

IX

CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA PARA MAYORES

5-6

10

23

un estilo de vida



MEMORIA

#cimayores23



Patrocina:



MEMORIA



#cimayores23

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	04
OBJETIVOS.....	08
ORGANIZACIÓN.....	13
DESARROLLO DEL CONGRESO.....	29
CONCLUSIONES GENERALES DEL CONGRESO.....	45
PREMIOS A LAS COMUNICACIONES Y PÓSTERES.....	49
EVALUACIÓN DEL CONGRESO.....	53
NOTA FINAL.....	57
MEDIOS DE COMUNICACIÓN.....	61



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



Junta de Andalucía
Consejería de Turismo,
Cultura y Deporte



**Ayuntamiento
de Málaga**



www.cimayores-malaga.es



**FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN**
Universidad de Málaga

Patrocina:



**Diputación Provincial
de Málaga**

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Se ha organizado este **9º Congreso Internacional** pensando en profesionales, estudiosos e investigadores en base a la “*formación por la acción*”, entendiendo necesario un marco de trabajo transversal coordinado, donde **el centro de la acción es la persona mayor** en su dimensión cognitiva, corporal y relacional y como referencia a su estado saludable.

Las administraciones públicas como son la **Universidad de Málaga, la Junta de Andalucía, el Ayuntamiento de Málaga y la Diputación de Málaga** (Patrocinador), son conscientes de apoyar la formación de los profesionales que intervienen por la gran demanda generada por este grupo de edad, una vez consolidada como un área de intervención y de investigación. Además, el tercer sector, representado por las **ONG, los centros fitness y las ofertas de las Residencias para Personas Mayores**, están posibilitando nuevos servicios y actividades como instrumentos de cobertura del ocio, la relación social y el sostenimiento de las capacidades funcionales, procurando mejor salud y calidad de vida

En el **9º CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PARA MAYORES** se ha potenciado, de manera importante, el **desarrollo de contenidos llevados a cabo a nivel internacional, concretamente en los países iberoamericanos, y se ha permitido abrir puente de relación en la materia con Argentina, Cuba, México, Perú y Guatemala**. La firma de 4 acuerdos de colaboración con Universidades y Entidades Asociativas ha permitido iniciar y consolidar alianzas estratégicas en la investigación, el conocimiento y la intervención en el sector de las personas mayores. Además, la presencia del **proyecto BASE**, donde intervienen la Universidad de Málaga y la Diputación Provincial de Málaga, ha sido una oportunidad para generar sinergia y conocimiento con una apertura a la visión como **Proyecto Europeo**.

El COVID19 supuso un impacto dramático en muchos casos, especialmente en el colectivo de las personas mayores. Esta incidencia ha hecho que se ajusten comportamientos y hábitos en el ejercicio físico de estas edades y el sistema organizativo de sus actividades o programas; por esto, se ha hecho una revisión del formato en el presente Congreso, de tal modo, que se optó por una **organización mixta del Congreso**: online y presencial, aunque se ha dispuesto el mismo contenido de modo paralelo, como una doble alternativa, cuestión que ha permitido participar e interactuar con profesores y profesionales de Iberoamérica.

Han sido **534 inscripciones confirmadas** en las dos modalidades online y presencial.

También esta convocatoria se ha planteado teniendo presente todos los extremos que afectan a los **Objetivos de Desarrollo Sostenibles (ODS) de las Naciones Unidas**.

Finalmente, la publicación del libro de actas “**SALUD, DEPORTE Y LONGEVIDAD ACTIVA**” Celebración Online y Presencial. 5 y 6 de octubre de 2023. Edita: Área de Gestión Económica Administrativa: Medio Ambiente, Turismo Interior, Cambio Climático y Deportes. Servicio de Deportes. Diputación de Málaga. ISBN: 978-84-17457-79-2, representa parte de los trabajos que se han llevado a cabo.

[> Ver LIBROS DE ACTAS DE LOS CONGRESOS DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA PARA MAYORS](#)

IX CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA PARA MAYORES

un estilo de vida

5-6 | 10 | 23



IX CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA PARA MAYORES

Fechas: 5 y 6 de octubre de 2023

Lugar: Modalidad presencial y Online (IAD)

Coorganizan: Universidad de Málaga, Junta de Andalucía y Ayuntamiento de Málaga

Patrocina: Diputación Provincial de Málaga





DEFINICIÓN DEL CONGRESO

Los argumentos de este congreso están definidos por:

■ Recomendaciones de los organismos internacionales sobre la importancia del ejercicio físico en personas mayores: Naciones Unidas, Organización Mundial de la Salud, Comité Olímpico Internacional, Unión Europea, etc.

■ Conciencia social sobre la importancia de la actividad física deportiva como referencia de salud en las personas mayores.

■ Evidencias científicas en los avances y experimentaciones de los profesionales del ejercicio físico con personas mayores: didácticos, sociales, biomédicos, psicológicos o de la condición física.

■ La calidad de vida en las personas mayores como derecho subjetivo.

■ Los cambios demográficos y el impacto poblacional de los mayores con nuevas necesidades y atenciones, que llevan a una calidad de vida: longevidad saludable, vida activa, estilo de vida.

■ La compresión de la morbilidad, manteniendo el mayor tiempo posible un estado de autosuficiencia global

■ Evolucionar en el concepto de Educación Física para Mayores en contrapunto a la Educación Física Convencional de las primeras edades.

■ La especialización de los profesionales de la Educación Física, el Ejercicio Físico Sistemático y la necesidad de tratamiento por parte del Sector de la Salud y los Servicios Sociales.

■ Continuar avanzando en las investigaciones, en formas de intervención y recursos sobre este sector de la población que demanda cada vez más servicios y tratamiento en base a la motricidad humana.

CÓDIGO QR
DEL CONGRESO



OBJETIVOS



OBJETIVOS | 9

IX Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores



[ACTO DE PRESENTACIÓN 28 DE SEPTIEMBRE 2023](#)



OBJETIVOS

Manteniendo los objetivos trazados desde la creación del congreso, se formulan los mismos con nuevas actuaciones.

■ **Realizar** un foro internacional sobre las Ciencias de las Actividades Físico Deportivas para Personas Mayores, encuentro e intercambio sobre avances en el tratamiento de los procesos evolutivos propios de la edad.

■ **Crear** un referente en Málaga, Andalucía y España en materia de Innovación, Longevidad Y Calidad De Vida, Actividad Físico-Deportiva, Salud y Bienestar y Aspectos Psicosociales y Procesos Cognitivos en Personas Mayores.

■ **Dotar** a técnicos y entidades de elementos para la sistemática e intervención didáctica en las Ciencias de la Actividad Físico Deportiva aplicada a Personas Mayores.

■ **Abordar** los objetivos, contenidos y actividades en el ámbito de intervención y práctica de las actividades físico-deportivas para personas mayores.

■ **Propiciar** la creación de un programa que marque las pautas del desarrollo profesional de los técnicos a través de las experiencias, la investigación, la innovación y el emprendimiento.

■ **Fomentar** la Década de Envejecimiento Saludable (2021-2030).

DENTRO DE LA AGENDA DE DESARROLLO SOSTENIBLE:

- Salud y Bienestar
- Educación de Calidad
- Reducción de las Desigualdades
- Alianzas para lograr los objetivos.

INFOGRAFÍAS



TRÍPTICO

Áreas de Conocimiento:

- Actividad Física
- Salud, Longevidad y Calidad de Vida
- Organización y Procesos Cognitivos

Talleres/Workshops:

Son prácticas por parte de los congresistas dirigidos por profesores expertos en las materias formuladas por el propio enunciado de la

1. PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO MULTICOMPONENTE SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL ESTADO COGNITIVO EN PERSONAS MAYORES. PRESENCIAL.
2. "MUÉVETE, PIENSA Y DIVIÉRTETE": PRESENCIAL
3. ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS DESDE LA TERAPIA OCUPACIONAL PRESENCIAL.
- 3.1. NEWCOM, UN DEPORTE INCLUSIVO PARA MAYORES ONLINE
- 3.2. BADMINTON EN PERSONAS MAYORES. ONLINE
- 3.3. ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO PARA PERSONAS MAYORES ONLINE
- 3.4. REHABILITACIÓN FÍSICA PARA LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL EN PACIENTES ADULTOS MAYORES CON ICTUS ISQUÉMICO AGUDO EN EL CONTEXTO HOSPITALARIO. ONLINE

Comunicaciones Libres:

Las Comunicaciones orales y Pósteres presentados al Congreso que se consideren de interés científico, serán promocionadas para su publicación en revistas especializadas indexadas (Sports, Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, SPORT TK-Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte, International Journal of New Education), cumpliendo los siguientes requisitos:

COMUNICACIONES ORALES Y PÓSTERES

Todos los resúmenes entregados en forma de ponencias, comunicaciones orales y pósteres serán publicados en libro de actas con ISBN y depósito en línea.

Todos los trabajos pueden estar escritos en español (castellano), portugués o inglés.
Debe tratarse una de las 3 temáticas del Congreso y poseer de la calidad necesaria para su aprobación por parte del Comité Científico del Congreso.

Objetivos:

- **Realizar** un foro internacional sobre las ciencias del deporte y especialmente, las actividades físico-deportivas para personas mayores, encuentro e intercambio sobre avances en el tratamiento de los procesos evolutivos propios de la edad.
- **Crear** un referente en Málaga, Andalucía y España en materia de innovación, longevidad y calidad de vida, actividad físico-deportiva, salud y bienestar y aspectos psicocognitivos en personas mayores.
- **Dar** a Mósticos y entidades de elementos para la sistemática e intervención didáctica en las ciencias de la actividad físico-deportiva aplicada a personas mayores.
- **Abordar** los objetivos, contenidos y actividades en el ámbito de intervención y práctica de las actividades físico-deportivas para personas mayores.
- **Promover** la creación de un programa que marque las pautas del desarrollo profesional de los técnicos a través de las experiencias, la investigación, la innovación y el emprendimiento.

Coorganizan:

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

• Vicerrectorado de Estudiantes y Deporte

• Vicerrectorado de Investigación y Transferencia

JUNTA DE ANDALUCÍA. Consejería de Educación y Deporte. Dirección General de Promoción del Deporte, Hábitos Saludables y Tejido Deportivo. Instituto Andaluz del Deporte.

DIPUTACIÓN DE MÁLAGA. Área de Gobiernos y Servicios a la Ciudadanía. Delegación de Educación, Deportes y Juventud. Servicio de Deportes. PATROCINA

AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA.

• Área de Gobierno de Cultura, Deporte, Turismo, Educación, Juventud y Fomento del Empleo

• Área de Gobierno de Derechos Sociales, Accesibilidad, Vivienda, Participación Ciudadana y Transparencia y Buen Gobierno

• Delegación de Cultura y Deporte.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN (UNIVERSIDAD DE MÁLAGA)

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD (UNIVERSIDAD DE MÁLAGA)

CLUB DEPORTIVO UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



9º Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores

Información General:

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE. Junta de Andalucía. Málaga, España.

e-mail: cimayorm@uma.es

web: losventos.uma.es/ocio/mayores

Lugar de celebración: Presencial: Instituto Andaluz del Deporte. Online: Plataforma del IAD.

Málaga, del 5 al 6 de Octubre 2023



PROGRAMA 2023		PROGRAMA 2023		Inscripción:	
DÍA 5 DE OCTUBRE (JUEVES) INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE		DÍA 6 DE OCTUBRE (VIERNES) INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE		El número máximo de plazas será de 250 PRESENCIALES Y 400 ONLINE personas por riguroso orden de inscripción. Se cumplimentará a través del formulario web disponible en la página del Congreso (http://eventos.uma.es/go/cimayores)	
10:30	Entrega de acreditaciones y documentación a los congresistas. Instituto Andaluz del Deporte (Hall Moletrador).	ÁREA ORGANIZACIÓN Y PROCESOS COGNITIVOS		A ingresar en:	
11:00		PANEL DE EXPERTOS Nº 3		MODALIDAD	
ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA		10:45-	Dr. Juan Parraga Montilla y Dr. Pedro A. Latorre Román (Universidad de Jaén, ESP)	A. Normal	
PANEL DE EXPERTOS Nº1		12:15	Dr. Miguel Angel Morales Cevedanes (Universidad Pablo Clavero de ESP)	20 € PRESENCIAL	
Dr. Felipe Isidro Donatle (Universidad de Barcelona, ESP).		Dr. Pedro Ruiz-Montero (Universidad de Granada, ESP).		25 € ONLINE	
11:00-	Dr. Antonio Jesús Casimiro Andujár (Universidad de Almería, ESP).	12:00	COMUNICACIONES Y PÓSTERES	B. Técnicos Universidades, Diputaciones, Fundaciones Deportivas Municipales y Patronatos Deportivos.	
12:30	Dra. Susana Aznar Lain (Universidad de Castilla La Mancha, ESP)	15:00	LIBRE DE HORA: REUNIÓN DEL PROYECTO EUROPEO BASE / FREE OF TIME: MEETING OF THE EUROPEAN COP4HL PROJECT	15 € PRESENCIAL	
ACTO DE INAUGURACIÓN		MODALIDAD PRESENCIAL Y ONLINE		20 € ONLINE	
12:30	Junta de Andalucía, Ayuntamiento de Málaga, Diputación de Málaga y Universidad de Málaga.	TALLERES/WORKSHOP (De 9:00 a 10:30)		TITULAR	
CONFERENCIA INAUGURAL		NORMAS Y DISTRIBUCIÓN COMPLEJAS		Nº CIC	
13:00	Dr. Marcela González Gross (Universidad Politécnica de Madrid, ESP)	TALLERES PRESENCIALES		C. CONCEPTO DNI: Apellidos del participante en el Congreso	
Descanso		A. 1 Programa de Ejercicio Físico Multicomponente Prof. Dr. José Daniel Jiménez García. DIPUTACIÓN DE MÁLAGA. UMA.		Documentación a enviar por correo a: info@cimayores-malaga.es	
14:00		A. 2 "Muévete, piensa y diviértete" Prof. Dr. Juan Parraga Montilla. Prof. Dr. Rafael Moreno del Castillo LUEN		* Certificado de pertenencia a dichos colectivos.	
Comunicaciones libres y pósteres. Sesión 1		B. 3 Actividades significativas desde la Terapia Ocupacional. Dra. María Rodríguez Ballón. Profesora Titular de Terapia Ocupacional. Coordinadora del Grado de Terapia Ocupacional. UMA		** Fotocopia de la matrícula del curso académico 2023/2024	
16:00		B. 1 Newcom, Un deporte Inclusivo para mayores, Prof. Silvia Marazano. Universidad De Luján (Argentina)		*** Fotocopia de la carta de desempelo de 2022.	
17:00		B. 2 Badminton En Personas Mayores, Prof Alejandro Almada. RFAFAM (Argentina)		La cuota de inscripción da derecho a la asistencia de todas las actividades del programa del congreso, documentación y certificado de asistencia.	
17:00	Dr. Mikael Izquierdo Redín (Universidad Pública de Navarra, ESP).	B. 3 Actividades en el Medio Acuático para Personas Mayores. Dr. Pablo Gálvez Ruiz. (España)		Se recomienda guardar el resguardo bancario de ingreso para poder recoger la acreditación y documentación el primer día.	
18:30	Dr. Kirk Erickson (Universidad de Pittsburgh, USA). Dra. Irene Esteban Cortijo y Dr. Francisco Ortega Porcel (Universidad de Granada, ESP).	B. 4 Rehabilitación Física para la Recuperación Funcional en Pacientes Adultos Mayores. Dr. Fernando J. Del Sol. Universidad De Cienfuegos (Cuba)		No se aceptará ninguna solicitud de devolución de la cuota de inscripción, excepto por motivo imputable a la organización. Será requisito indispensable estar inscrito en el congreso para poder presentar comunicaciones.	
ENCUENTRO IBEROAMERICANO, Presencial y online		19:30-	DESCANSO	Inscripciones: Se recomienda la inscripción aquí	
19:30-	Encuentro Iberoamericano. Presentado por: Alejandro L. Herrera (Universidad Nacional de Cuyo, Argentina)	19:45		ACCESO A LA INSCRIPCIÓN (Pinchar encima en online) https://tpv.uma.es/ix-cimayores/	
18:30	Magister Silvia Marazano (Argentina)	CONFERENCIA CLAUSURA			
20:00	Dr. Fernando Jesús del Sol Santiago (Cuba)	12:15-	Dr. Ricardo Gil-Torresano Riego (Coordinador Estrategia Envejecimiento Activo y Saludable, Consejería de Salud y Consumo, Junta de Andalucía, ESP)		
	Dr. Auzel Rivera (México)	13:30	Dra. María del Carmen Campos Mesa (Universidad de Sevilla, ESP).		
	Prof. Miguel Díaz Barboza (Perú)				
	Dr. Jesús Sáenz Padilla (España)				
	Dr. Jorge Luis Zamora (Guatemala)				
	Ver: NORMAS Y DISTRIBUCIÓN COMPLEJAS				
19:30	Comunicaciones libres y pósteres. Sesión 2	13:30	ENTREGA DE CERTIFICADOS		
20:30					

ORGANIZACIÓN



COORGANIZAN

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

- VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y TRANSFERENCIA
- FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

JUNTA DE ANDALUCÍA

- CONSEJERÍA DE TURISMO, CULTURA Y DEPORTE. DIRECCIÓN GENERAL DE SISTEMAS Y VALORES DEL DEPORTE.
- INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE.

AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA

- ÁREA DE DERECHOS SOCIALES, DIVERSIDAD, IGUALDAD Y ACCESIBILIDAD.

CLUB DEPORTIVO UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

PATROCINA

DIPUTACIÓN DE MÁLAGA

Área de Gobierno y Servicios a la Ciudadanía. Delegación de Educación, Deportes y Juventud. Servicio de Deportes



COMITÉ DE HONOR

Sr. D. Pedro Sánchez Pérez-Castejón

Presidente del Gobierno de España

Sr. D. Juan Manuel Moreno Bonilla

Presidente de la Junta de Andalucía

Sr. D. José Ángel Narváez Bueno

Rector Magnífico de la Universidad de Málaga

Sr. D. Francisco de la Torre Prados

Alcalde de Málaga

Sr. D. Arturo Bernal Bergua

Consejero de Turismo, Cultura y Deporte. Junta de Andalucía

Sr. D. Francisco Salado Escaño

Presidente de la Diputación Provincial de Málaga

Sr. D. Miquel Octavi Iceta i Llorens

Ministro de Cultura y Deporte

Sr. D. Víctor Francos Díaz

Secretario de Estado para el Deporte. Consejo Superior de Deportes. Gobierno de España

Sra. D.ª Patricia Navarro Pérez

Delegado del Gobierno en Málaga. Junta de Andalucía

Sr. D. José María Arrabal Sedano

Secretario General para el Deporte de la Consejería de Turismo y Deporte. Junta de Andalucía

Sr. D. José Francisco Murillo Mas

Vicerrector de Estudiantes y Deporte. Universidad de Málaga

Sra. D.ª María de Nova Pozuelo

Directora General de Promoción Deportiva, Hábitos Saludables y Tejido Deportivo. Consejería de Educación y Deporte. Junta de Andalucía

Sra. D.ª. María Zaida Díaz Cabiale

Vicerrectora de Investigación y Transferencia. Universidad de Málaga



Sra. D.ª Rosario Gutiérrez Pérez

Decana de la Facultad de Ciencias de la Educación. UMA

Sra. D.ª Noelia Moreno Morales

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Málaga

Sr. D. Francisco Manuel Cantos Recalde

Concejal de Derechos Sociales, Diversidad, Igualdad y Accesibilidad

Sr. D. Juan Rosas Gallardo

Vicepresidente sexto de la Diputación de Málaga - Área de Desarrollo Económico y Social. Delegaciones de Desarrollo Económico Sostenible; Empleo y Formación; Educación, Juventud y Deporte

Sr. D. Borja Vivas Jiménez

Concejal de Deporte del Ayuntamiento de Málaga





COMITÉ CIENTÍFICO

Presidente

Dr. Alfonso Castillo Rodríguez

Secretario

Dr. Iván López Fernández

Vocales

Dr. Pedro Montiel Gámez

Dr. Antonio Merino Mandly

Dr. Honorato Morente Oria

Dr. Ángel Ramón Romance García

Dra. Adriana Nielsen Rodríguez

Dr. José Carlos Fernández García

Dr. Oscar Romero Ramos

Dr. Emilio Francisco Fernández Rodríguez

Dr. Rafael Merino Marbán

Dr. Francisco Javier Gil-Espinosa

Dr. Pablo Gálvez Ruiz

Dr. Antonio Figueiredo (Portugal)

Dr. José Augusto Marinho Alves (Portugal)

Dr. Rui Manuel Sousa Mendes (Portugal)

Dr. Fernando Manuel Lourenço Martins (Portugal)

Dr. Ricardo Gomes (Portugal)

Dr. Leandro Álvarez Kurogi (Brasil)

Dr. Čokorilo Nebojsa (Serbia)

Dra. Darinka Korovljević (Serbia)

Dr. Marzo Edir Da Silva-Grigoletto (Brasil)

Dra. Silvia Maranzano (Argentina)

Dr. Fernando Jesús del Sol Santiago (Cuba)

Dr. Kirk Erickson (Estados Unidos)

Dr. Johan de Jong (Países Bajos)

Dr. Alejandro Herrera (Argentina)

Dra. Wanesa Onetti Onetti

Dr. Arturo Díaz Suarez

Dr. Miguel Ángel Morales Cevitanes

Dr. Pedro Jesús Ruiz Montero

Dr. Juan Párraga Montilla

Dr. Ricardo Ibáñez Pérez

Dr. Fernando Fernández Martín

Dr. Juan Carlos Dobado Castañeda



COMITÉ ORGANIZADOR

Presidente

Sr. D. José Luis Chinchilla Miguet

Vicepresidente

Sr. D. Alfonso Castillo Rodríguez

Vocales

Sra. D^a. M^a Dolores Auriolos Florido

Sr. D. Jesús Bonill Jiménez

Sra. D^a. M^a Victoria Moya Calle

Sr. D. José Chinchilla Vilchez

Sr. D. Pedro Montiel Gámez

Sr. D. Antonio Merino Mandly



COMITÉ EJECUTIVO

Dirección: Pedro Montiel Gámez

Coordinación: Antonio Merino Mandly

Plataforma: Instituto Andaluz del Deporte (Junta de Andalucía)

Ponencias Gestión de Contenidos:
Alfonso Castillo Rodríguez

Relaciones Institucionales: Pedro Montiel Gámez

Voluntariado: Alberto Paniagua Ramírez y Ángel Ramón Romance García

Gestión Económica: José Luis Chinchilla Minguet

Talleres / Workshops: Eva Pérez Abela, Felisa Molinero Torres y Fernando Fernández Martín.

Gestión de Publicaciones: José Carlos Fernández García

Logística, Material y Recursos: Francisco Javier Gil-Espinosa

Protocolo: M^a Victoria Moya Calle

Promoción y marketing: Honorato Morente Oria

Secretaría General: Alfonso Castillo Rodríguez, Inmaculada Muñoz Hidalgo y Omar Sánchez Abselam

Secretaría Ejecutiva. Servicio de Deportes.

Diputación de Málaga: Antonio Moya Merino (Proyecto Europeo BASE), Inmaculada Muñoz Hidalgo (Secretaría y Gestión de Inscripciones) y Alberto Paniagua Ramírez (VOLUNTARIOS)

Calidad: Iván López Fernández y Antonio Moya Merino

Transporte y alojamiento: Alfonso Castillo Rodríguez

Página Web / Web máster y Diseño: Honorato Morente Oria

Prensa y Medios de Comunicación: Eloy Cano Escárceñas



ENTIDADES COLABORADORAS Y/O PATROCINADORAS

- CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES
- FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN (Universidad de Málaga).
- COLEF ANDALUCÍA
- IES FERNANDO DE LOS RÍOS. Málaga
- MEDAC. Málaga
- RAFAM. BUENOS AIRES. ARGENTINA
- EADE. ESTUDIOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS EN MÁLAGA, EADE, ESPAÑA. MÁLAGA
- UNIVERSIDAD DE CIEN FUEGOS. CUBA
- UNIVERSIDAD DE CUYO. MENDOZA. Argentina.
- ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA-UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS-LIMA **PERÚ**
- INNDE. INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN Y DEPORTE. A.C. DR. AUSEL RIVERA VILLAFUERTES. MÉXICO
- AGEFÍSICA. DR. JORGE LUÍS ZAMORA PRADOS. GUATEMALA.
- EDUFY. Instituto Oficial de FP Estepona. Málaga
- ASOCIACIÓN DE GESTORES DEL DEPORTE DE ANDALUCÍA (AGESPORT)
- FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE GESTORES DEL DEPORTE DE ESPAÑA (FAGDE)
- GRUPO ANDALUZ DE LONGEVIDAD ACTIVA (GALACTIVA)
- CLUB DEPORTIVO UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



ACTO INAUGURAL DEL IX CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA PARA MAYORES



ACTO INAUGURAL

INTERVIENEN: Concejal de Derechos Sociales, Igualdad, Diversidad y Accesibilidad y Distrito Centro en el Ayuntamiento de Málaga (Sr. Francisco Cantos); Diputación de Málaga, entidad patrocinadora del Congreso, (Sr. José Santaolalla); Directora General de Sistemas y Valores del Deporte (Sra. María De Nova); y Vicerrectora de Investigación y Transferencia de la Universidad de Málaga (Sra. Zaida Díaz).



ÁREAS DE CONOCIMIENTO

- > ACTIVIDAD FÍSICA
- > SALUD, LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA
- > ORGANIZACIÓN Y PROCESOS COGNITIVOS

ACTIVIDAD FÍSICA

Se han aspectos relacionados con la condición biomédica y los factores de la **vida saludable en referencia a la motricidad y su evolución en el envejecimiento**. Se han contemplado las características generales de la orientación o filosofía de los programas de intervención (el ejercicio físico doméstico o la sarcopenia en personas mayores), los elementos sociales de la relación practicantes-profesor (enseñanza-aprendizaje). Se ha incluido el concepto de ejercicio físico como expresión sistemática de comportamiento motor en personas mayores. También el ámbito de los componentes organizativos de los servicios necesarios en la atención a personas mayores sobre la actividad físico-deportiva.

SALUD, LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

Muchas personas mayores, cada vez más, tienen una inquietud por cuidarse, tener una **vida saludable y una actitud verdaderamente activa**; pero los procesos y cambios normales en el envejecimiento conllevan incidencias y ajustes sobre la salud. La intervención a través de estilos de vida saludable constituye un pilar importante en esta área de conocimiento.

Se integra la **temática de nutrición** ya que se ha comprobado que es la responsable en gran medida de los cambios corporales, junto al ejercicio físico. En el **binomio nutrición-actividad física** es imprescindible que se vaya de la mano para encontrar un **estado óptimo de salud y bienestar**.

Consideraciones relativas a las **consecuencias** de la actividad físico-deportiva en las **conductas de las personas mayores y su incidencia relacional o grupal**, tanto en lo personal como en la proyección del individuo hacia el grupo o a la inversa, así como las circunstancias especiales en los procesos del envejecimiento. Los avances respecto a las líneas de trabajo sostenibles.

ORGANIZACIÓN Y PROCESOS COGNITIVOS

Se han tenido presentes los aspectos relacionados con **el estilo de vida, la estimulación cognitiva, los componentes relativos al esquema corporal, la motricidad, la percepción, la atención y la memoria**. Las cuestiones relativas a las estructuras neurobiológicas, componentes sociales-relacionales y el impacto de la vida activa. Capacidades, habilidades y competencias en los procesos cognitivos de las personas mayores.

PROYECTO EUROPEO "BASE"

[El proyecto europeo BASE](#) se presentó en el #cimayores23 en el día de hoy 6 de octubre las 9:00 AM hora peninsular española, **dentro del IX CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA PARA MAYORES**. Esta presentación ha sido paralela a los talleres online y presenciales. El proyecto responde a Base Consortium 2023 a 2025. Financiado por la Unión Europea. Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Con el título "HACIA UN ESTILO DE VIDA MÁS ACTIVO Y SALUDABLE DE LAS PERSONAS MAYORES. "HAGAMOS UN CAMBIO".

Los ponentes de la presentación fueron el profesor Iván López de la Universidad de Málaga y el técnico Antonio Moya de la Diputación de Málaga.

También se presentó a la vez, por parte de **Matthias Guett (SPIN Sport Innovation) - Spanish version**. Puede verse mediante **INTELIGENCIA ARTIFICIAL (PINCHAR ENCIMA PARA VER)** toda la explicación



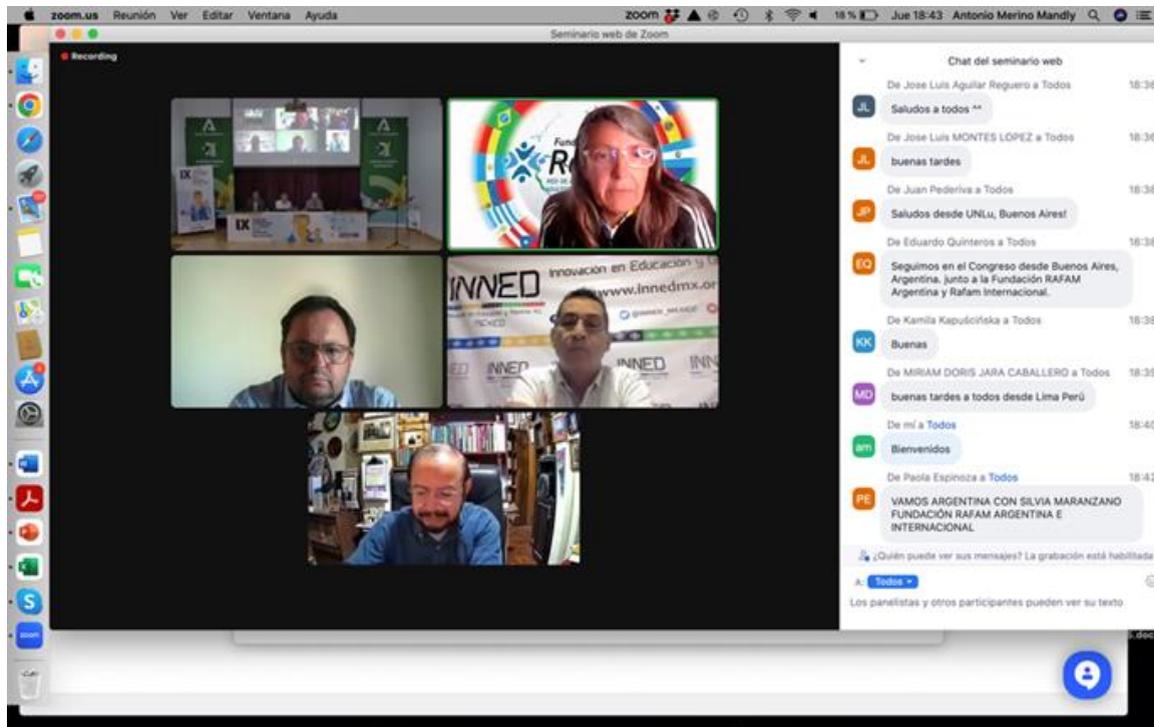
PROYECTO EUROPEO "BASE"



PRESENTACIÓN ONLINE Y PRESENCIAL



ENCUENTRO IBEROAMERICANO



COORDINADOR: Alejandro Herrera (Universidad de Cuyo, Argentina)

PROF. SILVIA MARAZZANO, UNIVERSIDAD DE LUJÁN (ARGENTINA); **PROF. DR. AUSEL RIVERA VILLAFUERTE** INNED. Innovación en Educación y Deporte (MÉXICO); **PROF. DR. JORGE LUIS ZAMORA**, Educación Física de Calidad. Guatemala; **PROF. DR. JESÚS SÁENZ PADILLA**, Universidad de Huelva. España; **PROF. MIGUEL DÍAZ BARBOZA**, Docente de la Escuela Profesional de Educación Física Universidad Nacional Mayor de -san Marcos. Lima. Perú. Institución Educativa Mariscal Ramón Castilla. UNE "ENRIQUE GUZMÁN VALLE". LA CANTUTA y **PROF. DR. JEÚS SAEZ PADILLA**, UNIVERSIDAD DE HUELVA (ESPAÑA)

PARTICIPANTES EN EL FORO: 102 asistentes online

TALLERES

PRESENCIALES (3) Y ONLINE (4)



TALLERES

Son prácticas por parte de los congresistas dirigidos por profesores expertos en las materias formuladas por el propio enunciado de la actividad.

Cada taller se considera como PRÁCTICA EXPERIMENTAL de carácter técnico con los propios congresistas; modelos de clases dentro de un programa realizado por invitación a profesores.

Los contenidos se diseñan en la aportación de cada profesor o grupo de profesores dentro del marco de las competencias a conseguir o capacidades a estimular. El objeto no sólo es experimentar, sino hacer que los congresistas participen de actividades alternantes de carácter recreativo dentro de los contenidos científicos del Congreso. Los talleres se centran en horario de mañana que amplían su contenido específico cobrando mayor importancia y ampliando su contenido específico llegando hasta la clausura con un gran taller final, como una MUESTRA.

Se han seleccionado (en primera convocatoria) contenidos relacionados con las capacidades correspondientes y se definen los 7 talleres siguientes:

1. "PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO MULTICOMPONENTE SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL ESTADO COGNITIVO EN PERSONAS MAYORES"
2. "MUÉVETE, PIENSA Y DIVIÉRTETE"
3. "ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS DESDE LA TERAPIA OCUPACIONAL EN PERSONAS MAYORES"
4. NEWCOM; UN DEPORTE INCLUSIVO PARA PERSONAS MAYORES.
5. BADMINTON APLICADO A PERSONAS MAYORES
6. ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN EL MEDIO ACUÁTICO PARA PERSONAS MAYORES ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN EL MEDIO ACUÁTICO PARA PERSONAS MAYORES
7. REHABILITACIÓN FÍSICA PARA LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL EN PACIENTES ADULTOS MAYORES



TALLER 1 PRESENCIAL: “PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO MULTICOMPONENTE SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL ESTADO COGNITIVO EN PERSONAS MAYORES”

> Profesor Prof. Dr. José Daniel Jiménez García. DIPUTACIÓN DE MÁLAGA. UNIVERSIDAD DE MÁLAGA).

[VER FOLLETO PERSONAL](#)

Se basa en la interacción práctica de los elementos fundamentales de las cualidades a trabajar; Capacidad cardiorrespiratoria, Fuerza, Equilibrio, Movilidad y Tareas cognitivas. En la propia práctica se enseñará la correcta interconexión de las cargas y el método más efectivo de coordinar las capacidades para provocar efectos en la mejora cognitiva y física de las personas mayores.

TALLER 2 PRESENCIAL: "MUÉVETE, PIENSA Y DIVIÉRTETE". COMPETENCIA SOCIAL. CAPACIDAD RELACIONAL Y COORDINATIVAS

Profesores: PROF. DR. JUAN PÁRRAGA MONTILLA Y PROF. DR. RAFAEL MORENO DEL CASTILLO. UNIVERSIDAD DE JAÉN.

[VER FOLLETO PERSONAL](#)

Se basa en la interacción de tres elementos clave en la acción práctica: el trabajo de capacidades físicas, cognitivas y afectivo-sociales de manera integral. Para ello se plantearán tareas de animación que permitan crear un clima de intervención motriz que favorezca el desarrollo emocional de los participantes. Además, el enfoque de las actividades estará relacionado con el paradigma de la doble tarea (dual-task)

TALLER 3 PRESENCIAL: ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS DESDE LA TERAPIA OCUPACIONAL EN PERSONAS MAYORES

> Profesora: DRA. MARÍA RODRÍGUEZ BAILÓN. UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

[VER FOLLETO PERSONAL](#)

En este taller se exploró en qué consisten las actividades significativas, qué dimensiones tienen y de qué forma nos implicarnos en ellas. Más allá de actividades placenteras, podemos participar en actividades que nos realicen a nivel personal y contribuyan a nuestro bienestar y a nuestra salud. La terapia ocupacional desde hace ya varios años ha ido demostrando, con evidencia científica, que el hecho de participar en actividades significativas contribuye a una mejor calidad de vida y a una mayor salud mental en personas mayores.

TALLER 4 ONLINE: NEWCOM; UN DEPORTE INCLUSIVO PARA PERSONAS MAYORES.

> Profesora: MAGISTER SILVIA MARANZANO. ARGENTINA

[VER FOLLETO PERSONAL](#)

[VER VÍDEO](#)

En este taller se presentará al Newcom como deporte adaptado para personas mayores. Su origen y popularidad en la sociedad actual, los beneficios para la salud. Dinámica de juego y reglamentación. Roles de las personas mayores en el trabajo en equipo. Los aspectos recreativos y competitivos.

El Newcom como deporte para las personas mayores implica la unificación de reglamento entre todas las organizaciones y federaciones que lo tienden a regular. Es por ello que se plantean prácticas de carácter recreativo y competitivo.

TALLER 5 TALLER ONLINE: BADMINTON APLICADO A PERSONAS MAYORES

> Profesor: PROF.DR. ALEJANDRO ALMADA. RAFAM. ARGENTINA

[VER FOLLETO](#)[VER VÍDEO](#)

El bádminton es un deporte que no genera lesiones típicas como lo ocasiona otros deportes y su dinámica permite hacer adaptaciones para que lo practiquen las personas mayores. Tanto sus elementos como las técnicas de juego permiten incluir a la persona mayor dentro de sus posibilidades y limitaciones funcionales a través de adaptaciones básicas. Es importante respetar las capacidades interindividuales y ser consciente de la exigencia que se puede ver reflejada en los desplazamientos empleados. El juego de dobles es una excelente herramienta para empezar a jugarlo. En el caso de jugar de manera individual, se permiten hacer adaptaciones al campo de juego para reducir los desplazamientos.

TALLER 6 ONLINE: ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN EL MEDIO ACUÁTICO PARA PERSONAS MAYORES. Capacidades Físicas: Resistencia, fuerza y activación muscular.

Profesor: PROFESOR: DR. PABLO GÁLVEZ RUÍZ Universidad de Málaga

[VER FOLLETO](#)[PERSONAL](#)[VER VÍDEO](#)

La actividad física en el medio acuático aporta numerosos beneficios en los adultos, y resulta adecuada tanto para personas sanas como para aquellas que presentan un estado de salud con algún condicionante específico. Este taller se ha pretendido mostrar la amplia diversidad existente en cuanto a las opciones de realización de actividades dirigidas con soporte musical en el medio acuático, orientadas a una población con características y necesidades diferente, donde además interviene de manera directa la estrategia motivacional a la hora de impartir actividades, así como la elección musical. La última parte del taller se enfocó a las características de los vasos donde se desarrollan actividades acuáticas, con el objetivo de dar a conocer las condiciones de obligado cumplimiento por parte de los centros deportivos que disponen de espacios acuáticos

TALLER 7: REHABILITACIÓN FÍSICA PARA LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL EN PACIENTES ADULTOS MAYORES

Profesores: DR. FERNANDO JESÚS DEL SOL

[VER FOLLETO](#)[VER VIDEO](#)

La presente investigación surge a partir de la necesidad de facilitar un programa para desarrollar la Rehabilitación Física del paciente Adulto Mayor con Ictus Isquémico Agudo que orienta metodológicamente los procedimientos en el contexto hospitalario. Por lo tanto, el estudio estuvo encaminado al diseño de un programa con una nueva concepción desde la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica que favorezca la Rehabilitación Física del Adulto Mayor con Ictus Isquémico Agudo en el contexto hospitalario.



METODOLOGÍA DE TALLERES

- Intervención expositiva de la sesión o sesiones a las que da pie el taller.
- Contenido experimental o práctico:
 - > **Parte inicial.** Calentamiento.
 - > **Parte Principal.** Experimentación sobre objetivos específicos de la sesión o sesiones a las que pueden dar pie la muestra que pretende el taller.
 - > **Vuelta a la calma.**
 - > **Reflexiones finales y análisis.**

NORMAS DE TALLERES



ESCENARIO DE TALLER PRESENCIAL



ESCENARIO VIRTUAL DE TALLER

IX CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA PARA MAYORES un estilo de vida

5-6 | 10 | 23



**ACCESO PARA ASISTENTES:
CLASES DEL CURSO EN DIRECTO**



CONEXIONES ONLINE MEDIANTE LA HERRAMIENTA ZOOM DE LA PLATAFORMA COONIC DEL INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE JUNTA DE ANDALUCÍA

5 de octubre

ACCESO PARA ASISTENTES: CLASES DEL CURSO EN DIRECTO

TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	ENLACE
Área de conocimiento actividad física.	Felipe Isidro Antonio Jesús Casimiro Susana Aznar	11:00-12:30 h.	Pincha AQUÍ
Acto de inauguración.	Representantes de Junta de Andalucía, Ayuntamiento de Málaga, Diputación de Málaga Universidad de Málaga	12:30-13:00 h.	Pincha AQUÍ
Conferencia inaugural.	Marcela González	13:00-14:00 h.	Pincha AQUÍ
Comunicaciones libres.		16:00-17:00 h.	Pincha AQUÍ
Área de conocimiento Salud, longevidad y calidad de vida.	Kirk Erickson Mikel Izquierdo Irene Esteban Francisco Ortega	17:00-18:30 h.	Pincha AQUÍ
Encuentro Iberoamericano.	Alejandro Herrera Silvia Maranzano Fernando Jesús del Sol Auzel Rivera Miguel Díaz Jesús Sáenz Jorge Luis Zamora.	18:30-20:00 h.	Pincha AQUÍ

6 de octubre

ACCESO PARA ASISTENTES: CLASES DEL CURSO EN DIRECTO

TÍTULO	PROFESORADO	HORARIO	ENLACE
Talleres.	Eva Pérez José Daniel Jiménez Juan Párraga María Rodríguez Felisa Molinero Silvia Maranzano Alejandro Almada Pablo Gálvez Fernando del Sol	09:00-10:30 h.	Pincha AQUÍ
Área de conocimiento Organización y procesos cognitivos.	Juan Párraga Miguel Ángel Morales Pedro Ruiz-Montero.	10:45-12:15 h.	Pincha AQUÍ
Conferencia final.	Ricardo Gil-Toresano María del Carmen Campos.	12:15-13:30 h.	Pincha AQUÍ

DESARROLLO DE LAS PONENCIAS DEL CONGRESO



DESARROLLO DEL CONGRESO

(VER CONTENIDO COMPLETO)

JUEVES 5 DE OCTUBRE

CONFERENCIA INAUGURAL

PRESIDENTE: Dr. Alfonso Castillo Rodríguez (Universidad de Granada)

SECRETARIA: Dra. Adriana Nielsen Rodríguez (Universidad de Málaga).

DRA. MARCELA GONZÁLEZ-GROSS



La alimentación, hábitos y la propia fisiología deberán ser atendidos hoy para prevenir problemas mañana. El ejercicio físico hoy (juventud) tendrá un impacto positivo en el futuro (vejez), ya que fortalecerá el sistema inmunológico y mejorará la salud en general.



34 | DESARROLLO DEL CONGRESO

IX Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores



**CONFERENCIA INAUGURAL
PROF. DRA. MARCELA GONZÁLEZ-GROSS**



ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA

PANEL DE EXPERTOS N.º 1

PRESIDENTE: Dr. José Carlos Fernández García (Universidad de Málaga).

SECRETARIO: Dr. Honorato Morente Oria (Universidad de Málaga)



**DR. ANTONIO JESÚS
CASIMIRO ANDUJAR**

**ACTIVA-MENTE,
PROGRAMA DE
EJERCICIO FÍSICO
PARA EL
DESARROLLO
INTEGRAL DEL
MAYOR**

Los efectos producidos por el proceso de envejecimiento son múltiples y variados, que deben ser conocidos por los técnicos deportivos que trabajan con personas mayores.

La oferta de programas de ejercicio físico dirigidos a mayores se ha convertido en una necesidad social para contribuir a la mejora de la funcionalidad y calidad de vida, pero este tipo de programas suelen abarcar, por lo general, propuestas de carácter puramente físico, no contemplando aspectos cognitivos y/o emocionales que pudieran retrasar o evitar, de una forma lúdica y saludable, demencias o Alzheimer en las personas mayores. Por tanto, debemos realizar propuestas de programas desde una perspectiva integral y holística que contribuya al desarrollo de aspectos cognitivos y emocionales, aparte de los puramente físicos, evitando el tránsito de la fragilidad a la discapacidad y dependencia.



**DR. FELIPE ISIDRO
DONATE: DOSIS MÍNIMA
EFICAZ Y ADHERENTE DE
EJERCICIO FÍSICO EN EL
ADULTO**

La vida no se mide en años sino en la cantidad de tiempo que seas capaz de tener salud y, para ello, la realización de una dosis mínima de ejercicio físico individualizado y que encaje con los valores, creencias, motivaciones y posibilidades del adulto mayor es imprescindible.

Así, el entrenamiento de fuerza, prioritariamente de piernas, con pocas repeticiones y bajo índice de fatiga y con énfasis en movimientos concéntricos a alta intención de velocidad es la modalidad de ejercicio más adherente y eficaz en el adulto mayor.

Y es que, en ejercicio físico, un primer paso tal vez no te lleva donde quieres, pero te saca de donde estás



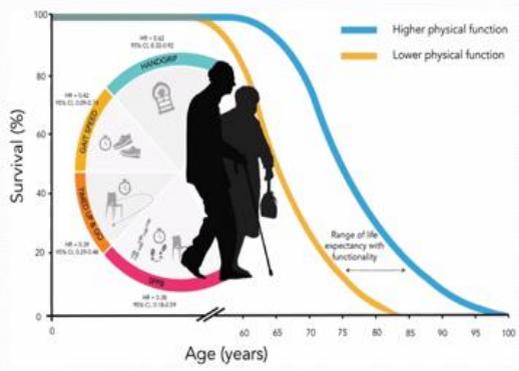
Dra. Susana Aznar Laín



Esta ponencia ha trabajado las claves para promover la adherencia de la práctica de la actividad física en el colectivo de las personas mayores. Se han incluido trabajos de investigación transversales y longitudinales de la población española mayor para mostrar la evidencia. El desarrollo de la ponencia presenta recursos prácticos para utilizar en los programas de ejercicio físico para este grupo de edad. Además, se han presentado alternativas de actividad física: plan de rutas saludables y de ejercicio físico comunitarios, para que la opción de ser activo resulte ser “La Fácil”.



Función física como indicador esperanza de vida



JGerontol A Biol Sci Med Sci, Volume 76, Issue 8, August 2021, Pages 1447–1453, <https://doi.org/10.1093/geronba/glab305>
 The content of this slide may be subject to copyright; please see the slide notes for details.

El ejercicio es la clave de un envejecimiento saludable.

Los programas de ejercicio multicomponente para la persona mayor incluyen:

- Favorecer la preservación de la capacidad física y la cognición.
- Reducir la aparición de nuevas enfermedades.
- Ayudar en el control de la diabetes mellitus y la hipertensión arterial sistémica.
- Incrementar la expectativa de vida a todas las edades.
- Permite la convivencia con las personas que nos rodean.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física incluye:

- Actividad física: El movimiento corporal, las tareas domésticas y las actividades recreativas.
- Ejercicio: Es una variedad de actividades físicas planificadas, estructuradas y repetitivas.

Actividad física + Nutrición sana = Envejecer de manera saludable

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) Actividad física. Recuperado de: <http://www.who.int/di/physicalactivity/benefits/>

INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRIA





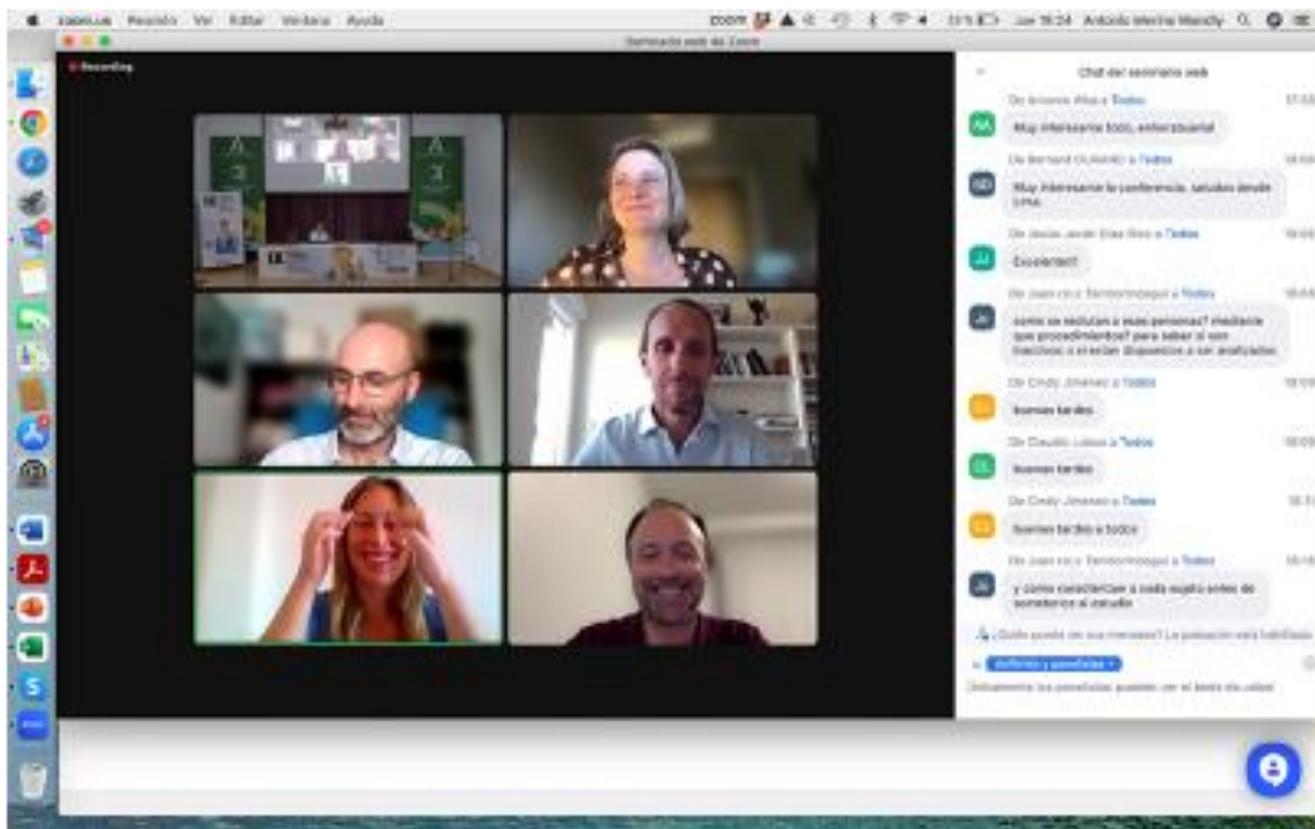
ÁREA SALUD, LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

PANEL DE EXPERTOS N.º 2

PRESIDENTE: DR. IVÁN LÓPEZ (UNIVERSIDAD DE MÁLAGA).

SECRETARIA: DRA. NIELSEN (UNIVERSIDAD DE MÁLAGA).

PANELISTAS: DR. MIKEL IZQUIERDO REDÍN (UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA, ESP). DR. KIRK ERICKSON (UNIVERSIDAD DE PITTSBURGH, USA). DRA. IRENE ESTEBAN CORNEJO Y DR. FRANCISCO ORTEGA PORCEL (UNIVERSIDAD DE GRANADA, ESP)





DR. KIRK ERICKSON
(UNIVERSIDAD DE PITTSBURGH,
USA)

Exercise and Brain Health
in Late Adulthood

Engaging in exercise improves brain health and reduces risk for Alzheimer's disease in late adulthood. Yet, despite these assertive claims there is indisputable muddiness and heterogeneity in the scientific literature with a number of randomized trials failing to demonstrate improvements in cognitive performance. In this talk I will describe several reasons for this variability across the literature including methodological considerations for future large-scale randomized clinical trials. I will also focus on recent research findings on exercise and brain health in late adulthood and will discuss the evidence for several levels of mechanisms and moderators of these effects.

Hacer ejercicio mejora la salud del cerebro y reduce el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer en la edad adulta tardía. Sin embargo, a pesar de estas afirmaciones asertivas, existe una confusión y heterogeneidad indiscutibles en la literatura científica y varios ensayos aleatorios no lograron demostrar mejoras en el rendimiento cognitivo. En esta charla describiré varias razones de esta variabilidad en la literatura, incluidas consideraciones metodológicas para futuros ensayos clínicos aleatorios a gran escala. También me centraré en los hallazgos de investigaciones recientes sobre el ejercicio y la salud cerebral en la edad adulta tardía y discutiré la evidencia de varios niveles de mecanismos y moderadores de estos efectos.



DRA. IRENE ESTEBAN CORNEJO

“Beneficios de la actividad física en la salud cognitiva y cerebro durante el envejecimiento”



DR. FRANCISCO ORTEGA PORCEL

“Beneficios de la actividad física en la salud cognitiva y cerebro durante el envejecimiento”

Los beneficios del ejercicio y la condición física han sido extensamente estudiados con relación a la salud física. Sin embargo, existe un cuerpo creciente de conocimiento sobre sus beneficios sobre la salud cognitiva y cerebral; concretamente, es de especial interés durante el envejecimiento, ya que hay un declive natural de la función cognitiva y física, unido a una reducción drástica de los niveles de actividad física. En la presente ponencia, se describirán brevemente los beneficios del ejercicio físico y la condición física para la cerebral y prevención del Alzheimer, haciendo especial hincapié en los niveles y el entrenamiento de fuerza muscular.





DR. MIKEL IZQUIERDO REDÍN
(UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA, ESP).-

“Prescripción del ejercicio físico en la medicina moderna”

[VER CONFERENCIA](#)

Los cambios que se han producido en la medicina actual son muy importantes respecto a la concepción del ejercicio físico en las personas mayores, individualizando su aplicación con nuevas características a los candidatos en el envejecimiento, donde hay que preservar la salud en una población creciente. Esto va a fomentar la investigación para observar mejor las características del envejecimiento y arrojar luz a la intervención. La longevidad conlleva a la discapacidad si no existe un tratamiento adecuado y cuanto antes se intervenga será mejor desde el punto de vista funcional. El ejercicio es un medio eficaz para mejorar las situaciones de discapacidad.

La multidimensionalidad es importante para mejorar la función en el proceso, que se puede prevenir también con la dieta y el estilo de vida. Pero el poder del ejercicio representa un recurso fundamental para mantener las capacidades funcionales. La actividad física opera como un agente terapéutico y funcional con dosis adecuadas en la intervención para constituir la receta del ejercicio físico como un proceso de elaboración en conseguir sus objetivos. **Los profesionales de la actividad física y el deporte son los que tienen que ajustar esos componentes o la dosificación del ejercicio individualizado, similar a un medicamento recetado.** Para un tratamiento el médico debe apreciar el tipo y el contenido del medicamento.

Es, entonces, paralelo para el profesional del ejercicio físico en lo denominado **DOSIS-RESPUESTA** que contempla la frecuencia, duración, intensidad, etc. Para producir el volumen de ejercicio o actividad física prescrita, que pueden producir determinados cambios funcionales o resultados en la salud. Ciertas variables fisiológicas tienen respuestas adaptativas. El ejercicio físico parte que es el más prevalente en determinados marcadores o relacionados con lo cognitivo también. Modificar las variables que hay que cambiar y que debe garantizarse por los técnicos en prescripción de la actividad física. La práctica del ejercicio físico puede suponer “**SALVAR VIDAS, PREVENIR ENFERMEDADES Y UN GRAN RETORNO EN SALUD**”.

Como conclusiones respecto al ejercicio están:

→ ejercicio como diversión

→ como medicina: se muestra el **efecto DOSIS-RESPUESTA (individualizado)**

→ el ejercicio debe **apuntar a un solo resultado**, en vez de ir a varios sistemas

→ no es un medicamento único que tiene efectos altamente diferenciados en los sistemas del cuerpo

→ el **papel emergente de las EXERKINAS** constituye un concepto fundamental para investigar y aplicar en el ejercicio de precisión en las enfermedades

CIMAYORES23 CONFERENCIA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO Prof Izquierdo Malaga

No tenemos medicamentos para el envejecimiento, la fragilidad, la movilidad reducida y muchas de sus comorbilidades y factores de riesgo...



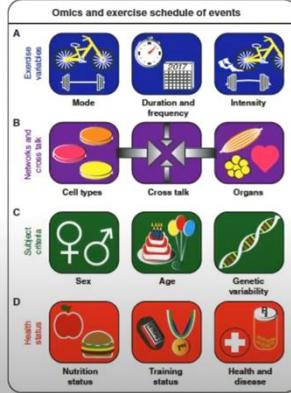
- Problemas de equilibrio
- Lentitud de marcha
- Sedentarismo
- Sarcopenia
- Anorexia
- Fatiga
- Poca Resistencia
- Aislamiento/soledad
- Acumulación tejido adiposo
- Inflamación
- Caídas
- Baja autoeficacia
- Mala calidad/cantidad sueño
- Baja calidad de vida/soledad
- Deterioro cognitivo
- Dependencia funcional

Arroja los resultados de tus búsquedas

1:25

21:39 / 34:43 Desliza hacia abajo para ver más detalles

Futuro de la prescripción de Ejercicio Físico de Precisión en la medicina moderna: Brechas de conocimiento en Ejercicio-Omicas-Farmacos-Enfermedades-Nutrición



Exercise variables

- Mode
- Duration and frequency
- Intensity

Networks and cross talk

- Cell types
- Cross talk
- Organs

Subject criteria

- Sex
- Age
- Genetic variability

Health status

- Nutrition status
- Training status
- Health and disease

- ¿Cómo modula el ejercicio la variabilidad biológica?
- ¿Existen predictores de la variabilidad en la respuesta al ejercicio (respuesta genética o aguda)?
- ¿Cómo optimizar la prescripción de ejercicio tal variabilidad?
- ¿Qué mecanismos median y modulan las diferencias en la respuesta individual al ejercicio?

Arroja los resultados de tus búsquedas

29:48

Papel emergente de las "Exerquinas" inducidas por el entrenamiento en las enfermedades



Resistin

- 1 Insulin
- 1 Insulin sensitivity
- $g = -0.88 (-1.38 \text{ to } -0.32)$

Apelin

- 1 Glucose homeostasis
- 1 Energy metabolism
- $g = 0.88 (-0.40 \text{ to } 1.71)$

Interleukin-18

- 1 Cholesterol homeostasis
- 1 Inflammatory response
- $g = -1.31 (-3.21 \text{ to } 0.58)$

Interleukin-6

- 1 Fat metabolism
- 1 Fat metabolism
- $g = -0.77 (-1.24 \text{ to } -0.45)$

Fetuin A

- 1 Insulin
- 1 Insulin sensitivity
- $g = -0.84 (-1.32 \text{ to } -0.36)$

Fibrinolytic growth factor-21

- 1 Fat metabolism
- 1 Insulin sensitivity
- $g = 1.58 (0.28 \text{ to } 2.88)$

Tumor necrosis factor- α

- 1 Insulin
- 1 Insulin sensitivity
- $g = -1.85 (-2.43 \text{ to } -0.86)$

Vitakin

- 1 Glucose homeostasis
- 1 Proinflammatory properties
- $g = -0.48 (-0.91 \text{ to } -0.05)$

Ghrelin

- 1 Glucose homeostasis
- 1 Glucose metabolism
- 1 Insulin secretion and insulin sensitivity
- $g = -0.21 (-1.63 \text{ to } 1.20)$

Adiponectin

- 1 Fat metabolism
- 1 Insulin sensitivity
- 1 Fat metabolism
- 1 Glucose and triglycerides
- $g = 0.80 (0.13 \text{ to } 1.50)$

Interleukin-10

- 1 Insulin
- 1 Insulin sensitivity
- $g = 1.00 (0.50 \text{ to } 1.50)$

Leptin

- 1 Glucose uptake
- 1 Insulin sensitivity
- $g = -0.48 (-0.88 \text{ to } -0.08)$

— Main metabolic effects
— Hemostatic/proinflammatory effects
— Health

A. García-Hermoso, R. Ramírez-Vélez, J. Díez, A. González, M. Izquierdo, Exercise training-induced changes in exerkine relevant to the metabolic control of type 2 diabetes mellitus patients: A systematic review and meta-analysis of randomized

Conclusiones 1/2



- La práctica de Ejercicio físico puede suponer **Salvar vidas, Prevenir enfermedades, Gastar menos y un gran retorno en salud**
- El tratamiento con Ejercicio físico debe ser **"CRÓNICO"** con una dosis adecuada que nunca es la de caminar. No estamos hechos para que el ejercicio sea una **diversión**, es algo que hacemos para sobrevivir
- Ejercicio físico **como medicina**: Mucho mas que caminar (no es suficiente), muestra un efecto **dosis-respuesta** y puede ser individualizado
- La terapia de ejercicio a menudo se dirige a **varios sistemas fisiológicos** simultáneamente en lugar de apuntar a un solo resultado.

viviFrail



PANEL 2

SINOPSIS

Hacer ejercicio mejora la salud del cerebro y reduce el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer en la edad adulta tardía. Sin embargo, a pesar de estas asertivas afirmaciones, existe una indiscutible confusión y heterogeneidad en la literatura científica, ya que varios ensayos aleatorios no lograron demostrar mejoras en el rendimiento cognitivo. En esta charla describiré varias razones de esta variabilidad en la literatura, incluidas consideraciones metodológicas para futuros ensayos clínicos aleatorios a gran escala. También me centraré en los hallazgos de investigaciones recientes sobre el ejercicio y la salud cerebral en la edad adulta tardía y discutiré la evidencia de varios niveles de mecanismos y moderadores de estos efectos.

Los beneficios del ejercicio y la condición física han sido extensamente estudiados en relación a la salud física. Sin embargo, existe un cuerpo creciente de conocimiento sobre sus beneficios sobre la salud cognitiva y cerebral; concretamente, es de especial interés durante el envejecimiento, ya que hay un declive natural de la función cognitiva y física, unido a una reducción drástica de los niveles de actividad física. En la presente ponencia, se describirán brevemente los beneficios del ejercicio físico y la condición física para la cerebral y prevención del Alzheimer, haciendo especial hincapié en los niveles y el entrenamiento de fuerza muscular.



ÁREA DE ORGANIZACIÓN Y PROCESOS COGNITIVOS

PANEL DE EXPERTOS N.º 3

PRESIDENTE: Dr. Juan Párraga Montilla (Universidad de Jaén).

SECRETARIO: Dra. Lorena Correas Gómez (Universidad de Málaga).

PANELISTAS: Dr. Miguel Ángel Morales Cevidanes (Universidad Pablo Olavide, ESP). Dr. Pedro Ruiz-Montero (Universidad de Granada, ESP). Dr. Ricardo Gil-Toresano Riego (Coordinador Estrategia Envejecimiento Activo y Saludable, Consejería de Salud y Consumo, Junta de Andalucía, ESP).

Necesidad de combinar el ejercicio físico y la nutrición para el adecuado mantenimiento de la salud en el envejecimiento. Todavía faltan datos para definir la combinación de las cantidades.

Se destaca la importancia de la ingesta proteica en la prevención de la sarcopenia, con un mayor efecto positivo de la proteína animal, aunque es necesario revisar las cantidades en personas mayores. En general, mayor necesidad de investigación en este campo.

El ejercicio físico es un potente activador de todas las funciones corporales de los mayores

La fisioterapia como determinante en el enfoque clínico de personas mayores, siendo el ejercicio físico la polipíldora de la salud, y el soporte social clave para el cambio de patrones conductuales.

La práctica de actividad física y ejercicio tiene efecto sobre la reducción en el consumo de los servicios del sistema de salud, entre otros, se observa un descenso del número de visitas en atención primaria.

La seguridad clínica va a ser uno de los factores clave de la monitorización de los programas de ejercicio físico en el ámbito sanitario.

Importancia de la determinación del cronotipo de los mayores por su relación con los hábitos de salud (alimentación, farmacología, etc.). El cronotipo matutino se asocia con mayores niveles de práctica de actividad física, menor inactividad y aumento de las horas de sueño, siendo la acelerometría una herramienta válida para su evaluación.



La hora de despertar se relaciona de manera significativa con la actividad física diaria; adelantar una hora el despertador se relaciona con un aumento de los minutos diarios de actividad física.

Importancia de la evaluación de las capacidades de los muy mayores (+80 años) como estrategia de prevención y/o tratamiento, incidiendo en programas de flexibilidad y fuerza del tren superior. Las diferencias entre hombres y mujeres disminuyen y se cuestiona el valor del IMC en esta población.



**Dr. Miguel Ángel
Morales Cevidanes**
(Universidad Pablo
Olavide, ESP).



Dr. Pedro Ruiz-Montero
(Universidad de Granada,
ESP).



**DR. RICARDO GIL-TORESANO
RIEGO** Coordinador Estrategia
Envejecimiento Activo y
Saludable, Consejería de Salud
y Consumo, Junta de
Andalucía, ESP



PANEL 3

SINOPSIS

La dificultad para practicar deporte en los adultos mayores reside en las exigencias físicas, gestos técnicos, uso de equipamiento, etc.... Un deporte complejo y determinado por reglamentaciones y estrictos parámetros, que podrían tener efectos contrarios a los deseados, cuando su objetivo debería ser mejorar la condición física y generar sensaciones de bienestar, social, psicológico y emocional. Ante esta situación, en la última década han aparecido los Walking Sports, un nuevo concepto de modelo de práctica deportiva adaptado, donde se modifica de forma significativa, adecuándose a las condiciones propias de esta población.

La intención de esta comunicación es la presentar las diferentes prácticas deportivas que están surgiendo en enfocadas al adulto mayor, sin dejar de lado la esencia del deporte y ajustándolo a sus características y necesidades, convirtiéndolo en una actividad lúdico-recreativa fácil en su práctica y aprendizaje.

Líneas básicas que desarrolla la estrategia de Envejecimiento A y S. de la Consejería de Salud y Consumo, haciendo especial incidencia en el ejercicio físico como herramienta fundamental para cumplir años en salud.

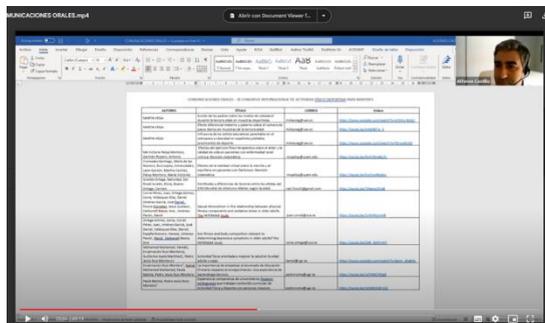
Diversos estudios sobre programas de condición física en el colectivo adulto-mayor ponen de manifiesto que las personas activas presentan una mayor capacidad física funcional y perciben una mejor función psíquica que las personas sedentarias. Tanto la función física como la salud mental suelen estar ligadas a un determinado nivel de práctica física durante el envejecimiento. Por ello, es necesario destacar la necesidad de futuras líneas de investigación que permitan discernir cómo los programas de ejercicio físico actual favorecen el estado psicológico, social y físico de sus participantes.



PÓSTERES Y COMUNICACIONES

PÓSTERES

[PARA VISUALIZAR PINCHAR ENCIMA](#)



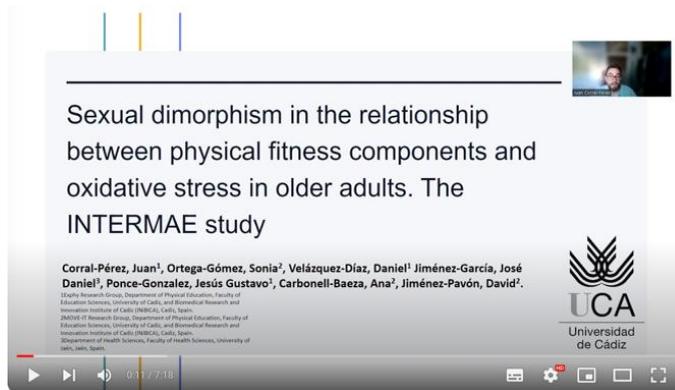
EL NÚMERO DE PÓSTERES HA SIDO DE 15 TRABAJOS.
CON UNA PARTICIPACIÓN DE 24 AUTORES.





COMUNICACIONES ORALES

[PARA VER O DESCARGAR PINCHAR ENCIMA](#)



EL NÚMERO DE COMUNICACIONES ORALES 25

CON UNA PARTICIPACIÓN DE 86 AUTORES.



CONVENIOS DE COLABORACIÓN

Los acuerdos de colaboración han pretendido iniciar una línea de cooperación con las siguientes personas o entidades al objeto de facilitar y concretar líneas de asistencia en el Congreso. Además de fomentar y utilizar los recursos de la plataforma online del Instituto Andaluz del Deporte.

→ PROFESOR ALEJANDRO HERRERA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO. MENDOZA. ARGENTINA.

→ PROFESOR MIGUEL DÍAZ BARBOZA. DE LA UNIVERSIDAD SAN PABLO DE LIMA. PERÚ

→ EL SECRETARIO ACADÉMICO JORGE DOMINGO MUFATO DE LA UNIVERSIDAD DE LUJÁN. BUENOS AIRES ARGENTINA

→ RAFAM PROFESORA SILVIA MARAZANO DE ARGENTINA.

→ PROFESOR GABRIEL ARRABAL SÁNCHEZ, EN CALIDAD DE DIRECTOR DE ESTUDIOS UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS EN MÁLAGA. EADE. ESPAÑA



IX CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA PARA MAYORES
un estilo de vida



IX CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA PARA MAYORES
Fecha: 3 y 4 de octubre de 2023
Lugar: Universidad provincial de Cuyo (UCP)
Organismo: Universidad de Málaga, Centro de Inclusión y Apoyo a la Vida
Depositar: Diputación Provincial de Málaga

CONVENIO PARA LA REALIZACIÓN DE LA ACCIÓN FORMATIVA "IX CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PARA MAYORES" SUSCRITO ENTRE COMITÉ ORGANIZADOR DEL CONGRESO: DR. JOSÉ LUIS CHINCHILLA MINGUET, DR. ANTONIO MERINO MANDLY, DR. PEDRO MONTIEL GÁMEZ Y DR. ALFONSO CASTILLO RODRÍGUEZ Y DR. ALEJANDRO L. HERRERA, EN REPRESENTACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO. MENDOZA. ARGENTINA.

D. JOSÉ LUIS CHINCHILLA MINGUET
D. ANTONIO MERINO MANDLY, con I
D. PEDRO MONTIEL GÁMEZ con DNI
D. ALFONSO CASTILLO RODRÍGUEZ

Que actúan como representantes del Comité Organizador del Congreso y fundadores del Grupo GALACTIVA (Grupo Andaluz de Longevidad Activa) con CIF en proceso y sede social en Málaga (en adelante, la entidad)

y

D. Alejandro L. Herrera (aherrera@uncu.edu.ar), en calidad de profesor y experto en Actividad Físico-Deportiva en la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, Argentina (en adelante, el formador).

ACUERDAN

Primero.- Objeto.

El presente convenio tiene por objeto acordar y regular la relación que se establece entre la entidad y el formador para la realización de la acción formativa programada por la propia entidad, denominada "IX CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PARA MAYORES".

Segundo.- La acción formativa.

FIRMADO POR: JOSÉ LUIS CHINCHILLA MINGUET (DNI: 33.111.111-1)
FIRMADO POR: ANTONIO MERINO MANDLY (DNI: 33.111.111-1)
FIRMADO POR: PEDRO MONTIEL GÁMEZ (DNI: 33.111.111-1)
FIRMADO POR: ALFONSO CASTILLO RODRÍGUEZ (DNI: 33.111.111-1)
FIRMADO POR: ALEJANDRO L. HERRERA (DNI: 33.111.111-1)
Firma válida.



Recording
Congreso Internaciona...ayores está hablando...
Iniciar sesión

Special Eurobarometer 525 - 97.3
Sport and Physical Activity

Frequency of exercise (In %)

■ 2022 ■ 2017

Frequency	2022 (%)	2017 (%)
Regularly	6	7
With some regularity	32	33
Seldom	17	14
Never	45	46

Top 5 reasons to practice sport or physical activity

- 54% To improve your health
- 43% To improve fitness
- 39% To relax
- 27% To improve physical performance
- 25% To control your weight

Top 5 main reasons currently preventing you from practising sport more regularly

- 41% Not have time
- 25% Lack motivation or not interested
- 14% Have disability or illness
- 10% Already doing sports regularly
- 10% Too expensive

Differences for 2022... (In %)

Frequency	Gender		Age				Finish education at		
	Woman	Man	15-24	25-39	40-54	55+	15-	16-19	20+
Regularly	5	8	12	6	6	5	4	5	8
With some regularity	30	35	54	42	52	21	13	25	42
Seldom	16	17	15	20	21	15	9	18	19
Never	49	40	19	32	41	61	74	52	51

Configuración del audio

Chatear
Preguntas y respuestas
Mostrar subtítulos
Levantar la mano

Abandonar

CONFERENCIA DE CLAUSURA

Mesa Clausural

PRESIDENTE: Dr. Miguel Ángel Morales Cevidanes. Universidad Pablo de Olavide. Sevilla
SECRETARIO: Dr. Alfonso Castillo Rodríguez. Universidad de Granada

CONFERENCIA DE CLAUSURA



Dr. Juan Párraga Montilla
(Universidad de Jaén, ESP)



Dr. Pedro A. Latorre Román
(Universidad de Jaén, ESP)

La actividad física realizada con regularidad conlleva importantes efectos de protección y promoción de la salud y la calidad de vida. El mantenimiento y desarrollo de las capacidades físicas, cognitivas y sociales de manera integral debe ser objetivo permanente de cualquier intervención con personas mayores. Por ello, las tareas duales, que combinan la realización de una o varias tareas motrices con una o varias tareas cognitivas son una estrategia válida para dar respuesta a este importante objetivo. Se ha investigado el impacto de tareas duales, tanto de fluencia verbal como visuales, así como situaciones de marcha compleja comparándolas con tareas motrices simples que no implican interferencia, observándose diferencias en los patrones de marcha y mostrándose como un importante biomarcador de salud física y cognitivas. Rendimiento de la marcha humana biomarcador de salud. Marcha simple, marcha compleja tarea dual de adultos mayores.

CONFERENCIA DE CLAUSURA



Dra. María del Carmen Campos Mesa
(Universidad de Sevilla, ESP).



RESUMEN DE LA INTERVENCIÓN

La actividad física realizada con regularidad conlleva importantes efectos de protección y promoción de la salud y la calidad de vida. El mantenimiento y desarrollo de las capacidades físicas, cognitivas y sociales de manera integral debe ser objetivo permanente de cualquier intervención con personas mayores. Por ello, las tareas duales, que combinan la **realización de una o varias tareas motrices con una o varias tareas cognitivas son una estrategia válida para dar respuesta a este importante objetivo.** Se ha investigado el impacto de tareas duales, tanto de fluencia verbal como visuales, así como situaciones de marcha compleja comparándolas con tareas motrices simples que no implican interferencia, observándose diferencias en los patrones de marcha y mostrándose como un importante biomarcador de salud física y cognitivas.

CONCLUSIONES GENERALES DEL CONGRESO



CONCLUSIONES

Las conclusiones que se exponen pretenden difundir y reclamar la atención de los técnicos, investigadores y público en general y se formulan en las siguientes ideas:

La actividad física regular desempeña un papel crucial en la prevención de la sarcopenia en la vejez. Adoptar un estilo de vida activo, mantener un peso saludable y evitar factores de riesgo son acciones clave para reducir las posibilidades de desarrollarla.

La alimentación, hábitos y la propia fisiología deberán ser atendidos hoy para prevenir problemas mañana.

El ejercicio físico hoy (juventud) tendrá un impacto positivo en el futuro (vejez), ya que fortalecerá el sistema inmunológico y mejorará la salud en general.

Se ha investigado los efectos que la actividad física y la fuerza muscular presentan sobre la salud cognitiva en general, así como en las funciones ejecutivas y no ejecutivas en particular, además de en la salud física y mental en diferentes poblaciones de edad.

El ejercicio aeróbico beneficia funciones ejecutivas tan importantes como la memoria de trabajo o la flexibilidad cognitiva en mayores de 65 años.

Nota. – Este avance fue leído para la clausura al final del congreso el Día 6 de octubre de 2023.



Promoting Fitness & Health
through Physical Activity

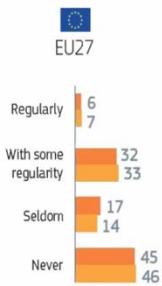




Special Eurobarometer 525 - 97.3
Sport and Physical Activity

Frequency of exercise (In %)

2022 2017



Differences for 2022... (In %)



Top 5 reasons to practice sport or physical activity



Top 5 main reasons currently preventing you from practising sport more regularly



PREMIOS
#cimayores23



El *Congreso Internacional de Actividad físico Deportiva para Mayores, CIMAYORES*, plantea, entre sus objetivos, premiar a aquellas personas físicas, instituciones públicas y entidades privadas, actividades, trabajos, obras, etc., que hayan destacado en desarrollo de la Actividad Físico Deportiva, el Ejercicio Físico y/o la Educación Física para personas adultas mayores

SE FALLARON DOS PREMIOS:



**“CARLOS SERRA”:
ANTONIO JESÚS
CASIMIRO ANDÚJAR**



**“JAVIER IMBRODA”:
MANUEL LUIGGI CARRASCO
“MOLI”**

REDES SOCIALES Y RECURSOS ELECTRÓNICOS

61 | REDES SOCIALES

IX Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores





REDES SOCIALES | 63

IX Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores

Hashtag: #cimayores23



PÁGINA WEB OFICIAL: > 19756 visitas
534 inscripciones confirmadas
Ver: [Web Oficial del Congreso en la UMA](#)



PLATAFORMA DEL IAD:
COONIC mediante herramienta ZOOM



LinkedIn
Publicaciones: 27. Impresiones: > 6.987
Reacciones: > 223 Comentarios y compartir: no se computan.



Facebook
ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA PARA MAYORES. > 97 posts, Comentarios y compartir: no se computan



YOUTUBE
Número de videos subidos: 34 (Ponencias, Talleres, Conferencias, Comunicaciones orales y otro



X número de posts > 51 específicos sobre el Congreso. Reposts > 102. Citas y Me gusta no computados. Visualizaciones: > 7610



INSTAGRAM
Publicaciones > 54 posts.



BLOG DE APOYO ([ver pinchando encima](#))
Número de entradas: > 315
Páginas de apoyo: 4
Contador: > 2.931
Descargas libros congresos: 2.339

EVALUACIÓN DEL CONGRESO



EVALUACIÓN DEL CONGRESO

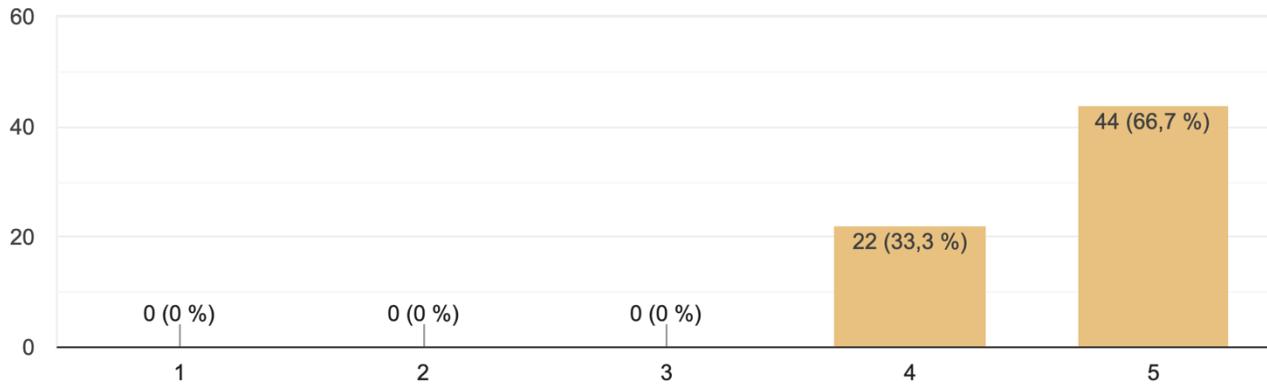
La valoración **altamente positiva** del Congreso supone un refuerzo para la organización, las reflexiones y los ajustes oportunos. Quedan recogidas las propuestas y mejoras para análisis interno e incorporación a la celebración del **IX CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA PARA MAYORES.**





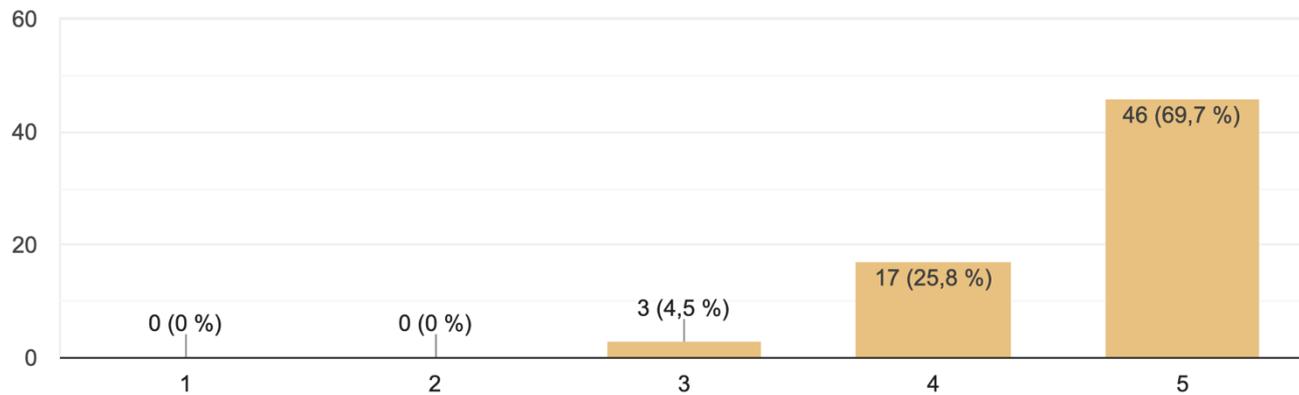
Valoración general el Congreso

66 respuestas



¿Crees que han sido útiles los contenidos del Congreso?

66 respuestas



LIBRO DE ACTAS DEL CONGRESO

TÍTULO DEL LIBRO: "SALUD, DEPORTE Y LONGEVIDAD ACTIVA"

Celebración Online y Presencial. Celebración: 5 y 6 de octubre de 2023. Edita: Área de Gestión Económica Administrativa: Medio Ambiente, Turismo Interior, Cambio Climático y Deportes. Servicio de Deportes. Diputación de Málaga. ISBN: 978-84-17457-79-2

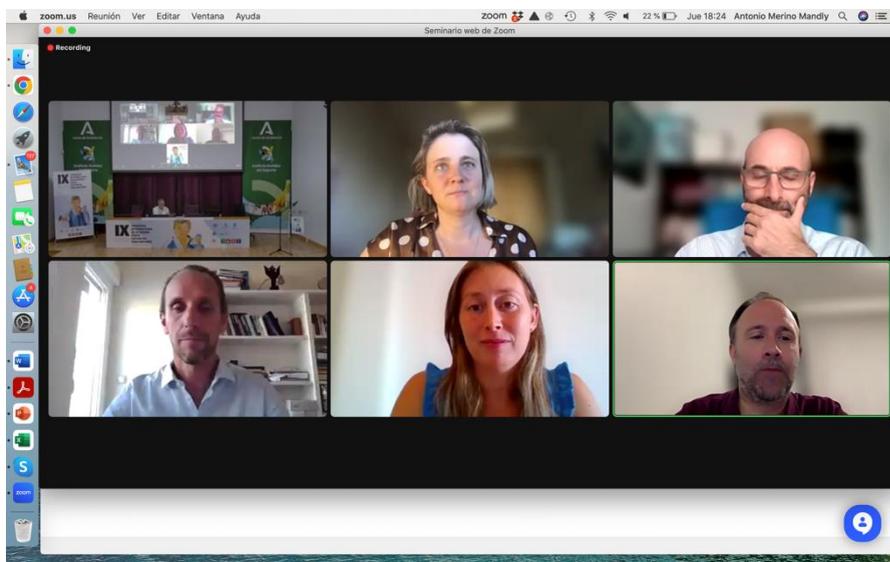


PARA DESCARGAR PINCHAR ENCIMA DEL LIBRO

**NOTA
FINAL**

El cambio de formato para este 9º Congreso conas modalidades online y presencial constatan las aportaciones de los participantes y nos indican la continuidad para la próxima edición:

1. Reafirmar la excelente colaboración entre las instituciones públicas.
2. Abrir la participación y las inscripciones a los países del entorno europeo e iberoamericano. Confirmar y continuar con las alianzas estratégicas iniciadas.
3. Reforzar el formato online e incorporar el apartado de talleres y comunicaciones mediante recursos electrónicos como elementos de muestras de las prácticas aplicadas para personas mayores, mejorando la producción y elaboración de vídeos, imágenes y canales webs.
4. Continuar las líneas de estudio e investigación y prácticas mediante mecanismos de preinscripción que permita establecer una relación directa y anticipada con los contenidos y la estructura del Congreso.
5. En cumplimiento de los **OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLES** se reduce al máximo el uso del papel y por tanto todos los textos y presentación se usan recursos electrónicos. [EI LIBRO DE ACTAS DEL CONGRESO](#) y esta memoria es una muestra de ello.



The screenshot displays a Zoom meeting window on a Mac OS desktop. The title bar shows "zoom.us Reunión Ver Editar Ventana Ayuda" and "Seminarío web de Zoom". The main video area is divided into four tiles: a large tile for a woman with glasses and a colorful logo, and three smaller tiles for men. The chat window on the right, titled "Chat del seminario web", shows a list of messages from participants including Jose Luis Aguilar Reguero, Jose Luis MONTES LOPEZ, Juan Pederiva, Eduardo Quinteros, Kamila Kapuścińska, MIRIAM DORIS JARA CABALLERO, and Paola Espinoza. The chat also includes a system message about recording and a list of participants.

Recording

Chat del seminario web

De Jose Luis Aguilar Reguero a Todos 18:36

JL Saludos a todos ^^

De Jose Luis MONTES LOPEZ a Todos 18:36

JL buenas tardes

De Juan Pederiva a Todos 18:38

JP Saludos desde UNLU, Buenos Aires!

De Eduardo Quinteros a Todos 18:38

EQ Seguimos en el Congreso desde Buenos Aires, Argentina, junto a la Fundación RAFAM Argentina y Rafam Internacional.

De Kamila Kapuścińska a Todos 18:38

KK Buenas

De MIRIAM DORIS JARA CABALLERO a Todos 18:39

MD buenas tardes a todos desde Lima Perú

De mí a Todos 18:40

am Bienvenidos

De Paola Espinoza a Todos 18:42

PE VAMOS ARGENTINA CON SILVIA MARANZANO FUNDACIÓN RAFAM ARGENTINA E INTERNACIONAL

¿Quién puede ver sus mensajes? La grabación está habilitada

A: Todos

Los panelistas y otros participantes pueden ver su texto

S.docx



VOLUNTARIOS

Los **14 voluntarios** son estudiantes del Grado de Ciencias del Deporte de la Universidad de Málaga, seleccionados por el profesor **Dr. Iván López** coordinados por el técnico de la Diputación de Málaga **Alberto Paniagua**.

La secretaría general como control de asistentes, listados de inscripciones. Organización de grupos y participación en talleres presenciales, así mismo la elaboración de diplomas o certificados que han sido elaborados por **Inmaculada Muñoz Hidalgo** de Diputación de Málaga y **Omar Sánchez** de la Universidad de Granada.

Todo un ejemplo de asistencia y disciplina.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN



europa **press**



ES ANDALUCÍA - MÁLAGA

La Junta resalta el compromiso por la promoción de la actividad física en el colectivo de mayores





MÁLAGA

Realizar deporte aumenta la esperanza de vida unos cinco o seis años en personas mayores

Los ejercicios de fuerza son fundamentales para evitar las caídas, que derivan en problemas de salud.





AVANCE DEPORTIVO

Tu derecho al deporte | Actualizado: martes 17 octubre 2023, 18:59

Navigate to...

Málaga acoge el IX Congreso Internacional de Actividad Físico-deportiva para Mayores

SUSCRIBIRME

AVANCE DEPORTIVO

avancedeportivo.es — Nav. privada

A. Merino Mandly repostó

Avance Deportivo @deportivoav... · 2d

#formación | Málaga acoge el IX Congreso Internacional de Actividad Físico-deportiva para Mayores

La actividad ha sido en el @iadeporte de la capital malagueña y ha reunido a 400 congresistas procedentes de todo el mundo 🤔🤔🤔🤔

avancedeportivo.es/noticias/malag...
[@TurismoAND](#)

ALT

Navigation icons: Home, Search, Profile, Notifications (7), Messages

PLATAFORMA DE CONEXIONES ONLINE

COONIC HERRAMIENTA ZOOM

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE JUNTA DE ANDALUCÍA



DÍA 5 DE OCTUBRE (JUEVES)

ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA

11:00-12:30	PANEL DE EXPERTOS Nº 1 .Dr. Felipe Isidro Donate (Universidad de Barcelona, ESP). B.Dr. Antonio Jesús Casimiro Andújar (Universidad de Almería, ESP). Dra. Susana Aznar Laín (Universidad de Castilla La Mancha, ESP)	ENLAZAR CON EL VÍDEO
12:30-13:00	ACTO DE INAUGURACIÓN Junta de Andalucía, Ayuntamiento de Málaga, Diputación de Málaga y Universidad de Málaga.	ENLAZAR CON EL VÍDEO
13:00-14:00	CONFERENCIA INAUGURAL Dra. Marcela González Gross (Universidad Politécnica de Madrid, ESP).	

ÁREA DE SALUD, LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

17:00-18:30	PANEL DE EXPERTOS Nº 2 Dr. Mikel Izquierdo Redín (Universidad Pública de Navarra, ESP). Dr. Kirk Erickson (Universidad de Pittsburgh, USA). Dra Irene Esteban Cornejo y Dr. Francisco Ortega Porcel (Universidad de Granada, ESP).	ENLAZAR CON EL VÍDEO
-------------	---	--------------------------------------

ENCUENTRO IBEROAMERICANO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA PARA MAYORES

18.30-20,00	. Presentado por: Alejandro L. Herrera (Universidad Nacional de Cuyo, Argentina) Magister Silvia Maranzano (Argentina) Dr. Fernando Jesús del Sol Santiago (Cuba) Dr. Ausel Rivera (México) Prof. Miguel Díaz Barboza (Perú) Dr. Jesús Sáenz Padilla (España) Dr. Jorge Luis Zamora (Guatemala)	ENLAZAR CON EL VÍDEO
19:30-20:30	Comunicaciones libres y pósteres.	ENLAZAR CON EL VÍDEO



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



Ayuntamiento
de Málaga



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte



diputación de Málaga

PATROCINADOR



www.cimayores-malaga.es



FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN
Universidad de Málaga

