



Actividad física subaeróbica de bajo impacto: Una estrategia para disminuir el deterioro del sistema muscular y mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad, en los (cpr) distrito de pachacamac. [

2020

text (article)

Analítica

El envejecimiento y deterioro en la población de la tercera edad es natural con el paso del tiempo, y el desarrollo de la práctica frecuente de actividad física y deportiva se considera como algo muy saludable, capaz de prevenir ciertas enfermedades, tanto físicas como psicológicas, e incluso, tratarlas y rehabilitarlas, lo cual puede ser buena en las personas ancianas. Si éste fuera el caso, qué tipo de ejercicio físico deberían realizar las personas mayores y con qué frecuencia? El presente estudio propuso, mejorar la calidad de vida de la población de la tercera edad de los CPR de Pachacamac, mediante un innovador Programa Integral Físico, Psicológico, Nutricional, Psicomotor, Psicosocial y Cognitivo el cual nos permitiera evaluar, desarrollar actividades acuáticas aerobicas de bajo impacto de esta manera disminuir el deterioro muscular mejorando la calidad de vida

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzA3MDkxMDY>

Título: Actividad física subaeróbica de bajo impacto: Una estrategia para disminuir el deterioro del sistema muscular y mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad, en los (cpr) distrito de pachacamac. electronic resource]

Editorial: 2020

Documento fuente: Ciencia y Desarrollo, ISSN 2409-2045, Vol. 23, Nº. 2, 2020 (Ejemplar dedicado a: Ciencia y desarrollo), pags. 43-50

Nota general: application/pdf

Restricciones de acceso: Open access content. Open access content star

Condiciones de uso y reproducción: LICENCIA DE USO: Los documentos a texto completo incluidos en Dialnet son de acceso libre y propiedad de sus autores y/o editores. Por tanto, cualquier acto de reproducción, distribución, comunicación pública y/o transformación total o parcial requiere el consentimiento expreso y escrito de aquéllos. Cualquier enlace al texto completo de estos documentos deberá hacerse a través de la URL oficial de éstos en Dialnet. Más información: <https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI> | INTELLECTUAL PROPERTY RIGHTS STATEMENT: Full text documents hosted by Dialnet are protected by copyright and/or related rights. This digital object is accessible without charge, but its use is subject to the licensing conditions set by its authors or editors. Unless expressly stated otherwise in the licensing conditions, you are free to linking, browsing, printing and making a copy for your own personal purposes. All other acts of reproduction and communication to the public are subject to the licensing conditions expressed by editors and authors and require consent from them. Any link to this document should be made using its official URL in Dialnet. More info: <https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI>

Lengua: Spanish

Enlace a fuente de información: Ciencia y Desarrollo, ISSN 2409-2045, Vol. 23, N°. 2, 2020 (Ejemplar dedicado a: Ciencia y desarrollo), pags. 43-50

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es