

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
<i>Capítulo I</i>	
Envejecimiento saludable	15
1. Salud y vejez.....	15
1.1. El concepto de salud en la vejez	15
1.2. Las enfermedades crónicas	17
1.3. Cómo nos afecta el envejecimiento.....	18
1.4. Afrontamiento al declinar de la salud	21
2. Envejecimiento y estrategias adaptativas	24
2.1. El proceso adaptativo	24
2.2. Necesidad de modificaciones.....	25
2.3. Cómo optimizar los recursos	28
3. Envejecimiento saludable. Algunos aspectos a tener en cuenta para conseguirlo.....	32
3.1. Estilo de vida	33
3.2. La actividad	36
3.3. El control y la autorregulación	37
3.4. Las relaciones personales y sociales	39
4. Intervención a través de la actividad física y el ejercicio físico.....	40
4.1. Necesidad de movimiento en la vejez	40
4.2. Organismos implicados	43
4.3. Prescripción de actividad física	46
<i>Capítulo II</i>	
Efectos de la actividad física y el ejercicio físico en la salud y el bienestar de las personas mayores	51
1. Ejercicio físico, salud y bienestar	51
2. Efectos de la actividad física y el ejercicio físico en la salud biológica.....	53
2.1. Proceso de envejecimiento: cambios y efectos.....	53
2.2. Incidencia de la actividad física y el ejercicio físico en la salud biológica. Revisión bibliográfica.....	55
2.3. Efectos adversos	63
3. Efectos de la actividad física y el ejercicio físico en el comportamiento motor	63
3.1. Proceso de envejecimiento: cambios y efectos.....	63

3.2. Incidencia de la actividad física y el ejercicio físico en el comportamiento motor. Revisión bibliográfica.....	64
4. Efectos de la actividad física y el ejercicio físico en la salud psicológica	65
4.1. Proceso de envejecimiento: cambios y efectos.....	65
4.2. Incidencia de la actividad física y el ejercicio físico en la salud psicológica. Revisión bibliográfica.....	67
5. Efectos de la actividad física y el ejercicio físico en la socialización	75
5.1. Proceso de envejecimiento: cambios y efectos.....	75
5.2. Incidencia de la actividad física y el ejercicio físico en la socialización. Revisión bibliográfica.....	75

Capítulo III

Programa SocioMotriz para personas mayores. Criterios de aplicación..	79
1. Presentación del programa.....	79
1.1. Referentes.....	79
1.2. Sus inicios y características principales	82
1.3. Usuarios	83
1.4. Aproximación metodológica. Teorías y modelos de referencia	84
2. Finalidades.....	91
3. Objetivos de trabajo	94
3.1. ¿Bajo qué planteamiento? Mantenimiento, mejora y desarrollo	94
3.2. Estructuración de los objetivos.....	95
3.3. Tratamiento de los objetivos.....	109
4. Directrices metodológicas.....	111
4.1. Relación enseñanza-aprendizaje	111
4.2. El control de las situaciones de riesgo	122
4.3. Estructura de la sesión.....	125
4.4. Evaluación	126
5. Actividades utilizadas en la implementación del Programa SocioMotriz	131
5.1. Criterios de elección	131
5.2. Actividades	132

Capítulo IV

Tareas y ejercicios	149
1. Relación de tareas y ejercicios	151
2. Eficacia del Programa SocioMotriz	206
2.1. Forma física.....	206
2.2. Ámbito psicomotor.....	209
2.3. Ámbito afectivo-relacional	213
2.4. Ámbito cognitivo	215
2.5. Valoración subjetiva de los usuarios	217
Referencias bibliográficas	221