



CASTILLA Y LEÓN

# 1 OCT.

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO: YOGA PILATES Y FORTALECIMIENTO MUSCULAR



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

<https://deporte.jcyl.es>  
formacion y Actualización Deportiva  
formaciondeportiva@jcyl.es

#PFAD2021



Junta de  
Castilla y León

# ON LINE

**Directora-Coordinadora:** Sandra Antón San Atanasio (Coordinadora Académica del Grado en Ciencias de la Actividad física y deporte y profesora del Departamento de Ciencias de la Salud)

## Objeto y justificación de la actividad

El envejecimiento activo es entendido como un proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

Esta jornada pretende ofrecer a los deportistas, federados, profesionales y a todas las personas interesadas en este ámbito, una formación actualizada y especializada en el fomento de hábitos saludables en personas mayores a través del ejercicio y la actividad física, como medida de prevención y terapia de enfermedades y dependencia, mejora de la calidad de vida, así como la de sus cuidadores.

## Perfil y número de participantes

La jornada se dirige a profesionales de Ciencias de la Salud, personas que trabajan y tienen a su cargo personas mayores, así como a todas las interesadas en este ámbito.

## Fechas, horarios y lugar de celebración

Viernes 1 de octubre.

De 10:00 a 14:00 horas. Cuatro horas.

Modalidad On line.

## Ponentes

Mikel Izquierdo Redín.

Iván Gonzalo Martínez.

Gloria Alcaide Cabrera.



## Contenidos

Introducción, inauguración y presentación

Ponencia 1:

Título	<b>¿Tenemos verdaderamente claro por qué tenemos ejercicio físico?</b>
Ponente	<b>Mikel Izquierdo Redín.</b> Catedrático y Director del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra. Profesor del Máster en Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español. En la actualidad participa como investigador en la Red Española de Envejecimiento y Fragilidad (RETICEF) del Ministerio de Economía y Competitividad.
Hora	10:00 a 11:20 horas.
Contenidos	Candidatos distintivos de envejecimiento habitual y cambios fisiológicos multisistémicos que ocurren (es decir, pérdida de masa muscular y deterioro funcional) Importancia Clínica de la valoración de la fuerza y capacidad funcional. Ejercicio para los mayores: cuanto antes mejor, pero nunca demasiado tarde. Problemas que rodean al paciente geriátrico hospitalizado y el riesgo de peligros de la hospitalización. Hospitalización y Ejercicio físico: Seguro y Efectivo. Vivifrail programa de Ejercicio físico Multicomponente.

Ponencia 2:

Título	<b>Prevención de caídas en adultos mayores: ágiles y fuertes de por vida.</b>
Ponente	<b>Iván Gonzalo Martínez.</b> Licenciado en CAFYD, Máster en Investigación (UPM), Especialista Universitario en Nutrición Deportiva (UCA), Postgrado Entrenamiento Funcional (CAECE), Postgrado Entrenamiento de la Fuerza y la Potencia (UCO), Postgrado en Entrenamiento Deportivo (UEMC).
Hora	11:20 a 12:40 horas.
Contenidos	Prevención de caídas en adultos mayores: ágiles y fuertes de por vida. Recursos prácticos para implementar un programa de prevención de caídas en mayores. Fuerza reactiva; equilibrio; estabilidad central; coordinación y agilidad.

## Ponencia 3

Título	<b>Yoga y Salud para todos</b>
Ponente	<b>Gloria Alcaide Cabrera.</b> Licenciada en CC. Químicas y Doctora en Medicina, dejó el trabajo como funcionaria en la Universidad de Valladolid, tras más de 20 años, para dedicarse a lo que era su pasión, hoy su medio de vida y la realización de su vocación de COMPARTIR: El Yoga.
Hora	12:40 a 14 horas
Contenidos	Qué es el Yoga y su origen; Maestros y linajes: el maestro BKS Iyengar. Características del yoga para la salud. ¿El Yoga cura? Adaptaciones de la práctica de Yoga; Yoga aplicado a los problemas específicos del envejecimiento, tanto para hombres como para mujeres. Futuro del Yoga y longevidad de la población.

**Entidades colaboradoras:**

Universidad Europea Miguel de Cervantes.

AFEDECYL, AGEDECYL, COLEF C y L y Fundación UEMC.

**Horas lectivas y certificado**

Esta actividad tendrá una carga lectiva de 4 horas. La Junta de Castilla y León emitirá un certificado de asistencia a aquellas personas que acudan a un mínimo del 80% de las horas lectivas.