



Salud & Saberes

ACTIVIDAD Y ENTRENAMIENTO FÍSICO EN LA 3RA EDAD

Aura Pérez Escalante



Unidad I

Tercera edad componentes y cambios físicos

En 2002, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. En sus recomendaciones, se reconocen tres prioridades para la acción:

1. Las personas mayores y el desarrollo
2. El fomento de la salud y el bienestar en la vejez
3. La creación de un entorno propicio y favorable para las personas mayores.

En 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer el documento Envejecimiento activo. En este marco se define el envejecimiento activo como "el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen".

Se hace hincapié en la necesidad de actuar en múltiples sectores, con el objetivo de asegurar que las personas mayores sigan siendo un recurso para sus familias, comunidades y economías. Y una manera de fomentar el envejecimiento activo es mediante la implementación de la actividad física y el entrenamiento.

Unidad I

Tercera edad componentes y cambios físicos

La discriminación por motivos de edad abarca los estereotipos y la discriminación contra personas o grupos de personas debido a su edad. Puede tomar muchas formas, por ejemplo actitudes prejuiciosas, prácticas discriminatorias o políticas y prácticas institucionales que perpetúan las creencias estereotipadas.

Las actitudes discriminatorias por motivos de edad se dan de forma generalizada en todas las sociedades, y no se limitan a un grupo social o un grupo étnico. Algunas investigaciones indican que es posible que la discriminación por motivos de edad actualmente sea una forma más generalizada de discriminación que el sexismo o el racismo. Esto tiene graves consecuencias tanto para las personas mayores como para la sociedad en general.

Puede ser un gran obstáculo para formular buenas políticas, ya que limita las opciones. También puede tener efectos graves en la calidad de la atención sanitaria y social que las personas mayores reciben.

A medida que aumenta la esperanza de vida, también lo hacen las probabilidades de que diferentes generaciones de una familia estén vivas al mismo tiempo.



Unidad I

Tercera edad componentes y cambios físicos

La OMS considera el Envejecimiento Saludable en un sentido amplio, basado en el curso de la vida y en perspectivas funcionales. En este informe se define el Envejecimiento Saludable como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

La capacidad funcional comprende los atributos relacionados con la salud que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella. Se compone de la capacidad intrínseca de la persona, las características del entorno que afectan esa capacidad y las interacciones entre la persona y esas características. La capacidad intrínseca es la combinación de todas las capacidades físicas y mentales con las que cuenta una persona. El entorno comprende todos los factores del mundo exterior que forman el contexto de vida.



Unidad I

Muchas de las alteraciones fisiológicas asociadas con el envejecimiento pueden atribuirse al estilo de vida sedentario. La participación en una actividad física regular puede atenuar y frecuentemente revertir el envejecimiento fisiológico desfavorable



Unidad I

Pesas



Unidad I



Bodyweight

Unidad II

Componentes del proceso de Prescripción Inteligente e la actividad Física:

En la búsqueda permanente de la excelencia, Millán, G. y Pérez E, A. (2018), proponen el Proceso de Prescripción Inteligente de la Actividad Física (PPIAF), integrado por 5 etapas, consecutivas e incluyentes entre si; que permite al Monitor de Sala de Musculación o al Personal Trainer indicar de forma adecuada y de manera particular la actividad física al entrenado, dependiendo si es iniciado, intermedio o avanzado, como de los resultado de la aplicación del PPIAF.

ETAPAS

1. Valoración

2. Diagnóstico

3. Plan de entrenamiento

4. Evaluación de Resultados

5. Gestión del plan

Unidad III

Biomecánica Deportiva en la Tercera edad



Unidad III

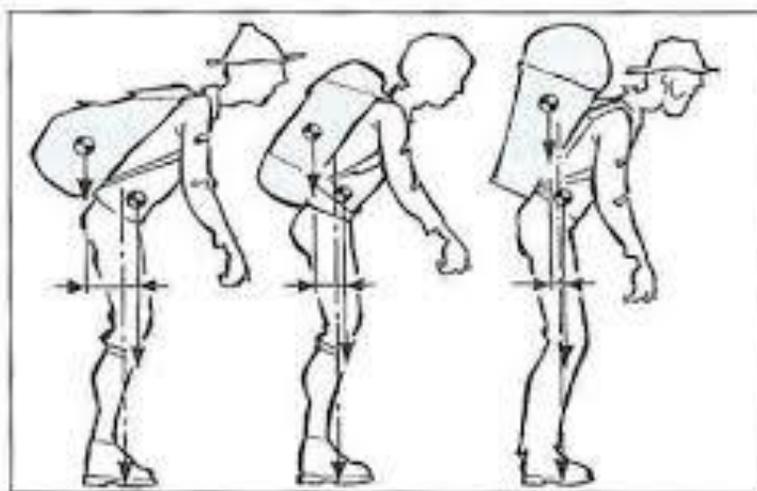
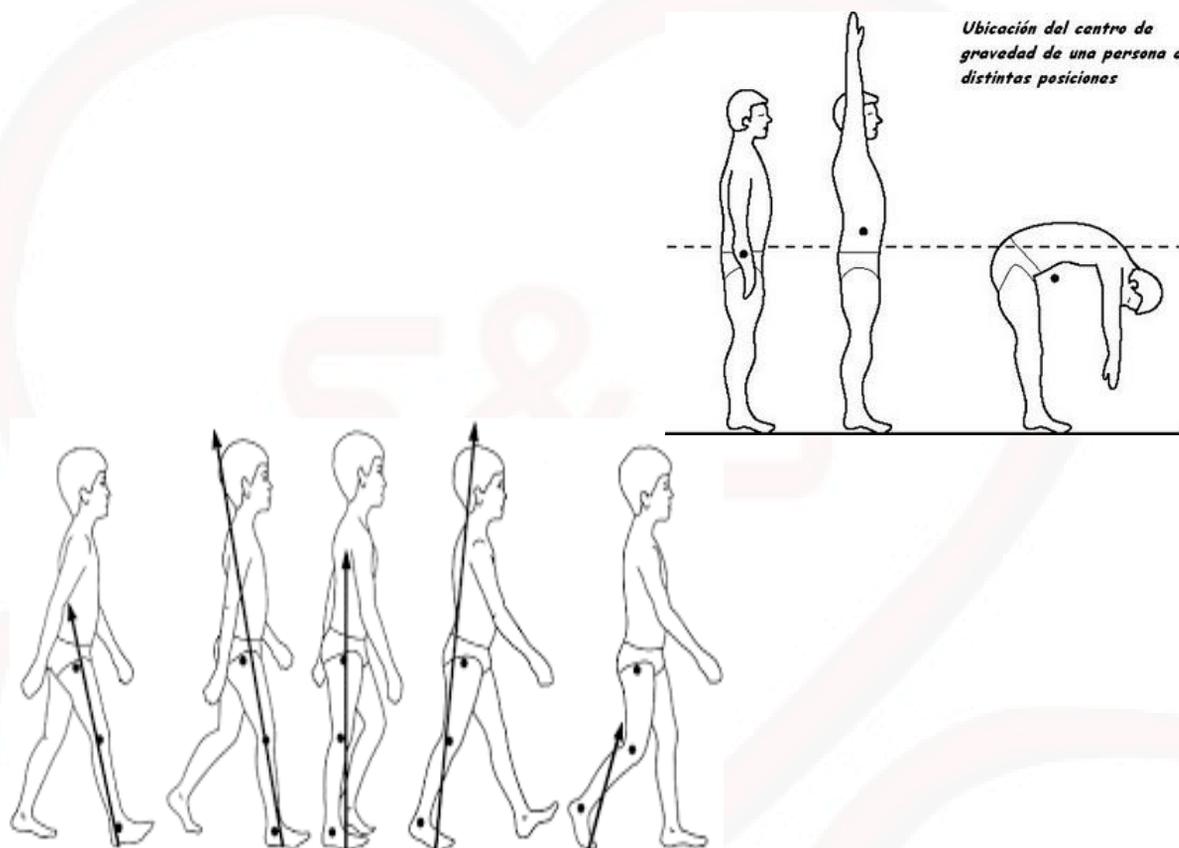
Biomecánica Deportiva en la Tercera edad

Entre los aspectos biomecánicos que influyen en la adecuación de productos se resaltan aquellos que varían más con la edad, éstos son: los alcances, la fuerza, la movilidad de las articulaciones, el equilibrio y la marcha



Unidad III

Biomecánica Deportiva en la Tercera edad



Cuanto más cerca del centro de gravedad corporal se encuentre la carga, más fácil será llevar la mochila.

Unidad III

Biomecánica Deportiva en la Tercera edad

Tipos de biomecánicas :

La **biomecánica médica** evalúa las patologías que aquejan al hombre para generar soluciones capaces de evaluarlas, repararlas o paliarlas.

La **biomecánica deportiva** analiza la práctica deportiva para mejorar su rendimiento, desarrollar técnicas de entrenamiento y diseñar complementos, materiales y equipamiento de altas prestaciones. El objetivo general de la investigación biomecánica deportiva es desarrollar una comprensión detallada de los deportes mecánicos específicos y sus variables de desempeño para mejorar el rendimiento y reducir la incidencia de lesiones

La **biomecánica ocupacional** estudia la interacción del cuerpo humano con los elementos con que se relaciona en diversos ámbitos (en el trabajo, en casa, en la conducción de automóviles, en el manejo de herramientas, etc)

Referencias Bibliográficas

- **Asamblea General de las Naciones Unidas, (2002). Declaración Política y el Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento. Madrid España**
- **Organización Mundial de la Salud (2002, OMS). Envejecimiento activo.**
- **Pérez E, A. (2018), Proceso de Prescripción Inteligente de la Actividad Física (PPIAF)**