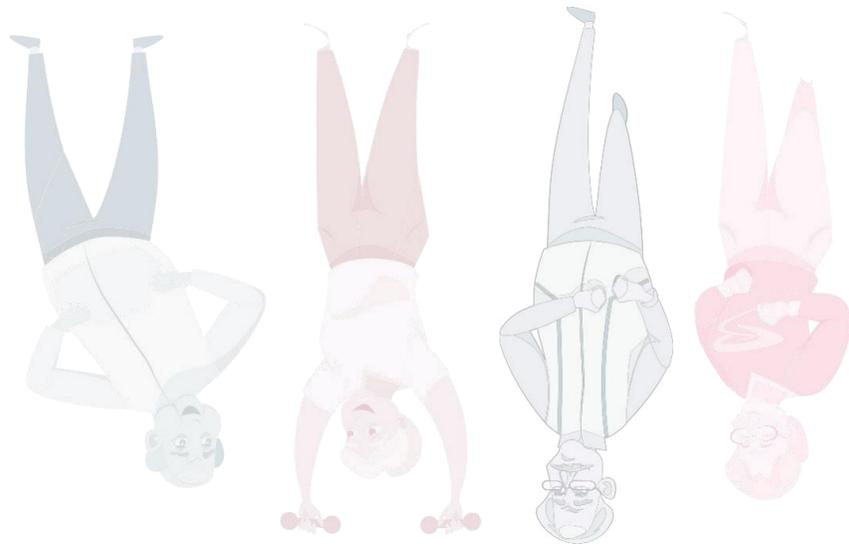




GUÍA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA PERSONA MAYOR A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO





Menú

0

Presentación

1

Manual Completo

2

Manual por Capítulos



Presentación

El manual se contextualiza bajo el marco de un programa de intervención de ejercicio físico desarrollado en el curso académico 2017/2018 con un grupo de personas mayores de la provincia de Almería pertenecientes a los programas de ejercicio físico ofertado por los ayuntamientos de Huércal Overa y Vícar. Dicha intervención nace de la necesidad de prevenir la dependencia física y cognitiva -consecuencia de un proceso de envejecimiento precoz y patológico-, a través de un programa de acondicionamiento físico multicomponente que pretende mejorar la capacidad funcional y poder desarrollar con eficiencia las actividades de la vida cotidiana de esta población. Este programa conforma el eje principal sobre el que se sustenta una tesis doctoral (Araque-Martínez, 2020) cuyos resultados supusieron una mejora en la calidad de vida de los participantes.

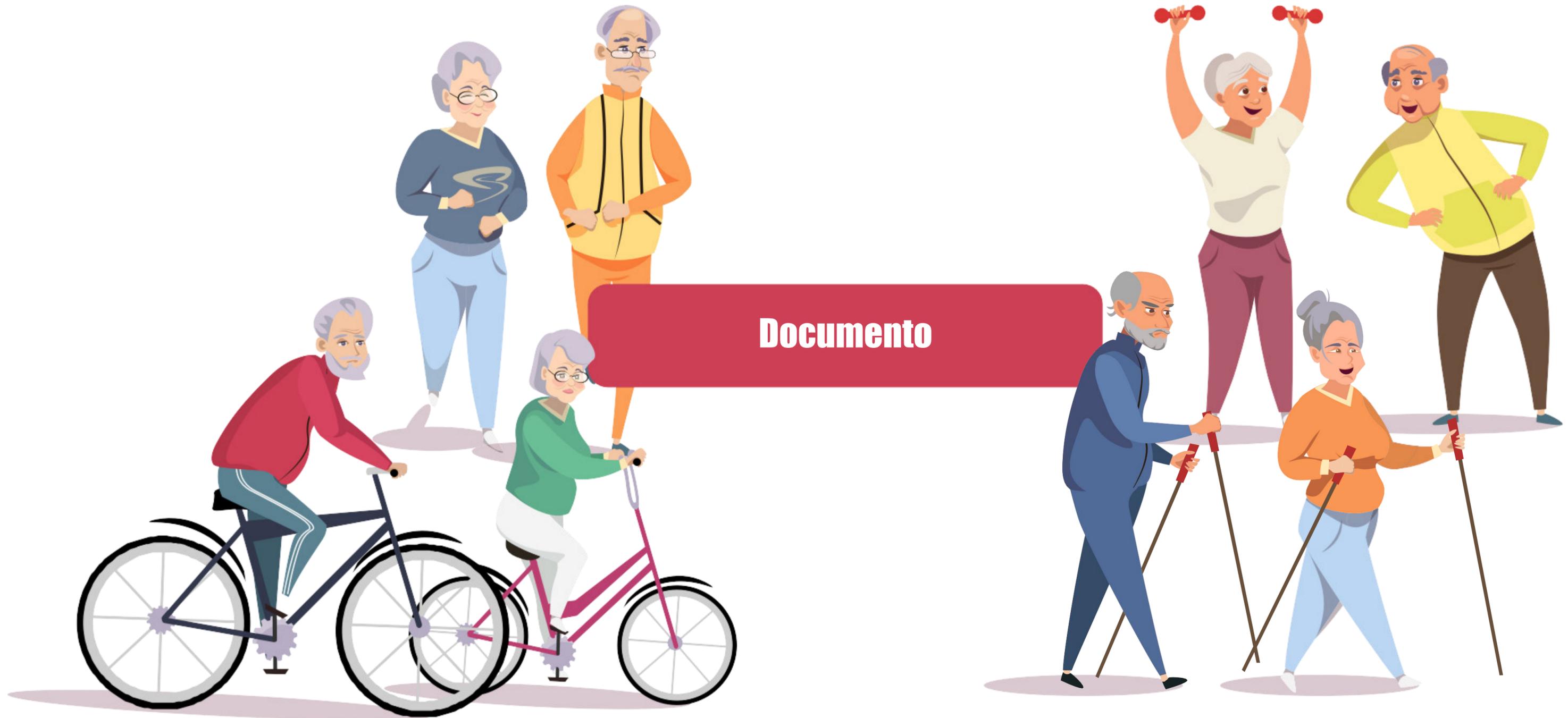
Se trata de un programa de intervención multicomponente que incorpora el trabajo de varias capacidades físicas (aeróbica, fuerza, coordinación, equilibrio, etc.) de forma simultánea al desarrollo cognitivo y emocional. Dicho programa ha contribuido al desarrollo de la salud integral de los mayores, a nivel físico, cognitivo y emocional, basándonos en la teoría de las inteligencias múltiples (Gardner, 1983) y en el programa "Inteligencia XXI" (Salguero, Domínguez, Fernández y León, 2017).

El objetivo que se pretende alcanzar con este manual es el de presentar una propuesta metodológica, novedosa y diferenciadora, de ejercicio físico multicomponente que incluya aspectos cognitivos y emocionales dirigido a la población mayor, proponiendo juegos y tareas psicomotrices diseñados específicamente, lo que supone una importante innovación práctica para mejorar la condición física y la reserva cognitiva; por tanto, conlleva un incremento de la capacidad funcional de los mayores.

Pretendemos dar a conocer esta propuesta metodológica a la sociedad en general y a los profesionales de diferentes áreas que trabajan con mayores en particular, intentando contribuir a que todas las intervenciones que se lleven a cabo sean más ambiciosas en cuanto al enfoque holístico, lo que incide en la globalidad del ser humano y repercute de forma directa en la salud y calidad de vida de estas personas. De este modo, podremos incidir en la prevención de diferentes enfermedades crónicas que aceleran el tránsito de la fragilidad a la discapacidad y, de esta, a la dependencia física y cognitiva.



Manual Completo



Documento



Manual por Capítulos

0

Introducción

1

Envejecimiento de la población y cómo incide el ejercicio físico en el mismo

2

Metodología del entrenamiento grupal y personal con personas mayores

3

Desarrollo cognitivo y emocional a través de la práctica de ejercicio físico en personas mayores

4

Programa "Activa-mente"

5

Ampliando documentación: social media y otros recursos



INTRODUCCIÓN

0

Guía para el desarrollo integral de la persona mayor a través del ejercicio físico



DOCUMENTO



VÍDEO



CAPÍTULO

1



Envejecimiento de la población y cómo incide el ejercicio físico en el mismo

1. Envejecimiento de la población
2. Clasificación de las personas mayores
3. Efectos del envejecimiento a nivel fisiológico, funcional, cognitivo y emocional
4. Beneficios del ejercicio físico en personas mayores
5. Recomendaciones internacionales respecto a la práctica de ejercicio físico en mayores
6. Ejercicio físico multicomponente
7. Ejercicio físico personalizado, clave para evitar la dependencia física y psíquica en personas mayores



DOCUMENTO



VÍDEO



CAPÍTULO 2



Metodología del entrenamiento grupal y personal con personas mayores

1. Primer paso a realizar: valoración global y funcional de la persona mayor
 - 1.1 . Información personal
 - 1.2. Valoración de la composición corporal
 - 1.3. Valoración de la condición física
 - 1.4. Valoración de aspectos cognitivos
 - 1.5. Valoración de aspectos emocionales
2. Objetivos de los programas y consideraciones metodológicas en el entrenamiento grupal
3. Sesión de entrenamiento grupal con un enfoque recreativo
4. Primeros días de entrenamiento grupal
5. Tareas a utilizar en sesiones grupales de acondicionamiento físico con un enfoque recreativo
6. Entrenamiento personal en mayores con un enfoque de fitness: consideraciones metodológicas
7. Prescripción y desarrollo de los componentes de la condición física
 - 7.1. Resistencia aeróbica
 - 7.2. Fuerza, potencia y resistencia muscular
 - 7.2.1. Importancia del trabajo de fuerza y relación con la sarcopenia y la prevención de caídas
 - 7.3. Amplitud de movimiento (flexibilidad)
 - 7.4. Equilibrio
 - 7.5. Capacidades coordinativas



DOCUMENTO



VÍDEO



CAPÍTULO

3

Desarrollo cognitivo y emocional a través de la práctica de ejercicio físico en personas mayores

1. Enfermedades neurodegenerativas y su relación con el ejercicio físico
2. Desarrollo de aspectos cognitivos a través de la motricidad
3. Emocionalidad y ejercicio físico en mayores
4. Desarrollo de la salud emocional en mayores



DOCUMENTO



VÍDEO



CAPÍTULO

4

Programa “Activa-mente”

1. Teoría de las Inteligencias Múltiples y manual “Inteligencia XXI”
2. Contenido del programa y propuesta de tareas para cada inteligencia
 - 2.1. Inteligencia verbal
 - 2.2. Inteligencia numérica
 - 2.3. Inteligencia perceptiva
 - 2.4. Inteligencia emocional
 - 2.5. Resolución de situaciones y toma de decisiones
 - 2.6. Pensamiento inventivo



DOCUMENTO



VÍDEO



CAPÍTULO

5

Ampliando documentación social: media y otros recursos

1. Investigación en el campo del ejercicio físico y las personas mayores
2. Programa UAL Activa Senior: entrenamiento multicomponente en la Universidad de Mayores de Almería
3. Aplicaciones móviles relacionadas con el ejercicio físico en personas mayores
4. Recursos web relacionados con el ejercicio físico en personas mayores: Instituto Andaluz del Deporte (IAD)
5. Redes sociales de referencia en el ámbito del ejercicio físico y las personas mayores
6. Guías internacionales y lecturas de referencia
7. Referencias bibliográficas



DOCUMENTO



VÍDEO



*Síguenos para +INFO de las actuaciones del Servicio de Deporte
de la Diputación de Almería*

