

COLECCIÓN LIBROS: ADULTOS

Título: ATENCIÓN INTEGRAL AL MAYOR DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Autor: Dámaso Rodríguez Serrano y M^a Jesús Iruña Delgado

Edita: Gymnos

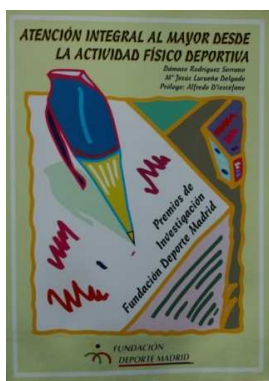
Madrid, 2003

págs: 302

Resumen

El contenido del libro ofrece un gran número de recursos y posibilidades que ayudan a las personas de mayor edad a ensalzar su dignidad desde la actividad físico deportiva que justifica de forma clara y didáctica.

Índice de contenidos:



I, 1) Introducción general. 2) Posibilidad de acceso a los programas de actividad física para la tercera edad. 3) Características psicosociales de los mayores. 4) Justificación del ejercicio en el anciano. 5) Fundamentación de la práctica de la actividad física en atención a razones de carácter fisiológico. 6) Fisiología de las personas mayores. Modificaciones inherentes a la edad. Y efectos compensatorios de la actividad física sobre éstas. 7) Nutrición, edad y ejercicio físico. Requerimiento energético y nutritivo. 8) Indicaciones y contraindicaciones de la actividad física en las personas mayores. 9) Criterios previstos a la planificación de un programa para la tercera edad. 10) Generalidades sobre instalaciones, material y equipamiento.

II. Análisis de las prácticas deportivas más habituales en los mayores. 1) Actividad física. Acondicionamiento físico. Trabajo de fuerza mediante el ejercicio con pesas y máquinas de musculación. Stretching, fundamentos del estiramiento en las personas mayores. Otras actividades alternativas opcionales; el paseo, correr-andar-correr, actividades en la naturaleza, pedalear-bicicleta, yoga, juegos populares. 2) Actividades físicas y sistemas alternativos a un programa específico de rehabilitación: Introducción, método kabat, yoga terapéutico, hidrocinesiterapia. 3) Actividad física para la tercera edad en el medio acuático: generalidades sobre la actividad física y el medio, material auxiliar para los mayores, el juego dentro de la actividad acuática, cursos de natación, gimswim e hidrobic. Actividad acuática de carácter compensatorio y rehabilitador, modelo de sesión para el nivel básico, modelo de sesión para el nivel avanzado, conclusiones finales. Referencias bibliográficas.

