

FUERZA



Actividad para personas mayores

DESCRIPCIÓN

Programa de ejercicio físico adaptado centrado en el desarrollo y mantenimiento de la fuerza muscular en personas mayores, como elemento clave para la autonomía y la calidad de vida.

Las sesiones combinan ejercicios sencillos y progresivos de fortalecimiento muscular con trabajo de movilidad, equilibrio y coordinación, utilizando el propio peso corporal y material ligero. La actividad se desarrolla en un entorno seguro y supervisado, adaptando las cargas y la intensidad a las capacidades de cada persona.

El objetivo principal es prevenir la pérdida de masa muscular asociada a la edad, mejorar la funcionalidad en las actividades cotidianas y favorecer una vida activa, independiente y saludable.

OBJETIVOS

- Mejorar la fuerza muscular funcional.
- Prevenir la pérdida de masa muscular (sarcopenia).
- Mejorar el equilibrio y la estabilidad.
- Favorecer la autonomía en la vida diaria.
- Reducir el riesgo de caídas.
- Promover hábitos de vida activa y saludable.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa cómoda y calzado estable.
- Mantener una correcta hidratación.
- Realizar los ejercicios respetando el ritmo individual.
- Priorizar la técnica frente a la carga.
- Informar de patologías o limitaciones.
- Se recomienda valoración médica en caso de enfermedades crónicas.



Sala 6 actividades (instalaciones deportivas)



- Grupo 1: lunes y miércoles de 11:00 a 11:55 h.
- Grupo 2: martes y jueves de 11:00 a 11:55 h.



Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Tonificación / Fuerza



Capac. cardiovascular



Movilidad / Flexibilidad



Coordinación



Ritmo / Expresión corporal



Bienestar / Salud



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

