

# IAD25

PROGRAMA DE  
FORMACIÓN CONTINUA

*Más allá del deporte*



202512

2

Formación de técnicos en actividad física para personas mayores

ACTIVIDAD  
FÍSICA Y SALUD



Junta de Andalucía  
Consejería de Cultura y Deporte



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 enlentece 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 y 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 persona como con un grupo.
- > Entender la importancia de la evaluación para obtener la información necesaria para desarrollar un programa de actividad físico 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.



Formación de técnicos en actividad física para personas mayores

## ÁREA 2

## ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

**202512**

- Acción formativa**  **Formación de técnicos en actividad física para personas mayores**
- Área temática**  Actividad Física y Salud
- Tipología**  Curso
- Modalidad**  *Online* (teleformación)
- Código**  202512
- Número de plazas**  120 plazas
- Fecha**  Del 1 de octubre al 12 de noviembre de 2025
- Lugar**  Plataforma Moodle IAD
- Duración**  50 horas
- Precio público**  Gratuito
- Inscripciones**  Hasta el 1 de septiembre de 2025 inclusive
- Destinatarios/as** 
  - 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.  
**Catedrática de la Universidad de Cádiz. Grupo de investigación MOVE-IT.**
- Profesorado** 
  - > Ana Carbonell Baeza.  
**Profesora catedrática de la Universidad de Cádiz. Grupo de investigación MOVE-IT.**
  - > David Jiménez Pavón  
**Profesor catedrático 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.**
  - > Sonia Ortega Gómez.  
**Personal investigador postdoctoral 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 estilo de vida activo

4



### 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 personal 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**  
Consejería de Cultura y Deporte



**Instituto Andaluz  
del Deporte**

## **INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE**

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5 - 29007 Málaga  
Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 04 19 24 / 951 04 19 59 / 951 04 19 35

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/culturaydeporte/areas/deporte/formacion-investigacion-innovacion/formacion-continua.html>

