

NOM DEL CURS: CUIDA'T L'ESQUENA

CONVALIDACIÓ	PLACES	PERÍODE DE REALITZACIÓ	PREU
1 crèdit	10 per grup	Grup A: del 17/10/24 al 16/01/25 Grup B: del 23/01/25 al 10/04/25	Gratuït

HORARIS DISPONIBLES

GRUPS A i B: dijous, de 8 a 10 h

DESCRIPCIÓ DEL CURS

El dia a dia de cadascú de nosaltres és diferent i particular, però el nostre cos sempre hi és present per fer front a cada situació. L'estat del nostre cos i com l'utilitzem, amb o sense moviment, és determinant per a la salut de la nostra esquena.

És important conèixer i aprendre com fer front a les situacions que ens podem trobar dins les activitats quotidianes de manera saludable per a la nostra esquena; per exemple, agafar, transportar i depositar objectes, tasques de la llar i moltes altres situacions. **La vida universitària comporta** passar una gran quantitat d'hores en posició asseguda, davant de pantalles i teclats, amb tot el que això suposa per a la salut. És molt important aprendre a saber fer front a aquestes i moltes altres situacions quotidianes de la manera més saludable possible.

S'ha de tenir en compte que al llarg dels anys les persones anem instaurant hàbits posturals i de moviment que influeixen, positivament o negativa, en el nostre cos i en el seu funcionament quotidià i, per tant, poden tenir conseqüències positives o pel contrari poden afavorir molèsties, dolor, problemes de salut, etc. Aconseguir que hi hagi canvis és un procés que requereix aprenentatge, experimentació, auto observació, constància, temps i, en definitiva, trobar el camí més adequat per a cada persona.

OBJECTIUS DEL CURS

- Conèixer la nostra esquena i com interactua amb les altres parts del cos i viceversa.
- Conèixer i experimentar tot un ventall de propostes que ajuden a tenir cura de l'esquena.
- Prevenir o pal·liar efectes no desitjats, derivats d'un ús inadequat del cos.
- Donar recursos per a seguir practicant de forma autònoma. **S'entregarà un dossier** per ajudar a fer memòria, per practicar i experimentar.

Per a aconseguir els objectius del curs és molt aconsellable practicar entre sessions.

CONTINGUTS

A les sessions es combinarà informació teòrica amb l'experimentació pràctica. Es duran a terme propostes que ajuden a aprendre a escoltar el cos per tal de prendre consciència de la pròpia estructura: ossos, músculs, articulacions, i de com es comporten en situacions diverses.

Per millorar l'ús que fem del propi cos reproduïrem situacions, moviments i positures comuns a la vida quotidiana, tenint en compte consignes essencials per tal que siguin respectuoses amb el cos. Per a poder reproduir el màxim ventall de situacions practicarem a terra, dempeus, asseguts en cadires, etc.

S'experimentaran un gran ventall de propostes, tant d'aquelles que ajuden a tenir cura de l'esquena com de les que ajuden a pal·liar el efectes derivats d'un mal ús del cos en el dia a dia: la postura adequada en cada posició, posicions de descans, estiraments musculars, mobilitat articular, automassatges, presa de consciència del moviment, ús de la respiració, tonificació muscular i qualitat de vida, l'ús del maquinari informàtic i l'organització del lloc de treball tenint en compte la salut.

Respecte de la intensitat de les sessions: Les sessions no requereixen de molt esforç físic, sí que requereixen, però, d'atenció màxima sobre un mateix. Les propostes s'ajusten en el possible a les característiques individuals.

AVALUACIÓ I VALORACIÓ

La valoració del curs i la convalidació amb crèdits serà Apte/a o No apte/a

REQUERIMENTS PER A LA REALITZACIÓ I SUPERACIÓ DEL CURS

Per a superar-lo caldrà haver assistit a un mínim del 85% de les sessions.

És important assistir a les dues primeres sessions per poder fer un seguiment correcte de la resta de continguts.

Cal dur roba còmoda que no limiti el moviment ni comprimeixi, mitjons antilliscants i una tovallola.

S'ha de portar un cadenat per a deixar les pertinences als armariets.

ON ES FA

Es farà a la Sala ZEN del SAF (edifici central)

PROFESSORAT

Nieves Aguado Ciudad, professora al SAF.

Per a qualsevol dubte pots contactar amb jacobo.yeste@uab.cat

COM FER LA INSCRIPCIÓ

Períodes d'inscripció:

- Grup A: del 30 de setembre a l'11 d'octubre de 2024.
- Grup B: del 30 de setembre de 2024 al 10 de gener de 2025.

La inscripció es fa a través del [web de contractació d'activitats](#) (si no tens credencials per a entrar al *SAFonline*, hauràs de registrar primer les teves dades [aquí](#)). Un cop a dins, tria CRÈDITS en el "Tipus d'Activitats" disponibles).

Et recordem que:

- En ser un curs gratuït cal el compromís de participació de les persones inscrites. Si per alguna raó no pots assistir a l'activitat un cop t'has inscrit, cal que ho comuniques perquè una altra persona pugui aprofitar la teva plaça.
- Cal dur original i fotocòpia dels documents acreditatius que permeten accedir a preus reduïts o de qualsevol altra documentació si escau.
- Per a la notificació de qualsevol canvi o incidència, el SAF contactarà mitjançant SMS o correu electrònic.
- Tingues en compte que si el descarregues, la informació relacionada amb aquest document pot variar. Al web uab.cat/saf trobaràs sempre actualitzada la darrera versió del document.

NOTES:

- *En cas de no ser persona abonada al SAF tan sols es podrà accedir a les instal·lacions esportives en l'horari del curs. El primer dia de classe s'ha d'arribar amb una antelació de 15 min per fer tràmits a la recepció i poder tenir accés a les instal·lacions.*