

RED DEPORTE LOCAL 2021

ACCIÓN FORMATIVA

“ENVEJECIMIENTO ACTIVO”. Concepto, características y pautas de intervención.

Jueves, 3 de junio 2021. De 10 a 13 horas. Formato: on-line

DOCENCIA: Moverte Da Vida. S.L.

Guión de contenidos:

1. Síndrome de Fragilidad

- 1.1. Potencia muscular
 - 1.1.1. Caídas
 - 1.1.2. Fuerza máxima y fuerza potencia
 - 1.1.3. Herramientas de trabajo

1.2. Principales patologías asociadas

- 1.2.1. Herramientas de trabajo

1.3. Deterioro cognitivo

- 1.3.1. Valoración
- 1.3.2. Herramientas de trabajo

1.4. Lesiones asociadas

- 1.4.1. Valoración
- 1.4.2. Herramientas de trabajo

1.5. Dolor

- 1.5.1. Valoración
- 1.5.2. Herramientas de trabajo

2. Powerfrail: Herramienta para valorar la fragilidad

3. Vivifrail.

- 3.1. Programas de ejercicio físico en tercera edad adaptados a la funcionalidad del mayor
- 3.2. Casos prácticos

4. Recomendaciones de ejercicio físico para personas mayores

- 4.1. Casos prácticos