



Vº Bº

Universidad de Jaén  
*Área de Educación Física y Deportiva*

Sra. Dña. María de la Villa Carpio Fernández  
Decana de la Facultad de Humanidades y  
Ciencias de la Educación

Estimada M<sup>a</sup> de la Villa:

Una vez realizada la actividad de ASISTENCIA AL 6º CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PARA MAYORES, a la que le fue concedida una ayuda económica de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación y tal como se indica en la convocatoria, se adjunta una breve memoria de la misma. De la misma forma, disponemos de las facturas de transporte y parte de las inscripciones al Congreso, así como los resguardos de ingreso de los participantes por si consideran necesario que se aporten.

Atentamente.

Fdo.: Juan A. Párraga Montilla  
Área de Educación Física y Deportiva



Universidad de Jaén  
*Área de Educación Física y Deportiva*

## **Memoria de la actividad:**

### **ASISTENCIA AL 6º CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PARA MAYORES**

La actividad se celebró los días 14 y 15 de marzo de 2015 en Málaga, organizado por la Universidad de Málaga y celebrado en la ETSI de Informática y Telecomunicaciones y en las instalaciones Deportivas Universitarias del Campus de Teatinos de dicha Universidad.

Han participado más de 500 congresistas, siendo las conclusiones recogidas más relevantes por áreas las siguientes:

#### **ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA, SALUD Y BIENESTAR**

- La evolución de los niveles de actividad física en Europa mejoran levemente, pero son necesarias aún políticas decididas para combatir el sedentarismo y la obesidad
- Ejercicio físico y alimentación es fundamental para una buena salud: la dieta mediterránea disminuye en un 30% los eventos cardiovasculares.
- Nunca es tarde para cambiar los hábitos alimentarios y de ejercicio físico.

#### **ÁREA DE INNOVACIÓN, LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA**

- Ejercicio físico unido al entrenamiento cognitivo mejora la atención a largo plazo
- Se debe mejorar la fuerza en el tren inferior para evitar caídas, que es un factor de mortalidad del 40%.
- El entrenamiento funcional no depende del material que se utilice sino del objetivo que se persiga

#### **ÁREA PSICOSOCIAL Y PROCESOS COGNITIVOS**

- Construir el espacio público para que favorezca la actividad física.
- El ejercicio permite retrasar el declive cognitivo: mejora el funcionamiento del cerebro, aumentando el número de neuronas y la actividad sináptica.
- El ejercicio continuado permite retrasar el envejecimiento.

La asistencia al Congreso ha sido muy heterogénea con estudiantes y profesionales de diversas áreas relacionadas directa o indirectamente con la atención a mayores (ciencias del deporte, fisioterapia, psicología, medicina, educación), así como un significativo grupo de mayores. Lo que ha permitido una interesante interacción entre los participantes. La diversidad de contenidos tratados indica que la Actividad Física aplicada a las personas mayores es, cada día más, un contenido transversal que necesita de aportaciones diversas.



Universidad de Jaén  
Área de Educación Física y Deportiva

Se presentaron ponencias, mesas de expertos, comunicaciones, pósters y talleres prácticos, en los que se abordaron contenidos de interés relevantes en la promoción de la salud de las personas mayores por medio de un estilo de vida activo. Se ha destacado la importancia del tratamiento holístico de los contenidos de manera que se favorezca el desarrollo de las capacidades físicas, cognitivas y afectivo sociales, lo que provocará un mejora de los aspectos saludables, de la calidad de vida y de la longevidad.

La Universidad Jaén ha participado con un nutrido número de asistentes, en total fueron 64 congresistas. La expedición salió a las 7,00 horas de la calle Virgen de la Cabeza de Jaén y llegó a las 10,00 horas a la Universidad de Málaga. El grupo se alojó en el Albergue Inturjovent de la Junta de Andalucía, situado en la PLAZA PIO XII, nº 6, 29007 -MALAGA (MALAGA). El coste de alojamiento por participante ascendió a 32 € y la inscripción al congreso 20€ por participante, fruto de un acuerdo con la organización del mismo. El regreso se realizó el domingo a las 14,00 horas, se comió en ruta, y se llegó a Jaén a las 18,00 horas.

La ayuda aportada por la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación se destinó a pagar parte de la cantidad de cada participante en concepto de inscripción. El coste del autobús lo aportó el área de Educación Física y Deportiva. Los alumnos aportaron 10 € y el departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal aportó el resto de dinero hasta completar los gastos.

La valoración de los participantes fue altamente positiva. En la tabla que se adjunta se indica el nombre de los participantes que acudieron con el grupo.

ORGANIZACIÓN CONGRESO DE MÁLAGA				
	DNI	Primer apellido	Segundo apellido	Nombre
1	NIF - 77349777H	AGUILAR	DÍAZ	MÉLODI
2	NIF - 53911167H	ÁLVAREZ	ZABALA	MANUEL JOSÉ
3	NIF - 26506259R	ARÉVALO	CAÑIZARES	ÁLVARO JESÚS
4	NIF - 26252231P	AZNAR	RUIZ	ROCÍO
5	NIF - 26255492A	BADILLO	LINARES	SERGIO
6	NIF - 26053036Q	BUENO	CRUZ	MARÍA TERESA
7	NIF - 26050138Q	BUENO	MORAL	MANUEL JESÚS
8	NIF - 77378093K	CABRERA	CHICA	ALEJANDRO
9	NIF - 26233224E	CABRERA	LINARES	JOSÉ CARLOS
10	NIF - 77375350S	CANO	GARCÍA	MARINA
11	NIF - 77357878T	CARBALLO	VÍLCHEZ	SERGIO
12	NIF - 77375712D	CIVANTOS	ARMENTEROS	MARTA
13	NIF - 77371869F	COLMENERO	AGUAYO	IRENE
14	NIF - 77381830D	CORTECERO	MORALES	PEDRO MANUEL
15	NIF - 77364423J	MORENO	DEL CASTILLO	RAFAEL JORGE
16	NIF - 77383447Q	DEL CASTILLO	NAVARRO	SARA
17	NIF - 77355815F	EXPÓSITO	MARTÍNEZ	MARINA
18	NIF - 77371448T	GUISADO	TARANCÓN	ÁLVARO
19	NIF - 77377155A	JIMÉNEZ	CARMONA	ALEJANDRO
20	NIF - 26499759X	LÓPEZ	LATORRE	ÁNGEL
21	NIF - 77370998X	MAROTO	GALLARDO	FRANCISCO JOSÉ
22	NIF - 53741499K	MARTÍN	CORTÉS	MARÍA JOSÉ
23	NIF - 75121338A	MARTÍNEZ	NAVARRETE	ERNESTO
24	NIF - 77362538Z	MOLINA	RUS	VALENTÍN
25	NIF - 77368660H	MORA	MELERO	CARMEN MARÍA
26	NIF - 15520320N	MORENO	RUIZ	IRENE
27	NIF - 15512982B	MUELA	ADÁN	ALFONSO
28	NIF - 77375952L	PALOMO	JIMÉNEZ	JUAN ÁNGEL
29	NIF - 26252283Z	ORTEGA	GARCÍA	RAQUEL
30	NIF - 77377853B	PÉREZ	ESTRELLA	PABLO
31	NIF - 53598833R	PLATERO	YERPES	JESÚS



Universidad de Jaén  
Área de Educación Física y Deportiva

32	NIF - 77365556L	RAMÍREZ	ANGUITA	FERNANDO
33	NIF - 70356522M	RASERÓN	MONTORO	ANTONIO
34	NIF - 77357721G	ROMERO	RIVILLA	JOSE RAMÓN
35	NIF - 77371891Y	RUIZ	IGLESIAS	JOSÉ MARÍA
36	NIF - 77379574F	RUIZ	JIMÉNEZ	BEATRIZ
37	NIF - 77379573Y	RUIZ	JIMÉNEZ	SILVIA
38	NIF - 77372101D	SÁNCHEZ	HERNÁNDEZ	EDUARDO MANUEL
39	NIF - 20224253P	SÁNCHEZ	MARTÍN	FRANCISCO JOSÉ
40	NIF - 53599614T	SÁNCHEZ	TORRES	SARA
41	NIF - 7735 4312E	SANTA BÁRBARA	REINA	PABLO
42	NIF - 15514473F	TERUEL	CLARAS	RAÚL
43	NIF - 15519612V	VILLANUEVA	PADILLA	LAURA
44		TORRES	BELTRAN	FRANCISCO
45		LÓPEZ	GÁMEZ	SONIA
46		RUS	RUIZ	SONIA
47	DNI 77374304G	CAZALILLA	HUESO	MANUEL
48		CASTRO	ORTUÑO	MARTA
49		PALOP	MONTORO	maria victoria
50		LOZANO	AGULIERA	EMILIO DAMIAN
51		ARTEAGA	CHECA	MILAGROS
52		PULIDO	PAREJA	MARÍA ISABEL
53		GALEY	DOMÍNGUEZ	MANUEL
54		LORCA	JIMÉNEZ	CAROLINA
55		LORITE	LÓPEZ	ROSA MARÍA
56	NIF - 26500329M	ARJONA	GOMEZ	VANESA
57	NIF - 26499013T	GARCÍA	SORROCHE	ANDRÉS
58	NIF - 26498431Q	JUAN	MORENO	INMACULADA
59	NIF - 26978143V	LOPEZ	LOPEZ	MARÍA DEL CARMEN
60	NIF - 26248740J	MARTÍN	CHICHARRO	JUAN FRANCISCO
61	NIF - 70938858G	SANTIAGO	CUÑER	ALBA
62	NIF - 25986324G	PÁRRAGA	MONTILLA	JUAN ANTONIO
63		ESCARABAJAL	ARRIETA	MARÍA DOLORES
64	D.N.I. 77359007-W	MORAL	VALDERAS	DANIEL



Universidad de Jaén  
Área de Educación Física y Deportiva

IMÁGENES DE LA WEB DEL CONGRESO

<http://www.cimayores-malaga.es>

