

PROGRAMA DE ADAPTACIÓN DE FUERZA Y MOVILIDAD PARA PODER PARTICIPAR EN UN PROGRAMA NORMALIZADO EN EL MEDIO ACUÁTICO LA ALGABA



— DESTINATARIOS —

- **Mayores de 65 años con preinscripción médica del centro de salud de La Algaba.**

— OBJETIVOS —

Generales

- **Adquirir fuerza y movilidad funcional necesaria para ingresar en un programa normalizado en el medio acuático.**
- **Recuperar cualidades físicas básicas para comenzar en una actividad física programada.**
- **Utilizar el medio acuático como un fin para alcanzar unas cualidades físicas básicas que nos permitan mejorar en nuestro día a día.**

Específicas

- **Mejorar la salud cardiovascular.**
- **Mejorar y desarrollar el equilibrio corporal y postural.**
- **Desarrollar las cualidades físicas básicas.**
- **Aumentar la masa muscular.**

— CONTENIDOS —

- **CUALIDADES FÍSICAS:** desde el punto de vista de la salud pueden considerarse cinco componentes básicos: el cardiovascular, el muscular (resistencia y fuerza muscular), la flexibilidad y la composición corporal. Se incluyen además en personas de edad más avanzada el trabajo postural y el equilibrio estático como es nuestro caso.
- **CONDICIÓN CARDIOVASCULAR:** una buena condición cardiovascular se asocia a una disminución del riesgo de sufrir alteraciones.
- **RESISTENCIA Y FUERZA MUSCULAR:** ayudan a reducir los problemas de tipo músculo-esquelético que son responsables de problemas posturales y dolores de espalda.

También se evita la pérdida de masa muscular en las piernas, algo que ocurre a edades avanzadas y puede limitar de manera considerable el desplazamiento. Las caídas y fracturas se relacionan también con estas cualidades.

Entre el 15% y 20%, como media, por década, después de los 50 años de edad, se disminuye la fuerza muscular, y esto puede tener efectos devastadores en la capacidad de las personas de la tercera edad para desarrollar las actividades normales de la vida diaria.

La fuerza de las extremidades inferiores es necesaria para actividades tales como subir escaleras.

La capacidad de fuerza de las extremidades superiores se requiere en actividades como llevar la compra.

- **FLEXIBILIDAD:** una pérdida de esta cualidad física perjudica la mayoría de las funciones necesarias para la movilidad como agacharse o estirarse. El mantenimiento de la flexibilidad del tren inferior (especialmente de las articulaciones de la cadera y de la rodilla) es importante para la prevención del dolor de espalda, los problemas de equilibrio y la reducción del riesgo de caídas.

Un adecuado rango de movimiento en las articulaciones del brazo es necesario para determinadas funciones como peinarse.

Un reducido rango de movimiento en los hombros puede producir dolor e inestabilidad postural y puede ser causa de discapacidad en el 30% de la población adulta mayor de 65 años.

- **EQUILIBRIO Y AGILIDAD:** la combinación de agilidad (velocidad y coordinación) y equilibrio (estabilidad postural) es importante para tareas de movilidad comunes que requieren rápidas maniobras como subir o bajar del autobús.

Acciones de este tipo son importantes ya que pueden ser el origen de la mayoría de las caídas.

Un adecuado rango de movimiento en las articulaciones del brazo es necesario para determinadas funciones como peinarse.

Un reducido rango de movimiento en los hombros puede producir dolor e inestabilidad postural y puede ser causa de discapacidad en el 30% de la población adulta mayor de 65 años.

- **COMPOSICIÓN CORPORAL:** se hace énfasis en la importancia de poseer un porcentaje de grasa bajo, ya que el exceso de grasa es considerado un factor de riesgo cardiovascular.

Además, hay que recordar que en las actividades físicas que implican desplazamientos, un peso corporal excesivo y especialmente si es consecuencia de un exceso de grasa corporal, limita considerablemente el rendimiento y puede sobrecargar las articulaciones de forma exagerada por ejemplo en personas que sufran artritis.

— HORARIOS —

- **PROGRAMA DE MAÑANA: De 10:00 Horas a 11:00 Horas.
De 11:00 Horas a 12:00 Horas.**
- **PROGRAMA DE TARDE: De 18:00 a 19:00 Horas.**

— LUGAR —

- **Piscina Municipal de La Algaba - 41980, Sevilla.**

— VALORACIÓN INICIAL —

- **Una vez derivado por centro de salud de la Algaba, se realizarán unas sesiones previas de valoración para determinar el nivel de partida de los usuarios-as. Dicha valoración la realizará un Educador físico y dará ordenes a los monitores de todas las preinscripciones de manera individual.**

En este proyecto se incluye la experiencia piloto de la puesta en marcha de la Unidad Activa de Ejercicio físico de la Algaba.

— TEMPORALIZACIÓN DEL PROCESO —

- **4 Meses.**
- **48 Sesiones.**
- ***Sesiones: Tres sesiones semanales en horario de mañana y tarde.**

— MATERIAL NECESARIO DEL USUARIO/A —

- **Gorro, Bañador y Gafas.**
- **Chanclas y Toalla.**
- **Bote de agua y Candado personal para pertenencias.**