

CUERPO RESILIENTE PARA LA LONGEVIDAD: DEL EJERCICIO QUE REPARA AL QUE POTENCIA

Pedro Gargallo Bayo, Departamento de Fisioterapia
Iván Chulvi Medrano, Departamento de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Fernando Martín Rivera, Departamento de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Ángel Sáez Berlanga, Departamento de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Descripción:

MÓDULO I. ENTENDER LA LONGEVIDAD: CAMINO A LA RESILIENCIA

Sesión 1. La revolución de la longevidad: vivir más, vivir mejor

Sesión 2. La biología del envejecimiento

Sesión 3. Fragilidad, sarcopenia y dinapenia

MÓDULO II. EVALUAR LA SALUD DESDE UN ENFOQUE HOLÍSTICO

Sesión 4. Evaluación funcional para la longevidad

Sesión 5. Evaluación de la fuerza y potencia muscular

Sesión 6. Evaluación integral del envejecimiento saludable

Sesión 7. Uso de tecnología y wereables para la evaluación de la salud

MÓDULO III. EL EJERCICIO QUE REPARA

Sesión 8. Ejercicio y envejecimiento

Sesión 9. Entrenamiento de fuerza para revertir el deterioro funcional

Sesión 10. Ejercicio aeróbico, más allá de la ruta del colesterol

Sesión 11. Equilibrio, caídas y control motor

MÓDULO IV. EL EJERCICIO QUE POTENCIA

Sesión 12. Potencia muscular: el gran olvidado

Sesión 13. El cerebro y la neuroplasticidad

Sesión 14. Entrenar la longevidad: estrategias emergentes

MÓDULO V. MÁS ALLÁ DEL EJERCICIO

Sesión 15. Nutrición, sueño y recuperación

Sesión 16. Biomarcadores de envejecimiento y futuro de la longevidad

MÓDULO VI. DEL CONOCIMIENTO A LA PRÁCTICA

Sesión 17. Diseño de programas para una longevidad activa

Fechas:

Noviembre: 4, 11, 18, 25

Diciembre: 2, 9, 16

Enero: 13, 20, 27

Febrero: 3, 10, 17, 24

Marzo: 3, 10, 24

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 50 horas

Créditos Nau Gran: 5

Horario:

Miércoles de 10:00 a 13:00 h.

Precio: 154 €