





ÍNDICE

<i>Una Motivación para la Vida</i>	3
<i>Descripción del Proyecto</i>	5
<i>Identificación de la Necesidad</i>	6
<i>Objetivos</i>	9
<i>Fases y Actividades</i>	10
<i>III Carrera del Mayor</i>	11
<i>Temporalización</i>	13
<i>Equipo Técnico y Colaboradores</i>	14
<i>Plan de difusión</i>	16
<i>Presupuesto</i>	18



PASOS X LA VIDA

Una Motivación para la Vida

Una estrategia de integración social de nuestros mayores

El **Envejecimiento Activo y Saludable**, no consiste sólo en mantener los niveles de actividad física adecuados o en realizar ejercicio físico, sino que desde una visión holística, se define como el desarrollo de actividades que permitan continuar con el desenvolvimiento en todas las áreas que afectan a la persona. Esto es también a nivel cognitivo, emocional y social.

Las personas mayores pueden beneficiarse de un plan de entrenamiento de la misma manera que lo hace un adulto joven. La Actividad física no debe limitarse con el avance de la edad, al contrario, para mantener las capacidades y por ende, la calidad de vida, es necesario llevar a cabo un programa de aptitud adecuado.

La “gimnasia” tiene que ser algo más que un pasatiempo donde moverse un par de días a la semana. Debe estar fundamentado en el conocimiento de **profesionales de la Actividad Física y la Salud que evalúen y establezcan programas de preparación física con objetivos reales de mejora**. Trabajar la preparación física con personas mayores reclama **planes de entrenamiento** personalizados y adaptados.



Grupo Entrenamiento Residencia El Sabinal



En realidad, parece que las propuestas de ejercicio en nuestro ámbito son extraordinariamente específicas para los sujetos especialmente dotados y entrenados (deportistas de alto nivel) y **alarmantemente genéricas e indiferenciadas para la población general de edad avanzada**. Por regla general disponen de menos capacidades físicas y presentan mayores riesgos de Salud, asociados a la ausencia de ejercicio y a los deterioros y procesos degenerativos propios del paso de los años.

La **preparación física personalizada** es una necesidad fundamental en las personas mayores. Ellos, por sus características físicas y psicológicas, requieren una atención especializada y un acompañamiento que les lleve a conseguir sus “nuevos objetivos”.



“PASOS X LA VIDA”

Descripción del Proyecto

“Pasos x la Vida”, es un programa de **intervención sociodeportiva** que fomenta la introducción del Entrenamiento para Personas Mayores y la integración social de las personas mayores a través del deporte.

Centrándose en fomentar el “Running” / Paso a Paso en personas mayores, buscamos desarrollar una intervención más amplia, aportando **beneficios no sólo de salud sino sociales y educativos**. La integración y la promoción del valor de las personas mayores en las familias, constituye a su vez, uno de los pilares de este programa.

“Pasos x la Vida” promueve que las personas mayores, en compañía de sus familias, amigos, profesionales, etc.; **establezcan nuevas metas y objetivos en su vida a través de la actividad física**. Especialmente, a través del “Running”/ Paso a Paso.

En los **Centros Sociosanitarios, Residencias y Centros de Mayores** es **necesario intervenir** fomentando la **motivación compartida**, el esfuerzo y la ilusión por conseguir retos que **benefician a la Salud bio-psico-social** del mayor y su entorno cercano.

Con el Programa “Pasos x la Vida”, tratamos de orientar al personal para fomentar juntos un **pequeño “Cambio”** en la **dinámica asistencial**. Al mismo tiempo, que implicamos a las familias y a la persona mayor en sus **nuevos objetivos**.





“PASOS X LA VIDA”

Identificación de la Necesidad

Los beneficios del ejercicio físico en el envejecimiento y, específicamente, en la fragilidad y el paciente geriátrico han sido objeto de reciente investigación científica. En el anciano, la práctica de actividad física regular se asocia a una disminución del riesgo de mortalidad, enfermedades crónicas, deterioro cognitivo y funcional. Y a una mejora de su autonomía en caso de dependencia.

La práctica de ejercicio físico es la intervención más eficaz para retrasar la discapacidad y los eventos adversos que asocia habitualmente a los pacientes geriátricos. De manera más concreta, el tipo de ejercicio físico más beneficioso en el anciano es el denominado «**entrenamiento multicomponente**». Este tipo de programas combina entrenamiento de fuerza, resistencia, equilibrio y marcha, y es con el que más mejorías se han demostrado en la **capacidad funcional**, que es un elemento fundamental para el mantenimiento de la independencia en las **actividades básicas de la vida diaria (ABVD)** de los ancianos.

Los objetivos deberían centrarse, por tanto, en mejorar dicha capacidad funcional a través de mejorías en el equilibrio y la marcha, así como mediante la disminución del riesgo y del número de caídas. Para la obtención de estos objetivos, el diseño de un programa de ejercicio físico en el anciano frágil o paciente geriátrico debe acompañarse necesariamente de recomendaciones sobre **variables** tales como la intensidad, la potencia, el volumen y la frecuencia de entrenamiento ideales en esta población.

Los programas de entrenamiento en el anciano frágil y paciente geriátrico deberán seguir los mismos principios básicos de entrenamiento que los diseñados para jóvenes o deportistas:

- 1) Principio de la sobrecarga.
- 2) Principio de la progresión.
- 3) Principio de la especificidad y la individualidad del entrenamiento.
- 4) Principio del desentrenamiento o reversibilidad.



Así, este tipo de programa de entrenamiento deberá producir un estímulo lo suficientemente intenso, por encima del que suponen las actividades regulares de la vida diaria, como para producir la respuesta de adaptación deseada (principio de sobrecarga), pero sin llegar a producir agotamiento o esfuerzo indebido.

Una vez que el organismo se adapte a este estímulo será necesario que se modifique y/o incremente, para que se continúe progresando (principio de la progresión). Si las cargas de entrenamiento no se incrementan progresivamente (entrenamiento de fuerza progresivo), los músculos se adaptarán al nivel de fuerza solicitado y se mantendrán los mismos niveles de fuerza hasta que no se someta al sistema neuromuscular a un estímulo mayor.



Estudio “Entrenamiento multicompetente”

Personas mayores de 90 años

En un estudio reciente (Cadore et al., 2014), se observó que después de realizar un entrenamiento específico durante 12 semanas, personas mayores de 90 años mejoraron su fuerza, potencia y masa muscular, lo que se reflejó en un aumento de la velocidad al caminar, mayor habilidad para levantarse de la silla mejora del equilibrio, reducción significativa de la incidencia de caídas y mejora significativa de la potencia y masa muscular en las extremidades inferiores.



En este estudio investigación participaron 24 personas de entre 91 y 96 años, once de ellas en el grupo experimental y 13 en el de control. Dos días a la semana, durante 12 semanas, realizaron entrenamiento multicomponente: un programa de diferentes ejercicios, diseñado específicamente para ellos, que combinaba el entrenamiento de fuerza y ejercicios para la mejora del equilibrio.

El programa de entrenamiento mejoró la capacidad funcional, la reducción del riesgo de caídas y potencia muscular. Además de los importantes incrementos en la capacidad física de los ancianos frágiles, el estudio demostró que el entrenamiento de potencia es perfectamente aplicable en ancianos con fragilidad.

Desde un punto de vista práctico, los resultados del estudio sugieren la importancia de implementar programas de ejercicio en este tipo de pacientes, ejercicios para desarrollar la fuerza muscular, el equilibrio y la marcha. Aplicar este tipo de ejercicios en ancianos vulnerables será de gran interés con el fin de prevenir el impacto del envejecimiento, mejorar su bienestar y facilitar su adaptación a la sociedad en que viven (Figura 1).

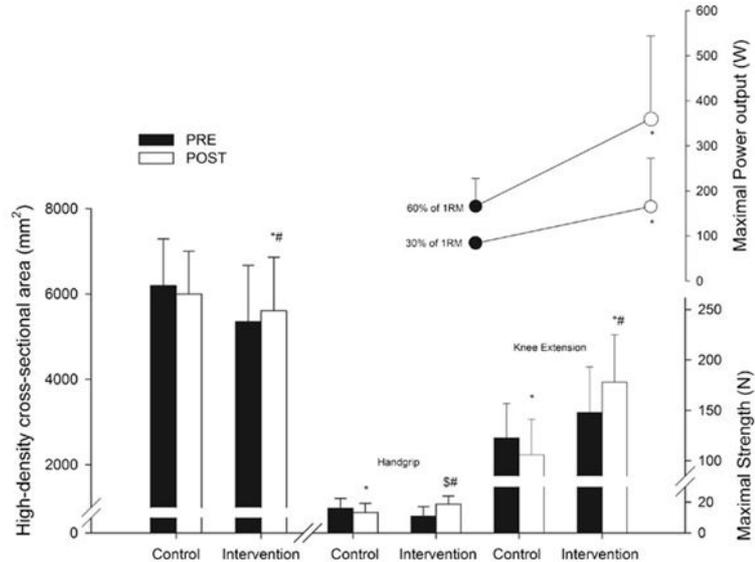


Figura 1. Area de sección transversal de alta densidad del cuádriceps femoral (mm²), fuerza máxima de prensión de mano y extensión de rodilla (N), potencia muscular (W) al 30 y 60% de la fuerza máxima (1RM) (media + SD). Diferencias significativas con respecto al valor de pre-entrenamiento: *P<0.05. Interacción significativa tiempo vs. Grupo: #P<0.05. Diferencias significativas entre grupos después de la intervención: \$P<0.01. (Modificado de CADORE EL, CASAS-HERRERO A, ZAMBOM-FERRARESI F, IDOATE F, MILLOR N, GOMEZ M, RODRIGUEZ-MAÑAS L, IZQUIERDO M. Multicomponent exercises including muscle power training enhance muscle mass, power output, and functional outcomes in institutionalized frail nonagenarians. *Age (Dordr)*. 2014 Apr;36(2):773-85.



“PASOS X LA VIDA”

Objetivos

Objetivo General:

Fomentar **el envejecimiento activo y la integración social** de las personas mayores a través de la realización de **actividad física**.

Objetivos Específicos

- Desarrollar una Campaña de **Marketing Social “Pasos x la Vida” SALUD** (Ponte Nuevas Metas, Comparte Ilusión, Ayúdales a conseguirlo...)
- Iniciar Nuevos Servicios de **Entrenamiento y Asesoramiento Específico “Pasos x la Vida” SALUD** en los Centros Sociosanitarios, residencias y centros de mayores.
- **Formar y motivar** a los responsables de las actividades físicas en entrenamiento para personas mayores como **estrategia** psico-físico-social.
- Coordinar a los centros privados y públicos que atienden a las personas mayores en una **Red de Centros Colaboradores con “Pasos x la Vida” SALUD**.
- Celebrar **Eventos de Actividad física “Pasos x la Vida”** que sirvan de estímulo para la preparación física de los mayores, y la vinculación con sus familiares, profesionales, amigos.



“PASOS X LA VIDA”

Fases y Actividades

“Pasos x la vida Salud” cuenta con actividades divididas en fases de intervención:

Fase 1.

- Presentación en la Red de Centros de Pasos x la Vida SALUD:
- Coordinación de intervenciones en los Centros Sociosanitarios /Residencia y Centros de mayores.

Fase 2:

- Comienzo de la intervención en los Centros sociosanitarios y residenciales a través de la relación y el encuentro con los mayores:
 - Campaña de Marketing de “Pasos x la Vida” SALUD: entrega de material y uniformes.
 - Actividades para la formación del grupo: cohesión, confianza.
 - Video fórum
 - Visitas de deportistas conocidos para las personas mayores.
- Reuniones de equipo semanales.

Fase 3:

- III Jornadas Formativas Pasos x la Vida
- Evaluación inicial de una pequeña muestra de mayores participantes del programa.
- Implementación y ejecución del programa de actividad física específico en los Centros sociosanitarios y residencias de atención mayores interesados (diseño de los programas adecuados a cada contexto).
- Plan de motivación continua.

Fase 4:

- Evaluación final del grupo e informe de avances.
- Celebración de la III Carrera del Mayor.



“PASOS X LA VIDA”

III Carrera del Mayor



Dentro de la estrategia de “PASOS X LA VIDA”, se encuentra celebrar un **Evento Lúdico-deportivo** capaz de **estimular** los procesos de mejora de la condición bio-psico-social de las personas mayores de los centros de atención a las personas mayores. Además de potenciar una **campaña de integración**

social positiva de la figura de las personas mayores.

La Carrera del Mayor “Pasos x la Vida” congrega a personas mayores, jóvenes, familiares, profesionales. Con ello, acentuamos la necesidad de **solidaridad intergeneracional** e integración de las personas. Ser residente en un Centro de Atención a personas mayores no implica desvinculación social. Ser persona mayor, supone plantearse **nuevos retos**. Debemos realizar acciones con la fuerza suficiente para reclamar la participación social con nuestros mayores.

Es por todo ello, que planteamos la celebración de la **3ª Carrera del Mayor “Pasos x la Vida” 2019**. Un evento esperado por la población mayor. Un evento que se consolida como espacio de participación conjunta de mayores activos, mayores institucionalizados y de apoyo por parte de todos los grupos de población.

Este evento se realizaría en el mes de **Octubre del 2018** con la implicación de agentes públicos y privados en la perduración de un evento que cada año reúne a un mayor número de personas mayores en torno a la consecución de metas comunes.

Partiendo de la implicación de todos los Centros de Atención a Mayores del Instituto de Atención Social y Sanitaria del Cabildo de Gran Canaria para la asistencia de los residentes, así como de los Ayuntamientos de Gran Canaria y las personas mayores de sus actividades y centros deportivos; el enfoque de intergeneracionalidad lo incluye la vinculación y



colaboración con familiares, amigos, colectivos educativos y otras personas que pueden participar en las modalidades acompañando a una persona mayor. Participación estimada de 1000 personas.

MODALIDADES:

- **Individual.** (Personas mayores de 65 años)
- **Equipo.** (Parejas de mínimo una persona mayor de 65 años)
- **Adaptada.** (Personas mayores con alguna discapacidad).



Imagen de la 2ª Carrera del Mayor “Pasos x la Vida” 2018



“PASOS X LA VIDA”

Temporalización

“Pasos X la vida” SALUD, cuenta con un período de ejecución de 6 meses, dividido en 4 fases de intervención. A continuación, se presenta un cronograma general del plan de intervención estimado para el proyecto, en el que la distribución horaria va a ser la siguientes:

- **Fase 1:** 4 semanas de ejecución. En el que se realizará la presentación del Proyecto a los distintos centros y residencias y se empezará la coordinación con los técnicos que trabajen los mismos.
- **Fase 2:** con 8 semanas de ejecución. Las principales actividades serán: creación de grupos, motivación de usuarios y familiares así como coordinación interna y externa.
- **Fase 3:** Implementación del programa de entrenamiento y evaluación inicial de las condiciones físicas de los participantes.
- **Fase 4:** Evaluación de avances de los participantes y realización de eventos deportivos. III Edición de la Carrera del Mayor “Pasos x la Vida”

PLAZO DE EJECUCIÓN: 6 MESES																								
Semanas de ejecución	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Fase 1	█	█	█	█																				
Fase 2					█	█	█	█	█	█	█	█												
Fase 3												█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Fase 4															█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
TOTAL SEMANAS: 24																								



“PASOS X LA VIDA”

Equipo Técnico y Colaboradores

Una de las piezas fundamentales para el desarrollo del programa “Pasos x la Vida” SALUD es la conformación de un **equipo de trabajo interdisciplinar y coordinado**. Partiendo de la base de los **Licenciados en Ciencias de la Actividad Física especializados en programas de intervención con personas mayores**, hasta los propios diseñadores y gestores de la campaña de marketing que debemos asociar al proceso.

Resaltar la importancia de **vincular al personal del Centro Sociosanitario o Residencia**, como potenciadores y motivadores tanto en el grupo seleccionado como en el resto de la comunidad de personas mayores. Así mismo, potenciaremos la **evaluación conjunta** entre la valoración de la condición física de las personas mayores, asociada a los cambios en el estado cognitivo, emocional y relacional con los miembros de su familia y el resto de residentes. Para ello, necesitamos el trabajo conjunto con el personal sanitario del centro.

Equipo “Pasos x la Vida”

- Coordinador general.
- Equipo de intervención. (Licenciados en Actividad Física y el Deporte, Psicólogos, Educadores e Integradores sociales)
- Equipo de Marketing. (Diseñadores, community manager, colaboradores de colectivos y asociaciones referentes, editores de vídeos, fotógrafos).





Colaboradores:

- Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Colegio Oficial de Licenciados en Actividad Física.
- Colegio Oficial de Psicólogos.
- Profesorado y alumnado de Ciclo de Técnico Superior en Actividad Física y Deportiva (TAFAD) IES “Tony Gallardo”
- Asociación de Exjugadores de la UD Las Palmas.
- Otros colectivos.

Voluntariado:

Fomentaremos la integración de profesionales a través de los Colegios Oficiales de Educadores Sociales, Psicólogos, Licenciados en Actividad física y deporte, etc; la vinculación de personas que quieran participar en el programa “Pasos x la Vida” SALUD en el Centro Sociosanitario / Residencia.





“PASOS X LA VIDA”

Plan de difusión

La difusión del proyecto se hará a través de las siguientes herramientas:

- Redes Sociales y Web: Es un elemento central que sirve para ofrecer información directa de las acciones que conllevan la implementación de este proyecto, con el fin de mantener una comunicación constante con las personas interesadas en las intervenciones realizadas, así como llevar un registro público de las actividades desarrolladas.

La Fundación Lidia García cuenta con redes sociales propias del proyecto, a través de las que se realizarán las diferentes publicaciones.



www.pasosxla vida.es



- Material Promocional: entre los que se encontrarán materiales de papelería (folletos, carteles, dípticos, etc.) así como cualquier otro tipo de material que sirva de difusión de la actividad y de imagen pública de las señas de identidad del proyecto (camisetas, pulseras, ropa deportiva, medallas).



- Medios de Comunicación: Se realizará promoción a través de radio, prensa y televisión de ámbito local y autonómico.



- Actos y Eventos: Están previstos algunos actos y eventos de difusión de las actividades, que sirvan a su vez para crear redes de trabajo y mecanismos de reflexión sobre la importancia de los programas de entrenamiento con las personas mayores.



Presentación Pasos x La Vida 2018



“PASOS X LA VIDA” SALUD

Presupuesto

El presupuesto refleja los gastos generados por el desarrollo del Programa “Pasos x la Vida” SALUD.

CONCEPTO	IMPORTE
Equipo Técnico	12.500,00 €
Licenciados Actividad Física (2)	
Educador Social	
Coordinador Eventos	
Animadores Eventos	
Fotógrafo/Técnicos Audiovisuales	
Difusión, comunicación (impresión, serigrafía, publicidad, producción audiovisual)	3000,00 €
Materiales/Vestimenta/dorsales, medallas/Producción eventos	8.200,00 €
Transporte colectivo y desplazamientos	2000,00 €
Oficina coordinación y telefonía	1000,00 €
Seguros, Seguridad, coberturas sanitarias	2000,00 €
Dietas	1000,00 €
Total	29.700,00 €