



CASTILLA Y LEÓN

24

PROGRAMA  
FORMACIÓN  
ACTUALIZACIÓN  
DEPORTIVA  
2019

DEPORTE Y SALUD EN TERCERA EDAD  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO.  
PROGRAMAS DE FOMENTO DE EJERCICIO FÍSICO

29 DE NOVIEMBRE  
SORIA



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

<https://deporte.jcyl.es>  
Formación y Actualización Deportiva  
[formaciondeportiva@jcyl.es](mailto:formaciondeportiva@jcyl.es)



Junta de  
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN

## **Coordinador**

### **COLEF. Colegio de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Castilla y León**

## **Objeto y justificación de la actividad**

La OMS adoptó en los 90 el término envejecimiento activo sustituyendo el dado anteriormente: envejecimiento saludable, con el fin de resaltar los factores que, junto a la propia atención sanitaria, afectan de una manera importante al proceso del envejecimiento de las personas y de las poblaciones.

Este modelo de salud debe garantizar la consecución, mantenimiento y disfrute de las 4 exigencias más valoradas por las personas mayores: autonomía, independencia, calidad de vida y esperanza de vida sana (libre de discapacidades). Este modelo va más allá de la concepción tradicional de salud como “ausencia de enfermedad” sino un modelo que integre actuaciones sociales, psicológicas y clínicas.

El planteamiento de estos programas para las personas mayores debe perseguir un fin lúdico, de

entretenimiento, que sea una diversión, una ocupación del tiempo de ocio, enmarcado dentro de unos objetivos definidos que tenga que ver con el propio ejercicio físico y su planificación y cuantificación de la carga: duración, intensidad y regularidad suficiente para sacar el máximo provecho y conseguir beneficios para la calidad de vida de la persona a nivel fisiológico y social.

Esta jornada pretende integrar de modo práctico estos programas y prácticas que actualmente se llevan a cabo. Un híbrido entre la investigación científica en ejercicio físico y tercera edad, y los programas desarrollados en la actualidad.

## **Perfil y número de participantes**

La jornada está orientada a cualquier persona interesada en el tema o que trabaje de manera directa o indirecta con personas de tercera edad. Plazas: máximo 50 plazas.

## **Fechas, horarios y lugar de celebración**

Fecha: 29 de noviembre  
Lugar: Aula del Servicio Territorial de Cultura y Turismo de Soria

**Horarios:** De 9:30 a 18:30.



**Junta de Castilla y León**



CASTILLA Y LEÓN

## **Entidades colaboradoras**

Servicio Territorial de Cultura y Turismo de Soria

## **Horas lectivas y certificado**

Esta actividad tendrá una carga lectiva de 6 horas.

## **Coordinador**

**Alejandro Moreno Mateos**

## **Ponentes**

D. Javier Galán Boillos

D. Alejandro Moreno Mateos

D. José Ignacio Calvo Arenillas

D. José Losa Reyna

D. Julián Alcázar Caminero



**Junta de  
Castilla y León**



CASTILLA Y LEÓN

## Contenidos

La jornada estará compuesta por 5 ponencia teóricas.

### **Ponencia 1:**

<b>Título</b>	<b>“Envejecimiento activo en Castilla y León”</b>
<b>Ponente</b>	D. Javier Galán Boillos
<b>Hora</b>	De 09:45-10:45
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Programas de Ejercicio Físico en espacios residenciales</li><li>- Programas de ejercicios físicos grupales: homogeneización</li><li>- Fidelizar al participante: la animación al ejercicio físico</li></ul>
<b>Espacio</b>	Aula del Servicio Territorial de Cultura y Turismo de Soria

### **Ponencia 2:**

<b>Título</b>	<b>“La Actividad Física en el adulto mayor: puesta en marcha”</b>
<b>Ponente</b>	D. Alejandro Moreno Mateos
<b>Hora</b>	De 11:00-12:00
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Programas de Ejercicio Físico en espacios residenciales</li><li>- Programas de ejercicios físicos grupales: homogeneización</li><li>- Fidelizar al participante: la animación al ejercicio físico</li></ul>
<b>Espacio</b>	Aula del Servicio Territorial de Cultura y Turismo de Soria

### **Ponencia 3:**

<b>Título</b>	<b>“Revitalización geriátrica”</b>
<b>Ponente</b>	D. José Ignacio Calvo Arenillas
<b>Hora</b>	De 12:45-13:45
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Envejecimiento Activo en los espacios urbanos</li><li>- Los riesgos de la inactividad física en personas mayores</li><li>- La evaluación pre y post un programa de Envejecimiento Activo</li></ul>
<b>Espacio</b>	Aula del Servicio Territorial de Cultura y Turismo de Soria





#### **Ponencia 4:**

<b>Título</b>	<b>“La potencia muscular y su relación con la fragilidad en personas mayores”.</b>
<b>Ponente</b>	D. Julián Alcázar Caminero
<b>Hora</b>	De 16:00 a 17:00
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Efecto del envejecimiento sobre la potencia muscular.</li><li>- Consecuencias de una baja potencia muscular sobre la fragilidad.</li><li>- Como medir y determinar una baja potencia muscular.</li></ul>
<b>Espacio</b>	Aula del Servicio Territorial de Cultura y Turismo de Soria

#### **Pausa comida**

#### **Ponencia 5:**

<b>Título</b>	<b>“Intervenciones con ejercicio físico en pacientes mayores frágiles con diferentes patologías”</b>
<b>Ponente</b>	D. José Losa Reyna
<b>Hora</b>	De 17:15-18:15
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pacientes con diabetes.</li><li>- Pacientes con enfermedad pulmonar.</li><li>- Pacientes con caídas previas.</li></ul>
<b>Espacio</b>	Aula del Servicio Territorial de Cultura y Turismo de Soria





CASTILLA Y LEÓN

## PROGRAMA

1	14 de Junio	Jornada monográfica sobre “Nuevas tendencias en el entrenamiento de balonmano”
C2	15 de Junio	Jornada: I Encuentro de voluntariado deportivo de Castilla y León
3	17 de Junio	Monográfico: Así se entrenan los profesionales del pádel
4	21 y 22 de Junio	Recursos humanos en clubes y federaciones. Dirección y gestión de entidades
5	28 y 29 de Junio	CONGRESO SOBRE BALONCESTO. Conceptos y experiencias de entrenadores referentes
6	12 de Septiembre	Tecnificación: Metodología, y análisis del entrenamiento y competición mediante medios audiovisuales
7	13 de Septiembre	Nuevas metodologías de prevención y readaptación de lesiones
8	19 de Septiembre	Jornada sobre nuevas tecnologías aplicadas a la gestión federativa y a las licencias
9	20 de Septiembre	El periodismo deportivo desde la perspectiva de deportistas, clubes y federaciones. Cómo llegar a los medios.
10	24 de Septiembre	Jornada sobre mujer y deporte: psicología deportiva, liderazgo y empoderamiento
C11	27 de Septiembre	La seguridad en instalaciones y en eventos deportivos
12	28 de Septiembre	Mk y deporte. Redes sociales en los clubes deportivos como forma de financiación de eventos. El patrocinio
13	4 de Octubre	Deporte y entidades locales. Realidad actual y perspectivas de futuro
14	18 y 19 de Octubre	CONGRESO SOBRE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Actualizaciones en el entrenamiento de fuerza.
15	25 de Octubre	Hábitats para el deporte. Dinamización y diseño de espacios en torno al deporte. Turismo deportivo
16	28 de Octubre	Jornada sobre contrato de patrocinio en el deporte. Claves de cómo buscar un patrocinio
17	31 de Octubre	Deporte inclusivo como medio de integración en edad escolar. Una realidad más cercana
C18	6 de Noviembre	Jornada sobre olimpismo en colegios
19	8 de Noviembre	Jornada monográfica: Alto rendimiento en Salvamento y socorrismo
20	9 y 10 de Noviembre	Deporte y discapacidad. Propuestas de inclusión (y adaptación) en los deportes de montaña
21	15 de Noviembre	Valor transversal del deporte. La Responsabilidad social corporativa, patrocinio y emprendimiento deportivo como perspectiva de futuro.
C22	21 de Noviembre	Jornada de deporte escolar. Gestión de escuelas deportivas
23	22 de Noviembre	Nueva legislación en el panorama deportivo. Derecho deportivo. La ley de protección de datos
24	29 de Noviembre	Deporte y salud en Tercera edad. Envejecimiento activo. Programas de fomento de ejercicio físico.
25	30 de Noviembre	Titulaciones deportivas: Nueva regulación y empleabilidad.



INFORMACION E INSCRIPCIONES  
<https://deporte.jcyl.es>

Formación y Actualización Deportiva  
[formaciondeportiva@jcyl.es](mailto:formaciondeportiva@jcyl.es)

#PFAD2019



Junta de  
Castilla y León