

# Índice

Prólogo .....	8
Introducción.....	9
Contextualización y justificación del manual .....	10

## **CAPÍTULO 1: ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN Y CÓMO INCIDE EL EJERCICIO FÍSICO EN EL MISMO**

1. Envejecimiento de la población .....	12
2. Teorías del envejecimiento y clasificación de las personas mayores .....	15
3. Efectos del envejecimiento a nivel fisiológico, funcional, cognitivo y emocional .....	16
4. Beneficios del ejercicio físico en personas mayores .....	20
5. Recomendaciones internacionales respecto a la práctica de ejercicio físico en mayores.....	28
6. Ejercicio físico multicomponente .....	30
7. Ejercicio físico personalizado, clave para evitar la dependencia física y psíquica en personas mayores.....	31

## **CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO GRUPAL Y PERSONAL CON PERSONAS MAYORES**

1. Primer paso a realizar: valoración global y funcional de la persona mayor .....	34
1.1. Información personal.....	34
1.2. Valoración de la composición corporal.....	35
1.3. Valoración de la condición física.....	37
1.4. Valoración de aspectos cognitivos .....	38
1.5. Valoración de aspectos emocionales.....	40
2. Objetivos de los programas y consideraciones metodológicas en el entrenamiento grupal .....	43
3. Planificación del entrenamiento .....	46
4. Sesión de entrenamiento grupal con un enfoque recreativo .....	48
5. Primeros días de entrenamiento grupal.....	54
6. Tareas a utilizar en sesiones grupales de acondicionamiento físico con un enfoque recreativo .....	56
7. Entrenamiento personal en mayores con un enfoque de fitness: consideraciones metodológicas .....	57
8. Prescripción y desarrollo de los componentes de la condición física .....	58

8.1. Resistencia aeróbica.....	59
8.2. Fuerza, potencia y resistencia muscular .....	62
8.2.1. <i>Importancia del trabajo de fuerza y relación con la sarcopenia y la prevención de caídas</i> .....	66
8.3. Amplitud de movimiento (flexibilidad).....	70
8.4. Equilibrio .....	71
8.5. Capacidades coordinativas.....	72
8.6. Agilidad y velocidad de reacción.....	73
<b>9. Prevención de la fragilidad y riesgo de caídas .....</b>	<b>73</b>
<b>10. Adaptación del ejercicio físico ante las enfermedades crónicas más frecuentes en mayores .....</b>	<b>76</b>
10.1. Patologías cardiovasculares .....	77
10.1.1. <i>Aterosclerosis y cardiopatía coronaria</i> .....	77
10.1.2. <i>Hipertensión</i> .....	78
10.1.3. <i>Hiperlipidemia</i> .....	79
10.2. Patologías metabólicas .....	80
10.2.1. <i>Obesidad</i> .....	80
10.2.2. <i>Diabetes</i> .....	81
10.3. Patologías del aparato locomotor.....	82
10.3.1. <i>Osteoporosis</i> .....	82
10.3.2. <i>Osteoartritis</i> .....	83
10.3.3. <i>Dolor de espalda (cervicalgia, lumbalgia...)</i> .....	84
10.4. Patologías del aparato respiratorio.....	85
10.4.1. <i>Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC)</i> .....	85

### **CAPÍTULO 3: DESARROLLO COGNITIVO Y EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS MAYORES**

<b>1. Enfermedades neurodegenerativas y su relación con el ejercicio físico.....</b>	<b>87</b>
<b>2. Desarrollo de aspectos cognitivos a través de la motricidad .....</b>	<b>90</b>
<b>3. Emocionalidad y ejercicio físico en mayores.....</b>	<b>93</b>
<b>4. Desarrollo de la salud emocional en mayores.....</b>	<b>95</b>

### **CAPÍTULO 4: PROGRAMA «ACTIVA-MENTE»**

<b>1. Teoría de las Inteligencias Múltiples y manual «Inteligencia XXI» .....</b>	<b>100</b>
<b>2. Metodología y características del programa «Activa-Mente» .....</b>	<b>103</b>

<b>3. Contenido del programa y propuesta de tareas para cada inteligencia.....</b>	<b>107</b>
3.1. Inteligencia verbal .....	107
3.2. Inteligencia numérica.....	113
3.3. Inteligencia perceptiva.....	118
3.4. Inteligencia emocional.....	124
3.5. Resolución de situaciones y toma de decisiones .....	130
3.6. Pensamiento inventivo .....	135

## **CAPÍTULO 5: AMPLIANDO DOCUMENTACIÓN: SOCIAL MEDIA Y OTROS RECURSOS**

<b>1. Investigación en el campo del ejercicio físico y las personas mayores .....</b>	<b>141</b>
<b>2. Programa UAL Activa Senior: entrenamiento multicomponente en la Universidad de Mayores de Almería.....</b>	<b>143</b>
<b>3. Aplicaciones móviles relacionadas con el ejercicio físico en personas mayores.....</b>	<b>143</b>
<b>4. Recursos web relacionados con el ejercicio físico en personas mayores: Instituto Andaluz del Deporte (IAD) .....</b>	<b>144</b>
<b>5. Redes sociales de referencia en el ámbito del ejercicio físico y las personas mayores.....</b>	<b>145</b>
<b>6. Guías internacionales y lecturas de referencia .....</b>	<b>146</b>
<b>7. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>146</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>158</b>