



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)

DOSSIER

INICIO



DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA
siempre

20
Bicentenario
DIPUTACIÓN Y PROVINCIA DE ALMERÍA

**ALMERÍA
JUEGA
LIMPIO**
DEPORTE
INNOVA



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

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



MENÚ



PRESENTACIÓN



PONENTES



PRIMERA SESIÓN



SEGUNDA SESIÓN

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.



PRESENTACIÓN



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

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

MIGUEL A. ARAQUE MARTÍNEZ

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



ANTONIO J. CASIMIRO ANDÚJAR

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



DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA *siempre*

20
Bicentenario
DIPUTACIÓN Y PROVINCIA DE ALMERÍA

ALMERÍA
**JUEGA
LIMPIO**
DEPORTE
INNOVA



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

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



1ª SESIÓN



VIDEO



DOCUMENTACIÓN



SESIÓN
PRÁCTICA

DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA *siempre*

20
Bicentenario
DIPUTACIÓN Y PROVINCIA DE ALMERÍA

ALMERÍA
JUEGA
LIMPIO
DEPORTE
INNOVA



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

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



2ª SESIÓN



VIDEO
1ª PARTE



VIDEO
2ª PARTE



DOCUMENTACIÓN



SESIÓN
PRÁCTICA

DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA
siempre

20
Bicentenario
DIPUTACIÓN Y PROVINCIA DE ALMERÍA

ALMERÍA
JUEGA
LIMPIO
DEPORTE
INNOVA



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