

Promoción de la autonomía a través de la actividad física

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA - TRES REALIDADES

RESIDENCIA

CENTRO DE DÍA

CENTROS SOCIALES



PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA

25,94 %



12.149 pers



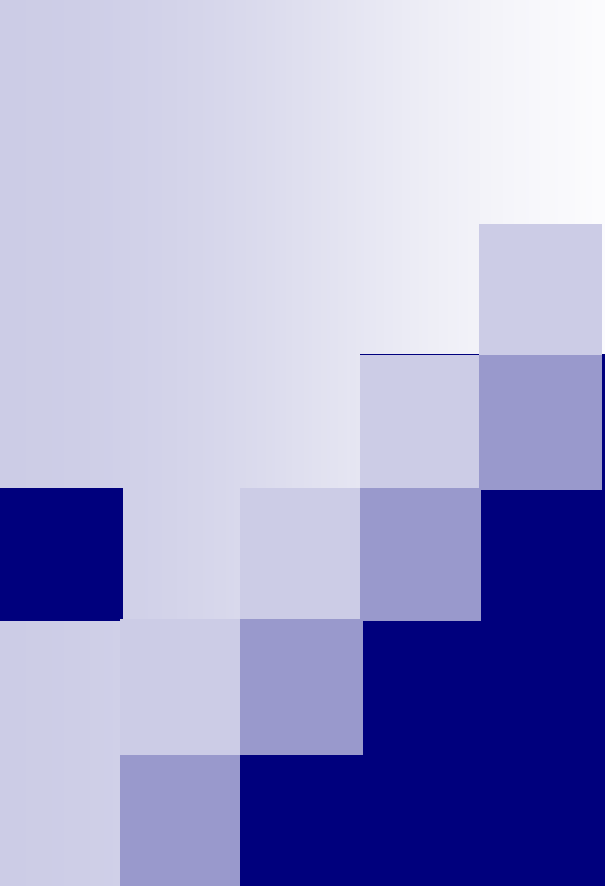
46.776 Hbs

PROMOCIÓN DE LA AUTONOMIA A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



AMBITOS DE INTERVENCIÓN





LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DE ACTIVIDADES ASOCIADAS

HABITOS DE SALUD

IMPACTO SOBRE LA SALUD Y EL DESEO DE PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA CONTINUADA EN PERSONAS MAYORES DE 65 Y NO PRESENTAR UNA CONTRAINDICACIÓN MÉDICA PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.

VALORACIÓN CUESTRIONARIO DE PREPARACIÓN (PAR Q)

OBJETIVOS

- EFECTOS DE LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA (ESFUERZO, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD)
- CAMBIOS A NIVEL COGNITIVO (ATENCIÓN VISUAL SOSTENIDA, PROCESAMIENTO INFORMACIÓN, COORDINACIÓN VISOMOTORA Y HABILIDADES VISOESPACIALES)Y FÍSICO (SALUD PERCIBIDA)
- IDENTIFICAR LAS VARIABLES PSICOSOCIALES (*DISFRUTE, RELACIONES SIGNIFICATIVAS, APOYO SOCIAL*)

CARACTERÍSTICAS Y PERFILES

- ❑ COMBINACIÓN DE TÉCNICAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS.
- ❑ GRUPOS FORMADOS SEGÚN PERFILES (15-25)
- ❑ SE REALIZA LA VALORACIÓN ANTES Y DESPUES DE LA INTERVENCIÓN
- ❑ SESIONES DE 1H REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DE LÚDICO – RECREATIVAS - CULTURALES
- ❑ FRECUENCIA DOS DÍAS SEMANALES E INTERVENCIÓN

EVALUACIÓN

■ SE MIDEN CAMBIOS

- ☐ EN LA CONDICIÓN FÍSICA
- ☐ FUNCIÓN COGNITIVA Y ESTADO DE SALUD PERCIBIDO EN AMBOS GRUPOS (CONTROL Y CUASIEXPERIMENTAL)

■ ADEMÁS DEL GRUPO CUASIEXPERIMENTAL, SE VALORA LAS PERCEPCIONES ACERCA DE LA REALIZACIÓN DE LA A.F

- ☐ EL DISFRUTE EXPERIMENTADO
- ☐ LAS VARIABLES QUE INTERVIENEN EN ELLO (EJ DESARROLLO DE NUEVAS REDES SOCIALES O CONTACTOS INTERPERSONALES)
- ☐ EL DESEO SEGUIR DESARROLLANDO LA AF
- ☐ INTENCIÓN DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA REGULAR FINALIZADO EL PROGRAMA.

PERSPECTIVAS DE FUTURO

- LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO RECURSO DE CARA A LOGRAR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE.
- MÚLTIPLES BENEFICIOS A NIVEL FÍSICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL:
 - DISMINUCIÓN DEL RIESGO A PADECER PATOLOGÍAS CARDIOVASCULARES (BATTY, 2002; CROCKER Y DEVERAUX, 2002) Y CEREBROVASCULARES (LEE, FOLSON Y BLAIR, 2003)
 - MEJORA DEL EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD (REQUENA, GONZALEZ Y OTERO, 2004), ASÍ COMO FUERZA Y COORDINACIÓN (BLOOMFIELD, 2005)
 - PREVIENIENDO LAS CAÍDAS Y FAVORECIENDO LA MOVILIDAD Y CAPACIDAD FUNCIONAL

- 
- EJERCER UN EFECTO TERAPEUTICO SOBRE SINTOMAS DEPRESIVAS(STRAWBRIDGE, DELEGER, ROBERTS Y KAPLAN, 2002), AUMENTANDO LA VALIA PERSONAL DE BIENESTAR, DISMINUCIÓN DEL ESTRESY EL SETIMIENTO DE SOLEDAD (PALMER, 2005)
 - FAVORECE LA INTERACCIÓN SOCIAL Y EL CONTACTO INTERGENERACIONAL (CHODKO-ZAJKO, 200)
 - AUMENTAR LAS REDES SOCIALES DE APOYO (HARDCASTLE Y TAYLOR, 2005)

ESKERRIK ASKO!!

