



Curso:

El ejercicio físico como medicina: claves para promover un envejecimiento activo y saludable

Organiza:

DIPUTACIÓN DE GRANADA

Delegación de Deportes e instalaciones Deportivas



Modalidad: presencial.

Fechas: por definir en función de la demanda.

Horario: por definir en función de la demanda.

Número de horas: 12 (dos jornadas)

Número de plazas: 25

Modalidad: presencial.

Lugar de Celebración: en función de la demanda se determinará la/las zona/as y municipio/os de la provincia.

Objetivo general:

- Capacitar a los/as técnicos/as deportivos/as municipales en el diseño, implementación y evaluación de programas de ejercicio físico basados en evidencia científica, orientados a mejorar la salud funcional, prevenir la fragilidad y promover un envejecimiento activo, autónomo y saludable en población mayor.

Objetivos específicos:

- Comprender el proceso de envejecimiento desde una perspectiva biopsicosocial, abordando los principales cambios fisiológicos, funcionales y cognitivos implicados.
- Conocer el rol del ejercicio físico como herramienta no farmacológica en la prevención de enfermedades crónicas, la fragilidad y la discapacidad en personas mayores.
- Identificar los principios clave de la prescripción y el entrenamiento multicomponente en población envejecida, integrando la evidencia científica más actual.
- Aplicar herramientas básicas de valoración funcional y seleccionar ejercicios seguros y eficaces adaptados al nivel funcional individual.
- Establecer criterios de progresión, seguimiento y adherencia, desarrollando estrategias para aumentar la participación sostenida en programas de ejercicio físico.
- Diseñar programas municipales de ejercicio físico adaptados, teniendo en cuenta las características del entorno comunitario y las necesidades de la población mayor.
- Fomentar la coordinación con el ámbito sanitario y social, promoviendo una atención interdisciplinar centrada en la persona.
- Explorar técnicas de entrenamiento emergentes y buenas prácticas innovadoras que puedan incorporarse al contexto municipal.



Contenidos teóricos/prácticos de la formación:

1. Bloque 1: Envejecimiento activo y saludable.

- Envejecimiento cronológico vs. biológico: ¿qué significa “ser mayor”?
- El reto demográfico: impacto del envejecimiento poblacional en el ámbito local.
- Cambios fisiológicos, funcionales, cognitivos y emocionales asociados al envejecimiento.
- Conceptualización de envejecimiento activo.

2. Bloque 2: Beneficios del ejercicio físico en personas mayores.

- Recomendaciones internacionales de actividad física en mayores.
- Ejercicio físico como estrategia no farmacológica frente a enfermedades crónicas, fragilidad y discapacidad.
- Nunca es tarde para comenzar: Adaptaciones fisiológicas del ejercicio en la vejez.
- El entrenamiento multicomponente como aliado en la vejez.

3. Bloque 3: Claves en la prescripción de ejercicio físico en los mayores

- Anamnesis inicial: la importancia de la individualización.
- Evaluación de la condición física en mayores: herramientas emergentes.
- Principios del entrenamiento en mayores: tipo, frecuencia, volumen, intensidad y progresión (FITT-VP).
- Planificación y programación del entrenamiento en mayores.
- Monitorización y seguimiento del programa de ejercicio en mayores.
- Seguridad en la práctica de ejercicio físico: claves en la prevención de lesiones.

4. Bloque 4: La actividad física en el entorno municipal.

- Identificación de barreras para la práctica en población mayor: sociales, físicas y psicológicas.
- Estrategias para fomentar la adherencia y la motivación: participación social, autocuidado y refuerzo positivo.
- Casos reales de éxito en municipios: análisis y discusión en grupo.
- Impacto en el entorno municipal de la práctica de ejercicio físico.
- Actividades colectivas adaptadas al entorno y material disponible.

5. Bloque 5: Sinergias entre el entorno municipal y el sector sanitario

- Importancia de la coordinación entre el/la técnico/a deportivo/a municipal y el sector sanitario.
- Papel del técnico/a deportivo/a en la promoción de la práctica de ejercicio físico en el entorno municipal.
- Rol del/la técnico/a deportivo/a como agente de salud comunitaria.

Metodología de la formación:

- Exposición teórica participativa con apoyo audiovisual.
- Sesiones prácticas de valoración funcional y diseño de actividades.
- Resolución de casos prácticos reales y dinámicas grupales.
- Espacio para debate e intercambio de experiencias locales.

Profesorado:

Antonio Clavero Jimeno.

Docente e Investigador en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada.

Dirigido a: personal técnico de deportes de los ayuntamientos de la provincia (excepto Granada capital).