



Actividad Física para adultos mayores en el hogar

Prof. Sandro Oviedo
Prof. Silvio Fara

El presente artículo es un aporte de la asignatura Actividad Física y Tercera Edad (Cod. 3505) de la Licenciatura en Educación Física a estos tiempos de aislamiento social, preventivo y obligatorio determinado por nuestro presidente a través del Decreto 297/2020. DECNU-2020-297-APN-PTE con el objetivo de no propagar más el virus, se nos ha pedido que nos quedemos en nuestras casas.

Sabemos que los Adultos Mayores (AM) son personas vulnerables con esta pandemia, por tal motivo son de cuidar y se le solicito quedarse en casa.

Este quedarse en casa para un adulto mayor no es tan simple, ni gratis para su organismo, quedarse quieto (bajos niveles de actividad física), no juntarse con el grupo de amigos (actividades social), no tener actividades académicas (Actividades Intelectuales), en fin se acostumbraron a estar activo y ahora tienen que guardarse por su propia salud.

Los beneficios que se obtienen al realizar una rutina de ejercicio físico, independientemente del nivel de intensidad, mejoran significativamente las funciones y la calidad de vida, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

Sin embargo, en la Argentina más del 70% de las personas mayores no realiza la actividad física recomendada para su edad (*Fundación Interamericana del Corazón Argentina Argentina*). La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que el envejecimiento activo constituye un proceso que dura toda la vida y es afectado por varios factores que favorecen la salud, la participación y la seguridad en la vida de las personas mayores.

En la Argentina más del 70% de las personas mayores no realiza la actividad física recomendada para su edad.

Desde esta asignatura proponemos considerar como determinante la activación neuronal en cada actividad que proponemos al AM, la coordinación motriz es una de las cualidades física que proponemos mantener y mejorar para mantener la AUTONOMIA FUNCIONAL en los adultos mayores.

Mantener la Autonomía Funcional en el adulto mayor significa seguir siendo libre, poder asearse solo, transitar los espacios público (tramites), manejarse en su propio vehículo o en transporte público o simplemente vestirse solo.

Por consultas dirigirse al email

Email: soviedo@hum.unrc.edu.ar - silviofara@yahoo.com.ar

Por los motivos antes descripto queremos proponerle una serie de ejercicios de flexibilidad, fuerza y juegos de coordinación motriz que pueden desarrollar en su casa, con elementos muy simple y de bajo costo.

La cantidad de estímulos semanales deberían ser como mínimo tres (3) en días alternados.

Flexibilidad

Elongación del cuello	Elongación de Dorsales	Elongación de Pectorales y lumbares
<p>3 rep. de 5 segundos a cada lado</p>	<p>3 rep. de 5 segundos a cada lado</p>	<p>3 rep. de 5 segundos a cada lado</p>

Elongación zona Lumbar	Elongación zona de pectorales	Elongación antebrazo
<p>3 rep. de 5 segundos a cada lado</p>	<p>3 rep. de 5 segundos a cada lado</p>	<p>3 rep. de 5 segundos a cada lado</p>

Por consultas dirigirse al email

Email: soviedo@hum.unrc.edu.ar - silviofara@yahoo.com.ar

Coordinación Motriz

Colocar dentro de los tubos las pelotitas de acuerdo al color	Sacar y poner los broches, acomodándolos por color	Sacar y poner las nueces
4 tubos de roollo de cocina. Bolitas de color	1 caja Tempera Broches	1 canasta Nuez o bolitas 1 hielera
		


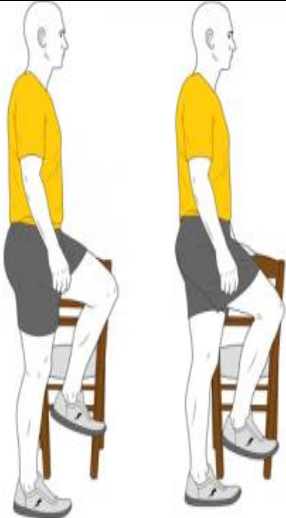
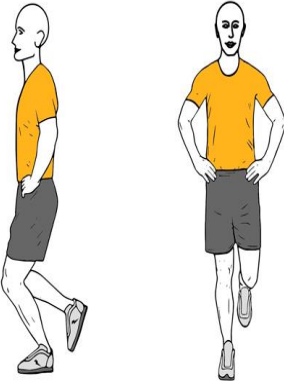
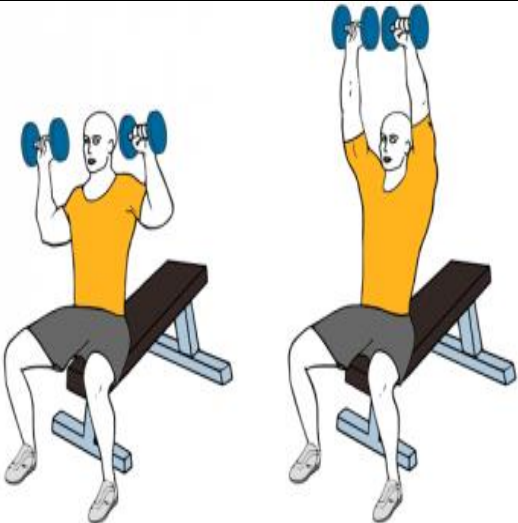
Fuerza

Todos los ejercicios se realizaran 3 series de 6 repeticiones, descansando entre cada serie 1 a 2 minutos

Sentarse y pararse con apoyo	Sentarse y pararse de la silla
	

Por consultas dirigirse al email

Email: soviedo@hum.unrc.edu.ar - silviofara@yahoo.com.ar

Contracción isométrica de una almohada	Flexión de cadera apoyado a una silla
	
Equilibrio a una pierna con apoyo de manos en una silla	Elevación frontal con una botella de gaseosa rellena de agua.
	

Repetir elongación recomendada al iniciar la rutina en cada ejercicio mantener la posición entre 12 y 15 segundos

Por consultas dirigirse al email

Email: soviedo@hum.unrc.edu.ar - silviofara@yahoo.com.ar