

# PROGRAMA TERAPÉUTICO DE PACIENTES CON MOBILIDAD REDUCIDA



**OTRAS DENOMINACIONES:** 3ª Edad, Motricidad, Acondicionamiento físico

**DEFINICIÓN:** Programa terapéutico ideal para mantener e/o mejorar las funciones motoras e evitar que se produzca atrofia muscular a través de ejercicios de movimiento y coordinación, ejercicios funcionales y ejercicios cardiovasculares.

El objetivo del curso es la trabajan las capacidades físicas básicas aprovechando las características del medio acuático, como la resistencia hidrodinámica, la presión hidrostática y la temperatura del agua para realizar ejercicios y movimientos funcionales adaptados a cada individuo.

**CONTENIDOS:**

- ✓ Fuerza
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Coordinación
- ✓ Respiración
- ✓ Terapia

**ESPECIALMENTE INDICADO PARA:**

Personas desacondionadas y/o con baja movilidad, con problemas musculo esqueléticos y/o que sufren de dolencias y/o alteraciones de la columna

**CONTRAINDICADO PARA:**

Personas en fase aguda de algún proceso inflamatorio o doloroso.

DURACIÓN SESIÓN	DESARROLLO SESIÓN
55 minutos	Interior

IMPACTO SOBRE LA APTITUD FÍSICA	IMPACTO SOBRE LA SALUD
---------------------------------	------------------------

RELACIONADA CON LA SALUD					RENDIMIENTO		PSÍQUICA	
Condición Muscular	Condición ósea	C. Cardio respiratoria	Movilidad	Equilibrio	Velocidad/Potencia	Coordinación/Agilidad	Bienestar mental	Bienestar emocional



5 Niveles para graduar el impacto, intensidad o importancia: ● Muy Bajo



●● Bajo

●●● Moderado

●●●● Alto

●●●●● Muy Alto

## CARGA FISIOLÓGICA DE LA SESIÓN SOBRE EL ORGANISMO

Esfuerzo percibido	Escala Va	Escala (1min-10máx)	MET's	Gasto calórico 60 min. ( ♂ ♀ 70 kg)
Muy ligero		1 - 2	1,5 - 3	100 - 225  

## OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR




Dificultad técnica	Interacción social	Soporte musical	Necesita material
 	  		**

# CATEGORIZACIÓN PROGRAMAS DEPORTIVOS

En función del esfuerzo percibido:

PERCEPCIÓN	Percepción subjetiva del esfuerzo		
Muy duro	9-10	8 8 8 8 8	☹☹☹☹☹
Duro	7-8	8 8 8 8	☹☹☹☹
Moderado	5-6	8 8 8	😊😊😊
Ligero	3-4	8 8	😊😊
Muy ligero	1-2	8	😊

En función del gasto calórico/energético realizado:

INTENSIDAD	METs	Calorías gastadas en 60 min. ( ♀ ♂ 70 kg)
Muy alta/Muy vigorosa	>12	700 kcal 
Alta/Vigorosa	9-12	500-650 kcal 
Moderada	4-8	250-450 kcal 
Baja/Ligera	1,5 -3	100-225 kcal 
Muy baja/Muy ligera	1	75 kcal 

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con la salud.

INTENSIDAD	Condición Cardiorrespiratoria	Condición Muscular	Condición Ósea	Flexibilidad Movilidad	Equilibrio
Muy alto	♥♥♥♥♥	Y Y Y Y Y	🦴🦴🦴🦴	🦿🦿🦿🦿	🦶🦶🦶🦶
Alto	♥♥♥♥	Y Y Y Y	🦴🦴🦴🦴	🦿🦿🦿	🦶🦶🦶
Moderado	♥♥♥	Y Y Y	🦴🦴🦴	🦿🦿	🦶🦶
Bajo	♥♥	Y Y	🦴🦴	🦿	🦶
Muy bajo	♥	Y	🦴	🦿	🦶

En función de la dificultad técnica y coordinativa:


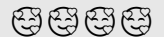



DIFICULTAD	COORDINACIÓN	SOPORTE MUSICAL	IMPACTO SALUD MENTAL
Muy alto	🦶🦶🦶🦶🦶	🎵🎵🎵🎵🎵	😊😊😊😊😊
Alto	🦶🦶🦶🦶	🎵🎵🎵🎵	😊😊😊😊
Moderado	🦶🦶🦶	🎵🎵🎵	😊😊😊
Bajo	🦶🦶	🎵🎵	😊😊
Muy bajo	🦶	🎵	😊

En función de la importancia de la música en la sesión:

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud mental:

En función de la interacción social en las sesiones: ejercicios en parejas, grupos...

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud emocional:

	INTERACCIÓN SOCIAL	IMPACTO SALUD EMOCIONAL
Muy alta	🤝🤝🤝🤝🤝	Muy alto 
Alta	🤝🤝🤝🤝	Alto 
Moderada	🤝🤝🤝	Moderado 
Baja	🤝🤝	Bajo 
Muy baja	🤝	Muy bajo 

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con el rendimiento:

Velocidad      Potencia

En función del espacio donde se desarrolle la sesión:

Interior 🏠      Exterior ☁️      Piscina 🏊

En función del equipamiento necesario: