

Ejercicio físico y cerebro.



El ejercicio físico es una excelente herramienta para prevenir diversas enfermedades y mejorar la salud.



En las ponencias de hoy conocerás y entenderás en profundidad la capacidad y funcionalidad cerebral en diferentes etapas de la vida.



Podrás conocer cómo se puede mejorar la capacidad cognitiva y cerebral a través de la práctica continuada de ejercicio físico.

Ponentes.

Jesús Iglesias.

Psicólogo de la Residencia de Mayores de Osuna.

Irene Esteban Cornejo.

Licenciada y Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del deporte. Profesora Universidad de Granada.

Manuel J. Jiménez Roldán.

Licenciado en Ciencias de la actividad física y del deporte. Doctorando en ciencias de la salud. Profesor Escuela Universitaria de Osuna.

David Jiménez Pavón.

Licenciado y Doctor en Ciencias de la actividad física y del deporte. Profesor Universidad de Cádiz.

Cronograma.

9:00-9:30. Presentación de la jornada.

9:30-10:30 (Jesús Iglesias).

Aspectos clínicos del deterioro cognitivo.

10:30-11:30 (Irene Esteban).

Efecto del ejercicio físico sobre la cognición y cerebro en población joven.

11:30-12:00. Descanso.

12:00-13:00 (Manuel J. Jiménez).

Efectos del entrenamiento de fuerza sobre las funciones ejecutivas en personas mayores.

13:00-14:00 (David Jiménez).

Efecto del ejercicio físico en enfermedades neurodegenerativas y Alzheimer.