

## PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES PARA MEJORAR SU BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

Luis Pérez, Carlos; Gutiérrez Vallés, Vanessa; Rodríguez Morales, Nerea; Petriz Fisas, Clàudia; Morales Alarcón, Alba María; Carrera Alfonso, Elisabet.

EAP La Mina- SAP LITORAL

### Objetivo

- Promover el bienestar físico y mental de los participantes a través del ejercicio físico.
- Favorecer las interacciones sociales entre la población mayor de 65 años.

### Metodología

El programa comenzó en Septiembre 2021 y finalizó en Junio de 2022.

En total se realizaron 62 sesiones de una hora dirigidas por 2 enfermeras y 1 asesora deportiva.

En cada sesión se realizaron ejercicios de calentamiento, movilidad articular, coordinación, fuerza y resistencia.

En las dos últimas sesiones se heteroadministró una encuesta elaborada por los investigadores que interrogaba acerca de la salud autopercebida por los participantes, la satisfacción con el programa, la socialización, entre otras variables.

### Resultados

Se registraron 49 participantes durante el año con una edad media de 73,6 años, de los cuales 93 eran mujeres.

Tras aplicar criterios de exclusión se evaluaron a 29 participantes.

La media de salud autopercebida fue 8,03, la evolución durante el año del estado de salud físico 9,24 y mental 9,17.

El 96.55% afirmó que esta actividad les ha permitido conocer a nuevas personas o reencontrarse con algunas que ya conocían.

El 100% de los participantes recomendarían la actividad.

### Conclusiones

- Los participantes se encuentran muy cómodos con el programa y reportan numerosos beneficios.
- En el próximo año se pretende realizar evaluación con escalas validadas para reportar mayor evidencia a los resultados.

