

"Aula de Mantenimiento Físico y Salud".  
Para personas mayores en el mundo rural.

*Daniel Lobo Tejedor*

# ÍNDICE

## ➤ **INTRODUCCIÓN.**

- **MARCO NORMATIVO.**
- **ESTUDIOS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA EN MEDIO RURAL**

## ➤ **ANÁLISIS DE LA REALIDAD**

- **DATOS IMPORTANTES DE LA ZONA**
- **CUESTIONARIOS DEL PROYECTO**
  - **ENCUESTA DE MOTIVOS DEL INICIO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA**
  - **CUESTIONARIO DE APTITUD PARA ACTIVIDAD FÍSICA (C-AAF)**
- **FORMA DE SELECCIONAR LOS PUEBLOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO**

## ➤ **PLANIFICACIÓN**

- **COMPONENTES DE LA PLANIFICACIÓN: OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES.**
- **OBJETIVOS**
  - **IDEA GENERATRIZ DEL PROYECTO**
  - **OBJETIVOS GENERALES**
  - **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**
  - **METAS**
- **CONTENIDOS**
- **METODOLOGÍA**
- **RECURSOS HUMANOS**
  - **CARTA COLABORACIÓN CON LOS MÉDICOS**

- **CONTRATACIÓN DE MONITORES**
- **FINANCIACIÓN**
- **RECURSOS MATERIALES**
- **RECURSOS AMBIENTALES.**

- **ACTIVIDADES**

- **ESTIRAMIENTOS**
- **EL JUEGO**
- **EL YOGA**
- **RELAJACIÓN**
- **PILATES**
- **PASEOS SALUDABLES**

➤ **EJECUCIÓN**

➤ **EVALUACIÓN**

➤ **CONCLUSIONES**

➤ **ANEXOS**

- **ANEXO 1: HOJA DE USUARIO DE LA DIPUTACIÓN DE ÁVILA.**
- **ANEXO 2: HOJA DE CONTROL DEL MONITOR**
- **ANEXO 3: ENCUESTA FINAL**

➤ **BIBLIOGRAFÍA**

## INTRODUCCIÓN

El concepto actual de Salud requiere centrarse en salud y no en enfermedad. No se trata solo de curar, es preciso prevenir o tratar de evitar que la enfermedad se produzca.

Salud concebida como la posibilidad de utilizar de manera óptima las aptitudes físicas y psíquicas de cada individuo.

Se han desarrollado numerosos estudios epidemiológicos que ponen en evidencia los efectos negativos del sedentarismo sobre la salud y, por el contrario, la beneficiosa influencia que la práctica programada y regular del ejercicio físico puede aportar para el bienestar físico y mental de la población. Con el incremento de la esperanza de vida, el deseo de mantener una buena salud, funcionalidad y una máxima calidad de vida en edades avanzadas constituye una prioridad en las personas mayores.

Así mismo se ha constatado que la práctica apropiada del ejercicio físico contribuye a una mejor calidad de vida.

El Plan Regional de Igualdad de Oportunidades de Castilla y León establece, entre otros objetivos, fomentar en la mujer la práctica del deporte.

Las personas de todas las edades, áreas geográficas, tienen su cabida en el mundo de la cultura. Es cuestión de eliminar algunos hábitos y adoptar otros nuevos, ser conscientes de que el aislamiento en el hogar produce un empobrecimiento de su personalidad y que ésta alcanzara niveles de madurez satisfactorios a través de distintas actividades, musicales, convivenciales, deportivas, etc.

Antes de empezar a desarrollar el proyecto, es conveniente realizar una definición del concepto proyecto. Se puede definir un proyecto como:

- *“Una tarea innovadora, que tiene un objetivo definido, debiendo ser formulada en cierto periodo, en una zona geográfica delimitada y para un grupo de beneficiarios; solucionando de esta manera problemas específicos o mejorando una situación. La tarea principal contempla el entrenamiento de personas e instituciones participantes (ejecutores) para que ellas puedan continuar sus labores en forma independiente y resolver por sí mismas los problemas que surjan después de concluir la fase de apoyo externo”.* Devís, (2000), pg 65.

Características de un proyecto:

- Transforma la realidad.
- Tiene un objetivo claro y definido.
- Se dirige a un grupo humano determinado.
- Soluciona problemas y mejora la situación.
- Tiene un límite temporal.
- Tiene un límite espacial.

- Cuenta con recursos pre-establecidos.
- Sus efectos deben prevalecer en el tiempo.

¿Por qué trabajar con personas mayores? porque entre otras cosas, según proyecciones realizadas por Naciones Unidas, una de cada cuatro personas en nuestra sociedad va a tener más de 60 años a partir del 2010. Sin dudas, estos cambios en la estructura y composición de la población tendrán profundas repercusiones en diferentes aspectos en el sistema económico- político- social-cultural de cada país

Este programa se realiza, en su primera parte, desde el día 1 de enero hasta el 30 de junio; y una segunda parte del programa se realizará desde el 15 septiembre hasta el 30 noviembre de 2006. Se realiza un parón en el proyecto en los meses de verano, julio y agosto.

## **MARCO NORMATIVO.**

En el ámbito legislativo tienen vigencia ciertas disposiciones que tratan de garantizar el derecho a la práctica del ejercicio físico en condiciones saludables. El desarrollo de la legislación vigente puede propiciar cambios en los estilos de comportamiento que conduzcan a mejorar el nivel de vida de los ciudadanos.

- En 1976, la Conferencia General de la UNESCO, en su XX Sesión, aprobó la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, en la que se señala que el desarrollo de la Educación Física y el Deporte constituye un derecho fundamental para las personas. Así mismo, se expresa su importancia para el desarrollo corporal armónico, para la educación y la promoción de la salud individual y colectiva.
- La Constitución Española, en su artículo 43.3, establece la obligación de los Poderes Públicos de fomentar la Educación Física y el Deporte, así como de facilitar la adecuada utilización del tiempo de ocio.
- La Ley 7/1985, de 2 de abril, reguladora de las Bases del Régimen Local, establece en su capítulo III, artículo 25, que el municipio, para la gestión de sus intereses y en el ámbito de sus competencias, puede promover toda clase de actividades y prestar cuantos servicios públicos contribuyan a satisfacer las necesidades y aspiraciones de la Comunidad Vecinal.
- El artículo 26.1.17 del Estatuto de Autonomía de Castilla y León, atribuye a la Comunidad Autónoma, sin perjuicio de lo establecido en el artículo 149 de la Constitución, la competencia exclusiva en la promoción de la Educación Física, del Deporte y de la adecuada utilización del ocio.
- La Ley 9/1990 de 22 de junio, de Educación Física y Deportes, en virtud de las responsabilidades competenciales de la Comunidad Autónoma de Castilla y León, establece en su capítulo I que: “Las Administraciones competentes para la ejecución de lo dispuesto en la Ley prestarán especial atención al fomento de la

actividad física y de la Educación física y el Deporte entre los niños, jóvenes, los minusválidos y las personas de la tercera edad”.

En el capítulo III, sobre competencias de las Entidades Locales, la Ley 9/1990, de la Comunidad Autónoma de Castilla y León, prevé como responsabilidad municipal la “promoción del deporte social y popular”.

- El Decreto 68/1991, por el que aprueban el plan estratégico de salud para Castilla y León, establece las metas y objetivos hasta el año 2000 en materia de ejercicio físico, considerando que éste es uno de los hábitos a fomentar entre ciudadanos de la Comunidad Autónoma.
- El Decreto 247/1993, de 14 de octubre, por el que se aprueba el Plan Sectorial de Educación para la Salud establece el ejercicio físico, junto a la alimentación y la prevención de accidentes como una de las prioridades inmediatas en materia de Educación Sanitaria.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **ESTUDIOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO RURAL.**

Se han realizado diferentes estudios acerca de los beneficios de una actividad física en personas mayores en el mundo rural. Este es el caso del estudio realizado por Lomranz y otros (1988), en el que es la participación en actividades fuera de casa la que se correlaciona con menores niveles de depresión y mayor bienestar en mujeres mayores de sesenta y cinco años. Otros autores, como Brown, Frankel y Fennell, (1991), afirman que las actividades físicas sociales, es decir, en grupo, están muy vinculadas a el bienestar de los mayores.

Dupuis y Smale (1995) señalan que gran parte de las personas mayores participan más en actividades pasivas y centradas en el hogar que en actividades físicas o de ocio estructuradas, pero que las actividades de ocio y físicas estructuradas y organizadas tienen un efecto beneficioso y un bienestar personal.

Siguiendo con este tema, y con un intento de determinar qué tipo de actividades físicas y de ocio tienen una mayor repercusión sobre el bienestar de las personas mayores, Mannell (1993) destaca que las actividades que se desarrollan durante un tiempo continuado, y que requiere un esfuerzo y disposición de destrezas, son las que tienen una mayor repercusión sobre el bienestar de la persona.

Nelly y Godbey (1992) añaden que las actividades físicas en las personas mayores son una fuente de interacción social, que posibilite la reciprocidad y relaciones de intercambio de los demás, fomentando la comunicación, confianza y desarrollo del sentimiento de compartir una experiencia común. Estos autores destacan la motivación social como el primer elemento que mueve a la participación en actividades físicas y que proporciona experiencias muy valiosas para su identidad, autoestima e imagen ante los demás.

Son escasos los estudios que se han realizado en nuestro país acerca del tiempo de ocio y de actividad física que ocupan nuestros mayores, diferenciando entre hombres

y mujeres. Bandera (1989) halló que la actividad de pasear es la que ocupa la mayor parte de su tiempo libre. Este estudio hacía una diferenciación en los patrones de ocio entre hombres y mujeres. Los hombres se dedican más a pasear en su tiempo libre y las mujeres a ver la TV.

Según este estudio, el tiempo de ocio de los mayores esta dedicado fundamentalmente a actividades pasivas, como ver la televisión. Ir a la compra es una función más femenina. Mientras que pasear o ir al bar es una actividad más masculina. (Abellán, 1996).

Otro estudio destacado sobre el tiempo de ocio en las personas mayores es el realizado por Riquelme (1997). Este autor halló una mayor dedicación de los hombres a actividades relacionadas con los juegos de mesa y visitas a los bares. Mientras que las mujeres dedican su ocio y tiempo libre a realizar actividades de trabajo manual.

Fuera de nuestro país, Zimmer y Lin (1996), han hallado que los hombres toman parte con más frecuencia de un mayor número de actividades de ocio, especialmente de tipo físico, que, a su vez, influyen en mayor medida sobre el bienestar emocional frente a eso, los patrones de actividad de las mujeres son más contemplativos, siendo su repercusión sobre el bienestar menor.

Muchos autores han escrito sobre la actividad física como actividad terapéutica y sus beneficios en la salud y en el bienestar personal. Así, Coleman e Iso-Ahola (1993), argumentan que la participación en actividades físicas y de ocio es una forma de liberar el estrés cotidiano. Por ello, las actividades físicas, que tengan un importante componente de interacción social, facilitan el compañerismo y la amistad.

Es de destacar también el estudio de Zimmer, Hickey y Searle (1995) en el que concluye que la participación en actividades físicas es el mejor predictor de satisfacción vital en las personas mayores, debido a su importante efecto sobre la autoestima, el fortalecimiento de su percepción de competencia, y al desarrollo de conductas que permiten experimentar la sensación de control sobre el ambiente.

También se han realizado estudios sobre los beneficios derivados de las actividades físicas en la salud y psicológicos. Bammel y Burrus-Bammel (1996) afirman que sin duda, una de las formas de ocio objeto de una mayor atención, tanto colectivo de personas mayores como en otros, ha sido la actividad o ejercicio físico. Es sabido para estos autores, que un estilo de vida sedentario acelera el proceso de envejecimiento. Frente a esto, la práctica de ejercicio físico incrementa, por ejemplo, la flexibilidad, la fuerza muscular, la respuesta cardíaca y la capacidad pulmonar. Asimismo, favorece las funciones fisiológicas y permite frenar el declive físico motivado por la edad, mostrando igualmente su repercusión positiva sobre el funcionamiento cognitivo.

Según Bammel, se puede decir que nunca es tarde para comenzar a hacer ejercicio, ya que las secuelas de los hábitos inactivos pueden corregirse con un programa de entrenamiento adecuado. Estos autores afirman que el porcentaje de mejoría física y las ganancias de salud que obtienen los mayores con estos programas son aproximadamente iguales a los conseguidos por sujetos más jóvenes. Así, no sólo

los efectos del ejercicio se dejan sentir sobre el aspecto físico, también se ha comprobado su repercusión sobre la depresión, la soledad o las facultades cognitivas.

En este sentido, Bennett, Carmack y Gardner (1982) estudiaron los efectos del ejercicio físico en las personas mayores. Aquellas personas que presentaban síntomas depresivos, experimentaron una mejora significativa después de su participación en el programa de actividad física. Recientemente, Parkatti y otros (1998) han confirmado igualmente la influencia de la actividad física sobre la salud percibida de las personas mayores. Según estos autores, sus efectos están mediados por la repercusión de esta práctica de actividad física en el incremento de la autoeficacia de la salud.

Sobre los beneficios psicológicos, se han escrito muchos estudios y todos coinciden en que la participación en un programa de actividad física, han aportado resultados satisfactorios. Así se ha demostrado que una mayor implicación en actividades físicas se traduce en niveles de bienestar más alto, disminución de la soledad, aumento del estado de ánimo. Así lo afirma Argyle (1994):

*“Las actividades físicas es una fuente muy importante de bienestar”* (pp. 11-12).

Según este autor, las actividades físicas y las relaciones sociales, constituyen las dos causas fundamentales del bienestar personal.

Los comentarios de Riddick (1985) son muy parecidos. Este autor afirma que las personas mayores al participar y practicar actividades, son fuente de satisfacción vital.

## **ANALISIS DE LA REALIDAD.**

Antes de empezar la elaboración del proyecto, es necesario realizar un análisis de la zona donde se va a poner en práctica el proyecto. La zona elegida para realizar el proyecto es **Arévalo** en Ávila. El proyecto le pondrá en marcha el Centro de Acción Social (CEAS).

A continuación se realizara un análisis completo de la zona donde se va a poner en práctica el proyecto.

## **DATOS IMPORTANTES DE LA ZONA.**

Como capital de la zona está Arévalo. De Arévalo se puede decir que es el pueblo más grande la provincia de Ávila es una ciudad situada al norte de la provincia de Ávila, limita con las provincias de Valladolid, Segovia y Salamanca, se encuentra a 827,6 metros de altitud. Con 7470 habitantes. Su clima es continental. Situado entre la concurrencia de los ríos Adaja y Arevalillo. Formando una fortaleza natural, que protege al castillo de los reyes católicos. En este castillo se ratificó el tratado de Tordesillas y vivió Isabel de Portugal después de quedarse viuda. Limita con las provincias de Segovia, Valladolid y Salamanca. La situación grafica es excelente, encrucijada de comunicaciones con la autovía del noroeste o N. VI. La comarcal 605 de Segovia a Zamora y otras secundarias. Se encuentra a 123 Km. de Madrid, 50 de Ávila,



90 de Salamanca, 58 de Segovia, 77 de Valladolid. Esta en el centro de la comarca, llamada "La Moraña".

Su situación geográfica es inmejorable, en un cruce de antiguos caminos y calzadas.

La cruzan hoy la Autovía del Noroeste, N. VI, Madrid - La Coruña, y la C 605 Segovia Zamora.

El CEAS de Arévalo esta formado por 47 municipios, son todos pueblos pequeños, ninguno de ellos supero los 250 habitantes. En total el CEAS de Arévalo maneja un número de personas, según el censo, de 10537 personas.

La mayoría de la gente de la zona se dedica al cultivo de cereales de secano y a la ganadería vacuna y ovina. También hay que destacar que hay varias industrias alimentarias.

Realizado este pequeño análisis A continuación se analizaran las características sociales, económicas y culturales de la gente de la zona.

Una de las razones por las que pensó idear este proyecto, es por el progresivo aumento de la población mayor de 65 años en la zona rural donde se quiere poner en práctica.

Este envejecimiento de la población es debido, a las notables mejoras higiénico-sanitarias y de la calidad de vida, cada día son más las personas que llegan a edades avanzadas en condiciones saludables.

La menor mortalidad femenina hace que, conforme avanza la edad, el porcentaje de mujeres sea progresivamente mayor al de los hombres, pudiendo hablar de un "envejecimiento femenino". Así, el número de mujeres de 80 años representa el doble del de los varones con esa misma edad. Es importante señalar que ceca del 60 por ciento de la población femenina (67,5%) alcanza esa edad, y que más de un 25% llegan a los 90 años. El envejecimiento poblacional no afecta a todas las edades por igual. El grupo integrado por los mayores de 80 años esta creciendo a un ritmo mucho más rápido que el resto.

En cuanto a los aspectos sociales de la zona, hablaré sobre las estructuras en las que conviven las personas mayores de la comarca, así como otros aspectos relacionados con el ámbito familiar, nos ayudaran a conocer mejor la forma de vida de nuestros mayores.

Según la Encuesta Sociodemográfica elaborada por el INE en 2001 y con l ayuda del Censo de la zona de Arévalo, se puede sacar las siguientes conclusiones:

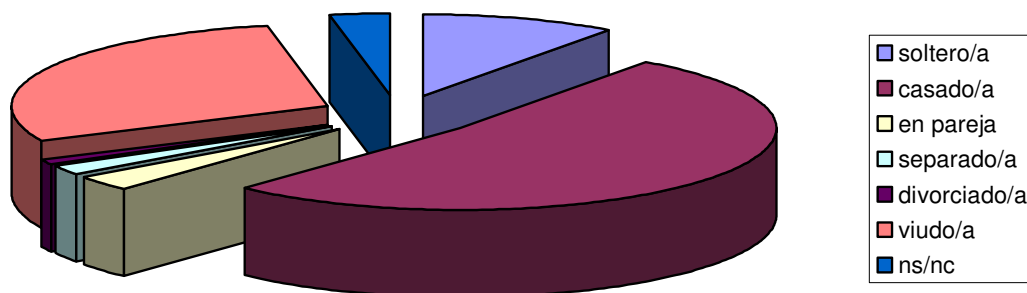
En relación con el estado civil, lo más destacable es el predominio de las personas casadas sobre cualquier otro estado civil, seguido de los viudos y los solteros, siendo insignificante la proporción de separados o divorciados.

En cuanto a la soltería. Hay muchos casos de solterías masculinos mayores de 65 años, en donde se puede observar que el número de solteros es mayor en pueblos con un menor número de habitantes que en pueblos con un mayor número de habitantes. En

cuanto a la tasa de soltería femenina es menor que la masculina, por una razón que es necesario explicar. En esta zona se produce un fenómeno muy específico: hay menos soltería femenina como consecuencia de una intensa emigración en el pasado a las grandes ciudades.

En el caso de la población casada, lo más destacable es la enorme diferencia entre sexos. En esta comarca rural son los hombres los que presentan la proporción más elevada de casados. La explicación de este fenómeno es tanto demográfica como social. Es sabido que la mortalidad como fenómeno afecta más a los hombres que a las mujeres, a cualquier edad y, especialmente, a partir de los sesenta años. Por otra parte, también es conocido el hecho de que los hombres contraen segundas nupcias en una mayor proporción que las mujeres, que son más remisas a un segundo matrimonio. Por todo ello se puede decir que la viudedad es un rango más femenino que masculino.

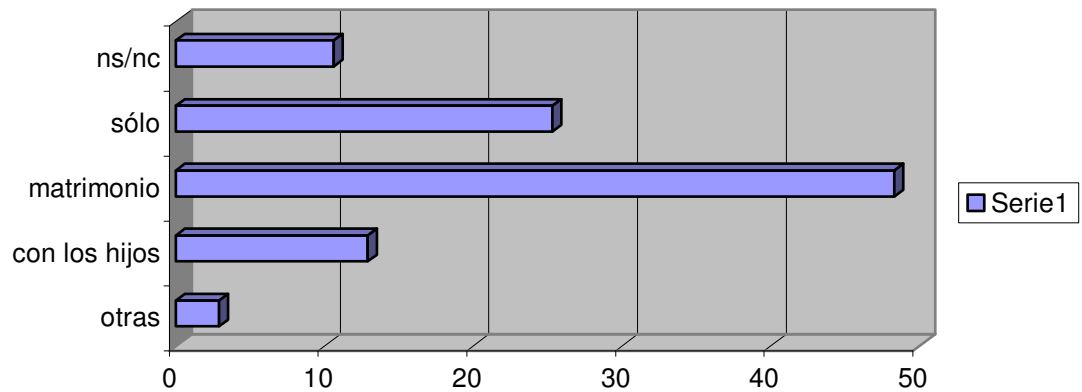
**estado civil de las personas**



Como se puede observar en la grafica la zona CEAS de Arévalo esta dividida en cuanto al estado civil de las personas: solteros (10%), casados (52%), viudos (29%), como se puede observar el peso de las separaciones (2%) y los divorcios (1%) es insignificante para las personas de esta edad.

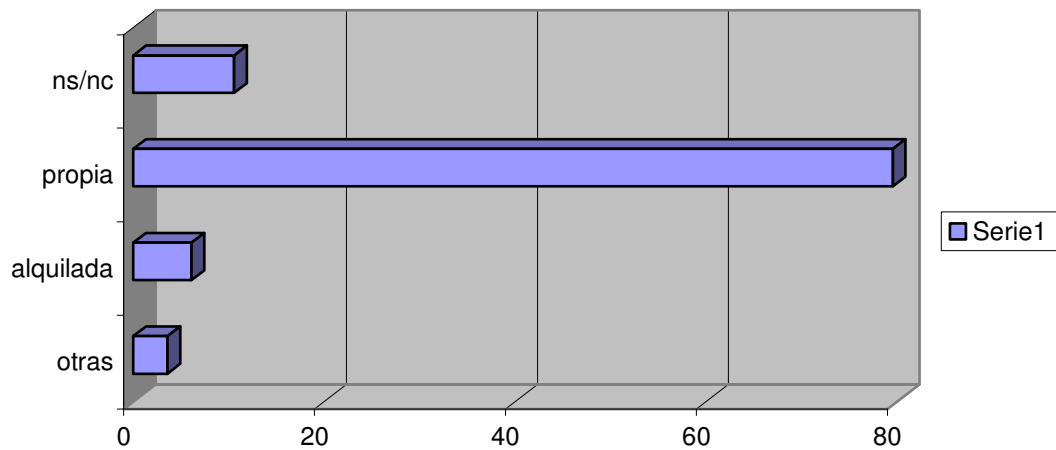
En las dos siguientes graficas se pueden observar las formas de convivir que tienen en esta zona rural. En esta grafica se puede observar que la mayor parte vive con su cónyuge (48,3%), una cuarta parte viven solos (25,3%), y algo más del 10% viven con sus hijos.

### con quiénes conviven las personas mayores



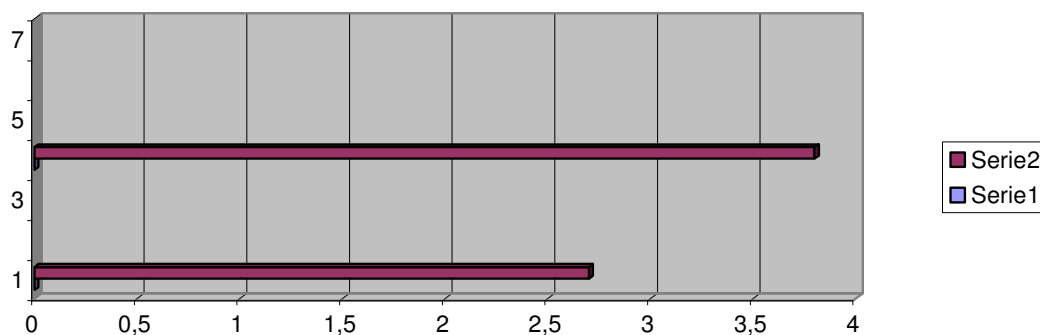
En la siguiente grafica se puede observar que casi las cuatro quintas partes (79,5%) tienen la propiedad de su vivienda y un 6% vive de alquiler.

### con quiénes conviven las personas mayores



También cabe destacar, el número medio de componentes de los hogares en la comarca rural (2,7), número inferior a la media nacional (3,8) y a la media referente a la población mayor de sesenta y cinco años (3,2), debido a la ausencia de población joven viviendo en el medio rural. Son los ancianos los que se quedan solos en la residencia familiar.

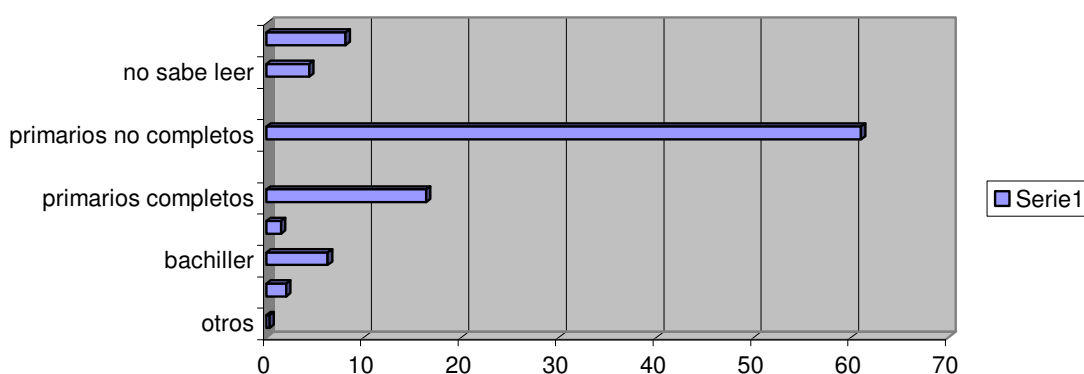
### número de componentes en los hogares



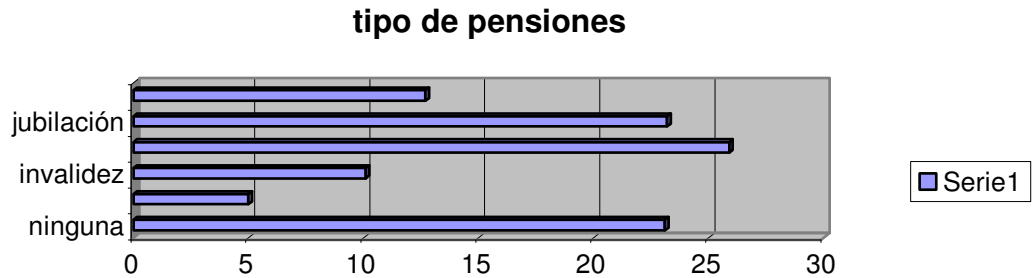
Es interesante destacar que, en términos generales, el tamaño medio de los hogares femeninos es inferior al de los hogares masculinos, sin duda por el hecho de que las mujeres, bien por viudedad o por soltería, tienen una mayor propensión a vivir solas que los hombres. En definitiva se puede decir que esta zona rural tiene un claro predominio de hogares estrictamente nucleares. El número de componentes de los hogares rurales es muy reducido, debido al efecto migratorio desde el campo hacia la ciudad. El hogar está compuesto por dos personas, lo cual indica que están constituidos por una pareja de personas mayores. El otro tipo de hogar es el de los hogares unipersonales.

Con relación al nivel educativo, predominan las personas que no han llegado a completar sus estudios primarios (61%), seguidas a gran distancia por aquellas que sí han completado este nivel de formación (16,4%). El porcentaje de personas que no sabe leer es inferior al 5%, y sólo una de cada diez tiene estudios medios o superiores.

### nivel de estudios de las personas



En cuanto a las pensiones, la pensión de viudedad es la más frecuente, algo más que la de la jubilación. Un 10% percibe pensión por invalidez, y casi una cuarta parte de los usuarios no recibe ninguna pensión.



Esta zona rural de Arévalo, al igual que la Comunidad Autónoma de Castilla y León, se registra una gran movilidad en los cambios de residencia de los ancianos a las grandes ciudades. Se supone que estas personas cambian de residencia para vivir con algún familiar, normalmente hijos/as, que residen en zonas urbanas.

### **CUESTIONARIOS DEL PROYECTO**

Para la realización de este proyecto se han elaborado unos cuestionarios y entrevistas sencillas destinadas a las personas que van a participar en él. Con el objetivo de conocer sus preferencias, sus gustos y su estado de salud. A través de estas encuestas y entrevistas obtenemos información para luego fundamentar bien el proyecto y atender a sus inquietudes y sus gustos.

Para ello, se van a utilizar diferentes métodos de obtención de información, como son las siguientes:

- Entrevista para conocer los motivos para la iniciación de un programa de actividad física.
- Ficha de usuario de Excelentísima Diputación de Ávila (anexo 1).
- Hoja de control diario de asistencia a clase de los monitores. (anexo 2).
- Cuestionario de Actitud para la Actividad Física (C-AAF).

Estos tres cuestionarios se van a utilizar y analizar antes del inicio del proyecto. Y para finalizar:

- Se les facilitará una ENCUESTA FINAL (anexo 3) para evaluar los aspectos más importantes del proyecto.

### **ENCUESTA MOTIVOS DE INICIO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Para estudiar los motivos por los que se inicia un programa de actividad física, con el fin de saber si dichos motivos se pueden aplicar en la elaboración de este proyecto. Se aplicó el estudio realizado por Meritxell Masachs, Maite Puente y Tomás Blanco en su artículo “Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico”. Publicado en la *Revista de Psicología Del Deporte* (1994) 5, 71-80.

Este estudio consiste en entrevistar a 61 sujetos, mayores de 65 años, comprobándose, los motivos por los que estos sujetos empezarían un programa de actividad física.

Para ello, se seleccionaron 61 sujetos (25 hombres y 36 mujeres) con una media de edad de 67 años, pertenecientes a diferentes pueblos de la comarca y que pertenezcan al CEAS de Arévalo (Ávila) donde se quiere poner en práctica este proyecto.

El material que se va a utilizar es, una entrevista en la que se recoge una amplia información sobre la situación personal actual de cada persona, además, de recoger datos valiosos sobre motivos, actividades y tiempo libre y de ocio en las personas encuestadas.

La entrevista que se realizarían a los sujetos sería:

<b>NOMBRE:</b>	<b>LOCALIDAD:</b>		
<b>SEXO:</b>	Hombre	Mujer	
<b>EDAD:</b>			
<b>ESTADO CIVIL:</b>			
Casado	Viudo/a	Soltero/a	Otras
<b>NIVEL DE ESTUDIOS</b>			
No sabe leer	Estudios Primarios	Bachiller o Formación Profesional	Estudios Universitarios
<b>TIPO DE PENSIÓN</b>			
Jubilación	Viudedad	Invalidez	Otras
<b>CONVIVE CON:</b>			
Solo	Matrimonio	Sus hijos	Otros
<b>¿A qué dedicas el tiempo libre?</b>			
<b>¿Te gusta el deporte?</b>			
<b>¿Te gustaría hacer un taller de gimnasia en tu pueblo? ¿Por qué? ¿Cuántos días a la semana?</b>			
<b>OBSERVACIONES.</b>			

## **CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA (C-AAF).**

Antes del inicio del de ejercicio físico que se propone. Los monitores deben conocer el estado actual de salud de cada individuo, para ello, es recomendable contestar a las preguntas del cuestionario de aptitud para la actividad física, aplicable a sujetos de cualquier edad, en este caso a personas mayores.

Este cuestionario se llama Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física, esta elaborado por el Departamento de Salud de Columbia Británica (Canadá) y ha sido sacado del artículo escrito por V. Ferrer López “Prescripción de ejercicio y actividad física para la salud”, publicado en la Revista de Medicina del Deporte (1998): Pág.138-151.

## **CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FISICA (C-AAF)**

El C-AAF ha sido concebido para ayudarse a si mismo. El ejercicio físico regular se asocia a muchos beneficios para la salud. Si tiene la intención de aumentar su nivel de actividad física habitual, un primer paso prudente es cumplimentar el C-AAF. Para la mayoría de la gente la actividad física no presenta ningún problema o riesgo especial. El C-AAF ha sido concebido para descubrir aquellos pocos individuos para los que la actividad puede ser inapropiada o aquellos que necesitan consejo médico en relación con el tipo de actividad más adecuada en su caso.

El sentido común es la mejor guía para responder a estas preguntas. Por favor, léalas cuidadosamente y marque con una X el cuadro correspondiente a aquellas preguntas que sean ciertas en su caso (SI = X).

<b>Sí</b>
1. ¿Le ha dicho alguna vez un médico que tiene una enfermedad de corazón y le ha recomendado realizar actividad física solamente con supervisión médica?
2. ¿Nota dolor en el pecho cuando realiza alguna actividad física?
3. ¿Ha notado dolor en el pecho en reposo durante el último mes?
4. ¿Ha perdido la conciencia o el equilibrio después de notar sensación de mareo?
5. ¿Tiene algún problema en los huesos o en las articulaciones que podría empeorar a causa de la actividad física que se propone realizar?
6. ¿Le ha prescrito su médico medicación para la presión arterial o para algún problema del corazón?
7. ¿Esta al corriente, ya sea por propia experiencia o por indicación de un médico, de cualquier otra razón que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica?

### **Si ha contestado SI a una o más preguntas:**

ANTES de aumentar su nivel de actividad física o de realizar una prueba para valorar su nivel de condición física, consulte a su médico. Indíquele qué preguntas de este cuestionario ha contestado con un SI.

#### **Programas de actividad física**

Después de una revisión médica, pida consejo a su médico en relación con su aptitud para realizar:

- Actividad física sin restricciones. Probablemente será aconsejable que aumente su nivel de actividad progresivamente.
- Actividad física restringida o bajo supervisión adecuada a sus necesidades específicas (al menos al empezar la actividad). Infórmese de los programas a su alcance.

### **Si ha contestado NO a todas las preguntas:**

Si ha contestado el C-AAF a conciencia, puede estar razonablemente seguro de poder realizar actualmente:

- Un programa saludable de ejercicio. El incremento gradual de los ejercicios adecuado favorece la mejora de la condición física, minimizando o eliminando las sensaciones incómodas o desagradables.

#### **Posponerlo**

Si padece alguna afección temporal benigna, como fiebre o un resfriado, o no se siente bien en este momento, es aconsejable que posponga la actividad física que se propone realizar.



## FORMA DE SELECCIONAR LOS PUEBLOS

La selección de pueblos de la zona CEAS de Arévalo para la ejecución y puesta en acción del proyecto “Aula de Mantenimiento Físico y Salud” se realiza de la siguiente manera:

Desde el CEAS el animador sociocultural de la zona envía una carta a todos los ayuntamientos de los municipios de la zona CEAS al que pertenecen. En esa carta se les explica en que va a consistir el taller, el tiempo de duración del taller y el plazo de tiempo para apuntarse, si lo consideran oportuno, al taller. El modelo de carta y la hoja de inscripción para el taller para remitir al CEAS sería el siguiente:

**CEAS  
AREVALO**

**SERVICIOS  
SOCIALES**

Señor/a Alcalde:

Desde el Centro de Acción Social (CEAS) DE Arévalo se le informa, que próximamente se va a poner en funcionamiento para todos los pueblos de la zona el proyecto “*Aula de Mantenimiento Físico y Salud*” que consiste en un programa de dinamización socio- cultural, con el objetivo de aproximar la actividad física a los habitantes de zonas rurales, para crear un hábito de ejercicio saludable que mejore la calidad de vida.

La duración del programa será de seis meses, divididos en dos trimestres; desde el 1 de marzo de 2006 hasta el 15 de junio de 2006 en el primer trimestre y desde el 15 de septiembre de 2006 al 30 de noviembre de 2006 en segundo trimestre.

Para apuntarse al taller se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Cada persona que se apunte al taller deberá pagar el importe de 10 euros.
- El número mínimo para que se le pueda conceder el taller, será de 10 personas apuntadas.
- El ayuntamiento se hará cargo de conseguir un local amplio para la realización de las clases.

Para más información ponerse en contacto con el CEAS en Arévalo C/ los Carboneros, S/N ó al número de teléfono 920302334.

Ávila,..... de..... 200....

## HOJA DE INSCRIPCIÓN PARA APUNTARSE AL TALLER

**CEAS  
ARÉVALO**

**SERVICIOS  
SOCIALES**

El Señor/a..... como Alcalde del  
Municipio..... provincia de.....  
Y perteneciente al CEAS de.....  
Solicita que el municipio..... sea apuntado en el taller de  
“Aula de Mantenimiento Físico y Salud”.

**NOTA: El plazo para presentar la solicitud de admisión al curso serán el 3 de diciembre al 20 de diciembre de 2005. No admitiendo las solicitudes que lleguen fuera de este plazo.**

**Ávila,..... De..... De 200**

Pasado el plazo de inscripción de los pueblos al taller de Mantenimiento Físico. Se reúnen el animador sociocultural y la asistente social, para estudiar todas las instancias recibidas. Y a partir seleccionar los pueblos que van a entrar dentro del proyecto. Para esta selección se van a tener una serie criterios que se enumeran a continuación:

- Observar en su población cuanta gente hay mayor de 65 años.
- Número de personas empadronadas en el pueblo.
- El pueblo posea un local minimamente acondicionado donde se puedan impartir las clases.
- Que no posean otro taller, similar a este o de memoria, manualidades, etc. por la Federación de Jubilados de Ávila. Se intenta llegar a los mayores pueblos posibles.

Siguiendo estos criterios de selección se eligen los pueblos. A los pueblos que son elegidos se les remite una carta para notificarles que han sido seleccionados. Y a los pueblos que no han sido elegidos o se les intenta dar otro taller poniéndose en contacto con la Federación de Jubilados de Ávila o se les promete que al año siguiente tendrán el

taller ya que si no se llega a todos los pueblos, se realizara una lista con los pueblos que no han accedido al programa y al año siguiente se les meterá en el proyecto.

Con los pueblos seleccionados, el animador de la zona, realizara las rutas para los monitores. Como se van a contratar a tres monitores, el animador divide su zona CEAS en tres partes, norte, sur y centro de la zona. A cada monitor el animador le asigna una parte del CEAS donde impartir sus clases. Y a partir de hay el animador sigue los siguientes criterios para realizar las rutas:

- Las rutas de los monitores van a ser de cuatro pueblos por la tarde. Divididos en dos rutas, es decir, lunes y miércoles realizan una ruta y martes y jueves otra ruta.
- Cada clase será de una hora, entonces cada pueblo tiene dos horas de mantenimiento físico a la semana.

A la hora de seleccionar los pueblos se debe tener en cuenta la cercanía entre pueblo y pueblo, ya que no se puede dar clase en un pueblo y recorrer treinta kilómetros para dar la otra. Así que el animador realiza rutas entre pueblo y pueblo que no superen los 10 kilómetros. Se busca la cercanía entre pueblo y pueblo para una mayor calidad de las clases y buen aprovechamiento de la tarde.

## **PLANIFICACIÓN.**

Concepto de planificación: " supone el planteamiento global del trabajo y sienta las bases de la programación".

Según Castejón (1995) en su libro "Fundamentos de iniciación deportiva y actividades físicas", la definición de planificación es la siguiente: "actividad consistente en organizar y ordenar una serie de actividades sobre la base teórica que soporta la estructura de dicha organización. La organización de las actividades debe desembocar en un objetivo determinado. Esta planificación se diseña para conseguir una mejora de las condiciones biológicas, psicológicas y sociales del individuo".

La planificación posee una serie de características que son:

- Ayuda a eliminar el azar y la improvisación negativa.
- Permite no caer en la rutina.
- Realizar una mejor evaluación.
- Evita pérdidas de tiempo y esfuerzos en vano.
- Ayuda a eliminar programas incompletos, ya que supone una reflexión sobre la secuenciación y temporalización.
- Debe ser flexible, clara, realista y precisa, pero que permita una continuidad y

deje margen a la creatividad.

- Debe contemplar las características culturales y ambientales del contexto.

## **COMPONENTES DE LA PLANIFICACIÓN: OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES.**

### ***OBJETIVOS.***

El primer elemento que debe caracterizar una planificación son los objetivos a conseguir. Estos objetivos se ven condicionados, por una serie de aspectos que hay que tener en cuenta. No obstante, en el momento de preparar la planificación hay que tener unas metas claras a las que conducir el proyecto diseñado.

La propuesta de objetivos debe basarse en las aspiraciones REALES que se pretenden conseguir. Estos objetivos tienen, en primer lugar, una expresión general y abarcan la duración del proyecto, seis meses.

El objetivo general engloba otra serie de objetivos más cercanos pero también generales, que deben conseguirse en períodos de tiempo breves en relación con los trimestres. Estos objetivos son más concretos y se consiguen al final de los trimestres.

No obstante, los anteriores objetivos tienen la característica de ser todavía lejanos en el tiempo. Sin perder su referencia, hay que tratar de precisarlos un poco más, para hacerlos más específicos. En este caso se deben diseñar unos objetivos que puedan cumplirse en las clases diarias.

Se puede realizar una jerarquización de los objetivos señalados anteriormente, se pueden dividir en tres niveles:

- Metas generales a un nivel amplio.
- Objetivos generales más reducidos.
- Objetivos específicos.

Las metas son la guía de referencia que hay que mantener en la planificación de las que se derivan todas las actuaciones posteriores y ocupan un amplio espacio de tiempo, normalmente un año. Los objetivos generales, serán de aplicación más corta, normalmente un trimestre o mes, pero todavía se encuentran en un formato un poco explícito. Los objetivos específicos, más concretos y subordinados a los generales, se consiguen en un corto espacio de tiempo.

La suma de un número de objetivos específicos se encuentra en uno general, de la misma forma que la suma de un número de objetivos generales se encuentran en cada una de las metas del programa.

## **OBJETIVOS DEL PROYECTO DE MANTENIMIENTO FÍSICO Y SALUD.**

### ***IDEA GENERATRIZ DEL PROYECTO***

- **Aproximar la actividad física a los habitantes de zonas rurales con escasos recursos para crear un hábito de ejercicio saludable que mejore la calidad de vida a nivel físico, social y psicológico.**

Los objetivos más importantes que se buscan a través de la idea generatriz del proyecto son:

- Comunicarse a través de los medios de comunicación verbal, corporal y musical.
- Aprender a través de la experiencia diaria, utilizando tanto los conocimientos del monitor como de los propios asistentes al programa.
- Actuar con autonomía en las actividades habituales y en las relaciones de grupo, desarrollando las posibilidades de tomar iniciativas y establecer relaciones afectivas.
- Colaborar en la planificación y realización de actividades de grupo, aceptar las normas y reglas que se establezcan.
- Establecer relaciones equilibradas y constructivas con las personas en situaciones sociales conocidas.
- Apreciar la importancia de los valores básicos que rigen la vida y la convivencia humana y obrar de acuerdo con ellos.

Estos objetivos se deben ir consiguiendo a corto plazo, es decir, a lo largo de los seis meses que dura el curso, estos objetivos son los más inmediatos a conseguir y a desarrollar. Se han propuesto estos objetivos porque se han atendido a las capacidades y habilidades propias de la zona donde se va a aplicar este proyecto y al entorno sociocultural y económico donde viven.

Otra idea importante a conseguir con este proyecto es la consecución de habilidades específicas físicas pero atendiendo a la diversidad de gente que nos vamos a encontrar en las clases diarias.

- Destinatarios: Adultos y personas mayores pertenecientes a pueblos de la comarca que engloba el CEAS de Arévalo.
- Temporalización: Desarrollo del programa durante el año 2006.
  - Taller de Mantenimiento Físico y Salud. Duración: 20 horas. Desarrollo: 2 días a la semana, 1 hora diaria (6 meses).
  - Campaña informativa: Cinco charlas, una charla al mes, sobre temas relacionados con la salud, con el bienestar personal y con el ejercicio físico saludable en la tercera edad.

### ***OBJETIVOS GENERALES.***

- Ofrecer dentro de las limitaciones y posibilidades del contexto una actividad física adaptada a cada individuo y a cada grupo.

- Hacer una actividad física utilitaria, recreativa, motivante y gratificante que haga más asequible el mantenimiento del ejercicio físico diario saludable.
- Lograr que todos los participantes sean conscientes del beneficio de la actividad física moderada en cuanto a la mejora del funcionamiento del organismo general.
- Aprender distintos y variados ejercicios físicos saludables conociendo el por qué de estos y su utilidad dentro de la actividad diaria de cada persona.
- Provocar en el organismo procesos de adaptación y mejora ante la práctica diaria de actividad física.
- Conocer, experimentar y desarrollar nuestras capacidades sensitivas y perceptivas que favorezca el reconocimiento de nuestras posibilidades y limitaciones.
- Educar las habilidades expresivas y simbólicas del cuerpo para aprender a comunicarnos de múltiples y variadas formas utilizando el lenguaje corporal.
- Favorecer las relaciones intergrupales e intragrupalas para desarrollar un crecimiento personal a nivel social, así como también fortalecer la acción comunitaria.

### ***OBJETIVOS ESPECÍFICOS***

- Prevenir las posibles atrofas y enfermedades como pueden ser; problemas óseos, osteoporosis, artrosis; musculares como tono muscular, atrofia muscular, cardiovasculares como la arterioesclerosis, hipertensión, trombosis, embolias-infartos, respiratorios, problemas de capacidad respiratorias, oxigenación de la sangre y digestivos.
- Prevenir problemas de personalidad. Falta de memoria, depresiones, capacidad de atención.
- Prevenir problemas de pérdida de equilibrio, coordinación, agilidad.
- Crear hábitos de ejercicio físico y salud de cada persona, adaptado a sus posibilidades.
- Mantener el cuerpo activo.
- Mantener movimientos corporales perdidos en el tiempo.
- Fortalecer el sistema nervioso.
- Mejorar la respiración y aprender a respirar.
- Aprender a relajarse para una mejora física e intelectual.

- Sentirse integrado en un grupo social.
- Sentirse bien consigo mismo y con su propio cuerpo.
- Provocar un proceso de adaptación y mejora del organismo.
- Rehabilitar las posibles enfermedades surgidas, recuperación de lesiones, circulatorios, respiratorios, asmáticos, reumáticas, musculares y articulares.
- Recuperarse después de una época de inactividad, autonomía física y psíquica.
- Solucionar problemas de envejecimiento, habito posturales, artrosis...
- Ocupar el tiempo libre con actividades de ocio.
- Estar bien consigo mismo y con el grupo.
- Aumentar la sensación de bienestar.
- Pasarlo bien y divertirse.
- Adquirir hábitos de práctica deportiva. Comunicarse con otros componentes del grupo.
- Conocer distintas formas de realizar actividad física y salud.

### ***METAS***

Las metas a conseguir son una etapa de la planificación. No tiene sentido planificar si no se sabe que metas se quieren conseguir.

Para que se puedan plantear unas metas alcanzables al proyecto, se deben responder a diferentes preguntas:

- ¿Cuál es la realidad a la que nos enfrentamos a la hora de realizar este proyecto?
- ¿Cuáles son las metas generales que queremos conseguir con la puesta en práctica de este proyecto?
- ¿Qué papel deben cumplir todas las partes implicadas en el proyecto?
- ¿Qué metas esperamos conseguir al finalizar el proyecto?

A continuación me gustaría destacar las metas más importantes que busca este programa:

- Comunicarse a través de los medios de comunicación verbal, corporal y musical.

- Aprender a través de la experiencia diaria, utilizando tanto los conocimientos del monitor como de los propios asistentes al programa.
- Actuar con autonomía en las actividades habituales y en las relaciones de grupo, desarrollando las posibilidades de tomar iniciativas y establecer relaciones afectivas.
- Colaborar en la planificación y realización de actividades de grupo, aceptar las normas y reglas que se establezcan.
- Establecer relaciones equilibradas y constructivas con las personas en situaciones sociales conocidas.
- Aprender la importancia de los valores básicos que rigen la vida y la convivencia humana y obrar de acuerdo con ellos.

Otro tipo de metas de este proyecto serían que los municipios tuvieran un local propio para impartir las clases, mejorar el material de que disponemos, incluso se podría modificar la realidad del municipio, es decir, que esta actividad de mantenimiento físico y salud formará parte a partir de ahora en sus vidas y en su quehacer diario.

### ***CONTENIDOS.***

Por contenidos se entiende el conjunto de actividades correctamente organizadas que, a medida que se van trabajando, permiten conseguir los objetivos previstos. Los contenidos son dependientes de los objetivos y deben tener una serie de características para poder llegar a desarrollar un trabajo coherente. Estas características son las siguientes:

- Jerarquización.
- Transferencia.
- Significación.

*La jerarquización de contenidos:* En el momento de plantearse las actividades no pueden seguir un orden arbitrario, sino todo lo contrario. Existen unas habilidades que deben ser presentadas antes que otras, ya que suponen el punto de partida para que puedan desarrollarse con total normalidad.

Es por ello que en la planificación deberá consignarse por qué tipo de actividades hay que comenzar y qué objetivos son los que se pretende conseguir con ellas.

*La transferencia de contenidos:* En algunos casos las actividades pueden interferirse entre sí. La transferencia entre los distintos contenidos tiene dos puntos de linealidad, por un lado la transferencia paralela y por el otro la transferencia vertical. Por esta última se entiende aquellos aspectos que influyen en otros que se están trabajando en el mismo periodo de tiempo. La transferencia vertical es el tipo de influencia que existe entre un contenido actual y otro que tendrá que trabajarse en el futuro.



La transferencia tiene tres aspectos, en el mundo del aprendizaje, nos referimos a la transferencia positiva, la transferencia negativa y la transferencia nula. La transferencia positiva son aquellas acciones que permiten que nuevos aprendizajes sean asimilados basándose en los aprendizajes anteriores. Por transferencia negativa se entiende la interferencia que tienen unos aprendizajes anteriores sobre otros nuevos. La transferencia nula será aquella en la que los aprendizajes anteriores no repercuten sobre los nuevos.

*Significación en los contenidos:* Las actividades que se proponen en una planificación están sujetas al tipo de objetivos previstos, lo que significa que las actividades deben repercutir en conseguir aquello que verdaderamente sea necesario alcanzar. Para ello hay que eliminar todos aquellos aspectos que pueden tener un interés abstracto, e incidir en las actividades que tengan una significación para la persona que tiene que trabajarlas.

### ***CONTENIDOS DEL PROYECTO DE MANTENIMIENTO FÍSICO Y SALUD.***

Una de las claves para una progresión global en adultos de la actividad física saludable es la combinación de la *condición física global y las capacidades específicas*. No debemos dejar de tocar ni la coordinación, ni la fuerza, ni la resistencia, ni la flexibilidad. Un acondicionamiento aeróbico y un entrenamiento con sobrecargas pueden hacer maravillas por mejorar el estado de salud y de rendimiento de cualquier adulto. Los trabajos aeróbicos deben estar basados en una posición correcta del tronco, limitando el impacto para las articulaciones al máximo (evitando así actividades de salto y carrera). Los trabajos con cargas para la zona superior e inferior de la espalda evitan actitudes cifóticas y de desequilibrio en los músculos que rodean la columna. El cuerpo de moto natural si no se trabaja tiende a encorvarse hacia delante, por eso hay que tensar la región posterior dándole más tono a los músculos dorsales y lumbares. Los ejercicios de coordinación, sobre todo de brazos y manos, son fundamentales para asegurar los agarres y la destreza en el manejo de los materiales habituales de la vida diaria y cotidiana.

### ***METODOLOGÍA***

Los objetivos y contenidos que persigo se caracterizan por una serie de principios, tales como el *partir del nivel de los participantes*, planificando las actividades partiendo de su condicionamiento físico. *Promover el desarrollo de “aprender a aprender” así como un aprendizaje significativo* de distintas actividades y ejercicios que faciliten el desarrollo e implantamiento diario de una actividad física entendida como saludable, muy beneficiosa para nuestra salud física, psíquica y social. *El impulsar la participación activa de cada participante* tanto en el desarrollo de las actividades como en su planificación.

Las actividades serán principalmente motóricas para favorecer las capacidades de movimiento. Las tareas procuraran unos niveles de complejidad que supongan un reto para los participantes, pero con posibilidades de éxito alcanzable. La actividad físico-deportiva del adulto debe ser constante, sostenida y metódica. Los ejercicios tendrán un carácter profiláctico como medio de mejora o mantenimiento de salud. Un carácter recreativo enfocado a la ocupación del tiempo libre y de ocio. Las actividades tienen que ser compensadoras de la vida sedentaria o de las actividades unilaterales. El calentamiento tiene una gran importancia para evitar lesiones, para lograr el máximo

rendimiento de la actividad posterior y para evitar innecesarios dolores musculares de aparición posterior. El adulto debe adaptar los ejercicios o las actividades a su personalidad. También hay que adecuar estas actividades a las circunstancias biológicas y ambientales propias de cada persona. Se debe interiorizar el movimiento. La intensidad de los ejercicios debe ser baja o media, pero realizados durante mucho tiempo.

En cuanto a la *organización de grupo*, las más frecuentes serán en parejas y pequeños grupos. Las parejas serán homogéneas en nivel de condición física y capacidades de movimiento. En lo que se refiere a la situación y desplazamientos del monitor buscará siempre facilitar el aporte de la información inicial y los *feedbacks* oportunos. El monitor siempre tiene una predisposición activa con los grupos y participa con ellos en las actividades.

Las técnicas de enseñanza utilizadas serán *el método basado en el modelo*; donde el monitor proporciona la información necesaria para la ejecución de la actividad sirviendo él mismo de modelo. El *método socio-integrativo*; donde el monitor es el orientador de la actividad, y el *método no directivo*; donde el participante libremente investiga sobre la solución del problema.

Las sesiones que he desarrollado, han seguido la siguiente estructura:

- **CALENTAMIENTO:** Dependiendo de cada sesión se comienza con un juego que sirva para desinhibirse y como contacto con la actividad física o con un calentamiento general de las articulaciones para pasar a realizar otras actividades físicamente más exigentes. En algunos casos este juego se sustituye con una actividad física concreta, y en otros casos, sin la sesión lo requiere, con la explicación de los ejercicios que se van a desarrollar, como en el caso de los circuitos.
- **PARTE PRINCIPAL:** A partir de las actividades y ejercicios se trabajan los objetivos propuestos para cada sesión. Esta parte de la sesión dura el doble de tiempo que las otras dos partes.
- **VUELTA A LA CALMA:** Las actividades desarrolladas en esta tercera parte intentan facilitar y favorecer un estado de ánimo más tranquilo sosegado. Como ejemplo de una sesión realizada y trabajada en las diferentes localidades sería la sesión número 10 realizada entre los días 25 y 26 de Abril y además adjunto los diferentes calentamientos utilizados en clase tanto dinámicos como en estático.

## **RECURSOS HUMANOS**

### **CARTA DE COLABORACIÓN CON LOS MÉDICOS**

A través del proyecto también se busca la colaboración de los diferentes médicos de todos los pueblos de la zona. Para ello se les convoca a una reunión donde se les informa del objetivo del proyecto y donde se les pide su colaboración para que ayuden y animen a la gente que tienen en su consulta a realizar actividad física saludable. Y si

alguna persona va a realizar ejercicio y necesita prescripción médica que sean ellos quien avisa a través de una nota que da a su paciente, al monitor de mantenimiento. El modelo de carta que se envía a los diferentes consultorios médicos es la siguiente:

<b>CEAS AREVALO</b>	<b>SERVICIOS SOCIALES</b>
Estimado doctor:	
El CEAS de Arévalo les convoca para la reunión que tendrá lugar el 11 de enero de 2006, en los locales del CEAS, para informarles sobre el nuevo taller que se va a poner en marcha en los diferentes municipios de la zona, denominado “Aula de Mantenimiento Físico y Salud” ya que su colaboración va a ser muy importante para que el proyecto salga adelante.	
Esperamos su presencia. Un saludo.	
Para más información, pónganse en contacto con el CEAS de Arévalo en el número de teléfono 920302334. Gracias por su colaboración.	
Ávila,....., de..... de 200	

## **CONTRATACIÓN DE MONITORES**

Se contrataran tres monitores con titulación de grado medio (Diplomados en Educación Física) o de grado superior (Licenciados en Actividad Física Del Deporte) contratados a media jornada por el Instituto Nacional de Empleo (INEM) de Ávila, para realizar 20 horas semanales, distribuidas en 4 días y un quinto día que se utilizara como puesta en común de las diferentes experiencias de los monitores con el fin de coordinarse para conseguir los diferentes objetivos propuestos.

Como se ha señalado es el INEM de Ávila quien se encarga de contratar a los monitores, para ello el INEM busca entre los desempleados de la provincia de Ávila que tengan una titulación similar a la que se pide para este puesto de trabajo (diplomado o licenciado en Educación Física) y además tenga experiencia en trabajos con personas mayores o similares.

Ya seleccionada la gente, se les envía una carta al domicilio que figura en el INEM, Donde se les cita un día y a una hora en el CEAS de Arévalo para el proceso de selección. En la carta se les comunica que lleven el currículo vital personal y los cursos o méritos que posean para presentarlos en el CEAS.

La carta que se les envía a las personas seleccionadas para este trabajo es:

**OFICINA DE EMPLEO  
DE ÁVILA  
C/ MORERAS,17  
05005. ÁVILA**

**Se le comunica, que debe presentarse el día 20 de febrero a las 10 horas en el Centro de Acción Social (CEAS) de Arévalo C/ Carboneras, s/n. Para selección de personal dentro del programa “Mantenimiento Físico y Salud” con personas mayores en las zonas rurales.**

**Debe presentarse con:**

- **Currículo Vitae.**
- **Tarjeta de desempleado.**
- **Cursos y méritos que desee presentar.**

**En Ávila.....de.....de 200**

Para la selección de personal, serán el animador sociocultural y el asistente social de la zona y un miembro del ayuntamiento los que realicen las pertinentes entrevistas.

Las entrevistas que se realizan a los solicitantes de empleo, son entrevistas personales e individuales. Donde se les pregunta por sus actividades profesiones y su experiencia en el campo de la educación con mayores o con niños. También se les recoge toda la documentación que han creído pertinente para su baremación.

Se les comunica a cada uno de los entrevistados que si se le selecciona para el trabajo se le avisara y se le comunicará cuanto antes.

Entrevistados y recogida toda la información de los solicitantes, se pasa al proceso de selección del personal, para ello se seguirá los siguientes criterios:

- Ser diplomado en Educación Física. 1 punto.
- Ser licenciado en Educación Física. 1,5 puntos.
- Poseer otra titulación. 1 punto.
- Cursos relacionados con la actividad física de más de 30 horas. 0,25 puntos.
- Trabajos relacionados con la educación y la actividad física. 0,5 puntos.
- Otro tipo de trabajos. 0,15 puntos.

Se realiza el baremo de cada solicitante de empleo y los tres con más puntos serán los contratados. Realizando una lista con todos los seleccionados por riguroso orden de puntuación. La lista definitiva se colocará en el tablón de anuncios del CEAS de Arévalo durante una semana y se dejarán cinco días de reclamación por algunos de los interesados que este disconforme con su puntuación o por si hubiera habido algún error.

A los monitores contratados se les aplica los siguientes recursos financieros:

También es la encargada de buscar subvenciones para que este proyecto salga adelante para ello pide una subvención a la Junta de Castilla y León.

El presupuesto de este proyecto es alto ya que al ser del área de asuntos sociales y busca el desarrollo en las zonas rurales esta muy bien visto por las diferentes instituciones.

### ***FINANCIACIÓN***

- Monitores deportivos contratados a media jornada por la Excelentísima Diputación de Ávila, para realizar 20 horas semanales, distribuidas en 4 días: un monitor 2 días a la semana puede realizar 2 ó 3 pueblos al día, 4 ó 6 pueblos a la semana.
- Desplazamientos: se podrá realizar una media de 60 Kms. Diarios.  $60 \text{ Kms} \times 24 \text{ Pts. /Km.} = 1.440 \text{ Pts.}$ , que por 16 días arrojan un total de 23.040 Pts. /mes.
- La financiación de este proyecto recae en la Gerencia de Trabajo y en INEM de la provincia de Ávila, son estos organismos los que se encarga de pagar a los monitores del CEAS.

### ***RECURSOS MATERIALES***

Los recursos materiales con los que se cuenta para este proyecto son muy escasos. Cada pueblo debe disponer de una instalación minimamente acondicionada para la realización de las clases (luz eléctrica, ventilación....)

El CEAS dispone de un pequeño almacén donde existe algo de material que se utiliza para las fiestas de los niños/as de final de curso o en las fiestas locales. Pero no es suficiente para que trabajen los tres monitores. Hay algún balón de gomaespuma, varias picas, pelotas de tenis muy usadas y mucho material escolar (pinturas, rotuladores, lapiceros....).

Por ello se toma la decisión que el material de cada clase se lo tendrá que proporcionar el mismo monitor, bajo su supervisión y gasto.

Para otro año se planteara al ayuntamiento una subvención para material pedagógico y de trabajo, ya que este año por falta de tiempo no se ha podido pedir.

## ***RECURSOS AMBIENTALES***

En este apartado resaltar que los naturales alrededores de cada localidad nos ofrecen la posibilidad alternativa para llevar a cabo distintas actividades de senderismo o actividades de orientación, muy atractivas y beneficiosas para el logro de nuestros objetivos. Pero también destacar que debido a la climatología excesivamente invernal en las localidades abulenses, solo en meses escasos de tiempo favorable se podrían desarrollar adecuadamente estas actividades.

## **ACTIVIDADES**

Se distinguen:

- Ejercicios de desarrollo general.
- Ejercicios especiales.

Los ejercicios de desarrollo general tienen la finalidad de crear una amplia base para la especialización progresiva que debe seguir. Sus objetivos son la mejora de los factores psico-físicos, de las capacidades y de las habilidades de las personas.

Los ejercicios especiales, contruidos a partir de los ejercicios generales, tienen una forma más específica y constituyen una parte importante en el desarrollo de la persona.

Las actividades se pueden dividir en tres grandes grupos:

- Actividades socioculturales.
- Actividades lúdicas.
- Actividades corporales.

El fin que tienen estos tres tipos de actividades es el mismo, que a la vez que movemos el cuerpo, pasamos un buen rato con la gente y nos relacionamos con el resto de la gente que está en clase, ese es el fin de las actividades.

A continuación se exponen algunas de las actividades más significativas que se van a trabajar en las clases diarias con las personas mayores. Destacando los estiramientos, los juegos, yoga, pilates, ejercicios de respiración, relajación y paseos saludables por los entornos naturales de la zona.

## ***ESTIRAMIENTOS.***

Los estiramientos se pueden dividir en activo y pasivo.

- *El estiramiento activo*: consiste en contraer el músculo antagónico para ejercer una fuerza opuesta al músculo extendido. Por ejemplo, cuando se levanta la pierna hacia

adelante, el cuádriceps (parte anterior del muslo) se contrae, mientras que los isquiotibiales (parte posterior del muslo) se estiran.

El estiramiento activo fortalece los músculos que se contraen y reduce la resistencia al estiramiento de los músculos extendidos. El estiramiento activo da mejores resultados con el método dinámico, aunque no desarrolle tanto el músculo como lo hace el método pasivo. Sin embargo, combinar resistencia con coordinación es una práctica común entre los deportistas, que deben desarrollar sus músculos para actividades específicas.

- *Estiramiento pasivo*: ocurre cuando sobre el músculo que está estirándose se ejerce una fuerza externa. Por ejemplo, en el estiramiento en posición de pie de los isquiotibiales, en el que el pie libre se apoya en un objeto a la altura de la rodilla o un poco más arriba, la fuerza que se ejerce, es el peso del cuerpo inclinado sobre la pierna extendida. Esto no requiere contracción voluntaria de músculo alguno.

Los estiramientos los debe practicar todo el mundo y todo el mundo puede aprender a estirar los músculos, sin condicionamientos de edad o de flexibilidad. No se necesita tener una excelente forma física ni unas cualidades atléticas determinadas. Las técnicas de estiramiento son adecuadas tanto si una persona se sienta frente al ordenador o en su mesa de trabajo o es una persona de cierta edad como es en nuestro caso para quien va dirigido. Es decir cualquier persona que tenga buena salud y no padezca de ningún problema físico específico puede aprender a practicar estiramientos de forma segura y disfrutar de ellos.

Los estiramientos pueden realizarse siempre que se quiera: en el trabajo, en el coche, al caminar. Se deben practicar antes y después de llevar a cabo alguna actividad física, pero también pueden efectuarse durante el día, cuando se presente la oportunidad. Aquí se sugieren unos ejemplos:

- Por la mañana antes de empezar el día.
- En el trabajo para relajarse.
- Cuando se sienta el cuerpo tenso.
- En cualquier momento del día, viendo la televisión, escuchando música o leyendo.

Otra cuestión importante y que se plantea a la hora de la elaboración de este proyecto es la pregunta de por qué practicar estiramientos. Practicar estiramientos relaja la mente y prepara el cuerpo para el ejercicio, debería hacerse diariamente. Realizar estiramientos con regularidad produce los siguientes resultados:

- Reduce la tensión muscular y relaja el cuerpo.
- Ayuda a mejorar la coordinación, facilitando el movimiento.
- Aumenta la movilidad.
- Contribuye a prevenir lesiones como tirones musculares.

- Facilita la práctica de actividades físicas porque prepara el cuerpo para la actividad; es una manera de indicar a los músculos que están a punto de ser utilizados.
- Ayuda a mantener el grado de flexibilidad que tenía el músculo al empezar a practicar estiramientos, por lo que los músculos no se vuelven más y más rígidos a medida que pasa el tiempo.
- Desarrolla la conciencia corporal; mientras se estiran diferentes músculos, uno se concentra en ellos y llega a conocer mejor su cuerpo.
- Produce bienestar.
- Evita el control de la mente sobre el cuerpo, de forma que este último se mueve "por su interés" en lugar de para competir o por ego.

A continuación se expondrá cómo se deben practicar los estiramientos, punto muy importante para aplicar con las personas mayores. Los estiramientos son fáciles de aprender, pero hay una forma correcta y otra incorrecta de practicarlos. La correcta es realizar el estiramiento relajado, y mantenerlo con la atención centrada en los músculos que se están estirando. La forma incorrecta, desafortunadamente practicada por mucha gente, es moverse con brusquedad hacia arriba y hacia abajo o estirar hasta provocar dolor. Estos métodos causan más daños que beneficio.

Si se realizan los estiramientos de manera correcta y con regularidad, los movimientos del cuerpo resultan cada vez más fáciles. Llevará tiempo relajar los músculos rígidos o grupos de músculos tensos pero, cuando uno empieza a sentirse bien, se olvida del esfuerzo que se ha hecho.

### *ESTIRAMIENTO FÁCIL.*

Al empezar a hacer estiramientos, se mantendrá entre 10 y 13 segundos el estiramiento fácil, sin forzar el músculo. Una vez se sienta una tensión moderada, se aguantará el estiramiento adoptando una postura relajada. Si no se produce esta relajación, se corregirá la postura hasta encontrar un grado de tensión cómodo. En la posición correcta, ésta debería ser la sensación "siento el estiramiento pero no me duele". El estiramiento fácil reduce la tensión muscular y la rigidez y prepara los tejidos para el estiramiento progresivo.

### *ESTIRAMIENTO PROGRESIVO*

Después del estiramiento fácil, se continuará lentamente hasta el estiramiento progresivo, sin forzar el músculo. A partir de la posición del estiramiento fácil, se estirará aproximadamente un centímetro más hasta sentir de nuevo una tensión moderada y se sostendrá esta posición entre 10 y 15 segundos si no se siente dolor. De nuevo, la tensión debería disminuir; en caso contrario es preciso relajar la postura. Si la tensión del estiramiento aumenta y el estiramiento se mantiene y/o causa dolor, significa que se está estirando en exceso. El estiramiento progresivo tonifica los músculos y aumenta la flexibilidad.



## **RESPIRACIÓN**

La respiración ha de ser lenta, rítmica y controlada. Al doblar el cuerpo hacia delante para realizar un estiramiento, se debe expulsar aire al mismo tiempo, y después respirar lentamente mientras se mantiene el estiramiento. No debe contenerse la respiración durante el ejercicio. Si una posición de estiramiento inhibe el ritmo respiratorio normal, produce tensión; en ese caso, relajar la posición hasta respirar con normalidad.

## **CONTAR**

Al principio se aconseja contar los segundos en silencio mientras se realiza cada estiramiento; eso hará que se mantenga la tensión adecuada durante un tiempo suficiente. Después de un poco de práctica, se sabrá cuánto tarda cada estiramiento por la sensación que provoca, sin que nos distraiga el tener que contar.

## **EL JUEGO**

### **EL JUEGO COMO ACTIVIDAD ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE**

Concepto de juego:

El juego se resiste a tener una única y absoluta acepción, siendo cualquiera de ellas una aproximación parcial fenómeno global que es el propio juego.  
En primer lugar:

- etimológicamente.- el vocablo castellano "juego" proviene del latín "iocus-i" (broma, ligereza, pasatiempo).
- Por su parte La Real Academia Española de La Lengua, define juego como "*ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde. Acción desplegada espontáneamente por la mera satisfacción que representa*".
- -Según Zapata (1989), Puig (1994) y Lavega (1998).- definen juego "*como un medio de expresión, instrumento de conocimiento, factor de socialización, regulador y compensador de la afectividad*".
- Según Paredes Ortiz (2003). "*el juego es un vehículo de comunicación que amplía la capacidad de imaginación, creatividad y representación simbólica del ser humano.*"

### **CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO.**

Después una vez examinado el concepto de juego, se puede ver los rasgos más característicos del juego aplicado en la tercera edad:

- Es una actividad autotélica, con un fin en si misma.

- Es esencialmente espontáneo y voluntario.
- Es placentero.
- Exige la participación activa de la persona.
- Desarrolla, aspectos motrices, cognitivos, sociales y afectivos.
- Es una actividad natural, generadora de satisfacciones que fomenta la creatividad y es motivadora.

### ***FUNCIONES DEL JUEGO***

Las funciones que se buscan con el juego en las personas mayores son:

- Función de conocimiento: explorar y conocer.
- Función estética y comunicativa: prácticas de juego conllevan imitación, representación plástica, movimiento, danza, canciones....
- Función hedonista: fuente de disfrute y de diversión, para ocupar positivamente el tiempo de ocio.
- Función catártica: liberar tensiones y reestablecer el equilibrio psíquico.
- Función higiénica y anatómica: se puede mejorar el estado de salud y físico. Así como prevenir cierto tipo de enfermedades.
- Función de compensación: compensa la falta de oportunidades para la relación social entre personas.
- Función agonística: superar dificultades.

### ***CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS.***

Los juegos que se van a utilizar en este proyecto son de dos tipos:

- Juego espontáneo: que se realiza por propia iniciativa.
- Juego dirigido: que posee objetivos, exteriores a la propia actividad lúdica.

En función del efecto a lograr:

- Juegos sensoriales: auditivos, visuales, táctiles, de olfato....
- Juegos motores: coordinación, locomoción, equilibrio, saltos, lanzamientos.....
- Juegos de desarrollo anatómico: dirigidos a la mejora del sistema muscular y articular.

- Juegos de desarrollo orgánico: encaminados a la mejora del sistema cardiorrespiratorio.
- Juegos de cooperación: la función de estos juegos es el aprendizaje de estrategias de cooperación y juego en equipo.

## ***EL YOGA***

La palabra yoga quiere decir "unir" o "reunir". El yoga es originario de la India. Sus orígenes vienen desde una época remota de la civilización indo-europea. Uno de los tratados de yoga esta fechado aproximadamente 500 años antes de Jesús, es un tratado de Raja Yoga. El yoga de las escuelas Hindúes del norte paso luego al Tibet en donde floreció una escuela muy importante. Las técnicas mentales del yoga fueron exportadas luego en china, al Japón (escuela Zen) y en todo el extremo oriente gracias a los monjes Budistas que las utilizan ampliamente.

El Yoga comprende muchas ramas que contribuyen al completo desarrollo de nuestras diferentes facetas: Físico, psico-físico, mental y espiritual. También puede ayudarnos a encontrar el equilibrio y bienestar y la unidad del cuerpo y alma. Esto puede ir desde una simple relajación hasta la búsqueda espiritual o "meditación".

Nacido del Hinduismo los diferentes Yogas no están ligados a una religión. El creyente como el ateo puede practicar los métodos del yoga sin necesidad de imponerse principios en desacuerdo a sus convicciones religiosas.

Los efectos benéficos del yoga son:

- Sobre el *plan físico* sobre la influencia de las diferentes posturas la elasticidad se armoniza, los órganos son fortificados, el sistema nervioso se equilibra, las glándulas se regeneran y el dinamismo general se fortifica.
- Sobre el *plan psíquico*, el yoga puede eliminar los diferentes aspectos negativos de la vida moderna como el sedentarismo, el abuso de alimentos malsanos los tóxicos o drogas, los bloqueos generados por el estrés. Gracias al Yoga nos encontramos con un espíritu relajado, calmado y sereno, que nos permite resolver los problemas con un punto de vista mas positivo.

Las bases del Yoga son en función del objetivo a conseguir, pero en general son:

- LA RELAJACION
- LA RESPIRACION
- LAS POSTURAS llamadas ASANAS
- LA CONCENTRACION

## ***EL YOGA Y EL ESTRÉS***

La ayuda que por medio del yoga se obtiene en el estrés negativo o positivo se realiza por medio de la disolución de los efectos provocados por los factores de agresividad psicológicos o físicos a los cuales estamos enfrentados en la vida diaria.

Estos factores necesitan una adaptación y cada uno de nosotros presentamos una diferencia en cuanto a esa adaptación. Como esos elementos son provocados por factores exteriores, la utilidad de la práctica del yoga es obtenida por que el yoga obra sobre nuestro "mundo interior". Así por medio del yoga liberamos ese "espacio interno" por que descubrimos que ese espacio interno existe, que podemos realizar un estado de relajación prolongada, de desarrollar la relajación profunda y la disolución de los bloqueos que nos angustian. Gracias a la práctica del yoga podemos remover nuestras fuerzas internas para hacer frente a las agresiones del mundo exterior, obtener más confianza en nosotros mismos y aumentar la capacidad de resistir al estrés.

## ***RELAJACIÓN***

El estado natural del ser humano cuando no siente dolor y sus necesidades básicas están cubiertas es el de la relajación, prueba de ello es observar durante un rato a un recién nacido que está sano, alimentado, limpio y con una temperatura ambiental adecuada y ver el estado apacible en que se encuentra.

Pero ese estado por desgracia no suele ser el habitual a medida que vamos creciendo. Una manera muy común que tiene la gente de evitar ponerse en contacto con las emociones es tensar, inconscientemente los músculos. Se van formando zonas corporales que hacen las veces de coraza.

Dedicar unos minutos a la relajación diaria es de suma importancia para mantener la salud física, mental y emocional. Estos son los beneficios que la práctica de la relajación aporta a nuestro organismo:

- Disminución de la ansiedad.
- Aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes.
- Estabilización de las funciones cardiaca y respiratoria.
- Aumento de la velocidad de reflejos.
- Aumento de la capacidad de concentración y de la memoria.
- Aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.
- Incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesite esté donde esté.
- Sintonización armónica de la mente y el cuerpo.
- Aumento de la capacidad de reflexión.
- Aumento de la tendencia natural de conocerse a sí mismo.
- Aumento de la disposición del organismo a curarse a sí mismo.
- Incremento de la capacidad creativa.

- Mejor disposición para tratar a gente "tóxica" (Personas que nos invitan a sentirnos mal).
- Aumento considerable de la capacidad de visualización interna dirigida.
- Aumento de la facilidad de pensar en positivo.
- Tendencia creciente al mejoramiento de la auto imagen positiva.
- Aumento de la confianza en sí mismo.
- Aumento de la temperatura cutánea.
- Disminución de la tensión arterial.
- Mejora en la circulación sanguínea.
- Normalización de la respiración.
- Modificaciones electroencefalográficas de ondas Beta a ondas Alfa.
- Sensación de eliminación de tensiones.
- Aumento de la recuperación física y mental.
- Aumento de la oxigenación cerebral.
- Ensanchamiento del campo de conciencia.
- Mejora en la calidad del sueño.
- Mayor facilidad para recordar los sueños acontecidos mientras se duerme.

Lo que se pretende con la relajación, sobre todo a niveles profundos, es que la mente contribuya poderosamente a mejorar la calidad de vida de las personas. Una forma de hacerlo es modificar en su propio beneficio, no el curso de los acontecimientos, pero sí la repercusión que éstos pueden tener. De entrada, la relajación a partir de la distensión muscular y la calma interior, producirá un estado de tranquilidad, sosiego, bienestar y felicidad que ya de por sí es beneficioso. El término relajación es una palabra ampliamente utilizada en la vida moderna, tal vez por lo que de solución tiene para los problemas derivados del estrés, al que tan ligado se encuentra el hombre moderno por el ritmo frenético que impone a su vida. Actualmente el hombre moderno, sobre todo el que vive en las grandes ciudades, añora esa forma de vida ligada al campo, lugares aislados, donde se hagan presentes la paz, tranquilidad y silencio que en la ciudad no existe. El concepto de relajación siempre ha estado relacionado con la meditación, como reflexión tranquila, sosegada, silenciosa, sobre temas religiosos, filosóficos, personales, de convivencia, que conducen a un mayor conocimiento de sí mismo, de las posibilidades y deficiencias de cada uno, propiciando un mayor control del espíritu sobre el cuerpo, sobreponiéndonos a las necesidades y exigencias corporales, creciendo en libertad interior y logrando un mayor grado de felicidad.

Fue a principios de este siglo cuando prestigiosos filósofos, médicos, psicólogos comenzaron a hacer estudios sobre el tema de la relajación. Este es el caso de Edmund Jacobson, filósofo estadounidense, que a finales de los años 30 expone sus ideas sobre la relajación muscular considerándola como uno de los mejores procedimientos para alcanzar un estado de paz, sosiego y serenidad.

También por entonces Heinrich Schultz elabora su teoría sobre la práctica autógena basándose en ejercicios respiratorios, que, a la vez que permiten una buena oxigenación celular producen una total distensión muscular, teniendo como consecuencia de ello un estado de calma y relajación saludables.

Precisamente los trabajos de estos dos científicos junto con las aportaciones y descubrimientos de Hans Herber sobre la actividad eléctrica del cerebro hicieron posible que la relajación se fuera abriendo paso como técnica terapéutica y se buscaran los fundamentos científicos por los que la relajación produce efectos beneficiosos en los enfermos y en la evolución de la enfermedad.

Otro de los pioneros sobre estos temas de la relajación fue José Silva, que realizó muchos estudios prácticos para demostrar el extraordinario potencial de la mente humana, capaz de encontrar solución a numerosos problemas psíquicos o físicos, una vez que alcanza un grado de relajación profundo, asociado a la producción cerebral de ondas alfa.

La relajación de que hablamos tiene un componente físico y otro mental. Por eso que se haga distinción entre "relajación física", como un estado corporal de total distensión muscular, que conlleva sensaciones físicas de calma, tranquilidad y bienestar, y la "relajación mental", que podríamos definirla como un estado en el que la mente, con total libertad, sin prestar atención a nada en concreto, como cuando se "sueña despierto", divaga en un placentero abandono, disfrutando de pensamientos agradables, visualizando escenas satisfactorias, sintiéndose inmersa en una profunda paz, serenidad y calma.

Todos sabemos, por el contrario, lo que nos ocurre cuando pensamos deliberadamente, con insistencia, en temas desagradables y problemáticos: cada vez nos encontramos más tensos, crispados, dominados por sentimientos negativos de miedo, cólera, envidia, angustia...

De donde cabe deducir que concentrar nuestra mente en temas agradables, sobre todo, en aquellos en los que participamos activamente, es suficiente para relajarnos y sentirnos bien.

## ***PILATES***

Se trata de algo más que de una serie de ejercicios físicos. Este método le permite trabajar su cuerpo de manera consciente tal como ocurre con el yoga, por ejemplo.

En los Pilates, cuerpo y mente se ejercitan. A medida que avances con los ejercicios comenzarás a interpretar y a conocer tanto tus zonas fuertes como las débiles.

Pero claro que además de conocer cómo funciona tu cuerpo también obtendrás beneficios estéticos, ya que el método trabaja todos los grupos musculares, tanto los débiles como los fuertes. Combina la fuerza que se puede encontrar en un gimnasio y la flexibilidad que otorga el yoga. Además, es ideal para corregir problemas posturales o lesiones.

Joseph Pilates formuló estos ejercicios en 1920 -y de ahí el nombre-. Pasaron los años y la técnica fue cobrando adeptos hasta llegar a nuestros días.

Básicamente, el método cuenta con 34 movimientos. Tiene ejercicios en el suelo y también con aparatos. Estos últimos los creo el mismo Pilates.

En un salón de Pilates clásico media sesión se trabaja con aparatos y la otra media se realizan ejercicios sobre el suelo. Cada técnica aporta beneficios diferentes.

El trabajo de Pilates se basa en centrarse en el abdomen y en la realineación del cuerpo. Esto favorece la postura y mejora la circulación sanguínea, la flexibilidad y el balance corporal.

Gracias a la buena postura que nos ofrece este método, las tensiones del cuello y hombro, hoy en día muy comunes, se alivian y hasta llegan a desaparecer. En pocas palabras se puede decir que Pilates es un entrenamiento armónico que alarga los músculos combinando distintas técnicas y dándole énfasis a la postura.

En Pilates, se comienza por crear un anillo de fuerza que rodea el ombligo, tomándose como el centro de gravedad del cuerpo, lo que acerca este método a las técnicas orientales.

Seguidamente se trabajan los músculos relacionados a la postura corporal para así estabilizar el cuerpo; alargando los músculos cortos y reforzando los débiles.

Este método de gimnasia también ayuda a fortalecer y estirar los músculos sin engrandecerlos en masa, debido a que su práctica se basa en movimientos cortos y controlados con pocas repeticiones. Los ejercicios empleados son de bajo impacto, por ende son casi sin posibilidad de lesiones. Pero lo que hace excepcional su método es la visión global del cuerpo.

La respiración es muy importante en este método, y para cada ejercicio existe un patrón de respiración específico, para dirigir la energía a las zonas que se están trabajando, mientras el resto del cuerpo se relaja. Lo que se busca con esto, es lograr músculos más largos y fuertes, sin resentir el pulmón o el corazón.

Los ocho principios básicos de la técnica Pilates son:

- Concentración
- precisión
- control
- flotación
- movimiento

- centrar
- respirar
- rutina

### ***PASEOS SALUDABLES***

Es evidente el creciente interés por la salud en los últimos años, especialmente en relación con la actividad física. Lo que hace décadas era concebido como un esfuerzo obligado y desagradable se ha convertido en uno de los mejores aliados de la salud en las personas adultas y mayores.

La oferta de actividad física es muy diversa y en nuestra ciudad u municipios grandes casi cubren todas las demandas. Sin embargo, existe un tipo de actividad física con unas cualidades extraordinarias para la salud y que interesa a gran parte de los ciudadanos, peor que se desarrolla de manera espontánea y autónoma entre aquellos más decididos.

Con este programa tratamos de promover la marcha – paseo entre aquellos que no encajan en otros modelos de actividad física como los deportes individuales y colectivos o las actividades de gimnasio o sala. Con ello lograremos dos objetivos:

1. Aumentar el número de personas que pasean por nuestra ciudad con fines saludables.
2. Mejorar los conocimientos sobre la actividad física y salud de aquellos que ya lo practican y se deciden a participar en el programa.

### **FINALIDADES DE LOS PASEOS:**

- Promover la práctica de actividad física saludable espontánea y al aire libre entre la población adulta, especialmente entre las mujeres.
- Prevenir los riesgos para la salud derivados de estilos de vida sedentarios, como son las cardiopatías, la obesidad, osteoporosis, pérdida de movilidad y autonomía personal, etc.
- Educar a la población adulta en un estilo de vida saludable y activo.

Las sesiones se realizarán de un modo participativo y los contenidos se irán desarrollando siguiendo un programa abierto que irá variando en función de las características de los participantes y sus inquietudes. Dichas sesiones estarán configuradas por los siguientes elementos:

- Paseos guiados por el municipio y sus alrededores para la realización de un ejercicio aeróbico de intensidad moderada a través de la marcha por ritmos, de intensidades crecientes y adaptadas a los participantes. Con las personas más avanzadas, metodologías de ejercicio aeróbico a través de la marcha- carrera.



- Explicaciones durante los paseos acerca de los hábitos de vida saludables, la actividad física y los requerimientos para la práctica de marchas a pie.
- Se entregarán documentos informativos que refuercen las explicaciones, dinamicen los paseos y favorezcan la práctica autónoma y espontánea tras la participación en el programa.
- Dinamización de los paseos a través de actividades puntuales de orientación o rastreo por el pueblo y paseos temáticos.
- Vuelta a la calma y recuperación activa tras los paseos mediante estiramientos y otros ejercicios de relajación y distensión.

## **EJECUCIÓN.**

La finalidad de un proyecto de desarrollo es transformar la realidad de modo que un colectivo humano determinado pueda mejorar su situación y expandir en el futuro sus posibilidades, contribuyendo así a su progreso y al de su entorno.

En esta fase de intervención/ejecución del proyecto social se realiza, un estudio de los objetivos, actividades, estrategias, metodología y organización de los recursos.

Una vez cubiertas las etapas de diagnóstico y planificación llega el momento de aplicar el proyecto en la práctica y en la realidad, con las actividades que se han propuesto en la fase de planificación. Hay que ejecutar lo que se ha planificado.

Previo al inicio de las actividades, se fomenta la idea de que a las clases hay que venir con ropa cómoda, un pantalón del chándal, zapatillas cómodas, ya que orientaciones como estas hacen que ellas se sientan más a gusto y evitan posibles lesiones o caídas. Para ello se realizarán una serie de conferencias, donde se solicitará la colaboración de la Cruz Roja, Centros de Salud y Voluntariado, para lo que habrá que firmar un Convenio de Colaboración. En estas conferencias, se van a celebrar cinco, una por cada mes de clase. Se abordarán temas relacionados con el proyecto, y que serán:

- Charla informativa sobre el proyecto “Mantenimiento Físico y Salud”. Charla impartida por animador de la zona CEAS de Arévalo.
- Beneficios de la actividad física en la tercera edad, charla impartida por un experto en deporte.
- Habilidades sociales a través del ejercicio, impartido por un psicólogo de la Cruz Roja.
- Ocio y recreación en la tercera edad, impartida por un Terapeuta Ocupacional.
- Beneficios médicos de la actividad física saludable, charla impartida por un médico.

Todas las charlas se impartirán en los locales que posee el CEAS de Arévalo, lindando con la oficina.

Se emplearán diferentes canales y fórmulas de difusión y promoción del programa. Debe ser una promoción masiva y de choque y facilitar el modo de inscribirse diversificando los lugares y momentos de inscripción.

Es importante concebir el desarrollo del propio programa, a lo largo de la duración de la actividad, como un buen medio de promoción, logrando a lo largo del mismo un mayor interés y conocimiento sobre él y reforzando la posibilidad de darlo continuidad durante los años posteriores.

Los principales medios de promoción y difusión de estas charlas serán:

1. **Medios de comunicación:** radio local.
2. **Carteles y folletos** informativos distribuidos en los lugares de mayor concurrencia de los participantes: mercados y otros comercios, sedes de los servicios sociales municipales, instalaciones deportivas, centros de salud, gimnasios, centros educativos, etc.

Para la consecución de los objetivos se trabajarán las siguientes actividades:

- Estiramientos.
- Juegos.
- Relajación.
- Yoga.
- Pilates.

Estas van a ser las actividades principales que se van a trabajar durante las clases, pero tampoco se pueden olvidar actividades como paseos saludables o sesiones de aeróbic.

## **EVALUACIÓN**

Es importante conocer el significado de evaluar, ya que los términos medición, calificación y evaluación, con cierta frecuencia, son utilizadas como sinónimos y al no serlo se presta a confusión.

Por evaluación, según Domingo Blázquez (1990), se entiende, “*el seguimiento sistemático del proceso enseñanza- aprendizaje, que permite obtener una información a cerca de cómo se está llevando a cabo, con el fin de reajustar la intervención educativa, de acuerdo con los datos obtenidos*”.

Este programa esta basado en unos principios básicos de aplicación para poder evaluar. La evaluación debe ser:

- *Formativa:* necesidad de una práctica evaluativa útil y formativa, para mejorar el

proceso de enseñanza- aprendizaje.

- *Cualitativa*: hace referencia a las técnicas metodológicas, que no deben ser cerradas. Los criterios que se toman deben ser justos y transparentes tanto para el alumno como para el monitor.
- *Compartida*: la persona y el monitor están comprometidos en el proceso de evaluación diseñado.

Para este programa se va a desarrollar la evaluación continua, es decir, debe realizarse antes, durante y al final de la misma. Pero dentro de la evaluación continúa, se plantean otros tres tipos de evaluación a emplear: evaluación inicial, periódica y final. Cada una de ellas posee su importancia debiendo ser utilizadas a lo largo de la planificación:

- *Evaluación inicial*: permite comprobar el punto de partida. Se sitúa en el momento en que la persona mayor se enfrenta a un nuevo aprendizaje. Tiene como objetivos conocer el nivel de conocimientos previos de las personas y corroborar si los objetivos van a cumplirse o no.
- *Evaluación periódica*: ofrece una valiosa e importante información de primera mano, que proporciona al monitor la ayuda necesaria para perseverar o cambiar ciertos ejercicios o juegos.
- *Evaluación final*: debe comprobar que las metas iniciales se han cumplido. Es en este caso, el trabajo desarrollado servirá como soporte para trabajos futuros, ya que si se ha seguido una planificación correcta habrá que dirigir el proyecto de una forma similar para conseguir objetivos semejantes a los logrados en el momento final de la planificación.

## **EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE MANTENIMIENTO FISICO Y SALUD.**

La evaluación del programa es una evaluación continua

Para la evaluación he seguido los siguientes criterios:

- Ficha personal de alumno. (anexo 1)
- Asistencias. (anexo 2)
- Diario de las sesiones.
- Evaluación del monitor.
- Cuestionario final.(anexo 3)

➤ Evaluación del programa:

- Mediante el dialogo con los usuarios, apreciar el cambio de actitud ante la actividad física.
- Comprobar la adquisición de hábitos saludables.
- Apreciar si han entendido la utilidad de los ejercicios.
- Notar la socialización entre los miembros del grupo y su cohesión.
- Observar la mejora progresiva de su condición física.

## **CONCLUSIONES**

Al finalizar el programa *Aula de Mantenimiento Físico y Salud* se hace necesaria una valoración final de todo lo que se ha trabajado a lo largo de estos meses. Éste es por tanto el objetivo que se debe conseguir.

Una de las finalidades de las distintas actividades propuestas en el programa se orientan al trabajo en grupo, mediante actividades que faciliten la participación de todos y de todas, también se debe trabajar de manera individual para conseguir diferentes objetivos físicos en el cuerpo de cada persona.

Este programa tiene como objetivo que los alumnos/as adquieran el desarrollo integral desde la vertiente física como psíquica, observando la necesidad de incorporar en su vida diaria unos buenos hábitos posturales, higiénicos, de compromiso con los demás y consigo mismo, siendo este *Aula de Mantenimiento Físico y Salud* el medio más adecuado y valioso para el buen desarrollo cognitivo, motriz y socioafectivo del alumno/a.

A través de este proyecto, se contribuye al bienestar de las personas mayores, se mejora su calidad de vida, se fomenta buenas prácticas a través del desarrollo de conocimientos, habilidades sociales y estrategias para conseguir un objetivo común que se propone dentro del grupo, como es la mejora de la calidad de vida.

También es muy interesante este proyecto, porque en España la esperanza de vida en la población es mayor, por lo tanto este sector tan abundante en la sociedad actual requiere una serie de demandas y necesidades, que con este proyecto se quiere conseguir. Con este proyecto se intenta conseguir que las personas mejoren en salud y bienestar, tanto en su entorno personal como social.

A modo de conclusión global se destaca el efecto positivo del taller de Mantenimiento Físico sobre el bienestar subjetivo de los mayores. Los resultados que pueden dar un proyecto de esta naturaleza, ayudan a fomentar de este tipo de actividades. Así el trabajo desarrollado para la elaboración de este proyecto, satisfacen las necesidades del colectivo de ancianos y personas mayores. Para ello se señalan una serie de argumentos que fundamentan el buen funcionamiento de este proyecto:

- Este tipo de proyectos repercuten muy positivamente en el bienestar y en la calidad de vida de las personas que participan en el taller.
- Porque atienden a un colectivo cada vez mayor de personas que reclaman una demanda de servicios y prestaciones sociales que les permita desempeñar roles más activos.
- Promueven la educación y formación de las personas mayores.
- Facilitan la vinculación social y la integración de los usuarios del taller, al formar parte de un tipo de dinámica participativa que acoge a diferentes personas mayores, en cuanto, a edad, sexo nivel de estudios.
- Repercuten positivamente sobre la autonomía del mayor al contribuir de forma activa en su proceso de envejecimiento.

## **BIBLIOGRAFIA**

- GARCÍA MARTÍN, Miguel Ángel. “*Los talleres de ocio y el bienestar de nuestros mayores: Análisis de la experiencia malagueña*”. (2001). Junta de Andalucía. Consejería de Asuntos Sociales. Delegación Provincial. Málaga.
- GARCÍA SANZ, Benjamín y otros. “*Envejecimiento en el mundo rural: Problemas y Soluciones*”. (1997). Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de Migraciones y Servicios Sociales.
- FERRER LÓPEZ, V “*Prescripción de ejercicio y actividad física para la salud*”, publicado en la Revista de Medicina del Deporte (1998): Pág.138-151.
- CASTEJÓN OLIVA, FC. (1995) Apuntes asignatura “*Planificación y Programación del Entrenamiento Deportivo*”. Universidad de Educación a Distancia (UNED). Fundación Universidad- Empresa.
- MERITXELL MASACHS, PUENTE, M. Y BLANCO, T. (1994) “*Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico*”. Publicado en la *Revista de Psicología Del Deporte* 5, 71-80.
- ANDERSON, B. (2004) “*Estirándose*”. Editorial Integral. Barcelona.
- FROST SIMON, (2002) “*Estiramientos*”. Círculo de Lectores. Editorial: un libro en movimiento. Barcelona.
- DEVÍS, J (2000): “*actividad física, deporte y salud*”. Barcelona.Inde.
- MARCOS BECERRO, J.F. (1989) *Salud y deporte para todos*”.Eudema. Madrid.
- GENERELO LANASPA, (1998) “*Ejercicio físico y calidad de vida*”. Madrid.
- SANTOS-OLMOS MANZANO, F. (2004) “*El juego, Propuesta pedagógica*”.ANPE. Ciudad Real.
- ORLICK TERRY (2003). “*Juegos y deportes cooperativos*”.Popular. Madrid.
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D (1990). “*Evaluar en educación física*”.Barcelona .INDE.
- VELÁZQUEZ BUNEDÍA, R (1991) “*La evaluación en educación física*”. En cuadernos de Pedagogía, nº 198, pp.26-29.
- UNGARO, A. (2004) “*La promesa del Pilates*”. Círculo de Lectores. Barcelona.

# **ANEXOS**

# ANEXO 1.

## HOJA DE USUARIO DE EXCELENTISIMA DIPUTACION DE AVILA.

### HOJA DE USUARIO DE EXCELENTIXIMA DIPUTACION DE AVILA.

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ÁVILA SOCIALES	SERVICIOS
<b>FICHA DE INSCRIPCIÓN</b>	
ÁVILA/TALLER DE:.....	
MUNICIPIO:.....	
NOMBRE:.....	
APELLIDOS:.....	
DIRECCIÓN:.....	
POBLACIÓN:.....	
PROVINCIA:.....	
TELÉFONO:.....	
FECHA DE NACIMIENTO:.....	
Nº DE DNI:.....	
GRUPO O ASOCIACIÓN:.....	
En.....a.....de.....de 200.... Firma,	





## ANEXO 3.

### ENCUESTA FINAL

#### ENCUESTA FINAL

**Nombre de este taller:**

**Nombre del usuario:**

**(Por favor en cada pregunta, marcar con una cruz la casilla elegida)**

1.- ¿Qué le ha parecido la organización del taller?

Mala	Regular	Buena	Muy Buena	NS/NC
------	---------	-------	-----------	-------

2.- En general, ¿qué le ha parecido la atención y trato de los responsable/s del taller?

Mala	Regular	Buena	Muy Buena	NS/NC
------	---------	-------	-----------	-------

3.- ¿Cómo valora la forma de explicar del monitor/a?

Mala	Regular	Buena	Muy Buena	NS/NC
------	---------	-------	-----------	-------

4.- ¿Cómo valora las instalaciones y los medios con los que ha contado el taller?

Mala	Regular	Buena	Muy Buena	NS/NC
------	---------	-------	-----------	-------

5.- Ha aprendido:

Mala	Regular	Buena	Muy Buena	NS/NC
------	---------	-------	-----------	-------

6.- En general, en relación con el aula de mantenimiento físico y salud, se siente:

Mala	Regular	Buena	Muy Buena	NS/NC
------	---------	-------	-----------	-------

7.- Observaciones o comentarios que desee hacer: