

INSCRIPCIÓN

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.

Ingreso bancario en cuenta de la UGR:

ES89 2038 3505 3664 00005794

MUY IMPORTANTE: Indicar en concepto “ENVEJECIMIENTO MELILLA” y “NOMBRE/APELLIDOS DEL PARTICIPANTE”

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:

15 euros: alumnado y personal vinculado con la UGR

20 euros: interesados no pertenecientes a la UGR

DESTINATARIOS

Alumnado del campus de la UGR en Melilla, profesionales e interesados en el trabajo con mayores y cualquier otra persona vinculada con esta temática.

RECONOCIMIENTO

2 créditos ECTS

Síguenos en:



<http://www.facebook.com/faedumel>



@FaEduMelUGR



faedumel.ugr.es



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Y DEL DEPORTE DE MELILLA

CURSOS

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y NUTRICIÓN EN EL ADULTO- MAYOR



Modalidad virtual

Duración: Virtual (23-30 abril, 2021)

ORGANIZA

Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de
Melilla

Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria e
Internacionalización

JUSTIFICACIÓN

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, 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/prevenición 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.

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Conocer las principales teorías biológicas, psicológicas y sociales que explican los cambios (pérdidas y ganancias) observados durante el envejecimiento.
- Facilitar la adquisición de conocimientos prácticos a través del desarrollo de ejercicio físico enfocado a adultos-mayores.
- Fortalecer y mantener las habilidades cognitivas, lingüísticas y comunicativas en adultos mayores para mejorar la calidad de vida.
- Comprender y experimentar las limitaciones asociadas al envejecimiento del ser humano.
- Planificación de dietas y evaluación nutricional en el adulto-mayor.
- Requerimiento de energía y nutrientes en el adulto-mayor.
- Conocer los cambios fisiológicos inducidos por el proceso de senescencia y efectos positivos del ejercicio físico en la prevención de patologías crónicas en mayores y relación con la nutrición.

PROGRAMA

Viernes, 23 de abril de 2021:

De 16:00 a 17:00h: Presentación del curso. Introducción. Beneficios del Ejercicio Físico (EF) en la Condición Física. Herramientas para diseñar programas de EF.

Pedro J. Ruiz-Montero

De 17:00 a 18:00h: Cambios fisiológicos en el adulto-mayor relacionados con la nutrición. **Celia Rodríguez-Pérez**

De 18:00 a 21:00h: Teorías del envejecimiento y fundamentos patológicos (cambios fisiológicos y enfermedades en la vejez). **Laura Rubio Rubio**

Sábado, 24 de abril de 2021:

De 9:00 a 12:00h: Desarrollo cognitivo, social y afectivo. **Laura Rubio Rubio**

Ricardo Martín Moya:

De 12:00 a 14:00h: Beneficios del entrenamiento de movilidad y/o flexibilidad

De 16:30 a 17:30h: Sarcopenia y entrenamiento de fuerza para evitar caídas

De 17:30 a 18:30h: HIIT y LISS para el entrenamiento de la capacidad aeróbica

De 18:30 a 21:00h: Programa concurrente y tendencias actuales en el fitness relacionado con el adulto-mayor

Viernes, 30 de abril de 2021 (Celia Rodríguez-Pérez):

De 16:00 a 18:00h:

-Requerimientos de energía y nutrientes durante el envejecimiento

De 18:00 a 21:00h:

-Evaluación del estado nutricional en el adulto-mayor

-Planificación de dietas

RESPONSABLES DE SESIONES

D. Ricardo Martín-Moya

Departamento de Educación Física y Deportiva. UGR

Dña. Celia Rodríguez-Pérez

Departamento de Nutrición y Bromatología. UGR

Dña. Laura Rubio Rubio

Departamento de Psicología Evolutiva de la Educación. UGR

D. Pedro J. Ruiz-Montero

Departamento de Educación Física y Deportiva. UGR

DIRECCIÓN ACADÉMICA

Dña. Laila Mohamed Mohand (Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria e Internacionalización de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla)

Dña. Celia Rodríguez-Pérez (Departamento de Nutrición y Bromatología. UGR)

D. Pedro J. Ruiz-Montero (Departamento de Educación Física y Deportiva. UGR)