

# IAD 23

PROGRAMA DE  
FORMACIÓN CONTINUA

*Aprender es siempre una victoria*



ACTIVIDAD FÍSICA  
Y SALUD

2

202309

## Formación de técnicos en actividad física para personas mayores



Junta de Andalucía  
Consejería de Turismo, 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 añade años a la vida, sino que añade 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

202309

- Acción formativa**  **Formación de técnicos en actividad física para personas mayores**
- Área temática**  Actividad Física y Salud
- Tipología**  Curso
- Modalidad**  *Online* (en directo)
- Código**  202309
- Número de plazas**  120
- Fecha**  Del 24 de abril al 28 de mayo de 2023
- Lugar**  *Online*
- Duración**  50 horas
- Precio público**  Gratuito
- Inscripciones**  Hasta el 9 de abril de 2023 inclusive
- 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** 
  - 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 Rojas. 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 les 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 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 Turismo, Cultura y 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



Instituto Andaluz  
del Deporte

[formacioncontinua.iad.ctcd@juntadeandalucia.es](mailto:formacioncontinua.iad.ctcd@juntadeandalucia.es)  
<http://lajunta.es/iad>

