



# ACTIVIDAD FÍSICA TERAPÉUTICA EN GERIATRÍA

**Dirigido a:** Fisioterapeutas colegiados/as  
**Duración:** 30 horas lectivas  
**Precio:** 250€  
**Calendario:** 9, 10, 16 y 17 de Junio de 2023  
**Horario:** Viernes de 15.00 h a 20.15 h y sábados de 9.00 h a 14.15 y de 15.15 h a 20.30 h  
**Lugar:** Sede del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Carrer Segle XX, 78, baixos. 08032, Barcelona

## DOCENTE

**Mireia Solà Madurell:** Fisioterapeuta. Premio extraordinario al mejor expediente. Postgrado en Dolor y disfunción miofascial, tratamiento conservador y punción seca. Máster universitario en Actividad Física Terapéutica para Personas con Patología Crónica, Envejecimiento o Discapacidad.

## PRESENTACIÓN

La edad es considerada un factor de riesgo primario para el desarrollo y la progresión de la mayoría de las enfermedades y afecciones degenerativas crónicas, incluidas las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la obesidad y ciertos cánceres, entre otros. Además, estas situaciones de salud se ven agravadas por comportamientos sedentarios, los cuales también son bastante prevalentes en personas mayores.

Una de las herramientas de que disponemos los fisioterapeutas para abordar estas situaciones es el ejercicio físico terapéutico. Se ha demostrado que la práctica correcta de actividad física regular actúa como papel preventivo y también terapéutico en muchas comorbilidades asociadas a la edad (alteraciones musculoesqueléticas, enfermedades crónicas cardiovasculares, dolor, ciertos cánceres, alteraciones cognitivas, depresión y trastornos de ansiedad...) y reduce los reingresos hospitalarios y la mortalidad prematura.

Actualmente, la situación del COVID-19 ha acentuado negativamente estas situaciones de salud patológicas, siendo el colectivo de personas mayores el más vulnerable y convirtiendo el ejercicio físico en una herramienta terapéutica imprescindible en fisioterapia.

Aunque la prescripción y realización de actividad física terapéutica es una de las competencias propias de la fisioterapia, a menudo existe un gran desconocimiento por parte los profesionales fisioterapeutas.

## OBJETIVOS

- Conocer y entender los cambios fisiológicos del proceso de envejecimiento.
- Diferenciar y definir los conceptos de sedentarismo, actividad física e inactividad física. Conocer cómo afecta el sedentarismo, la actividad y la inactividad física en la salud.
- Conocer cuáles son las recomendaciones actuales para personas mayores, de acuerdo con la evidencia científica actual. Aprender a hacer una evaluación de la condición física de la persona mayor.
- Conocer los instrumentos de medida, test y escalas de evaluación de las cualidades físicas en salud.
- Saber cómo se trabajan las capacidades y aptitudes físicas y cuáles son las dosis efectivas de trabajo de cada una de ellas.
- Aprender estrategias para crear adherencia a la actividad física terapéutica y romper patrones sedentarios.



# TEMARIO

## 1. Generalidades

- 1.1. Proceso de envejecimiento biológico y patológico
- 1.2. Definiciones y diferencias en los conceptos de actividad física, ejercicio físico y deporte, inactividad física y sedentarismo
- 1.3. Beneficios y recomendaciones de actividad física en personas mayores
- 1.4. Indicaciones y contraindicaciones del ejercicio físico
- 1.5. Perjuicios del sedentarismo y recomendaciones en ancianos

## 2. Evaluación de la condición física de la persona mayor

- 2.1. Conceptualización y clasificación de las cualidades físicas
- 2.2. Herramientas de evaluación de las aptitudes físicas relacionadas en salud

## 3. Prescripción de ejercicio físico en personas mayores

- 3.1. Planificación y periodización del ejercicio físico
- 3.2. Metodología y ejemplos del entrenamiento de la fuerza
- 3.3. Metodología y ejemplos del entrenamiento de la resistencia cardiorrespiratoria
- 3.4. Metodología y ejemplos del entrenamiento de la movilidad y flexibilidad
- 3.5. Metodología y ejemplos del entrenamiento de las capacidades coordinativas
- 3.6. Tipo de entrenamiento y programas de ejercicio físico

## 4. Cambios de comportamiento y adherencia

- 4.1. Técnicas de cambio de comportamiento
- 4.2. Recursos para reducir el sedentarismo
- 4.3. Estrategias de adherencia al ejercicio en población geriátrica

## 5. Casos clínicos

- 5.1. Planteamiento e intercambio de casos clínicos
- 5.2. Evidencia científica y recomendaciones en patologías crónicas y síndromes geriátricos concretos
- 5.3. Propuestas de tratamiento y ejercicios físicos