



**Universidad de Zaragoza**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**

***Grado en Enfermería***

Curso Académico 2013 / 2014

TRABAJO FIN DE GRADO

**Título:** Programa de Educación para la Salud para la promoción de la actividad física en personas mayores de 65 años.

**Autor/a:** Joaquín Cristóbal Sangüesa

**Tutor/a:** Elena Altarribas Bolsa

## **INDICE**

1. RESUMEN .....	4
2. INTRODUCCIÓN.....	6
3. OBJETIVOS .....	9
4. METODOLOGÍA.....	10
4.1 Diagrama de Gantt .....	10
4.2 Bibliografía.....	10
4.3 Diseño del estudio .....	11
5. DESARROLLO.....	12
5.1 Objetivos del programa.....	12
5.2 Valoración del estado de salud y determinación de necesidades	12
5.3 Diagnósticos de enfermería.....	12
5.4 Población diana .....	13
5.5 Estimación de los recursos para mejorar el estado de salud.....	13
5.6 Establecimiento de prioridades.....	13
5.7 Asignación de los recursos necesarios para las actividades.....	14
5.8 Difusión del programa de educación para la salud .....	14
5.9 Determinación de actividades y elección de metodología .....	14
5.10 Fases del programa de educación para la salud .....	15
5.11 Evaluación del programa de educación para la salud .....	15
5.12 Implementación y desarrollo: temas/sesiones .....	16

5.13 Cronograma .....	24
5.14 Presupuesto .....	25
6. CONCLUSIONES .....	26
7. BIBLIOGRAFÍA .....	27
8. ANEXOS .....	31
Anexo I: Ficha de Inscripción.....	32
Anexo II: Tríptico del programa educativo.....	34
Anexo III: Cuestionario Internacional de la Actividad Física.....	37
Anexo IV: Cuestionario de satisfacción con el programa.....	41

## **1. RESUMEN**

**Objetivo Principal:** Diseñar un Programa de Educación para la Salud sobre los beneficios de la actividad física para promocionar la salud en población adulta mayor de 65 años, basado en las recomendaciones de la literatura científica.

**Metodología:** Se realizó una planificación mediante un Diagrama de Gantt y una búsqueda bibliográfica a través de diferentes bases de datos y páginas web. También se consultaron libros obtenidos en la Facultad de Ciencias de la Salud.

**Desarrollo:** El Programa de Educación para la Salud constará de 4 sesiones. La primera de estas sesiones tendrá a su vez dos fases: una primera dirigida a profesionales de enfermería y la segunda dirigida a adultos mayores de 65 años que se inscriban voluntariamente en el programa. El resto de las sesiones constarán de una sola fase dirigida a los adultos mayores de 65 años. Para la evaluación de la práctica de actividad física se utilizará una encuesta validada internacionalmente: IPAQ (Cuestionario Internacional de la Actividad Física).

**Conclusiones:** La realización del Programa de Educación para la Salud para promocionar la actividad física en adultos mayores de 65 años conlleva resultados positivos en cuanto al aprendizaje y motivación para la práctica de ejercicio físico, a la vez que favorece la adquisición de hábitos de vida saludable aumentando de esta manera la calidad de vida y el bienestar físico, mental y social de estas personas.

**Palabras clave:** Programa de salud, envejecimiento, adultos mayores 65 años, ejercicio físico, actividad física, promoción de salud.

## **ABSTRACT**

**Main objective:** Design a Health Education Program about the benefits of physical activity to promote the health in adults older than 65 years, which is based on the recommendations from the scientific literature.

**Methodology:** It has been planned with a Gantt Diagram and a literature search in different databases and websites. Books obtained at the Faculty of Health Sciences were also consulted.

**Development:** The Health Education Program will consist of 4 sessions. The first of these sessions will have two phases: the first one to nurses and the second phase to adults older than 65 years who sign up voluntarily in the program. Other sessions will have only a phase to adults older than 65 years. It will be used a survey which is validated internationally: IPAQ (International Physical Activity Questionnaire).

**Conclusions:** The implementation of the Health Education Program to promote physical activity in adults older than 65 years brings positive results in learning and motivation for physical exercise, while it favors the acquisition of healthy lifestyles increasing the quality of life and physical, mental and social well-being of these people.

**Key words:** Health program, ageing, adults older than 65 years, physical exercise, physical activity, health promotion.

## **2. INTRODUCCIÓN**

El envejecimiento se define como un proceso continuo e irreversible, que conlleva transformaciones físicas, metabólicas, mentales y funcionales. Estas modificaciones dadas en la vejez conllevan una mayor vulnerabilidad ante las enfermedades, a la vez que disminuyen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés, reduciéndose de esta manera su autonomía y calidad de vida. Todo ello implica un incremento de la proporción de personas de edad avanzada, con disminución de la calidad de vida <sup>(1-3)</sup>.

El envejecimiento poblacional y el aumento en la expectativa de vida traen problemas económicos y sociales considerables, que exigen el desarrollo de acciones políticas, debido a que aumenta el número de enfermedades crónicas y degenerativas como consecuencia de la longevidad, lo que genera un incremento de gasto sanitario <sup>(4,5)</sup>.

La población adulta mayor está aumentando más que cualquier otro grupo de edad <sup>(6)</sup>. Actualmente España sigue su proceso de envejecimiento, ya que la proporción de personas mayores de 65 años respecto al total de individuos alcanza el 17% <sup>(5)</sup>. Según Abellán y Pujol (2013), en el año 2013 las mujeres españolas tenían una esperanza de vida al nacer de 85 años, siendo la de los varones de 79,2 años <sup>(7)</sup>. En Aragón, en el año 2012 existía un índice de envejecimiento de 110%, y un porcentaje de población de 65 y más años respecto a la población total de 20,1%, por lo tanto la población aragonesa está más envejecida que la media nacional <sup>(8)</sup>.

Durante el proceso de envejecimiento las estructuras y funciones del organismo se ven afectadas. Nos podemos encontrar alteraciones en diversos aparatos como en el sistema nervioso, inmunitario, cardiovascular y musculo-esquelético. Además se producen cambios en la movilidad y aumenta la dificultad para realizar las actividades de la vida diaria. Esto influye de forma negativa a la adaptación de discapacidad, y como consecuencia a la pérdida de la autonomía y reducción de la calidad de vida. Al mismo tiempo, existe un mayor riesgo de caídas, con la posibilidad de producir dolor, fracturas, baja autoestima y aislamiento <sup>(3,9)</sup>. Estos aspectos pueden agravarse como consecuencia de ciertos hábitos adquiridos y de la inactividad <sup>(10)</sup>.

La principal característica del envejecimiento es la progresiva pérdida de la funcionalidad, sin embargo es posible retardar o atenuar ese declive funcional y mejorar la salud y el buen estado de forma físico y mental <sup>(11)</sup>.

De esta manera, una de las estrategias no farmacológicas más eficaces para retrasar el envejecimiento y mantener un adecuado grado de funcionalidad que ayude a mejorar las funciones orgánicas y por lo tanto la calidad de vida es el ejercicio físico como hábito de vida saludable <sup>(12,13)</sup>. Es importante destacar la importancia de crear dicho hábito ya que, según estudios, queda demostrado que el riesgo atribuible de muerte prematura se sitúa en torno a un 9% por la falta de su realización, lo que se traduce en que una de cada cinco personas es sedentaria en todo el mundo <sup>(14)</sup>.

Castillo (2009), afirma que el ejercicio físico, practicado de manera regular y de la forma apropiada, es la mejor herramienta hoy disponible para fomentar la salud y el bienestar de la persona. Cuando se realiza de manera adecuada (lo que no es tarea fácil), los beneficios del ejercicio se producen siempre, independientemente de la edad, del estado de salud y de la condición física de la persona <sup>(11)</sup>.

De manera directa el ejercicio físico mantiene y mejora diversas funciones, como la músculo-esquelética, osteo-articular, cardio-circulatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psico-neurológica, sin embargo, de manera indirecta también puede influir positivamente en la mejor evolución de la funcionalidad y resistencia ante la enfermedad <sup>(13)</sup>.

El envejecimiento desencadena evidentes cambios, sin embargo si éstos no son controlados debidamente pueden derivar en diferentes enfermedades, como problemas cardiovasculares, (hipertensión e hipercolesterolemia), metabólicos (obesidad y diabetes tipo II), osteoarticulares-musculares (osteoporosis, artritis y sarcopenia), del sistema inmunológico, problemas neurológicos y respiratorios <sup>(15)</sup>.

Son diversos los estudios en los que se demuestra el beneficio que tiene la práctica de actividad física en los adultos mayores, ya que entre otras ventajas como aumento de la agilidad, fuerza y equilibrio, reduce las cifras de tensión arterial en los pacientes hipertensos y las mantiene en normotensos, además regula la tolerancia a los hidratos de carbono y

reduce el riesgo de padecer diabetes tipo II. También, previene la pérdida de masa muscular, tonicidad, densidad ósea y flexibilidad articular. En cuanto a la función inmunológica, la actividad física disminuye la incidencia de infecciones, enfermedades autoinmunes y de algunos cánceres porque mejora la función de las células inmunitarias. <sup>(16-19)</sup>

En la última década está tomando relevancia la relación entre el ejercicio físico y la salud mental, siendo éste eficaz en el tratamiento de diversas enfermedades neuro-psicológicas como la depresión o el Alzheimer. <sup>(4,20)</sup>

La inactividad física en las personas mayores, tiene repercusiones negativas, por ello, el ejercicio físico, es una forma eficaz de prevenir el deterioro fisiológico que acontece con la edad y como consecuencia, es una manera de contribuir a mantener una mejor calidad de vida en los ancianos. Los beneficios de la práctica de actividad física regular están demostrados en la literatura científica, tanto en los aspectos físicos como emocionales, por este motivo es importante incidir en este aspecto con el fin de fomentar y promocionar el hábito de la práctica de ejercicio entre los mayores de nuestra sociedad llevando a cabo el diseño de un programa de salud sobre los beneficios de la actividad física. <sup>(21)</sup>

Todo esto hace pensar en la necesidad urgente de llevar a cabo planes de prevención temprana de las complicaciones derivadas de la inactividad física, lo que además redundaría en un beneficio para el paciente, disminuyendo futuras patologías y de la sociedad en general.

### **3. OBJETIVOS**

General: Diseñar un Programa de Educación para la Salud sobre los beneficios de la actividad física para promoción de salud en población adulta mayor de 65 años basado en las recomendaciones de la literatura científica.

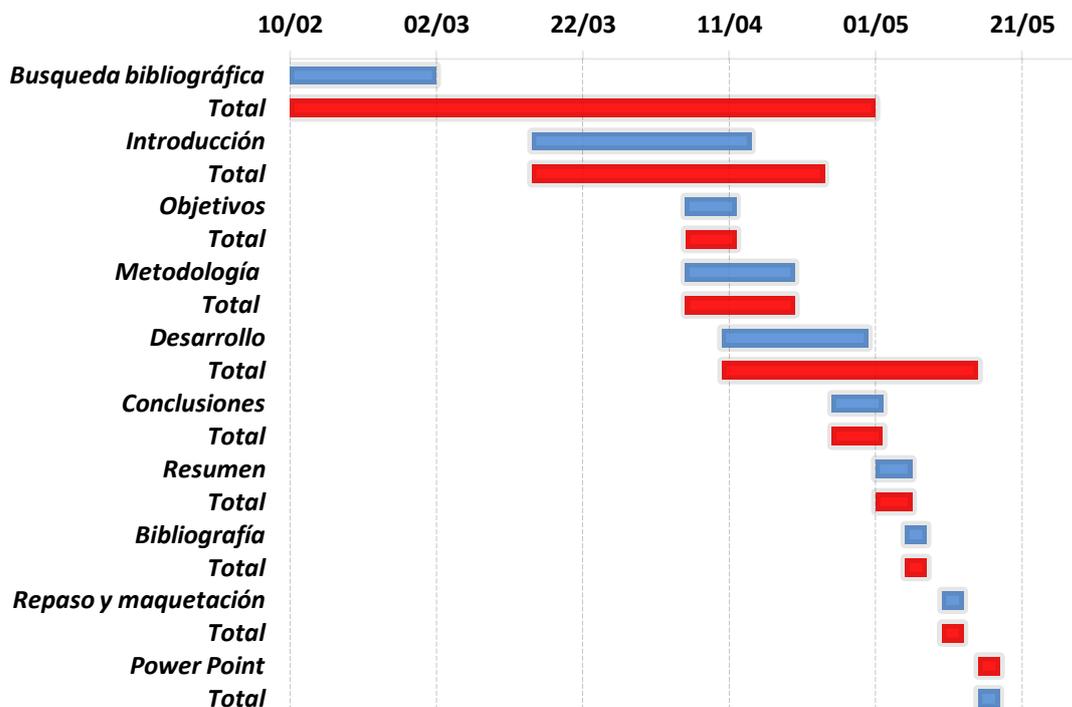
Específicos:

- Identificar los beneficios de la actividad física en el envejecimiento.
- Fomentar hábitos de vida saludables en torno a la práctica de ejercicio físico.
- Mejorar la seguridad de los pacientes mayores de 65 años disminuyendo las complicaciones.

## 4. METODOLOGÍA

### 4.1 Diagrama de Gantt

Para la planificación del proyecto se elaboró un Diagrama de Gantt en el cual se especifica el tiempo planeado para la elaboración de cada parte del proyecto en azul, y el total de tiempo empleado finalmente en rojo.



### 4.2 Bibliografía

BASE DE DATOS	LIMITACIONES	PALABRAS CLAVE	ENCONTRADOS	LEÍDOS	BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA
<b>Science Direct/ Elsevier</b>	Desde 2004 Idioma español	Envejecimiento y actividad física.	860	19	1, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 20.
		Natación terapéutica ancianos.	35	3	25.
		Taichi y caídas ancianos.	16	4	26, 27.

<b>Dialnet</b>	Desde 2004 Texto completo	Ancianos y ejercicio físico.	49	7	2, 3, 12, 13, 15.
<b>Cuiden</b>	Desde 2004 Texto completo	Actividad física ancianos envejeci- miento.	76	6	21, 24.
<b>Pubmed</b>	Idioma Ingles Desde 2004 Texto completo	Yoga older adults.	24	4	28.
<b>Google Académi- co</b>	Idioma Español Desde 2004	Ejercicio físico mayores 65 años.	15.200	10	23.
<b>Páginas web</b>	CSIC.		<a href="http://www.csic.es">www.csic.es</a>		7.
	Gobierno de Aragón.		<a href="http://www.aragon.es">www.aragon.es</a>		8.
<b>Libros</b>	Nanda Internacional		22.		
	Enfermería Médico-Quirúrgica		6.		

### 4.3 Diseño del Estudio

El diseño del estudio se corresponde con un Programa de Educación para la Salud. Este estudio tiene como finalidad principal mejorar la calidad de vida de las personas a las que va dirigido, ya que es prioritario promover la educación sanitaria mediante programas de salud y potenciar la función docente de la enfermería.

Se ha elaborado un Programa de Educación para la Salud a adultos mayores de 65 años en el que se educa a dicha población sobre los beneficios que tiene la actividad física en el envejecimiento.

#### **Ámbito de estudio:**

El Equipo de Atención Primaria (EAP) del Centro de Salud Universtas, correspondiente al sector III de la Provincia de Zaragoza.

#### **Sujetos de estudio:**

Adultos mayores de 65 años que acuden a las consultas de Enfermería del Centro de Salud Universtas de Zaragoza y que deseen participar.

#### **Declaración de intereses:**

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses en la elaboración del trabajo fin de grado.

## **5. DESARROLLO**

Etapas del programa de educación para la salud:

### **5.1 Objetivos del programa**

Los objetivos de este programa de educación para la salud a través de sesiones grupales son:

1. Adquirir o mejorar conocimientos teóricos y prácticos acerca de los problemas de salud relacionados con inactividad física.
2. Disminuir las complicaciones relacionadas con inactividad y sedentarismo
3. Facilitar información sobre los recursos socio-sanitarios y beneficios de la actividad física.

### **5.2 Valoración del estado de salud y determinación de necesidades**

Actualmente en España la población adulta está aumentando más que cualquier otro grupo de edad<sup>(6)</sup>. La proporción de personas mayores que practica regularmente ejercicio físico en su tiempo libre es todavía muy pequeña 3,3%<sup>(23)</sup>. Debido a que el ejercicio físico es una de las estrategias no farmacológicas más eficaces para retrasar el envejecimiento, y aumentar la calidad de vida, se pone de manifiesto la importancia de crear planes de prevención temprana de las complicaciones de la inactividad física y poder crear así un hábito de vida saludable.<sup>(12,13)</sup>

### **5.3 Diagnósticos de enfermería relacionados**

- Estilo de vida sedentario r/c conocimientos deficientes sobre los beneficios del ejercicio físico para la salud m/p elegir una rutina diaria con falta de ejercicio físico.
- Déficit de actividades recreativas r/c entorno desprovisto de actividades recreativas m/p expresar sentirse aburrido.
- Disposición para mejorar la gestión de la propia salud m/p manifestar deseo de cambiar estilo de vida sedentario.
- Riesgo de síndrome de desuso r/c inmovilización mecánica.
- Conocimientos deficientes r/c falta de exposición m/p comportamiento inapropiado (falta de actividad física).<sup>(22)</sup>

#### **5.4 Población Diana**

El programa va a estar dirigido a adultos mayores de 65 años que pertenezcan al Centro de Salud Univérsitas y que quieran participar voluntariamente en dicho programa.

#### **5.5. Estimación de los recursos disponibles para mejorar el estado de salud y satisfacer las necesidades de los pacientes y cuidadores**

- SALUD: Es el Servicio Aragonés de Salud organismo encargado del sistema de prestaciones sanitarias públicas en la CCAA de Aragón.

[www.aragon.es/.../Organismos/ServicioAragonesSalud](http://www.aragon.es/.../Organismos/ServicioAragonesSalud)

- Gobierno de Aragón (Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia). [www.aragon.es](http://www.aragon.es)

- Zaragoza Deporte: Sociedad encargada de gestionar las instalaciones deportivas del Ayuntamiento de Zaragoza con el fin de aumentar las posibilidades de práctica para adultos y persona de tercera edad. [www.zaragozadeporte.com](http://www.zaragozadeporte.com)

- Consejo Aragonés de Personas Mayores (COAPEMA): es una Entidad de Derecho Público, a la que le corresponden funciones consultativas antes la Diputación General de Aragón en los temas relacionados con la 3ª edad y de representación de sus miembros. [www.coapema.com](http://www.coapema.com)

- Asociación de Vecinos de Delicias Manuel Viola. [www.avvdelicias.org](http://www.avvdelicias.org)

#### **5.6 Establecimiento de las prioridades**

Se ha elegido trabajar en el barrio de Delicias de la Provincia de Zaragoza debido a que el número de personas mayores aumentan en dicho barrio, lo cual conlleva a la existencia de un incremento de patologías en esta zona como consecuencia del envejecimiento de su población.

La implantación de este programa, que estimula la práctica de ejercicio físico, conlleva una mejora de los problemas de salud asociados al envejecimiento, ayuda a disminuir la polimedicación de estos pacientes mayores, al igual que mejora la salud mental ya que favorece la socialización.

### **5.7 Asignación de recursos necesarios para realizar las actividades**

Recursos humanos: Las sesiones serán impartidas por un enfermero con conocimientos acerca de la geriatría y el proceso de envejecimiento. Además se contará con la ayuda de un monitor de actividades acuáticas para la sesión de Acuaerobic y un monitor de actividades físicas que desarrollará la práctica de Pilates, Tai-Chi y Yoga.

Recursos materiales: Parte del programa se desarrollará en el aula docente del Centro de Salud Univérsitas, en la cual contamos con el material mobiliario necesario como sillas con apoyo para escribir, ordenador, proyector y pantalla sobre la que poder proyectar. Serán necesarios cuestionarios impresos, bolígrafos y el alquiler de la piscina y material acuático del Centro Deportivo Municipal Duquesa Villahermosa.

### **5.8 Difusión del programa de educación para la salud**

Haciendo referencia al marketing, se proporcionará información acerca de la existencia de este programa de educación por parte de las enfermeras del centro de salud a aquellas personas mayores de 65 años que acudan a las consultas de enfermería.

Adicionalmente, y como medio de información de las sesiones que se realizarán, se elaborarán carteles informativos, los cuales se colgarán en el hall del centro correspondiente. También se enviará un correo electrónico a todos los profesionales de enfermería con el objeto de incluirse en el programa de salud.

Una vez que las personas interesadas se inscriban en el programa, se les proporcionará un tríptico con las actividades que se van a desarrollar en los sucesivos días.

### **5.9 Determinación de las actividades y elección de la metodología de intervención**

La primera sesión del programa educativo constará de las siguientes actividades: 1) valoración inicial acerca de la actividad que practican

antes de realizar el programa; 2) explicación teórica sobre el envejecimiento, las patologías más comunes asociadas a éste y los beneficios de la realización de actividad física; 3) visualización de un cortometraje; 4) resolución de dudas y aclaraciones.

El método a seguir en el resto de las sesiones del programa de educación para la salud va a tener la siguiente estructura: 1) tiempo para la realización de ejercicios de calentamiento; 2) actividades relacionadas con las actividades propuestas de ese día; 3) tiempo para realizar ejercicios de estiramiento. <sup>(21)</sup>

Además en la última sesión añadiremos la actividad de realizar un cuestionario sobre el grado de satisfacción con el programa de educación impartido.

#### **5.10 Fases del programa de educación para la salud**

La primera sesión constará de dos fases. La primera fase irá dirigida a los profesionales de enfermería que trabajan en el Centro de Salud Univérsitas, ya que son quienes deben promover la práctica de ejercicio físico como hábito de vida saludable. La segunda fase irá dirigida a los propios pacientes mayores de 65 años pertenecientes a dicho Centro de Salud.

El resto de las sesiones constará únicamente de una sola fase dirigida a los pacientes mayores de 65 años, ya que todas ellas van encaminadas a la práctica de diversas actividades.

#### **5.11 Evaluación del programa de educación para la salud**

En primer lugar, utilizaremos la encuesta IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física, validada en el año 2000 como medida aceptable para la valorar la práctica de actividad física), con el objetivo de evaluar el grado de actividad física que realizan los asistentes al inicio del programa.

Por otro lado, para la evaluación general del programa de educación llevado a cabo, repartiremos a los asistentes en la última sesión una encuesta con el fin de valorar su grado de satisfacción con los

conceptos explicados y las actividades desarrolladas a lo largo de todas las sesiones que componen el programa.

Una vez finalizado el programa, se volverá a distribuir la encuesta IPAQ a los 3, 6 y 12 meses con el objetivo de evaluar si se ha mantenido la adherencia al ejercicio físico.

### **5.12 Implementación y desarrollo: Temas/ Sesiones**

El programa "No te pares ahora, sigue moviéndote" será dado a conocer mediante carteles informativos colocados en el Centro de Salud Univérsitas y a través de captación directa en las consultas por parte del personal de enfermería.

Está pensado para un grupo de aproximadamente 20-25 personas y para poder participar en él, deberán de rellenar una ficha de inscripción facilitada en el propio Centro de Salud (Anexo I), y con ello se les entregará un tríptico con el propósito de informar acerca del programa "No te pares ahora, sigue moviéndote" (Anexo II).

Las sesiones que forman parte de este programa son:

#### ***1ª Sesión***

Esta primera sesión constará de dos fases:

1ª Fase: Dirigida a profesionales de enfermería del Centro de Salud Univérsitas. Se iniciará la sesión con una presentación Power Point mediante la cual se explicarán los beneficios que tiene la actividad física según la literatura científica más actual.

Más tarde se llevará a cabo la técnica de brainstorming para homogeneizar criterios respecto al tema tratado.

Por último se proporcionará información sobre los recursos socio-sanitarios disponibles y se aclararán dudas que hayan podido surgir.

2ª Fase: Dirigida a adultos mayores de 65 años del Centro de Salud.

Se comenzará con una breve presentación por parte del enfermero encargado de realizar el programa y se llevará a cabo en el aula docente del Centro de Salud.

A continuación los participantes rellenarán la encuesta IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física) para conocer el tipo de actividad física que realiza en su vida cotidiana (Anexo III).

Sucesivamente se llevará a cabo una charla informativa acerca del envejecimiento y los problemas de salud más comunes que pueden aparecer como consecuencia de éste. También se utilizará la técnica del brainstorming para fomentar la participación de los asistentes y crear un vínculo de confianza.

Posteriormente se visualizará y comentará un video sobre el envejecimiento activo denominado "Video Sanitas Residencial: Lipdub promoviendo el envejecimiento activo" para motivar al grupo.

Se continuará la charla comentando los beneficios que tiene la realización de actividad física para prevenir o tratar enfermedades como consecuencia del envejecimiento.

Por último tendremos un breve periodo de tiempo para responder dudas o preguntas que hayan podido surgir durante el transcurso de la sesión.

## **2ª Sesión**

En esta parte del programa nos trasladaremos al Parque Delicias donde realizaremos las actividades propuestas para este día.

Comenzaremos educando a los participantes de cuál es la manera adecuada para calentar y se les enseñará ejercicios para ello.

Acto seguido nos trasladaremos al gimnasio urbano situado en el mismo parque con el fin de instruir a los asistentes sobre cuál es la finalidad y función de las máquinas allí situadas y la manera correcta de emplearlas. <sup>(24)</sup>

Más tarde se realizará una caminata de unos 20 minutos como forma de promover una manera fácil y eficaz de ejercicio físico apta para todos.

Finalmente se terminará la sesión explicando la importancia de terminar la práctica del ejercicio con estiramientos, así como ejemplificar formas de realizarlos.

## **3ª Sesión**

Esta sesión se va a desarrollar en el Centro Deportivo Municipal Duquesa Villahermosa, ya que utilizaremos la piscina de sus instalaciones para realizar la actividad de "Acuaerobic". Con esta

actividad se realizarán diversos ejercicios en el agua, ya que está comprobado que tiene diversos beneficios, como mejorar la condición física, la resistencia muscular y la flexibilidad, al igual que favorece el retorno venoso y por lo tanto la relajación del individuo. Además tiene otros beneficios a nivel psicosocial y emocional como incrementar las relaciones interpersonales, la integración social y el bienestar y calidad de vida general del individuo. <sup>(25)</sup>

Para impartir dicha sesión y guiar a los asistentes acerca de la práctica de esta modalidad contaremos con la ayuda de un monitor de piscina.

Antes de iniciar los ejercicios en el agua, deberemos recordar la importancia que tienen los ejercicios de calentamiento y realizarlos.

Finalmente terminaremos la sesión efectuando ejercicios de estiramiento para prevenir futuras lesiones.

#### **4ª Sesión**

En esta última sesión, nos trasladaremos de nuevo al Parque Delicias donde desarrollaremos actividades que van a ir encaminadas a mejorar la movilidad, estabilidad y equilibrio corporal ya que está demostrado que dichas actividades previenen caídas así como tienen beneficios a nivel osteo-muscular y articular como prevención de la osteoporosis y aumento de la fuerza muscular. <sup>(26-28)</sup>

Se realizarán diversos ejercicios de Pilates, Taichi y Yoga con ayuda de un monitor cualificado para impartir la clase y guiar a los participantes en la práctica de estas modalidades.

Como en las sesiones anteriores, antes de realizar la actividad física, repasaremos los ejercicios de calentamiento necesarios y al finalizar la sesión haremos lo propio con los ejercicios de estiramiento, de esta manera prevenimos futuras lesiones que puedan aparecer.

Por último, los participantes del programa rellenarán un cuestionario para evaluar su grado de satisfacción con el programa de educación impartido (Anexo IV).

## **1 SESIÓN**

**Contenido temático:** Descubriendo los beneficios de la actividad física. **Asociaciones:** Gobierno de Aragón y COAPEMA

### **1 FASE**

**Dirigido a:** Profesionales de enfermería

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Técnica didáctica</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Dar a conocer a los enfermero/as los beneficios de la actividad física según la literatura más actual.</b>	Explicación teórica de la literatura consultada mediante el apoyo de un Power Point.	25 minutos
<b>Homogeneizar criterios para prevenir el sedentarismo en personas mayores de 65 años.</b>	Se realizará la técnica de brainstorming para llegar a un consenso acerca del tema.	20 minutos
<b>Proporcionar información acerca de recursos socio-sanitarios.</b>	Mediante el diálogo entre el personal.	10 minutos
<b>Aclarar dudas y sugerencias.</b>	Respondiendo a las cuestiones que se realicen.	5 minutos

## 2 FASE

**Dirigido a: Adultos mayores de 65 años del C.S Universitas**

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Técnica Didáctica</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Evaluar el grado de práctica de actividad física que realizan los asistentes antes de iniciar el programa.</b>	Mediante un cuestionario que los participantes rellenarán de forma individual.	10 minutos
<b>Explicar y orientar los asistentes sobre qué es el envejecimiento, las enfermedades más comunes y lo que éstas conllevan.</b>	Mediante el diálogo y el uso de la técnica de brainstorming con los asistentes.	35 minutos
<b>Incentivar la práctica física a través de la motivación.</b>	Presentación de un vídeo y preguntas sobre lo que les ha sugerido.	10 minutos
<b>Explicar y orientar a los asistentes sobre la importancia de la realización de ejercicio físico y sus beneficios.</b>	Mediante el diálogo y el uso de la técnica de brainstorming.	25 minutos
<b>Aclarar dudas que hayan podido surgir a lo largo de la sesión.</b>	Preguntando sobre los conceptos explicados.	10 minutos

## **2 SESIÓN**

**Contenido temático:** Conociendo los gimnasios urbanos. **Asociaciones:** Gobierno de Aragón, Zaragoza deporte, COAPEMA, Asociación de vecinos de Delicias Manuel Viola.

---

**Dirigido a: Adultos mayores de 65 años del C.S Universtas**

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Técnica Didáctica</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Instruir sobre ejercicios adecuados para el calentamiento.</b>	Demostración de diferentes ejercicios útiles para estar preparado para realizar la actividad.	10 minutos
<b>Enseñar a los asistentes sobre la finalidad y función de las máquinas de un gimnasio urbano.</b>	Mediante la participación activa y el diálogo pregunta- respuesta con los asistentes.	20 minutos
<b>Educar sobre el manejo correcto de las máquinas.</b>	Demostración de ejercicios mediante el uso de las máquinas del gimnasio urbano.	30 minutos
<b>Instruir acerca de los ejercicios adecuados para los estiramientos.</b>	Ejecución de diferentes ejercicios útiles para prevenir lesiones.	10 minutos
<b>Promover una forma de actividad física fácil y eficaz apta para todos.</b>	Mediante la realización de una caminata por el parque.	20 minutos

---

### **3 SESIÓN**

**Contenido temático:** El agua como actividad. **Asociaciones:** Gobierno de Aragón, Zaragoza deporte, COAPEMA, Asociación de vecinos de Delicias Manuel Viola.

---

**Dirigido a: Adultos mayores de 65**

**años del C.S Universitas**

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Técnica Didáctica</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Realizar ejercicios de calentamiento.</b>	Demostración de diferentes ejercicios en el agua para preparar la actividad.	10 minutos
<b>Educar acerca de los beneficios de la práctica de actividad en el agua y diferentes ejercicios para ello.</b>	Mediante la propuesta de diversos ejercicios y movimiento dentro del agua con ayuda de material acuático.	70 minutos
<b>Efectuar ejercicios de estiramiento.</b>	Demostración de distintos ejercicios para prevenir futuras lesiones.	10 minutos

---

#### **4 SESIÓN**

**Contenido temático:** Equilibrando el cuerpo. **Asociaciones:** Gobierno de Aragón, Zaragoza deporte, COAPEMA, Asociación de vecinos de Delicias Manuel Viola.

**Dirigido a: Adultos mayores de 65 años del C.S Universitas**

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Técnica Didáctica</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Realizar ejercicios de calentamiento.</b>	Demostración de diferentes ejercicios para preparar la actividad.	10 minutos
<b>Mejorar el equilibrio y estabilidad con ejercicios de Pilates, Yoga y Taichi.</b>	Mediante la explicación y realización de diversos ejercicios de Pilates y Taichi.	60 minutos
<b>Realizar ejercicios de estiramiento</b>	Demostración de distintos ejercicios para preparar la actividad.	10 minutos
<b>Evaluar el grado de satisfacción de los participantes</b>	Realización de un cuestionario sobre el grado de satisfacción con el programa.	10 minutos

**5.13 Cronograma del programa: "No te pares ahora, sigue moviéndote"**

	Marzo	Abril	Mayo	Junio					Meses Después			Responsable	
				9	10	16	23	30	3	6	12		
<b>Recopilación de información</b>													Enfermero
<b>Planificación</b>													Enfermero
<b>Publicidad</b>													Enfermero
<b>Sesión 1.</b> "Descubriendo los beneficios de la actividad física" <b>Fase 1:</b> Profesionales													Enfermero
<b>Sesión 1.</b> "Descubriendo los beneficios de la actividad física" <b>Fase 2:</b> Mayores de 65 años.													Enfermero
<b>Sesión 2</b> "Conociendo los gimnasios urbanos"													Enfermero
<b>Sesión 3</b> "El agua como actividad"													Enfermero y monitor act. acuáticas
<b>Sesión 4</b> "Equilibrando el cuerpo"													Enfermero y monitor act. físicas
<b>Evaluación IPAQ</b>													Enfermero

## **5.14 Presupuesto**

<b><u>MOBILIARIO</u></b>	<b>CANTIDAD €</b>
Aula	-
Sillas	-
Proyector	-
Ordenador portátil	-
Alquiler piscina (3 bonos de 10 personas a 31,50€ cada uno)	94,50
<b>TOTAL Mobiliario</b>	<b>94,50 €</b>

<b><u>PERSONAL</u></b>	<b>CANTIDAD €</b>
Enfermero (20€/h)	120
Monitor actividades acuáticas (12€/h)	18
Monitor actividades físicas (12€/h)	18
<b>TOTAL Personal</b>	<b>156 €</b>

<b><u>MATERIAL</u></b>	<b>CANTIDAD €</b>
Fotocopias inscripción (0,05€ x 30)	<b>1,50</b>
Trípticos (0,30€ x 30)	<b>9</b>
Carteles DIN-A3 (1,20€ x 5)	<b>6</b>
Fotocopias encuestas IPAQ (0,05€ x 30)	<b>1,50</b>
Fotocopias encuestas satisfacción (0,05€ x 30)	<b>1,50</b>
Bolígrafos (0,25 x 30)	<b>7,50</b>
<b>TOTAL Material</b>	<b>27,00€</b>

**Presupuesto total:** 94,50€ + 156€ + 27,00€ = **277,50€**

## **6. CONCLUSIONES**

Tras la elaboración del proyecto sobre el Programa de Educación para la Salud dirigido a pacientes del Centro de Salud "Univérsitas" mayores de 65 años se puede concluir que:

- El Programa de Educación es un método eficaz para proporcionar información y conocimientos acerca del proceso de envejecimiento y los problemas de salud asociados a él <sup>(21)</sup>.
- Además es una herramienta muy útil para instruir acerca de los beneficios que conlleva el ejercicio físico haciéndoles partícipes mediante la enseñanza de diferentes actividades y la manera adecuada de realizar éstas <sup>(21)</sup>.
- Todo esto aumenta la seguridad de los pacientes y su autoestima ya que favorece la socialización, la calidad de vida y el bienestar general de todos los individuos.
- La importancia que tiene para un programa de salud establecer alianzas y redes con los recursos comunitarios del entorno (piscina, asociación de vecinos...).

## **7. BIBLIOGRAFÍA**

1. Espejo Antúnez L, Cardero Durán MA, Caro Puertólas B, Tellez de Peralta G. Efectos del ejercicio físico en la funcionalidad y calidad de vida en mayores institucionalizados diagnosticados de gonartrosis. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2012; 47(6): 262-5.
2. Martín Rodríguez M. Influencia de un programa de actividad física, sobre aspectos físicos y psicológicos en personas de más de 65 años en la población de Algarve [tesis]. Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de Valencia; 2006.
3. Moreno González, A. Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. Rev int med cienc act fís deporte. 2005; 5(19): 222-37.
4. Justino Borges L, Bertoldo Benedetti TR, Zarpellón Mazo G. Influencia del ejercicio físico en los síntomas depresivos y en la aptitud funcional de ancianos en el sur de Brasil. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2010; 45(2): 72-8.
5. López Sáez A, Sáez López P, Paniagua Tejo S, Tapia Galán MA. Prescripción inadecuada de medicamentos en ancianos hospitalizados según criterios de Beers. Farm Hosp. 2012; 36(4): 268-74.
6. LeMone P, Burke K. Enfermería médico-quirúrgica. Pensamiento crítico en la asistencia del paciente. 4 ed. Madrid: Pearson educación. 2009; 1(14): 28-30.
7. Abellán García A, Pujol Rodríguez R. Un perfil de las personas mayores en España 2013. Indicadores estadísticos básicos. Informes envejecimiento en red. 2013 Jul; 1. Disponible en:  
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos13.pdf>
8. Gobierno de Aragón. [Acceso 09 Abril 2013]. Disponible en:  
<http://www.aragon.es/>

9. Vásques Morales A, Sanz Valero J, Wanden Berghe C. Ejercicio excéntrico como recurso físico preventivo en personas mayores de 65 años: revisión sistemática de la literatura científica. *Enferm Clin.* 2013; 23(2): 48-55.
10. Piedras Jorge C, Meléndez Moral JC, Tomás Miguel JM. Beneficios del ejercicio físico en población mayor institucionalizada. *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 2010; 45(3): 131-5.
11. Carbonell Baeza A, Aparicio García-Molina V, Delgado Fernández M. Inducción de la condición física por el envejecimiento. *Apunts Med Esport.* 2009; 162: 98-103.
12. Pérez-Fuentes MC, Gázquez JJ, Molero MM, Mercader I. Un estudio de campo sobre el envejecimiento activo en función de la actividad física y el ejercicio físico. *Rev Iberoam Psicol Salud.* 2012; 3(1): 1-87.
13. Aparicio García-Molina VA, Carbonell Baeza A, Delgado Fernández M. Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Rev Int Med Cienc Act Fis Deporte.* 2010; 10(40): 556-76.
14. Cuesta Hernández M, Calle Pascual AL. Beneficios del ejercicio físico en población sana e impacto sobre la aparición de enfermedad. *Endocrinol Ntr.* 2013; 60(6): 283-6.
15. Berdejo D. Prescripción de la actividad física en la tercera edad según la enfermedad padecida. *Journal of Sport and Health Research.* 2009; 1(2): 101-11.
16. Coll De Tuero G, Rodríguez Poncelas A, Vargas Villa S, Roig Buscató C, Alsina Carreras N, Comalada Daniel, C et al. Ejercicio físico y calidad de vida autopercebida en el anciano hipertenso. *Hipertens riesgo vasc.* 2009; 26(5): 194-200.
17. Efectos del ejercicio físico en el bienestar subjetivo del anciano. *Apunts Med Esport.* 2011; 46(171): 151-2.

18. Beas Jiménez JD, Rosety Plaza M, Centeno Prada RA. Práctica regular de ejercicio físico y consumo de fármacos para enfermedades osteoarticulares en mayores de 65 años. *Med Clin*. 2011; 136(7): 311-2.
19. Boralta Pérez A. Ejercicio, piedra angular de la prevención cardiovascular. *Rev Esp Cardiol*. 2008; 61(5): 514-28.
20. Cejudo Jiménez J, Gómez Conesa A. Ejercicio físico en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer. *Fisioterapia* 2011; 33(3): 111-22.
21. Molina Ruiz A, Castro Ropero B, Toral López I, Herrera Ramos F, Soriano Carrascosa L, Gómez-Román Sabatel JL. Medida de la efectividad de una actividad de promoción de ejercicio físico dirigido a adultos mayores con factores de riesgo cardiovascular en dos centros de salud urbanos de Granada. *Rev Paraninfo Digital*. [Internet] 2008 [acceso 9 Abr 2014]; 3. Disponible en:  
<http://www.index-f.com.roble.unizar.es:9090/para/n3/o007.php>
22. NANDA Internacional (2012). *Diagnósticos enfermeros: definiciones y clasificación*. 2012-2014. Barcelona: Elsevier.
23. Gonzalo E, Pasarín MI. La salud de las personas mayores. *Gac Sanit*. 2004; 18(1): 69-80.
24. García Marín M. Promoción de la actividad física a partir de los 60 años. *Biblioteca Lascasas*. [Internet] 2007; [citado 16 Abr 2014] 3(3). Disponible en: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0254.php>
25. Rebollo Roldán J. Estudio cualitativo y comparativo sobre los beneficios en salud de un programa de natación terapéutica. *Fisioterapia*. 2008; 30(5): 213-22.
26. Saiz LLamosas JR, Casado Vicente V, Martos Álvarez HC. Impacto de un programa de fisioterapia en atención primaria en las personas mayores, con antecedentes de caídas. *Fisioterapia*. 2013

27. Pages Bolívar E, Climent Barberá JM, Iborra Urios J, Rodríguez-Piñero Durán M, Peña Arrebola A. Tai-chi, caídas y osteoporosis. *Rehabilitación*. 2005; 39(5): 230-45.

28. Alexander GK, Innes KE, Selfe TK, Brown CJ. "More than I expected". Perceived benefits of yoga practice among older adults at risk for cardiovascular disease. *Complementary Therapies in Medicine*. 2013; 21: 14-28.

## **8. ANEXOS**

**ANEXO I:**

**Ficha de inscripción**

**FICHA INSCRIPCIÓN "NO TE PARES AHORA, SIGUE MOVIÉNDOSE"**

Nombre:.....

Apellidos:.....

Edad:.....

Dirección:.....

Población: ..... CP: .....

Teléfono de contacto:.....

Fumador:  NO  SÍ Nº cigarrillos/día:.....

Marque las siguientes casillas si usted padece estas patologías:

Hipertensión Arterial:  Diabetes:

Hipercolesterolemia:  Osteoporosis:

Zaragoza, a.....de.....de 2014.

Firma del asistente:

Con la colaboración de:



**ANEXO II:**

**Tríptico del programa educativo**

## Equilibrando el cuerpo: 30/06/14

¿Se puede realizar ejercicio mientras  
relajamos nuestros músculos?  
¡Sí, por supuesto que es posible!

Durante todo este día instruiremos  
acerca de las actividades de Pilates,  
Tai Chi y Yoga.

Dichas actividades van a ir  
encaminadas a mejorar la movilidad,  
estabilidad y equilibrio corporal ya  
que está demostrado que previenen  
caídas así como tienen beneficios a  
nivel osteo-muscular y articular.



A qué esperas?  
¡¡No te quedes parado!!

Estar sano ejercitando tu cuerpo  
también puede ser divertido.

Te esperamos en el Centro de Salud  
Univérsitas para comenzar a  
"ejercitar tu salud general"



"La forma física no es solamente una  
de las claves más importantes para  
un cuerpo saludable, es la base de la  
actividad intelectual creativa y  
dinámica" John F. Kennedy

## Programa educativo

### "NO TE PARES AHORA, SIGUE MOVIÉNDOTE"



**Dirigido a:** Adultos mayores de 65  
años pertenecientes al Centro de  
Salud Univérsitas Zaragoza.

**Fechas:** 10,16,23,30 de Junio 2014.

**Con la colaboración de:**



**Descubriendo los beneficios de la actividad física: 10/06/14**

*La principal característica del envejecimiento es la progresiva pérdida de la funcionalidad, sin embargo es posible retardar o atenuar ese declive funcional y mejorar la salud y el buen estado de forma físico y mental.*

*Una de las estrategias más eficaces para retrasar el envejecimiento y mantener un adecuado grado de funcionalidad que ayude a mejorar las funciones orgánicas y por lo tanto la calidad de vida es el ejercicio físico como hábito de vida saludable.*



**Conociendo los gimnasios urbanos: 16/06/14**

*¿Alguna vez ha visitado un gimnasio urbano? ¿Sabe cuál es el manejo correcto de las diferentes máquinas y qué finalidad tienen éstas?*

*Durante este día enseñaremos a manejar las diferentes máquinas de un gimnasio urbano a los asistentes.*



*Para finalizar realizaremos una caminata por el parque para enseñar una forma fácil de realizar ejercicio.*

**El agua como actividad: 23/06/14**

*Está demostrado que la realización de ejercicios acuáticos tiene beneficios a nivel físico.*

*Sin embargo, las actividades acuáticas también favorecen la integración social del individuo que las practica y tienen beneficios en el estado psicológico de la persona, aumentando la autoestima.*



*En esta sesión practicaremos diversos ejercicios en el agua como forma alternativa de realizar ejercicio.*

**Anexo III:**

**Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)**

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

**1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?**

- \_\_\_\_\_ días por semana
- Ninguna actividad física vigorosa Pase a la pregunta 3

**2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?**

- \_\_\_\_\_ horas por día
- \_\_\_\_\_ minutos por día
- No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizo en los últimos 7 días Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

**3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.**

- \_\_\_\_\_ días por semana
- Ninguna actividad física moderada Pase a la pregunta 5

**4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?**

- \_\_\_\_\_ horas por día
- \_\_\_\_\_ minutos por día
- No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

**5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?**

- \_\_\_\_\_ días por semana
- No caminó Pase a la pregunta 7

**6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?**

- \_\_\_\_\_ horas por día
- \_\_\_\_\_ minutos por día
- No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permanenció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando television.

**7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?**

- \_\_\_\_\_ horas por día
- \_\_\_\_\_ minutos por día

***Este es el final del cuestionario, gracias por su participación.***

**ANEXO IV:**

**Cuestionario de satisfacción con el programa  
“No te pares ahora, sigue moviéndote”**

Con el fin de mejorar en futuras sesiones, le agradeceríamos su colaboración respondiendo a las preguntas que aparecen a continuación de forma voluntaria.

- Género:

- Edad:

- Fecha:

Lea atentamente las siguientes preguntas y marcando con una X la casilla que usted elija.

Las respuestas se valoran de 1 a 5 siguiendo el siguiente criterio:

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Siempre

1. ¿Considera que el contenido de las sesiones le ha aportado información adecuada?

1       2       3       4       5

2. ¿Le ha parecido que las actividades realizadas han sido explicadas correctamente?

1       2       3       4       5

3. ¿Cree que la duración de las sesiones ha sido adecuada?

1       2       3       4       5

4. ¿Considera que los materiales utilizados en las diferentes sesiones han sido convenientes?

1       2       3       4       5

5. ¿Cree que las instalaciones empleadas en este programa han sido las adecuadas y que estaban en correcto estado?

1       2       3       4       5

6. ¿Los profesionales que han llevado a cabo el programa muestran un dominio adecuado de los contenidos impartidos?

1       2       3       4       5

7. ¿Los profesionales han mostrado una actitud amable y respetuosa?

1       2       3       4       5

8. En general, ¿está satisfecho con el programa "No te pares ahora, sigue moviéndote"?

1       2       3       4       5

9. ¿Este programa le ha despertado interés por la realización de ejercicio físico?

1       2       3       4       5

10. ¿Recomendaría este programa a otras personas?

1       2       3       4       5

Para finalizar, le agradeceríamos que escribiese alguna sugerencia o comentario con el objetivo de poder mejorar en nuestro futuro: