RESUMEN PONENTES O DISERTANTES

1. **Información general:**
   a. Mesa que se postula: Mesa de trabajo Red Latinoamericana para Adultos Mayores en Deporte, Educación Física, Actividad Física, Juegos Indígenas y Recreación.
   b. Modalidad de participación: Virtual
   c. Filiación institucional u organización: Universidad Politécnica Territorial del Zulia (UPTZ)
   d. Cargo o función que desempeña en su organización
   e. Territorio, ciudad, estado, provincia y país donde actúa su organización.

2. **Estructura del resumen:**

a. Título de la ponencia: Ejercicio y rehabilitación física para mejorar la práctica deportiva en el adulto mayor.

b. Autor (es): Nestor Borjas Perozo, Saidith Saireth Castillo Hernandez, Tivisay Josefina Hernandez de Castillo

c. Resumen

El envejecimiento individual es un proceso de evolución irreversible que experimenta cada persona en el transcurso de su vida, caracterizado por cambios estructurales en la morfología, psicología, funcionalidad física y bioquímica, que origina una pérdida progresiva de la capacidad física ante estas modificaciones. La presente investigación tiene como objetivo analizar la contribución del ejercicio y la rehabilitación física para mejorar la práctica deportiva en el adulto mayor. La metodología fue documental de campo. Como conclusión se puede inferir que los programas de ejercicios para atetas en la etapa de adulto mayor deben ser preparados y guiados por profesionales en el área de rehabilitación a tal efecto es importante realizar una evaluación funcional previa para determinar las capacidades e implementar un plan de terapia física adecuado a las necesidades personales, para prevenir lesiones,

luxaciones, desgarro, fracturas y de esta manera mejorar el rendimiento deportivo y calidad de vida del adulto mayor.