

PERSONAS MAYORES Y EJERCICIO FÍSICO

Plan de trabajo anual

Pablo Tomás Carús
Rafael Timón Andrada



WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

Título: PERSONAS MAYORES Y EJERCICIO FÍSICO.
Un plan de trabajo anual.

Autor: Pablo Tomás Carús y Rafael Timón Andrada

Editorial: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
C/ Cristo del Desamparo y Abandono, 56 - 41006 SEVILLA
Tlfs 954656661 y 954921511 - Fax: 954921059

I.S.B.N.: 978-84-9823-091-8

Dep. Legal: SE-384-2008 Unión Europea

©Copyright: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

Primera Edición: Año 2007

Impreso en España: Publidisa

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

PERSONAS MAYORES Y EJERCICIO FÍSICO

Plan de trabajo anual

Pablo Tomás Carús

Doctor Europeo por la Universidad de Extremadura
Master Universitario en Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y Deporte.
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Diplomado en Magisterio en la especialidad de Educación Física.

Rafael Timón Andrada

Doctor por la Universidad de Extremadura
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Profesor Universitario en la Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres
Profesor de Enseñanza Secundaria en la especialidad de Educación Física

Las personas mayores son un conjunto importante de la sociedad que nos concierne a todos, tanto individual como colectivamente, y por tanto, debemos velar por sus derechos. Debemos proporcionarles un buen estado de salud, tanto a nivel físico como psicoafectivo, y para ello los programas de actividad física pueden ser utilizados como herramientas fundamentales, ya que no cuestan mucho dinero y favorecen la integración social de estas personas, actuando como prevención frente a posibles enfermedades que aumentarían los gastos económicos de las arcas del estado.

Estas cuestiones son las que nos animaron a realizar este libro, que no pretende ser un gran compendio sobre la vejez, sino más bien un manual que esté al alcance de cualquier persona, y especialmente de los monitores deportivos, para que les pueda servir de guía a la hora de confeccionar y organizar un programa de actividad física para mayores. El libro se divide en dos partes bien diferenciadas; una primera de carácter más teórico en la que se habla de las características propias del envejecimiento y de la importancia del ejercicio físico para mantener la salud y la forma física de las personas mayores, y una segunda parte de carácter teórico-práctico, en la que se hace una propuesta de valoración y control de la condición física, así como una programación anual de actividades físicas. Todo ello con el fin último de conseguir que las personas mayores vivan su ancianidad de una forma sana, armónica y divertida.

ISBN: 978-84-9823-091-8



9 788498 230918



WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.