



# Curso en Entrenamiento de la Fuerza para el Adulto y el Adulto Mayor

---



<https://g-se.com/curso-entrenamiento-fuerza-adulto-adulto-mayor-t-q5c088448a0274>





# Curso en Entrenamiento de la Fuerza para el Adulto y el Adulto Mayor

---

*Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:*

---





# Curso en Entrenamiento de la Fuerza para el Adulto y el Adulto Mayor

## Sobre el Curso



En este curso buscaremos que conozcas la fisiopatología de la SARCOPENIA, su impacto en la calidad de vida y en la aparición de enfermedades crónicas, las bases del tratamiento, las pruebas físicas para detectarla, y las pautas para diseñar programas de fuerza para su prevención y tratamiento.

El programa se desarrollará con clases en vivo (que serán luego subidas como material de estudio) y se incluirá un taller de interpretación de pruebas y diseño de programas con pacientes reales,

Al aprobar el curso se obtiene un certificado con aval de American College of Sports Medicine. .



# Curso en Entrenamiento de la Fuerza para el Adulto y el Adulto Mayor

## Docentes



**LEZZA MARCELA DURÁN HERNÁNDEZ**

Nutricionista Dietista, Mg. Fisioterapia del Deporte y la Actividad Física, Universidad Nacional de Colombia. ISAK Nivel 1. Nutricionista Dietista Deportiva Certificada por ISSN.



**CÉSAR GIOVANNI GARCÍA CARDONA**

Medicina del deporte



# Curso en Entrenamiento de la Fuerza para el Adulto y el Adulto Mayor

---

Programa académico (12 Horas cátedra)

## Módulo 1

---

### Curso en Entrenamiento de la Fuerza para el Adulto y el Adulto Mayor

1. Fisiopatología e impacto de la *sarcopenia*
  2. Diagnostico de *sarcopenia*
  3. Pruebas físicas para la determinación y clasificación de la *sarcopenia*
  4. Pruebas de valoración de la fuerza en adultos mayores de 50 años
  5. Aspectos nutricionales y manejo nutricional de *sarcopenia*
  6. Impacto de un programa de ejercicios de fuerza en la salud y en la *sarcopenia*
  - 7.. Diseño de programas de fuerza en mayores de 50 años y adultos mayores
-



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Curso en Entrenamiento de la Fuerza para el Adulto y el Adulto Mayor

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: MD Training
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: MD Training
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



# Curso en Entrenamiento de la Fuerza para el Adulto y el Adulto Mayor

---

## Avales Científicos

---



American College of Sports Medicine



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

Inicio Sesión

Haz una pregunta...

¿Qué

Pregunta  
27 may 2021 · 11:29

La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?

ver más +

Respuesta  
27 may 2021 · 11:29

Ernesto Cifuentes Merenea

Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1)

Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...

(ver más)

Responder...

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)