



# UNIVERSIDAD DE GRANADA

---

Facultad de Ciencias de  
la Educación y del  
Deporte de Melilla

## Curso 'Envejecimiento activo y nutrición en el adulto- mayor'

12/04/2021

Eventos de la facultad

**Inscripción:** Desde el 1 de abril hasta el 23 de abril de 2021

**Link de inscripción:**

<https://forms.gle/VHWYYHiC7bHvNgZ79>

NOTA: Intentar acceder con una cuenta Gmail al hacer la inscripción. Email de contacto: [pedrorumo@go.ugr.es](mailto:pedrorumo@go.ugr.es)

**Duración del curso:** Virtual

- Viernes 23 de abril, 2021 (16:00h-21:00h)
- Sábado 24 de abril, 2021 (9:00h-14:00h, 16:00h-21:00h) Viernes 30 de abril, 2021 (16:00h-21:00h)



**Precio de inscripción:** Facultad de Educación y Humanidades de Melilla 15 euros: alumnado y personal vinculado con la [UGR](#) Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria y Movilidad 20 euros: interesados no pertenecientes a la [UGR](#)

Se prevé que para 2066 habrá más de 14 millones de personas mayores en España. A nivel mundial, en el año 2050, la población mayor de 60 años será de 2 billones y el cómputo de mayores de 80 años se aproximará a los 400 millones. Por ello, conocer los procesos biológicos y socio-cognitivos asociados al envejecimiento son fundamentales para un mejor entendimiento de este sector poblacional y, por consiguiente, la mejora de la salud integral y la calidad de vida.

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable con cambios degenerativos, pero también ganancias, en la mayoría de las funciones físicas, fisiológicas,

<http://faedumel.ugr.es/>

psicológicas y sociales. Además, el proceso de envejecimiento tiene un impacto directo sobre la composición corporal, capacidades físicas y, como consecuencia, sobre la calidad de vida relacionada con la salud de los adultos mayores. Por ello, no hay que olvidar la importancia del ejercicio físico y el mantenimiento/mejora de la capacidad funcional en este colectivo de la población, dado que va a favorecer la mejora de la autonomía motriz. Igualmente, y dada la alta prevalencia de desnutrición en este grupo de población, una buena alimentación que asegure una correcta nutrición cobra un papel protagonista en la mejora/prevención y tratamiento de enfermedades crónicas asociadas a la edad y, por lo tanto, junto con el ejercicio físico, en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores.

El presente curso pretende abordar el envejecimiento desde una perspectiva positiva, merced a la contribución de la formación específica del profesional que se dedique al cuidado y/o mejora de la calidad de vida de los mayores.

## **Ficheros Adjuntos**

- [díptico\\_2021\\_2.pdf](#)