

Universidad Siglo 21



Trabajo Final de Grado

Plan de intervención

Licenciatura en Gerontología

**Programa de actividad física en la Residencia Geriátrica Privada el Milagro Finca
de Salud**

**Physical activity program at the El Milagro Finca de Salud Private Geriatric
Residence**

Nombre: Julio Cesar, García Guzmán

Legajo: VGER000492

DNI: 96.043.627

Tutora: María Lorena Díaz

Córdoba, 17 noviembre de 2024

Índice

Resumen:	3
Abstract:	3
Introducción:	4
Presentación de la línea temática elegida:	5
Síntesis de la organización / institución elegida:	8
Delimitación del problema / necesidad objeto de la intervención:	11
Objetivos:	13
Objetivos generales:	13
Objetivos específicos:	13
Justificación	14
Marco Teórico	15
Capítulo I: panorama general	15
Capítulo II: ¿cuánta actividad física hay que practicar?	17
Plan de acción:	30
Encuentro N°1:	30
Encuentro N°2:	33
Encuentro N° 3:	36
Encuentro N°4:	39
Encuentro N° 5:	42
Evaluación:	46
Resultados esperados:	47
Bibliografía	48
Anexos:	49
Anexo I: actividad física en el adulto mayores	49
Anexo II: beneficios de realizar ejercicios físicos	50
Anexo III: encuesta de evaluación	51

Resumen:

El presente trabajo final de grado de la licenciatura en gerontología de la Universidad Siglo 21, propone la implementación de un plan de intervención que tiene como objetivo principal concientizar sobre la actividad física general y los beneficios que les proporciona a las personas que la practican, mediante un taller dirigido a los adultos mayores de la Residencia Geriátrica Privada el Milagro Finca de Salud, ubicada en la Ciudad Las Varillas, provincia de Córdoba, el taller se llevara a cabo a través de 5 encuentros con frecuencia de uno por semana, con 15 participantes por cada encuentro.

Palabras claves: mejor estado de salud, prevención de caídas, bienestar general, adaptación, integración.

Abstract:

The final degree project of the bachelor's degree in gerontology at the Siglo 21 University, proposes the implementation of an intervention plan whose main objective is to raise awareness about general physical activity and the benefits it provides to people who practice it, through a workshop aimed at the elderly of the El Milagro Finca de Salud Private Geriatric Residence located in the City of Las Varillas, province of Córdoba, the workshop will be carried out through 5 meetings with a frequency of one per week, with 15 participants per meeting.

Keywords: better health, fall prevention, general well-being, adaptation, integration.

Introducción:

El presente trabajo final de grado de la licenciatura en gerontología se propone la implantación de un plan de intervención para los adultos mayores de la Residencia Geriátrica Privada el Milagro Finca de Salud, ubicada en la Ciudad las Varillas, provincia de Córdoba. Luego de realizar un análisis de la institución, se evidencio la necesidad de trabajar sobre la actividad física general y los beneficios que proporciona en las personas que la practican como habito saludable con el fin de mejorar su salud.

Al trabajar con el adulto mayor se deben considerar múltiples factores los cuales influyen positiva o negativamente en su estado de salud. El entorno físico y social son dos factores importantes a tener en cuenta a la hora de realizar una intervención, por lo que se propone llevar a cabo un dispositivo taller sobre actividad física, lo cual tiene como finalidad concientizar a los residentes sobre la importancia y los beneficios de la misma. Dentro de los beneficios se encuentran aquellas actividades que mejoran la condición física, y por ende contribuyen en la autonomía e independencia, y adaptación, ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre, fortalece el sistema cardio-pulmonar y disminuye los riesgos de caídas.

El plan de intervención se llevará a cabo mediante un taller sobre actividad física, el cual está compuesto por cinco encuentros con frecuencia de uno por semana, el fin de que los residentes adquieran los conocimientos necesarios en cuanto a beneficios y tipos de actividades que pueden realizar para mejorar condición de salud.

Presentación de la línea temática elegida:

A partir de la elección de realizar un plan de intervención aplicable a la Residencia Geriátrica Privada EL MILAGRO FINCA DE SALUD, para llevar a cabo el seminario final de la Licenciatura en Gerontología y basándome en las líneas propuestas, elegí “Programa de integración social y fortalecimiento de las potencialidades de los residentes en institución geriátrica”.

El proceso de envejecimiento poblacional se ha extendido en todo el mundo, de manera que el siglo XXI ha sido denominado como el “siglo del envejecimiento demográfico”. América Latina y el Caribe se encuentran atravesando un cambio sin precedentes en su historia. La Argentina es uno de los países más envejecidos de Latinoamérica. Para el año 2050 se espera que 1 de cada 5 personas tenga más de 64 años de edad, y con algo más de 50 millones de habitantes nuestra población mayor será de casi 10 millones de personas. (Viola, 2018)

El rápido envejecimiento de la población en la región trae consigo múltiples desafíos y exige una revisión sobre las prácticas y políticas actuales en pos de favorecer la calidad de vida de las personas mayores durante este proceso. (Viola, 2018)

La Organización de las Naciones Unidas (2002) aprobó la “Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento”, en el que se reconocen tres prioridades para la acción: las personas mayores y el desarrollo; el fomento de la salud y el bienestar en la vejez, y la creación de un entorno propicio y favorable para las personas mayores. (ONU, 2002)

La Organización Mundial de la Salud (2002) dio a conocer el documento “Envejecimiento Activo: un marco político”, que refiere al proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. (OMS, 2002).

Por su parte, la OMS en su definición de “Salud” incluye el bienestar físico, mental y social. Bajo esta perspectiva las acciones para promover la salud mental y la salud social son tan importantes como las que mejoran la salud física. (OMS, 2002).

El término “activo” hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales, y cívicas, además del aumento en los niveles de actividad física. De esta manera, apunta a transitar el proceso de envejecimiento participando activamente en los diferentes contextos sociales de acuerdo a las necesidades y capacidades de cada persona, mientras que le entorno le proporciona protección, seguridad y cuidados cuando necesitan asistencia. Las personas mayores deben ser participantes plenas en el proceso de su desarrollo personal y compartir también los beneficios con el resto de la sociedad.

A su vez envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos. El mismo tiene un rol fundamental en el empoderamiento.

En la Argentina, por su parte, se ha dado un paso importante en este sentido, ya que en el año 2017 se ratificó la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos

Humanos de las Personas Mayores, incorporándola al plexo normativo nacional. Por dicha convención, el Estado Argentino se compromete internacionalmente a asegurar a la población mayor el derecho a la recreación y al deporte, debido, para dar cumplimiento a tal fin, promover el desarrollo de servicios y programas que tengan en cuenta los intereses y necesidades de las personas mayores. (Viola, 2018)

Las residencias geriátricas deben procurar en todo momento brindarle condiciones que favorezcan a los residentes, y considerar la importancia del fortalecimiento de las instalaciones, servicios y actividades que realizan para motivar y estimular al adulto mayor institucionalizado con el fin evitar el sedentarismo y el sentimiento de soledad. Siguiendo esta línea se busca crear un espacio de integración y adaptación a la institución.

La Residencia Geriátrica Privada el Milagro Finca de Salud cuenta con las instalaciones adecuadas según lo investigados para crear espacios idóneos donde se puede llevar a cabo distintas actividades de intensidad ligera que se realiza en la vida diaria como estar de pie, caminar lentamente y levantar objetos ligeros. Puede ser en tiempos muy cortos de actividad moderada o vigorosa como subir escaleras o caminar unos metros. A medida que el adulto mejore su salud con la actividad moderada, se puede aumentar la intensidad como caminar ligero, bailar, levantar pesas y hacer yoga o de acuerdo a sus capacidades hacer actividad física general.

Síntesis de la organización / institución elegida:

Datos generales:

Nombre de la Institución Geriátrica: Residencia Geriátrica Privada el Milagro Finca de Salud

Dirección: Las Heras S/N° Esquina Chaco - Las Varillas - Córdoba

Email: elmilagrogroup@gmail.com

Residencia Geriátrica Privada el Milagro Finca de Salud se encuentra ubicada en la Ciudad Las Varillas, Las Heras S/N° Esquina Chaco- Departamento San Justo, Provincia de Córdoba, Argentina. La Ciudad las Varilla se encuentra a 165 km de la Ciudad de Córdoba, cuenta con una población de 18.782 habitantes según censo 2022 (INDE 2022).

En cuanto Residencia Geriátrica Privada el Milagro Finca de Salud inicio sus actividades en el año 2021. Forma parte de una red de geriátricos vinculados que dio comienzo en el año 2000 y actualmente cuenta con tres (03) centros residenciales especializados en población geriátrica. Esta institución surgió con posterioridad a la pandemia de Covid-19 y en medio de las diferentes normativas y protocolos surgidos en tal contexto, pero con una visión diferente a lo que conocemos como institución geriátrica, distinto a lo habitual en la ciudad y la región esta se orienta a quienes buscan una comodidad lo más parecido a estar en su propia casa, la misma cuenta con la capacidad para 48 residentes distribuidos en 14 habitaciones de la cuales 9 habitaciones tiene espacio para cuatro residentes cada una y 5 habitaciones tiene espacio para dos residentes cada una.

La misma cuenta con amplio terreno de aproximadamente 1200 m². El espacio de cubierto cuenta con recepción, salas de espacios comunes y recreación, consultorio, sala de enfermería, farmacia, cocina y lavadero.

Cuenta con personal salud, según datos proporcionados por el mismo; dos médicos, un psicólogo, un nutricionista, un asistente social, un kinesiólogo, un terapeuta, un psicomotricista, seis enfermeros, diez asistentes geriátricos, seis mucamas, un administrativo, dos cocineras y un asistente de cocina, un ingeniero de seguridad industrial.

Misión, visión y valores

La visión principal de esta institución es garantizar una atención de calidad y calidez a las personas mayores que, por su situación de dependencia o sus circunstancias personales o sociales, necesitan de atención socio sanitaria integral, desarrollando un espacio de alojamiento, convivencia y servicios adecuados a las necesidades de las personas usuarias.

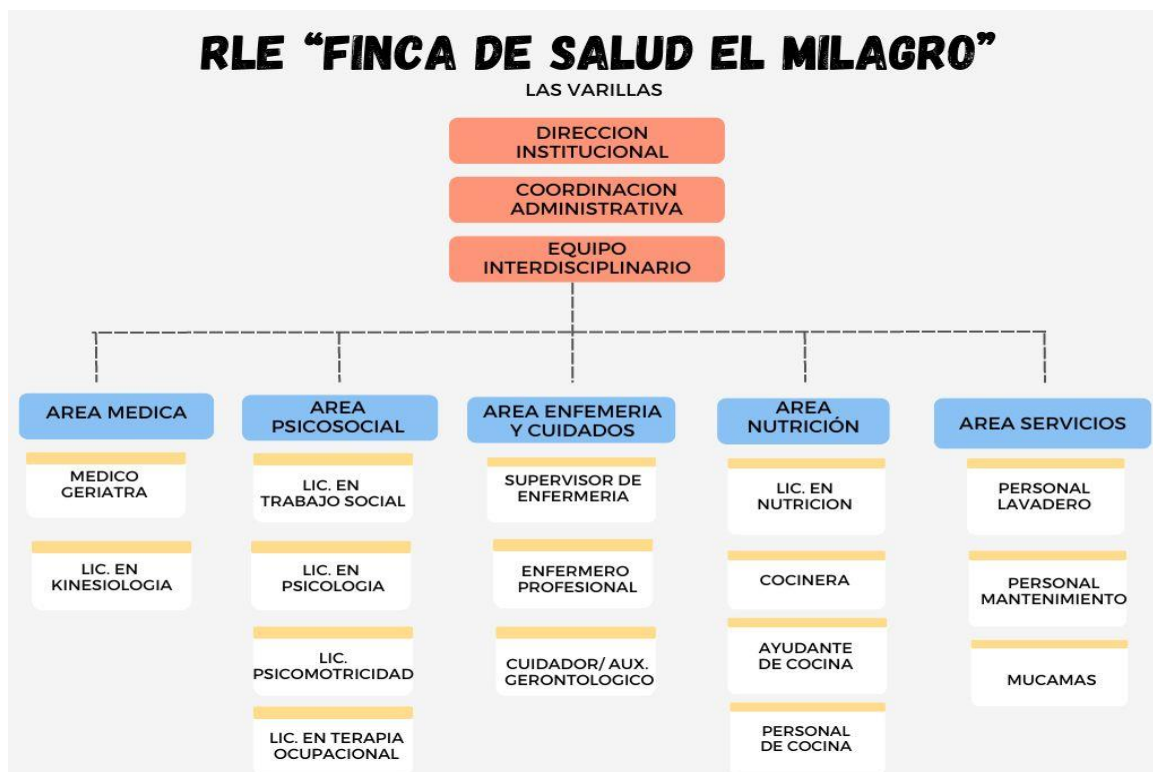
De este modo, asume el compromiso de comprender y adaptarse permanentemente a las necesidades cambiantes de las personas usuarias, introduciendo un modelo de gestión y funcionamiento basado en la asimilación de una cultura de calidad, orientada a la mejora continua y que, contando con la participación activa de todos los agentes que intervienen, facilite las mejores condiciones de estadía, atención y calidad de vida.

La misión de nuestro centro gerontológico es facilitar servicios y prestaciones, desarrollados por un equipo interdisciplinario que sitúa en el centro de los mismos a las personas mayores, donde sus circunstancias personales, su biografía y su contexto situacional

ocupan una dimensión afectiva y psico-social importante y, por tanto, en la medida de posible, será incorporados en todos los procesos asistenciales y de convivencia.

Conforme a esta realidad, nuestro propósito se dirige a lograr un modelo de atención integral hacia las personas mayores facilitando un entorno extensivo del hogar, que sea adecuado y adaptado a sus necesidades y promoviendo su mayor autonomía. Modelo que incluye a los familiares, los profesionales y los diferentes agentes que intervienen en la dinámica de la atención residencial con el fin de propiciar escenarios favorables de desarrollo y bienestar para las personas que se ubican en la etapa de la vejez.

Organigrama de la Institución



FUENTE: Residencia Geriátrica Privada el Milagro Finca de Salud

Delimitación del problema / necesidad objeto de la intervención:

La idea principal de un plan de intervención es detectar un problema o situación real con el fin de alterar o inhibir un proceso con intención de promover una mejora, optimización o perfeccionamiento.

A partir de la información obtenida de la Residencia Geriátrica Privada el Milagro Finca de Salud, pude observar que no contaban con un profe de educación física para impartir las actividades físicas:

- Reforzar las actividades físicas, ya existentes.
- Ofrecer distintas actividades que se adapten a las capacidades y preferencias de cada residente.
- Crear un programa especificando actividad y horarios. Esto le brinda estructura y fomenta la constancia en la participación.
- Observar el avance y capacidad de cada residente para aumentar o disminuir la intensidad de la actividad que realiza.

Considero de gran importancia la actividad física en el adulto institucionalizado, ya que la practica como habito saludable, les proporciona mejor condición de salud, menos dependencia y más autonomía. La vejez trae consigo múltiples cambios biopsicosocial. El hecho de estar en una residencia geriátrica también implica que se tienen que adaptar a un nuevo entorno que no es su casa y también compartir espacios y actividades con distintas personas y culturas.

La inactividad física es uno de los grandes problemas que afecta al adulto mayor y por ende es de gran importancia abordar esta problemática dentro de la institución desde una mirada intersectorial; con el fin mejorar las condiciones físicas de los adultos mayores residentes, tomando en cuenta sus funciones y capacidades e intereses.

La actividad física está asociada a una mejor salud funcional a un menor riesgo de caída y a una mejora en las funciones cognitivas, también previene limitaciones funcionales moderadas y severas; así como disminuyen las limitaciones preexistentes. A su vez, la práctica regular de actividad física puede minimizar los efectos de un estilo de vida sedentario, limitar el desarrollo y progresión de enfermedades no transmisibles y enfermedades que pueden provocar una discapacidad, y por lo tanto aumentar la esperanza de vida.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, el siguiente trabajo final de la licenciatura en gerontología, busca reforzar la actividad física dentro de la institución geriátrica elegida, con el fin de fortalecer las capacidades funcionales de los residentes. A través de un programa adaptado a las capacidades de cada adulto en la institución.

Objetivos:

Objetivos generales:

- ✓ Desarrollar la capacidad funcional, la adaptación e integración del adulto mayor en la residencia mediante la actividad física

Objetivos específicos:

- ✓ Crear un espacio que fomente la participación y camaradería entre los residentes.
- ✓ Orientar a los adultos mayores de la importancia de la actividad física y sus beneficios.
- ✓ Motivar al adulto mayor a realizar la actividad física como practica saludable.
- ✓ Considerar a todo el personal tanto sanitario como administrativo en la adaptación del adulto mayor residente participando de la actividad física.

Justificación

A partir del tema elegido “Programa de integración social y fortalecimiento de las potencialidades de los residentes en institución geriátrica”. Y basándome en las necesidades de la Residencia Geriátrica Privada el Milagro Finca de Salud. Que tiene como objetivo principal garantizar una atención de calidad y calidez a las personas mayores que necesitan de atención socio sanitaria e integral, desarrollando un espacio de alojamiento, convivencia y servicios adecuados a las necesidades de los residentes y luego de un análisis de la información suministrada por la institución, me pareció importante desarrollar, en el trabajo final de grado de la licenciatura en gerontología, un plan de intervención sobre actividad física adaptadas a las necesidades y capacidades de los adultos mayores residentes.

Los adultos mayores son propensos a perder su capacidad funcional y por ende su autonomía, la vida en la residencia geriátrica suele ser compleja y rutinaria; lo que puede provocar un estado de aislamiento. Bajo esta perspectiva se busca optimizar el proceso de adaptación; mediante la participación social e integración y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de los residentes.

A su vez, se busca fundamentalmente el empoderamiento del adulto mayor en la institución, brindándole herramientas que los ayudara a realizar actividades que mejoren su independencia y realización de sus propios deseos. Siguiendo esta línea podemos reforzar las actividades que realizan y las relaciones de convivencia, con el fin de motivar y estimular al adulto mayor, y así, disminuir su pasividad, mejorar su condición física y mental. También se busca prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el

cáncer y las diabetes; reduce síntomas de depresión y ansiedad; y favorecer la salud cerebral y bienestar general.

Marco Teórico

Capítulo I: panorama general.

La OMS define la actividad física como movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.

Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud. Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para los sistemas de salud.

La mejora de los niveles de actividad física redundara positivamente en su salud y el bienestar y ayudara a alcanzar las metas mundiales en materia de ENT y varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Sin embargo, para lograrlo se necesitará más compromisos e intervenciones por parte de los Estados Miembros; innovaciones y

aportaciones de agentes no estatales; la coordinación y colaboración entre varios sectores; y la orientación y el seguimiento continuos por parte de la OMS.

Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo y la inactividad.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas que no hacen suficientes ejercicios presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas. Estos son beneficios de la actividad física.

- **En el adulto mayor:** reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas y por enfermedades cardiovasculares, la aparición de hipertensión, de cánceres en lugares específicos y diabetes de tipo 2, y las caídas, y mejora la salud mental, la salud cognitiva, el sueño y las medidas de grasa corporal; y

El sedentarismo consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse. Los modelos de vida de las personas son cada vez más sedentarios debido al transporte motorizado y al uso creciente de pantallas para el trabajo, la educación y el ocio. Los datos demuestran que el aumento del sedentarismo se asocia con los siguientes efectos negativos en la salud:

- En el adulto: aumento de la mortalidad por cualquier causa, por enfermedades cardiovasculares y por cáncer, así como de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2 (OMS, 2024).

Capítulo II: ¿cuánta actividad física hay que practicar?

En los adultos entre 18 y 64 años, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados sanitarios: mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las medidas de la adiposidad.

En las personas mayores de 65 años, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados sanitarios: mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad de cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las medidas de adiposidad. En las personas mayores la actividad física sirve para prevenir caídas y las lesiones por caídas, así como el deterioro de la salud ósea y funcional.

La actividad física puede ser beneficiosa para la salud de los adultos y las personas mayores con las siguientes afecciones crónicas: en los supervivientes de cáncer, la actividad física mejora la mortalidad por todas las causas, la mortalidad por cáncer y el riesgo de recidiva o segundos tumores primarios; en las personas con hipertensión, la actividad física mejora la mortalidad cardiovascular, la progresión de la enfermedad, la función física y la calidad de vida relacionada con la salud; en las personas con diabetes de tipo 2, la actividad física reduce las tasas de mortalidad por causa cardiovasculares y los indicadores de progresión de la enfermedad, y en las personas con VIH, la actividad física puede mejorar

la forma física y la salud mental (menor presencia de síntoma de ansiedad y depresión), y no incide negativamente en la progresión de la enfermedad (recuento de CD4 y carga vírica) ni en la composición corporal. (OMS, 2021)

Hacia un envejecimiento activo

El proceso de envejecimiento poblacional se ha extendido en todo el mundo, de manera que el siglo XXI ha sido denominado como el “siglo del envejecimiento demográfico”. América Latina y el Caribe se encuentran atravesando un cambio sin precedentes en su historia: en el año 2037 la proporción de personas mayores sobrepasará a la proporción de menores de 15 años. En valores absolutos, la población de 60 años y más, formada en la actualidad por unos 76 millones de personas, tendrá un periodo de fuerte incremento que la llevará a alcanzar 147 millones de personas en el año 2037 y 264 millones en 2075.

La Argentina es uno de los países más envejecidos de Latinoamérica. Para el año 2050 se espera que 1 de cada 5 personas tenga más de 64 años de edad, y con algo más de 50 millones de habitantes nuestra población mayor será de casi 10 millones de personas.

El rápido envejecimiento de la población en la región trae consigo múltiples desafíos y exige una revisión sobre las prácticas y políticas actuales en pos de favorecer la calidad de vida de las personas durante este proceso. En este marco, la efectiva inclusión de las personas de edad se relaciona con la equidad en el acceso a los diferentes servicios y beneficios sociales y económicos, así como la garantía del goce de sus derechos.

Durante los últimos dos decenios, se ha avanzado significativamente en los esfuerzos para promover los derechos humanos de las personas mayores y varios tratados e instrumentos internacionales dan cuenta de ello. En el año 2002, la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) aprobó la “Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento” en el que se reconocen tres prioridades para la acción: las personas mayores y el desarrollo; el fomento de la salud y el bienestar en la vejez, y la creación de un entorno propicio y favorable para las personas mayores. También en el 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer el documento “Envejecimiento Activo: un marco político”, que refiere al proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

En este marco, el concepto “envejecimiento activo” fue adoptado por OMS a fines de los Años 90 con la intención de transmitir un mensaje más amplio que el de envejecimiento saludable, reconociendo así factores como la seguridad y la participación que, junto a la atención sanitaria, inciden en la calidad de vida de los individuos y las poblaciones.

El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

Por su parte, la OMS en su definición de “salud” incluye el bienestar físico, mental y social. Bajo esta perspectiva las acciones para promover la salud mental y la salud social son tan importantes como las que mejoran la salud física. Siguiendo este fundamento el envejecimiento activo refiere a la cohesión de estas tres dimensiones.

A su vez, el envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos. Es un enfoque basado en los derechos de las personas mayores, reconociendo la igualdad de oportunidades y de trato en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen. Así, el envejecimiento activo tiene un rol fundamental en el empoderamiento de las personas mayores, en donde pasan de ser un sujeto pasivo a otro que conoce sus derechos, participa activamente de cuestiones sociales y, además, reclama políticas y programas que promuevan oportunidades para mejorar su calidad de vida.

Sin embargo, un estudio reciente sobre los progresos realizados a nivel mundial desde el año 2002 que abarca más de 130 países señala que, en materia de políticas de salud el reto de la transición demográfica tiene baja prioridad y que el proceso de envejecimiento no constituye un objetivo prioritario de la acción gubernamental.

En la Argentina, por su parte, se ha dado un paso importante en este sentido, ya que en el año 2017 se ratificó la “Convención interamericana sobre la Protección de los derechos Humanos de las Personas Mayores”, incorporándola al plexo normativo nacional. Por dicha Convención, el Estado Argentino se compromete internacionalmente a asegurar a la población mayor el derecho a la recreación y al deporte, debiendo, para dar cumplimiento a tal fin, promover el desarrollo de servicios y programas que tengan en cuenta los intereses y las necesidades de las personas mayores. Esto representa un desafío y un compromiso aun mayor para nuestro país.

La salud de las personas mayores

El principal problema de salud que afronta las personas mayores son las ENTs, que incluyen a las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y trastornos metabólicos, especialmente la diabetes. Estas enfermedades han sido identificadas por la OMS como la principal amenaza para la salud humana, ya que representa alrededor del 60% de todas las causas de muerte. En América, las ENTs son responsables de 7 de cada 10 muertes en personas de 70 años o más, además de causar condiciones de morbilidad, sufrimiento y discapacidad. Estas enfermedades pueden prevenirse a partir de la incorporación de hábitos saludables como no consumir tabaco, mantener una alimentación adecuada y realizar actividad física. Las ENTs, que se encuentran en aumento a nivel mundial, imponen exorbitantes costos a los sistemas de salud, particularmente en los países en desarrollo.

En América, las enfermedades no transmisibles son responsables de 7 de cada 10 muertes en personas de 70 años o más.

La inactividad física constituye uno de los principales factores de riesgo de las ENTs y representa el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial) por lo que se trata de un grave problema de salud pública, particularmente para las personas mayores. Esto lo corrobora el Estudio sobre el envejecimiento Global y la salud del adulto (SAGE) y la Encuesta Mundial de Salud de la OMS, que indican que alrededor de un tercio de las personas de entre 70 y 79 años de edad y la mitad de las personas de 80 años o más no alcanzan las recomendaciones básicas de la OMS sobre la actividad física en la vejez.

La Argentina no escapa del contexto mencionado. A pesar de los beneficios que aporta la actividad física y, además, esta proporción disminuye a medida que aumenta la edad. Este escenario lo refleja en la Encuesta nacional de Factores de Riesgos 2013: a nivel nacional 67.6% de las personas de 65 años o más no realizan la actividad física recomendada para su edad. Este indicador se corresponde con el estudio realizado por la Fundación Navarro Viola en alianza con el Observatorio de la Deuda social Argentina en el año 2017 que reporta que el 71,1% de las personas mayores registra déficit de práctica de ejercicio físico.

Estos datos ponen en evidencia la necesidad de abordar esta problemática desde distintos sectores con una mirada intersectorial y centrada en las diferentes maneras de envejecer, reconociendo los derechos de las personas mayores, la igualdad de oportunidades y de trato.

Actividad física en las personas mayores.

La actividad física se ha definido como cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que aumenta el gasto de energía por encima de un nivel basal. En este documento, el término “actividad Física” se refiere al movimiento corporal que mejora la salud. El movimiento corporal se puede dividir en dos categorías.

✓ Actividad base:

Son aquellas actividades de intensidad ligera que se realizan en la rutina diaria como estar de pie, caminar lentamente y levantar objetos ligeros. Las personas varían en la cantidad de actividad de base que realizan. Pueden ser episodios muy cortos de

actividad de intensidad moderada o vigorosa, como escalar algunos tramos de escaleras o caminar unos metros, pero no son lo suficiente largos como para ser parte de las recomendaciones internacionales de actividad física. Este tipo de actividad física. Este tipo de actividad no produce gasto energético significativo, por lo tanto, las personas que solo realizan actividad de base se consideran inactivas.

✓ **Actividad física que mejora la salud:**

Es una actividad que, cuando se añade a la actividad de base, produce beneficios para la salud. Caminar a paso ligero, ir a hacer compras, bailar, levantar pesas y hacer yoga son ejemplos de esta categoría.

Los beneficios de la actividad física en personas mayores.

La actividad física con regularidad es importante para la salud física, mental y social de las de las personas mayores. Existe evidencia respecto al efecto protector de la actividad física para este grupo etario. Las investigaciones indican que, en comparación con las personas menos activas, las personas físicamente activas de 65 años y más presentan tasas más bajas de: mortalidad; cerebrovascular; diabetes de tipo 2; cáncer de colon; cáncer de mama; funciones cardiorrespiratorias y musculares mejoradas; una masa y composición corporal más sanas; un perfil más favorable a la prevención de enfermedades cardiovasculares y de diabetes tipo 2, y a la mejora de la salud ósea, para el conjunto de todas las causas.

Además, se ha demostrado que la actividad física está asociada a una mejor salud funcional, a un menor riesgo de caídas y a una mejora en las funciones cognitivas. Las personas mayores que realizan actividad física regularmente disminuyen el riesgo de

limitaciones funcionales moderadas y severas; así como disminuyen las limitaciones funcionales preexistentes. A su vez, la práctica de actividades física regular puede minimizar los efectos de un estilo de vida sedentaria, limitar el desarrollo y la progresión de ENTs y enfermedades discapacitantes, y por lo tanto aumentar la esperanza de vida.

Más allá de los beneficios mencionados de orden biológico, es importante considerar los beneficios sociales y psicológicos que la práctica regular de actividad física genera en las personas mayores. Para ello, es necesario reconsiderar aquella representación social de las personas mayores ligada a la relación causa efecto entre actividad física y salud que contempla solamente los beneficios biomédicos. Esta perspectiva medicaliza la actividad física sin considerar los beneficios que ella reporta al empoderamiento de las personas mayores como, por ejemplo, la inclusión y la participación en la sociedad como sujetos plenos de derechos.

La pertenencia dentro de la comunidad permite a las personas mayores desarrollar e intercambiar sus deseos, necesidades, gustos e intereses. Además, los beneficios sobre la función física suponen una mejora significativa en la percepción que la persona tiene sobre su bienestar, autoestima, seguridad y autoeficacia; situación que conlleva a un incremento en las relaciones sociales. A su vez, la actividad física disminuye los niveles de ansiedad, depresión e irritabilidad.

Recomendaciones internacionales.

La actividad física en las personas mayores consiste en actividades recreativas o de ocio; actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral);

acciones para desplazarse (como caminar de un lado a otro, ir a hacer compras, pasear o andar en bicicleta); tareas domésticas (como limpieza o jardinería); la práctica de ejercicio programado durante el tiempo libre y los juegos, deportes o actividades en el contexto de cuestiones sociales, familiares y comunitarias que requieran gasto energético para realizarlas.

Es importante enfatizar que aquellas personas que actualmente presentan niveles muy bajos de actividad puedan lograr algunos beneficios para la salud aumentando mínimamente su cantidad de actividad física, incluso aún por debajo de las recomendaciones.

La OMS, junto a otras organizaciones internacionales, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENTs, depresión y deterioro cognitivo, sugiere algunas recomendaciones que deben interpretarse teniendo en cuenta las capacidades de cada persona. En este sentido, la edad no es buen marcador de la función o capacidad física de la persona. Estas recomendaciones proporcionan un conjunto de objetivos específicos para mejorar y mantener la salud de las personas mayores.

Además de los beneficios a largo plazo de la actividad física regular, algunas de las ganancias en salud son relativamente agudas y ocurren hasta 24-48 horas después de la actividad. Estas incluyen el control de la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad a la insulina, el mantenimiento de la función física y cognitiva, la movilidad y los posibles beneficios para el bienestar mental.

Pautas para realizar actividad física.

Tipos de actividades

Detallaremos a continuación los diferentes tipos de actividad que son importantes para un programa de actividad física completo y que están incluidos en las recomendaciones internacionales. Se trata de actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular, de equilibrio y de flexibilidad. Estas actividades difieren una de otras y contribuyen de manera particular a mejorar la salud general de la persona mayor.

Actividad aeróbica o de resistencia

Es el tipo de actividad física en donde se utilizan grandes grupos musculares de manera rítmica durante un periodo prolongado de tiempo. La actividad aeróbica, también llamada actividad de resistencia, mejora la aptitud cardiorrespiratoria. Al realizarla, aumenta la frecuencia de los latidos del corazón para satisfacer las demandas que produce el movimiento del cuerpo.

El volumen semanal recomendado es de 150 minutos de intensidad moderada o de 75 minutos de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente. Es importante señalar que la frecuencia de la actividad física aeróbica debe extenderse durante toda la semana.

La intensidad está relacionada con el nivel de aptitud cardiorrespiratoria de cada persona.

- ✓ La **actividad de intensidad moderada** requiere un nivel medio de esfuerzo. En una escala de 0 a 10, donde estar sentado es 0 y el mayor esfuerzo posible es 10, la actividad de intensidad moderada es de 5 o 6 y produce aumentos notorios en la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardíaca.

- ✓ La **actividad de intensidad vigorosa** es un 7 u 8 en esta escala y produce grandes aumentos en la respiración y la frecuencia cardiaca.

Una regla general referida a la intensidad es que 2 minutos de actividad de intensidad moderada cuentan que 1 minuto de actividad vigorosa. Por ejemplo 30 minutos de actividad de intensidad moderada es aproximadamente igual a 15 minutos de actividad de intensidad vigorosa.

En relación a la duración de periodos, se recomienda que sea de al menos 10 minutos consecutivos para proporcionar beneficios similares a secciones más largas. Una mayor cantidad de actividad física proporciona beneficios adicionales para la salud. No importa cuál sea el propósito de la actividad que se realice (traslado, actividad recreativa, deportiva, etc.) ya que cualquier actividad aeróbica cuenta y suma para el volumen total. Es importante destacar que el tiempo empleado en actividades livianas (como tareas domésticas ligeras) y actividades sedentarias (como mirar televisión) no cuenta como parte de las recomendaciones de actividad física aeróbica.

Fortalecimiento muscular

La pérdida de la fuerza muscular es una característica particular del envejecimiento. El proceso se acelera por falta general de actividad física sumado al sedentarismo. Sin embargo, puede revertirse mediante actividades aumentando la fuerza muscular. La resistencia, la potencia y la masa muscular. De manera, se intenta prevenir las caídas, mejorar la estabilidad, evitar la pérdida de masa musculo esquelética (sarcopenia) y la

desmineralización ósea (osteoporosis) y, sobre todo, contribuir a que las personas mayores sean más activas e independientes.

Se recomienda que este tipo de actividad se realice al menos dos días a la semana no consecutivos, respetando las posibilidades de cada persona y los tiempos de adaptación. Los ejercicios deben involucrar a todos los grandes grupos musculares.

No está estipulado ningún tiempo específico para el fortalecimiento muscular, pero los ejercicios deben realizarse hasta el punto en que sería difícil hacer repeticiones sin ayuda externa. Un conjunto de 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio es efectivo, aunque dos o tres series pueden ser todavía más efectivas. Algunos ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular son el levantamiento de pesas, el trabajo con bandas de resistencia, los ejercicios usando el peso corporal (como sentadillas, flexiones, y abdominales), subir escaleras, llevar cargas pesadas y jardinería pesada, entre otros.

Flexibilidad

Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a que el cuerpo se mantenga flexible y ágil. Además, mejoran la movilidad de las articulaciones generando mayor libertad de movimiento tanto para las actividades diarias como para la actividad física habitual. Cuando se hace correctamente, las actividades de estiramiento mejoran la flexibilidad. Aunque estas actividades por si solas no tienen beneficios conocidos para la salud y no reducen el riesgo de lesiones relacionadas con la actividad, son un componente apropiado de un programa de actividad física más completo. Sin embargo, el tiempo dedicado a hacer actividades de

flexibilidad no cuenta como parte de lo aeróbico, del fortalecimiento muscular o de los ejercicios para lograr un mayor equilibrio.

Equilibrio

Las personas mayores corren un mayor riesgo de sufrir caídas si han tenido caídas en el pasado reciente o si tienen problemas para caminar. En estos casos la actividad física regular es segura y reduce el riesgo de caídas. Dentro de las recomendaciones se incluyen ejercicios para mejorar el equilibrio como, por ejemplo, caminar hacia atrás; pararse en un pie y luego en el otro; y pararse estado sentado sin ayuda de las manos. Los ejercicios de Tai Chi pueden ayudar a prevenir caídas. En todos los casos, se puede aumentar la dificultad pasando de la ejecución con apoyo en algo estable (como la pared o una silla) a la realización sin apoyo. Además, muchos de los ejercicios de fortalecimiento de piernas también ayudan a mejorar el equilibrio.

Estrada en calor y vuelta a la calma

Las actividades de estrada en calor y vuelta a la calma se realizan antes y después de la actividad física principal, por lo tanto, deben incluirse como parte de un programa de actividad aeróbica de intensidad moderada o vigorosa permite un aumento gradual de la temperatura corporal y de la frecuencia cardiaca y respiratoria. La vuelta a la calma, por su parte, permite una disminución gradual de la intensidad al final de la actividad principal. El tiempo utilizado en la entrada en calor y la vuelta a la calma puede contar para cumplir con las pautas de actividad aeróbica si la actividad es por lo menos de intensidad moderada. Una

entrada en calor para el fortalecimiento muscular, por ejemplo, suele implicar ejercicios con menor peso que el que se utiliza en la actividad principal. (Viola, 2018).

Plan de acción:

A continuación, se presenta el Plan de Intervención que se llevara a cabo en la Residencia Geriátrica Privada EL MILAGRO FINCA DE SALUD, mediante un dispositivo taller de Actividad física General, dirigido a los adultos mayores residentes y el personal de las distintas áreas de la misma.

La intervención se realizará según horario establecido de lunes a viernes de 10 a 12:30 horas, la misma se llevará acabo mediante 5 encuentros, cada uno cuenta con 3 actividades (apertura, desarrollo y cierre) las cuales constan de 15 participantes por actividad y serán coordinadas por un licenciado/a en gerontología.

La frecuencia con la que llevará a cabo los encuentros será de una vez por semana, con un tiempo de duración por cada actividad de aproximadamente 35 a 45 minutos.

Encuentro N°1: presentación del programa de Actividad Física, ante los adultos mayores residentes.

Objetivo: dar a conocer las distintas actividades físicas que pueden realizar los adultos mayores y los beneficios que tienen en la salud funcional y mental para aquellos/as que la practican con regularidad.

Actividad N°1:

Recursos Humanos:

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Cuaderno
- ✓ Lapicera
- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla

Tipo de estrategia: charla informativa sobre actividad física

Tiempo estimado: 40/45 minutos

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ Presentarse con los participantes para ir entrando en confianza.
- ✓ Presentar la temática del programa y sus implicancias: es una charla sobre actividad física general, la cual se realizará mediante 5 encuentros, 1 por semana.
- ✓ Explicar en qué consiste la actividad física y cuáles son sus beneficios: la charla se llevará a cabo mediante la escucha activa, pueden hacer anotaciones y manifestar sus inquietudes o limitaciones.
- ✓ Se entregará un folleto donde se brindará información respecto a conceptos claves sobre el tema. (Ver anexo I)

Actividad N°2:**Recursos Humanos:**

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Cuaderno
- ✓ Lapicera
- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla

Tipo de estrategia: exploración y debate grupal

Tiempo estimado: 40/45 minutos.

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ Hacer 3 grupos de 5 participantes, cada uno tiene un tiempo de 10 minutos para debatir sobre el tema tratado.
- ✓ Se le entregara un folleto el cual comprende una serie de beneficios que proporciona la actividad física. (Ver anexo II)
- ✓ Deberán plasmar en una hoja todas aquellas dudas que hayan tenido sobre el tema.
- ✓ Cada grupo deberá leer en voz alta y clara lo plasmado en la misma.
- ✓ Las dudas serán aclaradas al finalizar el encuentro.

Actividad N°3:**Recursos Humanos:**

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla

Tipo de estrategia: reflexión

Tiempo estimado: 35 minutos.

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ El coordinador brindara un espacio para aclarar los interrogantes.
- ✓ El coordinador hará una serie de preguntas pertinentes sobre el tema trabajado durante las 3 actividades con el fin conocer el conocimiento obtenido.
- ✓ Se le entregara una encuesta de evaluación anónima para evaluar el conocimiento sobre el tema tratado. (Ver anexo III)

Encuentro N°2: presentación del programa de Actividad Física, ante los adultos mayores residentes.

Objetivo: dar a conocer las distintas actividades físicas que pueden realizar los adultos mayores y los beneficios que tienen en la salud funcional y mental para aquellos/as que la practican con regularidad.

Actividad N°1:**Recursos Humanos:**

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Cuaderno
- ✓ Lapicera
- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla

Tipo de estrategia: charla informativa sobre actividad física

Tiempo estimado: 40/45 minutos

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ Presentarse con los participantes para ir entrando en confianza.
- ✓ Presentar la temática del programa y sus implicancias: es una charla sobre actividad física general, la cual se realizará mediante 5 encuentros, 1 por semana.
- ✓ Explicar en qué consiste la actividad física y cuáles son sus beneficios: la charla se llevará a cabo mediante la escucha activa, pueden hacer anotaciones y manifestar sus inquietudes o limitaciones.
- ✓ Se entregará un folleto donde se brindará información respecto a conceptos claves sobre el tema. (Ver anexo I)

Actividad N°2:**Recursos Humanos:**

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Cuaderno
- ✓ Lapicera
- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla

Tipo de estrategia: exploración y debate grupal

Tiempo estimado: 40/45 minutos.

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ Hacer 3 grupos de 5 participantes, cada uno tiene un tiempo de 10 minutos para debatir sobre el tema tratado.
- ✓ Se le entregara un folleto el cual comprende una serie de beneficios que proporciona la actividad física. (Ver anexo II)
- ✓ Deberán plasmar en una hoja todas aquellas dudas que hayan tenido sobre el tema.
- ✓ Cada grupo deberá leer en voz alta y clara lo plasmado en la misma.
- ✓ Las dudas serán aclaradas al finalizar el encuentro.

Actividad N°3:**Recursos Humanos:**

- ✓ Coordinador/ra
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla

Tipo de estrategia: reflexión

Tiempo estimado: 35 minutos.

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ El coordinador brindara un espacio para aclarar los interrogantes.
- ✓ El coordinador hará una serie de preguntas pertinentes sobre el tema trabajado durante las 3 actividades con el fin conocer el conocimiento obtenido.
- ✓ Se le entregara una encuesta de evaluación anónima para evaluar el conocimiento sobre el tema tratado. (Ver anexo III)

Encuentro N° 3: presentación del programa de Actividad Física, ante los adultos mayores residentes.

Objetivo: dar a conocer las distintas actividades físicas que pueden realizar los adultos mayores y los beneficios que tienen en la salud funcional y mental para aquellos/as que la practican con regularidad.

Actividad N°1:

Recursos Humanos:

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Cuaderno
- ✓ Lapicera
- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla

Tipo de estrategia: charla informativa sobre actividad física

Tiempo estimado: 40/45 minutos

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ Presentarse con los participantes para ir entrando en confianza.
- ✓ Presentar la temática del programa y sus implicancias: es una charla sobre actividad física general, la cual se realizará mediante 5 encuentros, 1 por semana.
- ✓ Explicar en qué consiste la actividad física y cuáles son sus beneficios: la charla se llevará a cabo mediante la escucha activa, pueden hacer anotaciones y manifestar sus inquietudes o limitaciones.
- ✓ Se entregará un folleto donde se brindará información respecto a conceptos claves sobre el tema. (Ver anexo I)

Actividad N°2:

Recursos Humanos:

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Cuaderno
- ✓ Lapicera
- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla

Tipo de estrategia: exploración y debate grupal

Tiempo estimado: 40/45 minutos.

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ Hacer 3 grupos de 5 participantes, cada uno tiene un tiempo de 10 minutos para debatir sobre el tema tratado.
- ✓ Se le entregara un folleto el cual comprende una serie de beneficios que proporciona la actividad física. (Ver anexo II)
- ✓ Deberán plasmar en una hoja todas aquellas dudas que hayan tenido sobre el tema.
- ✓ Cada grupo deberá leer en voz alta y clara lo plasmado en la misma.
- ✓ Las dudas serán aclaradas al finalizar el encuentro.

Actividad N°3:

Recursos Humanos:

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla.

Tipo de estrategia: reflexión

Tiempo estimado: 35 minutos.

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ El coordinador brindara un espacio para aclarar los interrogantes.
- ✓ El coordinador hará una serie de preguntas pertinentes sobre el tema trabajado durante las 3 actividades con el fin conocer el conocimiento obtenido.
- ✓ Se le entregara una encuesta de evaluación anónima para evaluar el conocimiento sobre el tema tratado. (Ver anexo III)

Encuentro N°4: presentación del programa de actividad física a los adultos mayores residentes.

Objetivo: dar a conocer las distintas actividades físicas que pueden realizar los adultos mayores y los beneficios que tienen en la salud funcional y mental para aquellos/as que la practican con regularidad.

Actividad N°1:

Recursos Humanos:

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Cuaderno

- ✓ Lapicera
- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla

Tipo de estrategia: charla informativa sobre actividad física

Tiempo estimado: 40/45 minutos

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ Presentarse con los participantes para ir entrando en confianza.
- ✓ Presentar la temática del programa y sus implicancias: es una charla sobre actividad física general, la cual se realizará mediante 5 encuentros, 1 por semana.
- ✓ Explicar en qué consiste la actividad física y cuáles son sus beneficios: la charla se llevará a cabo mediante la escucha activa, pueden hacer anotaciones y manifestar sus inquietudes o limitaciones.
- ✓ Se entregará un folleto donde se brindará información respecto a conceptos claves sobre el tema. (Ver anexo I)

Actividad N°2:

Recursos Humanos:

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Cuaderno

- ✓ Lápiz
- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla

Tipo de estrategia: exploración y debate grupal

Tiempo estimado: 40/45 minutos.

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ Hacer 3 grupos de 5 participantes, cada uno tiene un tiempo de 10 minutos para debatir sobre el tema tratado.
- ✓ Se le entregará un folleto el cual comprende una serie de beneficios que proporciona la actividad física. (Ver anexo II)
- ✓ Deberán plasmar en una hoja todas aquellas dudas que hayan tenido sobre el tema.
- ✓ Cada grupo deberá leer en voz alta y clara lo plasmado en la misma.
- ✓ Las dudas serán aclaradas al finalizar el encuentro.

Actividad N°3:

Recursos Humanos:

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla.

Tipo de estrategia: reflexión

Tiempo estimado: 40 minutos.

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ El coordinador brindara un espacio para aclarar los interrogantes.
- ✓ El coordinador hará una serie de preguntas pertinentes sobre el tema trabajado durante las 3 actividades con el fin conocer el conocimiento obtenido.
- ✓ Se le entregara una encuesta de evaluación anónima para evaluar el conocimiento sobre el tema tratado. (Ver anexo III)

Encuentro N° 5: presentación del programa de Actividad Física, ante los adultos mayores residentes.

Objetivo: dar a conocer las distintas actividades físicas que pueden realizar los adultos mayores y los beneficios que tienen en la salud funcional y mental para aquellos/as que la practican con regularidad.

Actividad N°1:

Recursos Humanos:

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Cuaderno
- ✓ Lapicera

- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla

Tipo de estrategia: charla informativa sobre actividad física

Tiempo estimado: 40/45 minutos

Instrucciones para el profesor/coordinador/a:

- ✓ Presentarse con los participantes para ir entrando en confianza.
- ✓ Presentar la temática del programa y sus implicancias: es una charla sobre actividad física general, la cual se realizará mediante 5 encuentros, 1 por semana.
- ✓ Explicar en qué consiste la actividad física y cuáles son sus beneficios: la charla se llevará a cabo mediante la escucha activa, pueden hacer anotaciones y manifestar sus inquietudes o limitaciones.
- ✓ Se entregará un folleto donde se brindará información respecto a conceptos claves sobre el tema. (Ver anexo I)

Actividad N°2:

Recursos Humanos:

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Cuaderno
- ✓ Lapicera

- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla

Tipo de estrategia: exploración y debate grupal

Tiempo estimado: 40/45 minutos.

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ Hacer 3 grupos de 5 participantes, cada uno tiene un tiempo de 10 minutos para debatir sobre el tema tratado.
- ✓ Se le entregara un folleto el cual comprende una serie de beneficios que proporciona la actividad física. (Ver anexo II)
- ✓ Deberán plasmar en una hoja todas aquellas dudas que hayan tenido sobre el tema.
- ✓ Cada grupo deberá leer en voz alta y clara lo plasmado en la misma.
- ✓ Las dudas serán aclaradas al finalizar el encuentro.

Actividad N°3:

Recursos Humanos:

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales:

- ✓ Sillas
- ✓ Espacio idóneo para llevar a cabo la charla.

Tipo de estrategia: reflexión

Tiempo estimado: 40 minutos.

Instrucciones para el coordinador:

- ✓ El coordinador brindara un espacio para aclarar los interrogantes.
- ✓ El coordinador hará una serie de preguntas pertinentes sobre el tema trabajado durante las 3 actividades con el fin conocer el conocimiento obtenido.

Diagrama de Gantt

Encuentros	DIAGRAMA DE GANTT				
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Encuentro 1	Actividad1 Actividad 2 Actividad 3				
Encuentro 2		Actividad 1 Actividad 2 Actividad 3			
Encuentro 3			Actividad 1 Actividad 2 Actividad 3		
Encuentro 4				Actividad 1 Actividad 2 Actividad 3	
Encuentro 5					Actividad 1 Actividad 2 Actividad 3

Fuente: elaboración propia

Recursos y presupuesto:**Recursos humanos:**

- ✓ Coordinador
- ✓ Participantes

Recursos materiales	Presupuesto
Sillas (15)	Lo proporciona la residencia
Lapicera	\$13.000
Folleto	\$26.000
Cuaderno	\$70.000
Agua potable	Lo proporciona la residencia
Total	\$109.000

Nota: en este cuadro se proporciona información sobre el costo aproximado de los materiales a utilizar para llevar a cabo las actividades físicas.

Honorarios Profesionales:

Según la escala salarial 122/75 del mes de julio de 2024 los profesionales de enfermería de la Provincia de Córdoba, un profesional de este campo debería cobrar \$4.301 (por hora). Teniendo en cuenta el cronograma de actividades propuestas anteriormente con un total de 2 horas por encuentro, tendría un costo total de \$43.010.

Evaluación:

Se realiza encuesta de evaluación de impacto del taller de actividad física propuesto para la Residencia Geriátrica Privada EL MILAGRO FINCA DE SALUD, con la finalidad de conocer cuáles fueron los resultados obtenidos mediante la implementación del mismo. Se incluye encuesta anónima de evaluación (Ver anexo III).

Resultados esperados:

A partir de la implementación del plan de intervención propuesto, se espera que los adultos mayores de la Residencia Geriátrica Privada EL MILAGRO FINCA DE SALUD, después de conocer sobre actividad física general y los beneficios que ocasiona en aquellas personas que la practican regularmente como habito saludable. Puedan ponerlo en práctica para mejorar su capacidad funcional, cognitiva, la adaptación e integración con los demás residentes de la institución.

Conclusión:


A partir del de análisis de los datos proporcionados por la Residencia Geriátrica Privada EL MILAGRO FINCA DE SALUD, donde se identificó la necesidad de actividad física en los adultos mayores, se propone la implementación de un plan de intervención sobre la misma, llevando a cabo en el trabajo final de grado, el cual tiene como objetivo principal, concientizar sobre la importancia y beneficios que le ocasionan a las personas que la practican regularmente en cuanto a mejorar su capacidad funcional y cognitiva, la adaptación e integración de los residentes en la institución.

Bibliografía

- OMS. (26 de Junio de 2024). OMS. Obtenido de Actividad Física:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2021). *iris*. Obtenido de Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios: <https://iris.who.int/handle/10665/349729>
- Viola, F. N. (2018). <https://fnv.org.ar/wp-content/uploads/2020/04/Guia-actividad-fisica-personas-mayores.pdf>. Obtenido de La actividad física en las personas mayores : guía para promover un envejecimiento activo. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Fundación Navarro Viola ; Ciudad de Autónoma de Buenos Aires : Fundación Interamericana del Corazón Argentina, 2018.: <https://www.fnv.org.ar>

Anexos:

Anexo I: actividad física en el adulto mayores



ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

Definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, por el consumo de energía

Tipos de actividad física

Resistencia aeróbica

Facilita de manera continuada en mantenimiento del peso corporal y un aumento en la capacidad pulmonar

Actividad de fortalecimiento

Tiene por objetivo incrementar la fuerza ósea, la potencia, la resistencia y la masa muscular.

Beneficios

- Reduce el índice de depresión y ansiedad.
- Reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Mejora la calidad de vida
- Protege y previene el desarrollo de enfermedades de alzheimer.
- Mejora el estado de ánimo.

Actividad de flexibilidad

Cualidad que tiene las articulaciones para adaptarse a un nuevo rango de amplitud de movimientos.

Tiempo

Se recomiendan 30 minutos de de actividad física moderada a vigorosa preferiblemente todos los días de la semana para que se pueda notar una mejoría en su estado de salud.

Riesgos

No practicar actividad física aumenta la probabilidad de sufrir mas caídas, lo que reduce aun mas la calidad de vida, independencia y autonomía.

Anexo II: beneficios de realizar ejercicios físicos

BENEFICIOS

de realizar ejercicio físico

Te ayuda a prevenir y retrasar la pérdida de la masa muscular



01

reduce la descalcificación y mejora la movilidad en articulaciones, evitando la osteoporosis y artritis.

02

te ayuda a prevenir enfermedades del sistema circulatorio y cardio-pulmonar.



03

Obtienes beneficios cognitivos, manteniendo por mayor tiempo la respuesta de los reflejos

04

Mejora el estado de ánimo, te hace independiente y te genera autonomía



05

Aumento de la utilización de glucosa por el músculo, que contribuye a evitar la hiperglucemia (exceso de azúcar en sangre).

06

Reduce el riesgo de padecer obesidad.



07

Ayuda a mantener los niveles de presión arterial

Anexo III: encuesta de evaluación

Edad		Encuesta de Evaluación				
Sexo	M					
	Categoría de análisis	Indicador				
Si		no	Bueno	Muy bueno	regular	

Fuente: elaboración propia