



Guió de la Conferència “BENEFICIS DE L’ACTIVITAT FÍSICA PER LA SALUT DE LA GENT GRAN” (27 de Gener de 2007)

1. Justificació i introducció al tema.
2. Magnitud del problema: dades estadístiques sobre la piràmide d’envelliment i el percentatge de persones que realitza activitat física.
3. Terminologia.
4. Eficàcia i efectivitat de l’activitat física.
 - a. Mortalitat global
 - b. Prevenció i tractament de la hipertensió
 - c. Diabetis mellitus
 - d. Metabolisme lípidic
 - e. Arterioesclerosi: ictus i claudicació intermitent
 - f. Obesitat
 - g. Malalties respiratòries cròniques: MPOC i asma
 - h. Cessament de l’hàbit tabàquic
 - i. Síndromes geriàtriques: artrosi, osteoporosi, caigudes
 - j. Dolor lumbar
 - k. Insomni
 - l. Salut mental
 - m. Càncer
5. Contraindicacions generals per realitzar activitat física.
6. Beneficis de l’activitat física.
 - a. Factors biològics que afecten la capacitat d’exercici físic en gent gran.
 - b. Modificacions de l’aptitud física en gent gran.
 - c. Beneficis de l’activitat física.
7. Paper de l’especialista en activitat física: importància del fisioterapeuta en la tasca de potenciar i facilitar la realització d’activitat física en la gent gran.