

Ponente: MsCD Pablo Arturo Fraga Reyes

TEMA: Activación Física para Adultos Mayores

Objetivo:

Fomentar el bienestar integral de los adultos mayores mediante rutinas de activación física que mejoren la movilidad, fuerza, equilibrio y salud emocional, promoviendo autonomía y calidad de vida.

TEMAS: 40h

Módulo 1: Fundamentos del Envejecimiento Activo y la Actividad Física

Temas:

- **Cambios fisiológicos, cognitivos y emocionales en la vejez**
- **Principios del envejecimiento activo**
- **Beneficios de la actividad física en la adultez mayor**
- **Clasificación funcional del adulto mayor**
- **Principios básicos del entrenamiento físico adaptado**

Autores recomendados:

- **World Health Organization (WHO) – *Active Ageing Framework***
- **Nelson et al. (2007) – *Physical Activity and Public Health Guidelines for Older Adults***
- **Shephard, R. J. – *Aging, Physical Activity, and Health***

Módulo 2: Diseño de Programas de Activación Física para Adultos Mayores

Temas:

- **Frecuencia, duración e intensidad recomendada**
- **Componentes del entrenamiento: fuerza, equilibrio, flexibilidad, resistencia**
- **Adaptaciones según nivel funcional y condición clínica**
- **Uso de materiales accesibles y estrategias seguras**
- **Riesgos comunes y criterios de suspensión**

Autores recomendados:

- **Chodzko-Zajko et al. (ACSM) – *Exercise and Physical Activity for Older Adults***
- **Taylor & Johnson – *Exercise Prescription for the Older Adult***

- Ruiz, J. R. et al. – *Physical Activity Guidelines and Functional Fitness in Older Adults*

Módulo 3: Metodología de la Activación Física Grupal

Temas:

- Estructura de una sesión: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma
- Estimulación cognitiva y emocional a través del movimiento
- Dinámicas de grupo, música y ritmo en adultos mayores
- Juegos motores, retos funcionales y coordinación
- Evaluación lúdica del progreso físico

Autores recomendados:

- Rikli & Jones – *Senior Fitness Test Manual*
- Venturelli, M. et al. – *Exercise in the Oldest Old*
- Galindo, B. & Antúnez, A. – *La Actividad Física Recreativa para Mayores*

Módulo 4: Evaluación, Seguimiento y Profesionalización del Instructor

Temas:

- Evaluaciones iniciales y de seguimiento (equilibrio, fuerza, movilidad)
- Indicadores de progreso funcional y bienestar percibido
- Comunicación empática, liderazgo y seguridad
- Elaboración de programas por niveles (autónomos, frágiles, dependientes)
- Cierre profesional: diseño y aplicación de una sesión evaluativa

Autores recomendados:

- Rikli & Jones – *Functional Fitness Assessment for Older Adults*
- ACSM – *Health-Related Physical Fitness Assessment Manual*
- Martínez, M. – *Gerontología y Actividad Física: Enfoque Multidisciplinario*

Actividades de aprendizaje	Módulo 1: Fundamentos del Envejecimiento Activo y la Actividad Física Actividades: • Análisis de lectura: revisar y discutir el marco del envejecimiento activo de la OMS. • Lluvia de ideas: ¿Qué necesidades físicas, emocionales y sociales tienen los adultos mayores? • Mapa mental grupal sobre los beneficios de la actividad física en el adulto mayor. • Cuadro comparativo: cambios fisiológicos normales vs. patológicos en la vejez.
-----------------------------------	---

	• Estudio de caso: análisis de perfil de un adulto mayor y discusión en equipos. Módulo 2: Diseño de Programas de Activación Física para Adultos Mayores Actividades: • Taller práctico: clasificar ejercicios según tipo de capacidad (fuerza, equilibrio, movilidad, etc.). • Trabajo por equipos: diseñar una rutina semanal básica para un adulto mayor funcional. • Simulación: cómo responder ante situaciones de riesgo (hipotensión, fatiga, etc.). • Uso creativo de materiales reciclables para ejercicios seguros. • Reto en parejas: armar una sesión con silla, liga y pelota blanda. Módulo 3: Metodología de la Activación Física Grupal Actividades: • Dinámica de calentamiento grupal con ejercicios de movilidad y ritmo. • Juego funcional: adaptar un juego tradicional a una versión para adultos mayores. • Práctica dirigida: conducción de una micro-sesión con estiramientos y música. • Elaboración de una clase tipo considerando diferentes niveles funcionales. • Evaluación cruzada: observar a compañeros y brindar retroalimentación empática. Módulo 4: Evaluación, Seguimiento y Profesionalización del Instructor Actividades: • Aplicación del test Senior Fitness de Rikli & Jones en simulación o práctica. • Bitácora de observación para documentar progresos de un caso ficticio. • Diseño de un programa mensual con fases, objetivos y evaluaciones. • Simulación final: conducción de una clase completa con retroalimentación profesional. • Autoevaluación final: reflexión escrita sobre logros, retos y aplicación en campo real. 1.
De manera independiente:	Módulo 1. Fundamentos del Envejecimiento Activo y la Actividad Física • Leer y analizar el marco conceptual del envejecimiento activo propuesto por la OMS. • Elaborar un mapa mental grupal sobre los beneficios biopsicosociales de la actividad física en el adulto mayor. • Identificar los cambios fisiológicos comunes durante la vejez mediante dinámicas participativas. • Realizar un cuadro comparativo entre envejecimiento saludable y envejecimiento patológico. • Analizar un caso ficticio de adulto mayor para identificar necesidades físicas y funcionales. Módulo 2. Diseño de Programas de Activación Física para Adultos Mayores

	• Clasificar ejercicios según la capacidad física que desarrollan (fuerza, equilibrio, resistencia, movilidad). • Diseñar en equipos una rutina semanal adaptada a adultos mayores funcionales, frágiles o dependientes. • Simular situaciones de riesgo durante la actividad física (caídas, descompensaciones) y su resolución adecuada. • Construir material didáctico con recursos accesibles y reutilizables. • Diseñar una micro-sesión utilizando silla, ligas y pelotas blandas, enfocada en movilidad y seguridad. Módulo 3. Metodología de la Activación Física Grupal • Participar en una rutina práctica de calentamiento con música, ritmo y elementos lúdicos. • Diseñar y aplicar un juego tradicional adaptado a las capacidades de los adultos mayores. • Dirigir una actividad breve con estiramientos y control postural para el grupo. • Diseñar una clase tipo considerando distintos niveles funcionales dentro del mismo grupo. • Observar la práctica de compañeros y brindar retroalimentación respetuosa y constructiva. Módulo 4. Evaluación, Seguimiento y Profesionalización del Instructor • Aplicar una prueba funcional básica (Senior Fitness Test u otra adaptada) en simulación grupal. • Elaborar una bitácora de seguimiento físico de un caso ficticio, considerando indicadores funcionales. • Diseñar un plan mensual de activación física con objetivos por semana y criterios de evaluación. • Conducir una sesión final grupal aplicando lo aprendido, adaptando la intensidad y los materiales. • Realizar una autoevaluación reflexiva sobre la experiencia del curso, fortalezas y áreas a mejorar como instructor.				
Evaluaciones	Criterio Descripción Asistencia obligatoria Asistencia diaria obligatoria. Solo se permite justificar una falta por causa de fuerza mayor. Conocimiento teórico Comprensión de los conceptos fundamentales del entrenamiento funcional, anatomía funcional y programación. Desempeño práctico Capacidad para ejecutar ejercicios con técnica adecuada y aplicar progresiones y adaptaciones. Diseño de sesiones Habilidad para estructurar rutinas funcionales adaptadas a objetivos y poblaciones diversas. Participación activa Colaboración en actividades individuales y grupales, puntualidad y disposición. Evaluación final integral Ejecución de una sesión funcional con justificación teórica y técnica.				
Rubrica de calificaciones	Criterio Asistencia y permanencia	Excelente (10) Asistió todos los días, puntual,	Bueno (8) Asistió 4 de 5 días, con justificante,	Regular (6) Faltó 1 día sin justificar o llegó	Insuficiente (<6) Faltó más de 1 día sin justificar o se

		participó en todas las actividades.	participó activamente.	tarde más de 2 veces.	ausentó por periodos.
	Participación activa	Participa con iniciativa, propone ideas, apoya a compañeros.	Participa con frecuencia, cumple con lo solicitado.	Participa ocasionalmente, requiere recordatorios.	No participa o interfiere con el desarrollo del curso.
	Conocimiento teórico	Demuestra dominio completo de conceptos clave.	Demuestra comprensión general, con algunos errores.	Tiene dificultades para explicar conceptos o los confunde.	No demuestra comprensión básica de los temas tratados.
	Ejecución técnica	Ejecuta los ejercicios con excelente técnica, correcciones mínimas.	Ejecuta con técnica aceptable, con correcciones moderadas.	Presenta errores frecuentes en la ejecución técnica.	No logra ejecutar los ejercicios de forma segura o funcional.
	Diseño de rutina funcional	Presenta una rutina clara, creativa, bien estructurada y adaptada.	Presenta rutina funcional coherente con detalles menores a mejorar.	Presenta rutina incompleta o poco adaptada al objetivo.	No presenta la rutina o no cumple con lo solicitado.
	Conducción de sesión final	Dirige la sesión con seguridad, dominio técnico y pedagogía.	Dirige sesión con claridad, pero con áreas de mejora.	Tiene dificultades en la conducción o en el control del grupo.	No logra conducir la sesión o la abandona sin justificación.