



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

CURSO:
**DESARROLLO COGNITIVO Y EMOCIONAL
A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO
EN PERSONAS MAYORES**

Sábado 10 junio 2023
Pabellón Moisés Ruiz
(Ctra . Níjar nº1)



DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA
siempre

20
Bicentenario
DIPUTACIÓN Y PROVINCIA DE ALMERÍA

ALMERÍA
JUEGA LIMPIO
DEPORTE INNOVA

Presentación

El envejecimiento de la población a nivel mundial es una realidad. Los efectos producidos por el proceso de envejecimiento son múltiples y variados, que deben ser conocidos por los profesionales en general y en este caso, los técnicos deportivos en particular, que trabajan con personas mayores.

El rol del ejercicio físico sobre los efectos del envejecimiento ha demostrado ser efectivo en la prevención y/o ralentización de la aparición de determinadas patologías (sarcopenia, diabetes tipo II, algunos tipos de cáncer, deterioro cognitivo leve, etc.), por lo que la oferta de programas de ejercicio físico dirigidos a la población de mayores se ha convertido en una necesidad social para contribuir a la mejora de la funcionalidad y calidad de vida de este grupo de población.

Así, este tipo de programas suelen contemplar, por lo general, propuestas de carácter puramente físico, no contemplando aspectos cognitivos y/o emocionales, que pudieran retrasar o evitar, de una forma lúdica y saludable, demencias o Alzheimer en nuestros mayores. Por tanto, realizar propuestas de programas de ejercicio físico dirigidos a personas mayores desde una perspectiva integral y holística que contribuya al desarrollo de aspectos cognitivos y emocionales, aparte de los puramente físicos, va a contribuir al desarrollo y mejora de la calidad de vida de los participantes, donde el deterioro cognitivo y/emocional suelen estar presentes en su día a día, evitando el tránsito de la fragilidad a la discapacidad y dependencia.



Información general

Fecha y lugar de celebración

Sábado 10 de junio de 2023

Pabellón Moisés Ruiz

Carretera Níjar, nº 1 (Almería)

Sesión de mañana y tarde

Dirigido a:

- Técnicos de actividades deportivas Adultos y Mayores
- Gestores deportivos locales
- Estudiantes / Graduados en Ciencias del Deporte
- Otros perfiles interesados

Inscripciones

Las inscripciones se realizarán cumplimentando el formulario de inscripción correspondiente antes de las 14:00 h. del martes 6 de junio. En él se indicará entidad de referencia, nombre, apellidos, cargo y dirección electrónico de las personas interesadas.

[Enlace al formulario de inscripción](#) 



Objetivos

- ❑ Conocer y tener presentes las características asociadas al proceso de envejecimiento.
- ❑ Estar actualizado sobre las recomendaciones vigentes de prescripción de ejercicio físico en mayores.
- ❑ Profundizar sobre las diferentes patologías presentes en la población de mayores.
- ❑ Asimilar aspectos metodológicos referentes a las sesiones de ejercicio físico a realizar con mayores.
- ❑ Entender el ejercicio físico multicomponente como el idóneo para la población de mayores.
- ❑ Profundizar y reflexionar sobre la tipología de contenido a incluir en los programas de ejercicio físico dirigidos a personas mayores.
- ❑ Vivenciar una propuesta de programa de ejercicio físico dirigida al desarrollo físico, cognitivo y emocional de las personas mayores.



Contenidos

- Realidad de la población de personas mayores.
- Papel del ejercicio físico en la persona mayor.
- Metodología en los programas de ejercicio físico dirigido a mayores.
- Propuesta de un nuevo enfoque de intervención.
- Sesiones prácticas





Ponentes



ANTONIO J. CASIMIRO ANDÚJAR

Licenciado y Doctor en Ciencias del Deporte
Profesor titular de la Universidad de Almería



MIGUEL A. ARAQUE MARTÍNEZ

Diplomado, Licenciado y Doctor en Ciencias del Deporte
Profesor Educación Física del IES Alhadra de Almería



Programa. Sesión de mañana

9:30-11:30: Teoría

Presentación de ponentes y alumnado

Realidad de la población de mayores: envejecimiento de la población

“Anatomía” de la persona mayor: efectos del envejecimiento

Beneficios del ejercicio físico para un envejecimiento activo

Concepto de salud holística: cómo trabajar los aspectos cognitivos y emocionales

Diseño de alguna tarea para el trabajo combinado de aspectos físicos, cognitivos y emocionales

Valoración de la persona mayor

Valoración de la composición corporal (bioimpedancia)

Valoración de la condición física (Senior Fitness Test)

Valoración de aspectos cognitivos (Stroop; Trail Making Test o test del trazo)

Valoración de aspectos emocionales (Rosenberg, EVEA, HAD)

Proyectos que se están llevando a cabo (aplicaciones móviles)

Ejemplo de uso de Power Frail o Vivi Frail

11:30-12:00: Descanso

12:00-13:30: Sesión práctica con ejemplos de tareas concretas del programa

Activa-Mente: Inteligencia verbal y numérica



Programa. Sesión de Tarde

15:00-17:00 Teoría

Concepto de ejercicio físico multicomponente
Metodología del entrenamiento
Desarrollo de los componentes de la condición física
Importancia del trabajo de fuerza y relación con la sarcopenia
Estructura de una sesión de entrenamiento grupal con personas mayores
Recursos útiles: manuales de referencia y redes sociales
Metodología del programa Activa-Mente

17:00-19:00 Sesión práctica

Ejemplos de tareas concretas del programa Activa-Mente: Inteligencia emocional, inteligencia perceptiva, pensamiento inventivo, resolución de situaciones y toma de decisiones





DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

CURSO:
DESARROLLO COGNITIVO Y EMOCIONAL
A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO
EN PERSONAS MAYORES



DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA
siempre

20
Bicentenario
DIPUTACIÓN Y PROVINCIA DE ALMERÍA

ALMERÍA
JUEGA
LIMPIO
DEPORTE
INNOVA