

RED ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

Declarada de Interés por la Honorable Cámara de Diputados de la Nación. Expte: 6694-D-2010

R.A.F.A.M. Argentina

- II Jornadas Nacionales sobre “Actividad Física para un Envejecimiento Saludable”
- Disertación: “Actividad Física para la Salud en el Sur Entrerriano”



El Actual Contraste, al que debemos erradicar, entre todos

- Sedentarismo: “Tendencia regional y mundial a la que debemos oponernos trabajando profesionalmente, como agentes de Salud y Educación estimulando el desarrollo de Actividades Física Saludables”

Sedentarismo



-

Actividad Física





Debemos Tener en Cuenta;

- Realizaremos, desde nuestra Agencia un Impacto a nivel social, con el verdadero sentido de cooperar para erradicar una antigua y vigente cultura que es la inactividad física y el sedentarismo, aspectos negativos para la calidad de vida de nuestros Enterrerianos.
- Nos basamos, además en la primera encuesta nacional de factores de riesgo (Farinola. M, 2009) que se observa en la tabla 1, en la que se distingue que el nivel de actividad física primeramente en nuestra nación, pasando por nuestra provincia de Entre Ríos, y es el siguiente:

	TOTAL		
	NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA		
	BAJO	MODERADO	INTENSO
ARGENTINA	10.590.502 46,20%	9.950.724 43,40%	2.394.071 10,40%
ENTRE RIOS	372.826 56,40%	247.191 37,40%	40.978 6,20%

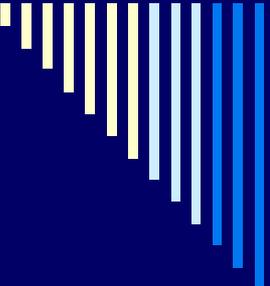
Tabla 1. Primera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo

Actividad Física, en nuestra Agencia

□ “Personal Training Agency”

Es importante destacar que en esta Agencia, se realizará un trabajo personalizado, metódico, planificado, y fundamentalmente guiado por Profesionales de la Actividad Física, que a su vez contarán con la ayuda y retroalimentación de otros agentes de salud, para obtener una visión holística de cada uno de los alumnos. Apuntando un verdadero trabajo interdisciplinario y transdisciplinario





Actividad Física, iniciación al Programa

□ **En nuestra Agencia, realizamos estas actividades, que a continuación detallamos:**

- **Charla Introductoria.**
- **Llenado de planillas de “Inicio del Programa”.**
- **Apto Físico – Médico. Cada Alumno deberá ingresar a la Agencia con el apto físico, a partir de la primera clase.**
- **Evaluaciones Antropométricas.**
- **Evaluaciones Específicas de las Capacidades Condicionales y Coordinativas.**
- **Actividades específicas del programa para cada uno de los alumnos de manera personal.**
- **Seguimiento, control y evaluaciones de manera constante e individual.**
- **Evaluaciones de otros profesionales de la Salud.**
- **Replanteo de cada una de las actividades del programa.**
- **Participación de los alumnos en diversas Disertaciones de los Profesores de la Agencia.**
- **Lecturas de Boletines Informativos – Formativos, realizados por los Profesores.**

Actividad Física:

- La actividad física adecuada para la salud es una especialidad dentro de la Educación Física, creciente que procura promover un estilo de vida activo y de excelencia en el acondicionamiento físico. Es sabido que un estilo de vida activo, prescripto por Profesionales de la Actividad Física, protege en contra de una variedad de riesgos de salud, tales como enfermedades cardiovasculares, metabólicas, óseas y músculo articulares.



- La participación regular, planificada y armónica en la actividad física da resultados positivos en todas las áreas del ser humano, como lo es la física, mental, psicológica y emocional, siempre y cuando se aplique y dosifique de forma correcta, por un profesional del movimiento. Así como el beneficio individual, hay una evidencia creciente para las ventajas económicas del estilo de vida activo, incluyendo ausentismo reducido e incremento en la producción laboral. (Shephard, 1992).

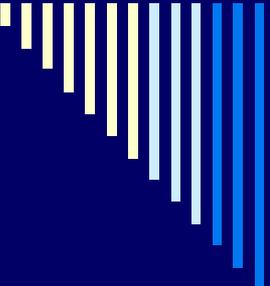
Nuestro Logotipo Identificadorio



“*Actividad Física*” VS “Sedentarismo”

- Es importante destacar que quienes primeramente nos vamos informando de cada uno de los puntos importantes para distinguir y conocer para luego llevarlo a la práctica, también debemos destacar los vicios y males de esta cultura que Hoy estamos atravesando, que es el “Sedentarismo”, es por ello que esta diapositiva quiere ilustrar y dar a conocer aspectos esenciales para Erradicarlo y así estimular una adecuada y armoniosa Actividad Física para nuestra salud.





Sedentarismo:

Hoy permanecer sentado, es un riesgo para la salud.

- ❑ **Mantenerse sedentarios más de seis horas con un nivel escaso de actividad física aumenta el riesgo de mortalidad.**
- ❑ **Estos son algunos indicadores del sedentarismo.**

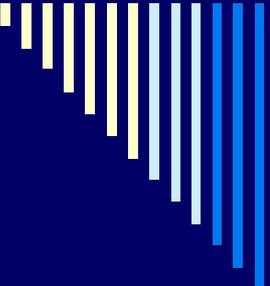
Muchas personas intentan encontrar un espacio para practicar ejercicio y estimular la “Actividad Física” después de haber pasado buena parte del día sentadas en la oficina. El sedentarismo, además de la obesidad y del tabaquismo, es uno de los principales enemigos de la salud. La escasa actividad física y las horas que se permanece sentado aumentan el riesgo de mortalidad.

Inadecuados Hábitos:

- Un reciente estudio científico concluye, además, que mantenerse en esta posición (la que a continuación observamos en la figura) durante más de seis horas diarias aumenta el riesgo de mortalidad, con independencia del tiempo que se dedique después a la actividad física o al deporte.

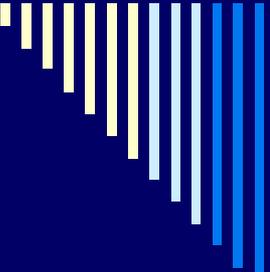


Actividad Laboral Sedentaria



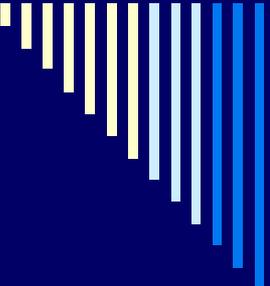
Continuamos,

- Un estudio científico reciente, realizado por investigadores de universidades sudamericanas, demostró que estar sentado más de seis horas seguidas aumenta de manera considerable el riesgo de mortalidad en adultos, sobre todo, en mujeres.
- Es por ello, que invitamos a Ustedes que están leyendo, y Observando estos datos Alarmantes!!, conociendo estos nuevos tips e informaciones a integrarse al maravilloso mundo de la Actividad Física orientada a la salud general, y así enfocarse a cambios en el estilo de vida. Erradicando el sedentarismo, por la Nueva Cultura en Actividad Física para su Salud



Realicemos, entonces “Actividad Física para la Salud”:

- Existen múltiples referencias en relación a este término Hoy muy empleado en el área de la Salud y la Educación, como lo es *Actividad Física*, es por ello, y de acuerdo a mis experiencias y ricas lecturas realizadas adhiero a la siguiente conceptualización:
- La *Actividad Física* se define como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética, con el consiguiente gasto de energía (Caspersen, Powell, Christenson; 126 – 131; 1985).
- Pero debemos destacar que la inactividad física es un factor de riesgo independiente de enfermedades crónicas y se calcula que, en general, causa 1,9 millones de muertes anuales en todo el mundo. (OMS 2010).
- Por ello es primordial acentuar que la actividad física es un determinante fundamental del gasto de energía y, por consiguiente, del equilibrio calórico y del control del peso. Por ello, debemos mencionar los diversos beneficios que brinda la Actividad Física:



Beneficios de la Actividad Física Regular

- ❑ Aumento de los niveles de colesterol bueno (HDL).
- ❑ Disminución de los niveles de colesterol malo (LDL).
- ❑ Aumento de Masa Muscular.
- ❑ Menor composición de masa grasa.
- ❑ Disminución de la presión sanguínea.
- ❑ Mayor densidad del tejido óseo.
- ❑ Mejora la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad a la insulina.
- ❑ Mejora la función inmune y psicológica.
- ❑ Menor índice de triglicéridemia.
- ❑ Disminuye la Frecuencia Cardíaca.
- ❑ Mejor metabolismo de las grasas.
- ❑ Mejor y mayor oxigenación.
- ❑ Menor tasa de fatiga y niveles de estrés.

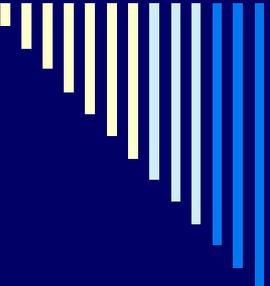
Claros Ejemplos y Recursos Didácticos de Nuestra Agencia



Profesores Universitarios en Educación Física realizando “Actividad Física”

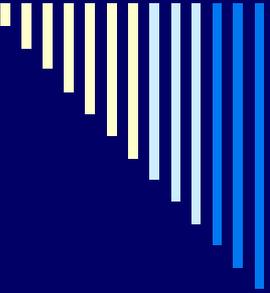


Actividad realizada en el marco de la “I Jornada Nacional de Actividad Física para un Envejecimiento Saludable”. Buenos Aires, Octubre 2011.



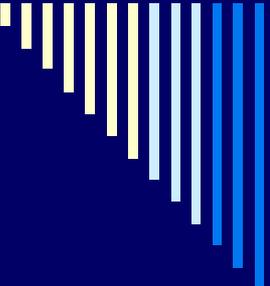
Aportes Científicos e Investigativos en Actividad Física

- Es determinante remarcar que Hoy el Colegio Americano de Medicina del Deporte (C.A.M.D), entre otros organismos destacados del área; recomienda en Adultos la realización de 150 minutos de actividad física de manera aeróbica moderada o 75 minutos de actividad física de modo vigoroso, o un equivalente combinando ambas.
- Es de recalcar que en este programa aeróbico hay que involucrar fuerza muscular en todos los segmentos corporales y así estimular otra de las capacidades.
- Además trabajos de combinación con otra de las capacidades: la Flexibilidad.
- Debemos entonces, como agentes de salud y educación desarrollar Actividades Físicas, pero también distinguir conceptos que se oponen a lo ya descrito, ya que debemos conocerlo, y anteponernos como agentes saludables.



Pilares de la Actividad Física para la Salud

- Educar.
- Formar.
- Informar.
- Controlar/Evaluar.



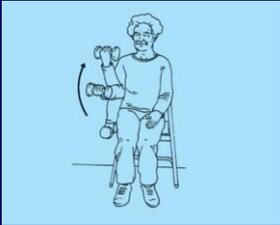
Objetivos Específicos de un Programa de Actividades Físicas para la Salud:

- ❑ Educar a cada uno de nuestros alumnos - pacientes en los aspectos esenciales de la actividad física y su relación con la salud.
- ❑ Formar en diversos hábitos de vida saludable a la comunidad.
- ❑ Informar y estimular sobre la realización, “hoy”, de actividades físicas bien desarrolladas apostando a la mejoría en la calidad de vida.
- ❑ Evaluar y Controlar a nuestros alumnos durante todo el proceso con el fin de determinar las diversas evoluciones predeterminadas en los objetivos. (Carballo, C. 2010).

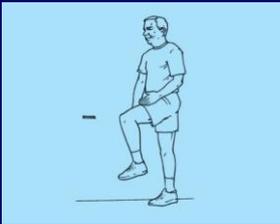
Ejercicios; a modo de ejemplos



Fuerza de Piernas: Se determina el número de repeticiones que nuestros alumnos se sientan y paran en 30 segundos. Colocados ambos brazos en cruz en la zona pectoral.



Fuerza de Brazos: Desde sentados, se establecen los números de repeticiones de flexiones y extensiones completas en 30 segundos. Sujetando los siguientes pesos de acuerdo al grado de acondicionamiento físico y Temporalización de actividad en nuestra agencia: 1Kg, 3Kg o 5 Kg.



Resistencia Aeróbica: Se determina el número de veces en que se eleva la articulación de la rodilla, hasta la zona media entre la rotula y la cresta ilíaca, actividad que se realiza durante 2 minutos. Se contabiliza por cada ciclo de movimiento.

Continuamos...



Flexibilidad de Pierna: Desde sentado en el borde de una silla segura, se debe extender la piernas, con un movimiento de flexión de tronco hacia adelante, y las manos intentan alcanzar los dedos del pie que está con una flexión de tobillo de 90°. Aquí se mide, en el alumnado, la distancia entre la punta de los dedos de la mano sobrepasan los dedos de los pies (positiva si los dedos de la mano no sobrepasan los dedos del pie). Pero si los dedos de la mano no alcanzan a tocar los dedos del pie. (Negativo).



Flexibilidad de Brazo: Una mano la pasamos por encima del mismo hombro y la restante pasa a tocar la parte media de la espalda intentando que ambas manos se toquen.

Se mide la distancia entre la punta de los dedos de cada mano es positivo, si los dedos de cada mano se superponen o negativo si no llegan a tocarse los dedos de la mano.



Coordinación y Agilidad: Partiendo desde sentado, se evalúa el tiempo transcurrido en levantarse, caminar hasta un cono situado a 2,44mts girar y volver a sentarse.

Actividades Físicas en Circuitos de Habilidades Generales: son diversos ejercicios, que estimulan el desarrollo del movimiento saludable y así las capacidades coordinativas y condicionales. Se desarrollan teniendo en cuenta la técnica adecuada y el tiempo que se demande para su ejecución. Se realiza cada 21 días.

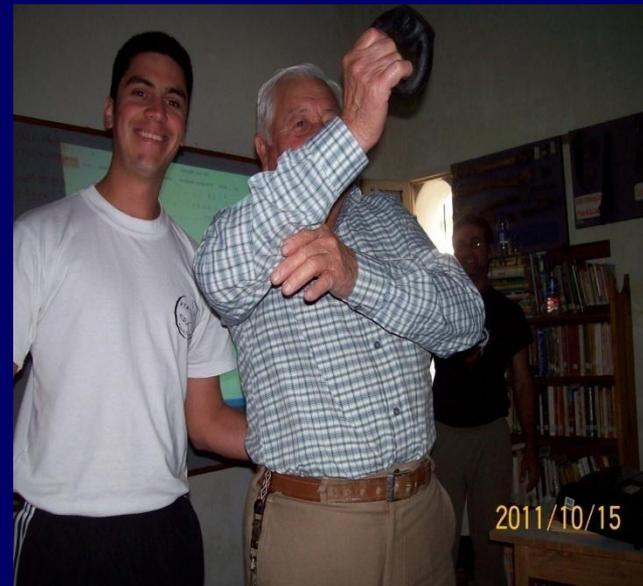
***Fuente:** Valoración de la Condición Física Funcional mediante el test denominado: “**Senior Fitness Test**”. Grupo de adultos mayores que realizan un programa de actividad física.

Actividad Física para la Salud

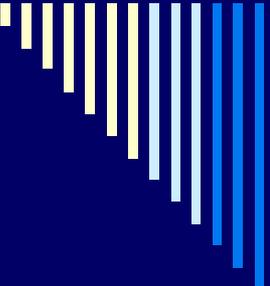
□ Ejercicios Diversos



Proseguimos Estimulando el adecuado desarrollo de Actividades Físicas para la Salud



Actividades a través de ejercicios específicos, en el marco de la Jornada en Actividad Física Saludable Organizada por “Personal Training Agency”



Nuestras Actividades Profesionales
tienen la Adhesión, Aval y Colaboración
de:

- ~~RAFA PANA~~: Red de Actividad Física de las Américas
- ~~RAAF~~: Red Argentina de Actividad Física
- ~~RAFAM~~: Red Actividad Física en el Adulto Mayor

Imágenes a Modo Ilustrativo

RAAF



Reunión RAFAM



“Personal Training Agency”



Fotografías de la RAFAM (Red Actividad Física en el Adulto Mayor)

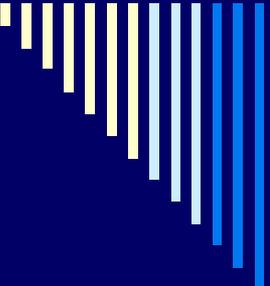
Nuestra Agency, en Actividades de Capacitación en el área Actividad Física para la Salud



Jornada de Actividad Física Saludable, Gualeguay 2011



Prof. Paulo Coronel - Presidenta Red Adulto Mayores Sra. Ana González – Prof. Casiano Carballo



Conclusión

- Como docentes en el área de la Educación Física, y por estar realizando diversos estudios universitarios en el área de Actividades físicas en relación a la Salud, y por la problemática que HOY nos toca vivir en Entre Ríos, estamos realizando este proyecto, con el verdadero FIN de Colaborar educando, para erradicar este síndrome actual que es el Sedentarismo, y así de menor a mayor ir fomentando, involucrando la “Nueva Cultura” en la realización de Actividades Físicas orientadas a la Salud, adecuadamente desarrolladas, para una mejor calidad de Vida, apostando entonces a cambios saludables, significativos, que repercutan en mejorías en cada una de las personas – alumnos que formen parte, de nuestra

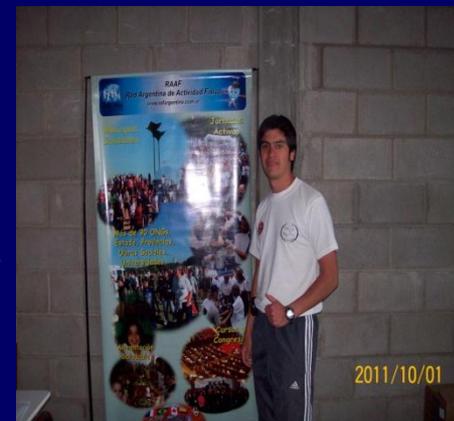
“Personal Training Agency”.

- ***“Apostemos TODOS por una Nueva Cultura saludable en Movimiento”***

Dirección y Gestión de Nuestra Agencia

Prof. Casiano Carballo.

- **Profesor Universitario en Educación Física.**
 - Técnico en Deportes.
 - Entrenador Personal.
- **Miembro de la RAAF. (Red Argentina de Actividad Física).**
- **Miembro de la RAFAM. (Red de Actividad Física en el Adulto Mayor).**



"Apostemos Todos por una Nueva Cultura Activa y Saludable"

- ✓ **E -Mail:** casianocarballo@hotmail.com
- ✓ **Teléfono Personal:** 03444 15467110
- ✓ **Web Site:** <http://ptagency.zxq.net>

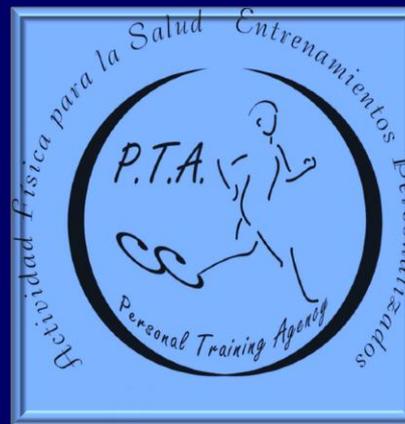
Profesores *"Personal Training Agency"*



Prof. María Belén Otegui



Prof. Daniel Flores

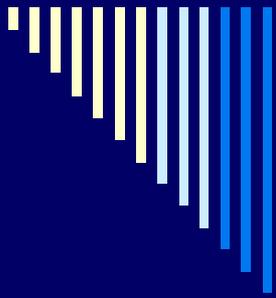


A todos Muchas Gracias...

- Gracias por ayudar a mi papá a mamá y a la Agencia en las actividades y a seguir haciendo “*Actividad Física*”.

Aldana





□ *“El camino hacia lo mejor de uno mismo está señalizado por dentro, y cada paso hacia ello es una: INTE-ELECCIÓN”*

□ Lic. Lucas Malaisi