



PROGRAMA DE
formación
IAD22

Aprende y descubre nuevas metas

Formación de técnicos
en actividad física para
personas mayores



Junta de Andalucía



Instituto Andaluz
del Deporte

PRESENTACIÓN

El ejercicio físico como parte de un estilo de vida activo es esencial para un envejecimiento saludable y una salud mental positiva. Además, el ejercicio físico y un estilo de vida activo enlentecen el proceso de declive y pérdida de reserva funcional de los diferentes sistemas del organismo. En este sentido, el ejercicio puede reducir el riesgo de aparición de limitaciones funcionales moderadas o graves asociadas al envejecimiento e incluso la muerte prematura, así como ayudar a retrasar, prevenir la fragilidad funcional y muchas enfermedades crónicas que suponen un gran desafío para las personas mayores y un alto coste para las instituciones públicas y los propios hogares.

Por todo ello, el ejercicio físico debe ser considerado como una de las principales herramientas para prevenir y afrontar de forma adecuada el proceso de envejecimiento haciendo de este un proceso activo y saludable que no solo añada años a la vida, sino que añada calidad de vida a los años ganados.

OBJETIVOS

- Conocer el estado biológico y psicosocial de una persona mayor.
- Saber cómo comenzar un programa de ejercicio físico tanto con una sola persona como con un grupo.
- Entender la importancia de la evaluación para obtener la información necesaria para desarrollar un programa de actividad física deportiva adaptada a las características de las personas que lo van a recibir.
- Entender el proceso de diseño de sesiones adecuadas a grupos heterogéneos que no supongan un riesgo para aquellos que tengan algunas de las patologías más frecuentes.

ÁREA 11

OTRAS ACTIVIDADES IAD


202216

Acción formativa	Formación de técnicos en actividad física para personas mayores
Tipología	Curso
Modalidad	Online (teleformación)
Nº plazas	100
Fecha	Del 5 de octubre al 18 de noviembre de 2022
Lugar	Plataforma de teleformación de la Escuela Andaluza de Salud Pública
Duración	50 horas
Precio público	Gratuito
Inscripciones	Hasta el 28 de agosto de 2022 inclusive
Certificados	Esta actividad se certificará en función de los resultados de las actividades de evaluación: "Apto con aprovechamiento"; "Apto" o "No apto"
Destinatarios	Graduados o licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, técnicos deportivos y técnicos contratados por Ayuntamientos para programas de ejercicio físico con personas mayores
Dirección	Ana Carbonell Baeza Profesora titular de la Universidad de Cádiz. Grupo de investigación MOVE-IT
Profesorado	<ul style="list-style-type: none"> Ana Carbonell Baeza Profesora titular de la Universidad de Cádiz. Grupo de investigación MOVE-IT David Jiménez Pavón Profesor titular de la Universidad de Cádiz. Grupo de investigación MOVE-IT Vanesa España Romero Profesora titular de la Universidad de Cádiz. Grupo de investigación MOVE-IT Javier Salvador Morales Investigador posdoctoral en la Universidad de Cádiz. Grupo de investigación MOVE-IT

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

MÓDULO 1. ¿Qué me voy a encontrar?

Envejecimiento de la población/contexto actual

- ¿Qué características tiene una persona mayor?
 - Aspectos biológicos
 - Aspectos psicosociales
 - Efectos del envejecimiento sobre la condición física
- ¿Cuáles son las situaciones más frecuentes que voy a encontrar?
- ¿Cuáles son los motivos por los que los mayores hacen ejercicio?
- ¿Qué le puedo ofrecer?
 - Beneficios del ejercicio físico
 - Promoción de un estilo de vida activo

MÓDULO 2. Primera impresión e inicio del entrenamiento

- ¿Qué debo observar yo como personal técnico?
- Primeros pasos (pautas) para afrontar el trabajo con personas mayores
- ¿Qué quiero conseguir estos primeros días?
- ¿Qué realizo en las primeras sesiones?
- ¿Qué aspectos debo tener en cuenta en mi papel de técnico?

MÓDULO 3. ¿Qué debo entrenar y cómo debo hacerlo en personas mayores?

- ¿Cómo consigo que mejore la fuerza?
- ¿Cómo consigo que mejore la resistencia?
- ¿Cómo consigo que mejore la agilidad, coordinación y equilibrio?
- ¿Cómo consigo que mejore la movilidad?
- ¿Cómo desarrollo el trabajo cognitivo?
- ¿Cómo tener en cuenta el componente emocional?
- ¿Cómo desarrollo el trabajo de la respiración, relajación y masajes?

MÓDULO 4. ¿Cómo estructuro el trabajo?

- ¿Cómo hago para que no abandone mi servicio?
- ¿Cómo planifico el trabajo?
- ¿Cómo evalúo los resultados?



Junta de Andalucía

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5. 29007 Málaga

Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 041 924

Fax: (+34) 951 041 939



Instituto Andaluz
del Deporte

formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es

<https://lajunta.es/iad>