

IAID26

PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA

El deporte en movimiento



202620

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 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 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.

ÁREA 2

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

202620

Acción formativa  **Formación de técnicos en actividad física para personas mayores**

Área temática  **Actividad Física y Salud**

Tipología  **Curso**

Modalidad  **Online - teleformación**

Código  **202620**

Número de plazas  **120 plazas**

Formación de técnicos en actividad física para personas mayores

- Fecha** 📅 Del 14 de octubre al 25 de noviembre de 2026
- Lugar** 📍 Plataforma teleformación
- Duración** ⌚ 50 horas
- Precio público** 💶 Gratuito
- Inscripciones** 📝 Plazo de inscripción: hasta el 14 de septiembre de 2026 inclusive
- Destinatarios/as** 👥
- Graduados o licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
 - Técnicos deportivos.
 - Técnicos contratados por ayuntamientos para programas de ejercicio físico con personas mayores.
- Dirección** ⚙️ Ana Carbonell Baeza.
Catedrática de 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 posdoctoral en la Universidad de Sevilla. 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.

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 mejoren 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>

