

## **PROGRAMA DE ADULTO MAYOR**

**Dirección Ejecutora:** Dirección Operativa

**Responsable Directo del Programa:** Lic. Ricardo Iván Aguilar Cortés

El programa de ADULTO MAYOR ofrece actividades de activación física, convivencia y recreación para adultos mayores, con el personal capacitado para la atención de estas mismas.

Buscamos impactar en la mejora de las capacidades físicas, la salud mental y la emocional a través de la sana convivencia, eventos recreativos, la práctica deportiva y la participación en competencias recreativas y lúdicas, así como exhibiciones deportivas.

Algunas de las actividades son:

- **Trabajo con su propio peso corporal**
- **Trabajo con pelota**
- **Trabajo con bastón**
- **Trabajo con liga**
- **Trabajo con aros**
- **Baile de Danzón**
- **Baile de ritmos latinos**
- **Cachi bol**
- **Actividades acuáticas**
- **Pickleball**
- **Yoga terapeutico**

### **MISIÓN**

Otorgar espacios para la recreación, activación física y la práctica deportiva para los ADULTOS MAYORES. Con instructores comprometidos con la mejora de la calidad de vida y la salud a través de la actividad física.

### **VISIÓN**

Consolidar a COMUDE ZAPOPAN como una institución comprometida en las actividades deportivas y de sano esparcimiento para el ADULTO MAYOR.

## OBJETIVOS

Fomentar la actividad física, el deporte y la convivencia de los ADULTOS MAYORES del municipio de Zapopan a través de la participación en cada una de las actividades que otorga el CONSEJO MUNICIPAL DEL DEPORTE DE ZAPOPAN, JALISCO (COMUDE) en dicho programa. Además de realizar campañas de concientización a la sociedad sobre el trato a los ADULTOS MAYORES, realizar paseos, festejos para la integración social y restauración de dicho sector.

Impactar positivamente en la vida social, fomentar la convivencia y la participación en eventos competitivos y recreativos.

El programa de Adulto Mayor del CONSEJO MUNICIPAL DEL DEPORTE DE ZAPOPAN (COMUDE) se a comprometido con el área medica y por tal motivo en dicho programa se reciben personas desde 53 años con el fin de trabajar de manera preventiva para la inmersión de la edad avanzada, así lograremos una ciudad de trato amable con los Adultos Mayores en el momento adecuado.

El programa de Adulto Mayor se promulga a favor de la inclusión, por tal motivo no se excluye a nadie por temas de posición económica y de creencias religiosas.

Activación física	Buscamos la movilidad articular y general de los adultos mayores.	Se realizan en espacios públicos y de esta consejo por tiempos de 45 a 60 min.
Cachi bol	El deporte del voleibol en forma adaptada nace con la finalidad de promover en la etapa primaria para des estresar a la comunidad y debido a las buenas aportaciones de dicho deporte se le considero de manera principal para el trato de los adultos mayores, la concentración y la movilidad de estos.	Se imparte por sesiones de 60 a 90 min por clase siendo necesario tomar de 2 a 3 clases en la semana y se desarrollan en las unidades deportivas que cuentan con la infraestructura adecuada.
Yoga	El yoga terapéutico y recreativo atiende de manera focalizada las necesidades de flexibilidad, movilidad y mejora constante en los órganos que se degeneran con el paso del tiempo, tales como la columna vertebral, intestinos, hígado, tiroides entre otras. Promovemos el desarrollo integral y un equilibrio emocional para la mejora diaria.	Se imparten por sesiones de 60 min. Por clase de 2 a 3 veces por semana y se desarrollan dentro de las instalaciones del gimnasio de acondicionamiento físico
Baile de salón (Danzón)	El baile de salón (danzón) ofrece una actividad en la que los adultos mayores trabajan su psicomotricidad, coordinación y la estimulación de los diferente grupos musculares, además de generar ambiente de convivencia sano y activar los sentidos por medio de la música.	Se imparten clases de 60 a 120 min por día, lo mejor realizarlo de 2 a 3 días por semana, ya que la OMS solicita que todo adulto mayor realice de 200 a 300 minutos por semana de actividad física.

Actividades acuáticas	Se brindan 2 veces por semana y buscamos el desarrollo de los adultos mayores en el área acuática (inducción al nado, tipos de flote, habilidades de supervivencia, crawl, dorso)	Se llevan a cabo en el centro acuático Zapopan con una atención de cerca de los 300 adultos mayores por día.
-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **TRABAJAMOS A TRAVÉS DE 3 EJES.**

1. 53 a 60 años (preventivas, personas que están físicamente activas)
2. 61 a 70 años (personas independientes y que se encuentran propensas a enfermedades crónico degenerativas)
3. 71 y más (personas que perdieron su movilidad e independencia por razones físicas o psicológicas)

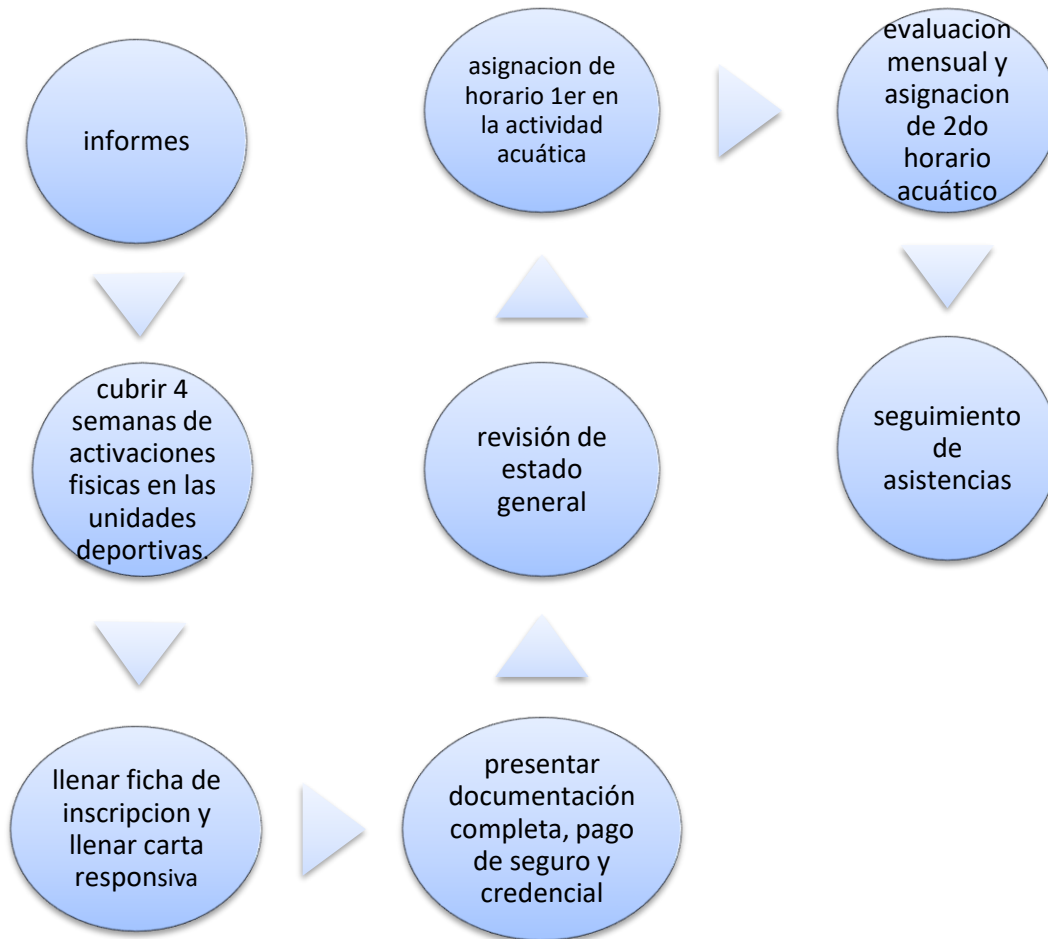
### **CRITERIOS DE INSCRIPCIÓN**

- Copia de acta de nacimiento
- Copia de comprobante de domicilio
- Copia de INE e INAPAN
- Copia de curp
- Certificado médico con tipo de sangre (institución pública).
- 1 foto tamaño infantil.
- Asistencia a los centros de activación física.

### **PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN**

1. Informes del programa.
2. Cubrir 4 semanas de activación física en cualquiera de nuestras unidades deportivas, donde está activo el programa.
3. Llenado de ficha de inscripción
4. Firma de carta responsiva.
5. Entrega de documentos
6. Pago de seguro y credencial. (obligatorio)
7. Revisión de estado general.
8. Asignación de 1er. horario acuático.
9. Evaluación mensual y asignación del 2do. horario acuático.
10. Seguimiento de asistencias

## FLUJOGRAMA DE INSCRIPCIÓN.



Nota: si al realizar la inscripción se detecta algún padecimiento cardíaco, ataques epilépticos no controlados o algún otro problema de salud que pueda poner en riesgo al usuario; se solicitara por escrito la autorización de su médico especialista para realizar las actividades acuáticas.

## ***BENEFICIOS DEL PROGRAMA DE ADULTOS MAYORES.***

### **Fases del programa de adulto mayor. Comude Zapopan 2018 - 2021.**

- Movilidad.
- Recobrar movimientos articulares.
- Fortalecimiento articular.
- Fortalecimiento muscular.
- Coordinación
- Equilibrio
- Restablecimiento de la autoestima.

“Los límites los pones tu”

1. A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
2. Que los adultos de este grupo con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
3. Se realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
4. Cuando los adultos de mayores no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

### **Efectos beneficiosos de la actividad física en los adultos mayores.**

En general, la evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores menos activos, hombres y mujeres.

las personas mayores físicamente activas obtienen los siguientes beneficios:

- Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebro vasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardio respiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.
- Tienen un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea, y
- Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

El ejercicio físico contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones.<sup>6,13,15,16</sup> No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio,<sup>9</sup> y entre esos se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventiladora y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la

diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular.

**Tabla 2. Beneficios percibidos por Adultos mayores incorporadas a la actividad física**

Beneficio percibido	%	Tipo de beneficio	%
Disminución de los dolores	37,3	Salud	54,6
Mejoría en el control de enfermedades crónicas	9,3		
Disminución de calambres y entumecimientos	5,3		
Mejoría en el sueño	4		
Disminución de mareos	2,6		
Mejor control de peso	1,3		
Proporciona agilidad y flexibilidad	42,6	Aptitud	46,6
Fortalece las piernas y el cuerpo en general	9,3		
Aumenta la seguridad ante las caídas	4		
Mejora el estado de ánimo (bienestar)	45,3	Psicológico	78,6
Ayuda a enfrentar los problemas de la vida	8		
Ofrece distracción	57,3		
Incrementa relaciones humanas	52	Social	52

Algunos de los beneficios más notorios; en los adultos de mayores que trabajan con el programa de Adulto Mayor de COMUDE ZAPOPAN.



## Clasificación de Actividades Diarias

Los **grupos** de Adultos Mayores contienen la heterogeneidad que corresponda a la historia individual recorrida por cada una de ellos. Tomar en consideración, ante todo, **el estado** de salud, permite planificar actividades físicas de una **calidad** tal que contrarreste los efectos del envejecimiento, manteniendo una psiquis y un cuerpo activo. La American Geriatrics Society, presentada por Spirduso (1995) y citada por Zarpellon y col. (2001) refieren una clasificación en términos de **funciones** físicas para Adultos Mayores que son:

### NIVEL I

Adultos Físicamente Incapaces: No realizan ninguna actividad en su vida diaria y tienen una dependencia total de terceros.

Adultos Físicamente Dependientes: Realizan algunas actividades básicas de la vida diaria como: caminar, bañarse, alimentarse, moverse de un lugar a otro. Ellos necesitan cuidados de terceros.

### NIVEL II

Adultos Físicamente Frágiles: Consiguen realizar las tareas domésticas ligeras, tales como preparar los **alimentos**, hacer **compras**, realizar actividades básicas de la vida diaria y algunas intermediarias.

### NIVEL III

Adultos Físicamente Independientes: Realizan todas las actividades básicas e intermediarias de la vida diaria. Ejecutan trabajos físicos leves, cuidan de la casa, realizan las actividades que más les gustan y que exigen poco gasto energético tales como trabajos **manuales**, caminatas, labores de jardinería, bailes, manejar.

Están incluidos los adultos que mantienen un **estilo de vida** activo pero que no realizan ejercicios físicos regulares.

### NIVEL IV

Adultos Físicamente Aptos o **Activos**: Realizan trabajo físico moderado, **deportes** de **resistencia** y **juegos**. Son capaces de realizar todas las actividades de la vida diaria y la mayoría de las actividades que les gustan. Tienen una apariencia física más joven en relación con las demás personas de su misma edad.

### NIVEL V

Adultos Atletas: Realizan actividades competitivas, pudiendo participar en **competencias** nacionales e internacionales y practicar deportes de alto **riesgo**.

## **AREA DE TRABAJO**

En el municipio de Zapopan contamos con más de 130,000 Adultos Mayores arriba de los 60 años, además de que con el programa de prevención del Consejo Municipal del Deporte, la suma total nos ronda cerca de lo 160.000 Adultos.

El área de oportunidad y de proyección es muy alta, siempre y cuando la estructura se conforme con base a los objetivos claros de cada institución que atiende a dichas personas.

La estructura ideal consta de:

1. Unidades en optimas condiciones
2. Personal con capacidad de atención para dichas personas
3. Material deportivo adecuado a la tercera edad
4. Capacitaciones constantes sobre el trato para el Adulto mayor
5. Integridad en equipo de trabajo
6. Material didáctico para trabajo de integración en adultos mayores
7. Material administrativo y de oficina
8. Trabajo en conjunto con las diferentes áreas de atención
9. Presupuestos basados en resultados para atención