

ENTRENAMIENTO PARA PERSONAS MAYORES

CURSO ONLINE

50 horas



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO?

- Graduados en CAFyD
- Técnicos de Grado Superior
- Profesionales de la actividad física y el deporte
- Entrenadores personales



OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

Conocer los cambios anatómicos, fisiológicos y estructurales que acontecen en las personas de edad avanzada.

Comprender la importancia del trabajo de las capacidades físicas y los beneficios derivados de la práctica de ejercicio en personas de edad avanzada.

Conocer la metodología para prescribir entrenamiento adaptado a las personas de edad avanzada en base a las necesidades de este colectivo.

CONTENIDOS



Justificación sociológica



Actividad física: la "píldora" de la salud



El proceso de envejecimiento: Causas y teorías



Modificaciones biológicas y morfológicas en la edad avanzada



La influencia positiva del ejercicio sobre el proceso de envejecimiento



Valoración global del cliente: adaptación al caso del envejecimiento



Planificación del entrenamiento en personas de edad avanzada



Propuesta de ejercicios adaptados

Ante el comportamiento actual de la demografía, sobre todo en países desarrollados donde encontramos un aumento del número de personas de edad avanzada, **los profesionales del ejercicio físico deben actualizar su conocimiento acerca de las estrategias más idóneas** para acometer la programación, planificación y ejecución correcta para este colectivo de acuerdo las necesidades reales para posibilitar su mejora en la calidad de vida y desempeño.

Se suele asociar la tercera edad a una situación de vulnerabilidad, y se suele tender a programar una actividad física suave, basada en la resistencia aeróbica y con una dosis mínima.

Eso no tiene porqué ser así.

El adulto mayor debe entrenar su fuerza.