

Oswaldo Ceballos Gurrola

*Actividad
Física
en el
Adulto
Mayor*



Manual Moderno[®]

Actividad física en el adulto mayor

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola

Doctor en Ciencias de la actividad física y del deporte por la Universidad de Zaragoza (España). Director de la Facultad de Organización Deportiva de la UANL

Editor responsable:

Dr. Martín Martínez Moreno
Editorial El Manual Moderno

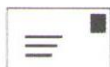


Manual Moderno®

Editorial Manual Moderno S.A. de C.V.
Av. Sonora 206 Col Hipódromo, C.P. 06100

Editorial EL Manual Moderno (Colombia), Ltda
Carrera 12-A No. 79-03/05 Bogotá, DC

Nos interesa su opinión
comuníquese con nosotros:



Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
Av. Sonora núm. 206,
Col. Hipódromo,
Deleg. Cuauhtemoc,
06100 México, D.F.



(52-55)52-65-11-62



(52-55)52-65-11-00



info@manualmoderno.com

Para mayor información en:

- Catálogo de producto
 - Novedades
 - Pruebas psicológicas en línea y más
- www.manualmoderno.com

Actividad Física en el Adulto Mayor

D.R. © 2012 por Editorial El Manual Moderno S.A.
de C.V.

ISBN: 978-607-448-284-3

ISBN: 978-607-448-285-0 (Versión electrónica)

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria
Editorial Mexicana, Reg. núm. 39

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de
esta publicación puede ser reproducida, almacenada
en sistema alguno de tarjetas perforadas o transmitida
por otro medio —electrónico, mecánico, fotocopia-
dor, registrador, etcétera— sin permiso previo por
escrito de la Editorial.



Manual Moderno®

Es marca registrada de:
Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V.

Actividad física en el adulto mayor / Oswaldo Ceballos Gurrola
[y otros]. -- 1a. edición. -- México : Editorial El Manual
Moderno, 2012.

xx, 152 páginas : ilustraciones ; 23 cm.

Incluye índice

ISBN 978-607-448-284-3

ISBN 978-607-448-285-0 (versión electrónica)

1. Educación física para adultos mayores. 2. Ejercicio para per-
sonas mayores. 3. Adultos mayores - Cuidado e higiene. I. Ceballos
Gurrola, Oswaldo. II. título.

613.0434-scdd21

Biblioteca Nacional de México

Director editorial y de producción:

Dr. José Luis Morales Saavedra

Editores asociados:

LCC. Tania Uriza Gómez

Diseño de portada:

LDG. Elena Frausto Sánchez

Acerca del autor

Oswaldo Ceballos Gurrola

Posee un Doctorado en Ciencias de la actividad física y del deporte por la Universidad de Zaragoza (España), así como tres maestrías en Ciencias del Ejercicio.

El doctor Ceballos es Director de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Actualmente es Miembro del Sistema Nacional de Investigadores CONACYT (Nivel 1), miembro del Cuerpo Académico Consolidado "Ciencias de la cultura física y el deporte" y Presidente de la Asociación Latinoamericana de Ciencias del Deporte, Educación Física y Danza.

Vicepresidente del Consejo Directivo de la Asociación Mexicana de Instituciones Superiores de la Cultura Física. Ha participado en diversas publicaciones de libros y artículos científicos como autor y coautor.

Contenido

Prólogo	XVII
Prefacio	XIX

Capítulo 1. Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor 1

Adultos Mayores	1
Actividad física en el adulto mayor	3
Capacidades físicas de los adultos mayores	4
Promoción de la práctica de actividad física en el adulto mayor.	6
Apoyo familiar	9
Temas de seguridad	10
Factores motivadores	10
Beneficios generales de la actividad física	10
Beneficios para la sociedad	10
Beneficios sociales	11
Beneficios sociales a largo plazo	11
Propósito del estudio	12
Diseño de muestreo	12
Tamaño de la muestra	12
Instrumento	13
Análisis estadístico.	13
Resultados	14
Discusión	29
Conclusiones	32
Referencias	32

Capítulo 2. Actividad física y ejercicio en el adulto mayor de la zona norte de México 35

¿Actividad física y ejercicio son lo mismo?	35
¿Cómo pueden medirse la actividad física y el ejercicio.	36
Actividad física en adultos mayores	38
¿Qué actividad física puede realizar el adulto mayor?	45
Actividad física: ¿cuáles son los beneficios para la salud?	46
Referencias	47

Capítulo 3. Instrumentos para la evaluación de los niveles de condición física 51

Resumen	51
Introducción	51
Características del proyecto	52
Objetivos del proyecto.	53
Material y métodos	54
Protocolo para las determinaciones antropométricas	55
Batería de pruebas para la evaluación de la condición funcional en personas mayores	57
Cuestionario sobre estilos y hábitos de vida saludables.	60
Referencias	65

Capítulo 4. Guía de ejercicios para el adulto mayor 67

Fase de aplicación de los circuitos	67
Programa de ejercicios	68
Circuito de calentamiento: 10 a 15 minutos	70
Circuito 1. Ejercicio aeróbico de baja intensidad	76
Circuito 2. Fuerza en abdomen espalda y brazos	83
Circuito 3. Ejercicios de estiramiento (relajación)	89
Circuito 4. Fuerza en abdomen, espalda y piernas.	95
Circuito 5. Coordinación	97
Circuito 6. Activación física	100
Referencias	106

Capítulo 5. El trabajo de fuerza en personas mayores: 25 ejercicios para su puesta práctica e iniciación 107

Resumen 107
Justificación del trabajo de fuerza en personas mayores 108
25 ejercicios prácticos:
Ejercicio 1: extremidades inferiores 110
Ejercicio 12: abdomen- espalda 116
Ejercicio 17: espalda-extremidades superiores 118
Ejercicio 18: extremidades superiores 118
Referencias 123

Capítulo 6. Nunca es demasiado tarde: ejercicios de resistencia muscular 125

Cómo usar esta guía 125
Introducción 125
Aspectos de implementación 126
Instrucciones básicas 127
Cuidado de respiración. 127
Medición de la presión arterial, frecuencia cardíaca y respiratoria 129
Recomendaciones de comodidad 130
Programa de ejercicios 131
Calentamiento 131
Movimientos de cuello 132
Movimiento de brazos y hombros 133
Movimiento de cintura 134
Movimientos de piernas: cinco pasos simulados. 134
Rutina de ejercicio 135
Referencias 139

índice 141