

Instituto Andaluz del Deporte



MATERIAL DIDÁCTICO PARA EL DESARROLLO DE PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO EN ADULTOS Y MAYORES

Coordinadores de la obra:
Antonio J. Casimiro Andújar
Luis Fernando Martínez Muñoz



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

ÍNDICE

1. Contextualización
2. Marco teórico de la investigación
 - 2.1. Introducción
 - 2.2. Estado de salud y envejecimiento
 - 2.3. Beneficios del ejercicio físico en las personas mayores
 - 2.4. Prescripción y desarrollo de los componentes de la condición física-salud
 - 2.4.1. Capacidad aeróbica
 - 2.4.2. Fuerza y resistencia muscular
 - 2.4.3. Amplitud de movimiento (flexibilidad)
 - 2.4.4. Capacidades coordinativas
 - 2.5. Adaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores
3. Pautas metodológicas para la programación
 - A. Evaluación inicial
 - B. Determinación de objetivos
 - C. Selección de las tareas a realizar
 - D. Selección de los métodos de enseñanza
 - E. Evaluación continua del programa
 - 3.1. Orientaciones metodológicas generales
4. Estrategias de intervención para la promoción del ejercicio físico
 - 4.1. Factores de mantenimiento del programa
 - 4.2. Factores de abandono del programa
5. El contrato de investigación Universidad de Almería – Instituto Andaluz del Deporte
 - 5.1. Plan de trabajo y temporalización
 - 5.2. Objetivos
 - 5.3. La sesión de clase de actividad física para adultos-mayores
 - 5.3.1. Propuesta de diseño de sesión
 - El calentamiento
 - El núcleo central de la sesión
 - La vuelta a la calma
 - 5.4. La base de datos: funcionalidad e instrucciones de uso
6. Bibliografía

1. CONTEXTUALIZACIÓN

El proyecto ha consistido en una laboriosa actividad investigadora, desde el año 2003 hasta el 2009, sobre programas específicos de actividad física saludable para la mejora de la condición física de adultos y personas mayores, mediante el uso de diferentes materiales, que contribuya al cambio en la aplicación de estos programas y nos permita adquirir un cierto compromiso social y práctico.

El proyecto de investigación-acción ha tratado de diseñar y poner en práctica sesiones de gerontogimnasia que, tras un proceso de evaluación, nos permitirán desarrollar programas, sesiones y tareas más adecuadas para estas personas en función de sus capacidades, intereses, posibilidades y limitaciones mostradas con cada material utilizado. Con ello se pretende obtener un óptimo desarrollo y mejora de su condición física, su salud y, por ende, su calidad de vida.



La elaboración del material informático para el desarrollo de los mismos (base de datos en Access) será una importante herramienta para los profesionales de este campo de la actividad física, desde el diseño de una sesión práctica estructurada en diferentes fases hasta el planteamiento de tareas a partir de diferentes materiales (sillas, picas, aros, pelotas, cuerdas, etc.) y la elaboración de sesiones de una forma abierta, para que cualquier usuario (profesor, monitor, animador...) pueda incorporar tareas y sesiones a nivel personal.

El estudio que, a petición del Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD), se inició en el último trimestre de 2003 ha sido tan ambicioso que se ha ido dilatando en el tiempo y, gracias a la renovación del contrato de investigación con el Instituto Andaluz del Deporte (IAD) durante otros tres años (2005, 2006 y 2007), el grupo de trabajo ha grabado las sesiones, ha clasificado todo el material audiovisual y ha realizado fotografías y vídeos de las tareas para introducirlas en la base de datos. Por último, en los años 2008 y 2009 se ha editado y maquetado todo el material audiovisual, para finalizar el proyecto en el segundo semestre del año 2009.



De esta forma, tras seis años de laborioso trabajo, se puede publicar esta guía multimedia interactiva para el acondicionamiento físico de adultos y mayores, a través de una apuesta del IAD por dinamizar la actividad física en todos los rincones de Andalucía y España, por medio de la formación del profesorado especialista en estas edades.