

# **TAREAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS Y MAYORES**



**La investigación Universidad de Almería – Instituto  
Andaluz del Deporte**

**Antonio Jesús Casimiro Andújar  
Luis Fernando Martínez Muñoz**

## Plan de trabajo y temporalización

El presente proyecto de investigación-acción ha pretendido caminar hacia la creación de nuevas herramientas para la aplicación de programas de actividad física para la salud en adultos y mayores. Una vez diseñadas las tareas, llevadas a cabo y debatidas las diferentes formas de actuación docente aplicadas, hemos generado sencillas herramientas didácticas para contribuir al cambio en la aplicación de estos programas y adquirir un cierto compromiso social y práctico.

El trabajo de campo se ha realizado mediante reuniones periódicas en las que se ha distribuido el trabajo de diseño de tareas, revisión de las mismas, puesta en práctica en sesiones, diseño de la base de datos, volcado y filtrado de información en formato digital de las diferentes tareas didácticas, diseño y construcción de una base de datos, grabación, edición y maquetación de un DVD audiovisual con los contenidos prácticos desarrollados. Para ello, hemos contado con un grupo de investigadores-colaboradores de la Universidad de Almería, que hemos venido trabajando en este proyecto durante siete años.

Las diferentes sesiones de trabajo se han desarrollado en diferentes ubicaciones: la Universidad de Almería, las instalaciones deportivas de diferentes municipios donde se aplican las propuestas prácticas, el estudio de informática y el laboratorio audiovisual para el montaje del DVD final, tras ser analizadas más de cien clases planificadas y grabadas. Asimismo, se han desarrollado decenas de reuniones para la coordinación y seguimiento del trabajo.

Evidentemente, ha sido un camino arduo, intenso y especialmente extenso en el tiempo, para elaborar la base de datos y, paralelamente, analizar todos los vídeos de las sesiones, clasificar las tareas en diferentes categorías (activación, estiramientos, fortalecimiento, etc.), con diferentes materiales (aros, pelotas, etc.) y formas de organización (individual, parejas, gran grupo, etc.), para finalmente proceder a la maquetación con audio de este material audiovisual.

Las fases del trabajo han sido las siguientes:

1. Diseño de propuestas didácticas (tareas) con diferentes materiales para las distintas fases de una sesión de acondicionamiento físico, elaborándose un modelo de la sesión con la que se va a trabajar.
2. Puesta en común del diseño de tareas-fichas realizadas, con referencia a cada material y a la fase de la sesión.
3. Recopilación de tareas tomando como base el diseño de sesiones y ejecución con personas mayores, así como la grabación de las mismas
4. Estudio, reflexión y reconstrucción de la puesta en acción, seleccionando las tareas-fichas válidas, eliminando las erróneas o desaconsejadas.
5. Construcción de una base de datos para generar propuestas de programas (sesiones y tareas) de actividad física con mayores desde los diferentes materiales, con la intención de publicar un CD-ROM con dicha base de datos.
6. Diseño y construcción de un DVD con imágenes representativas del trabajo desarrollado y propuestas prácticas visuales para el desarrollo de programas de actividad física con mayores.

## Objetivos

En esta investigación se han abordado los siguientes objetivos:

1. Diseñar, desarrollar y evaluar un programa de gerontogimnasia a través de sesiones prácticas y fichas mediante el uso de diferentes materiales.
2. Revisar y valorar las propuestas planteadas, a fin de determinar la adecuación del material diseñado.

3. Elaborar materiales didácticos que permitan una aplicación acorde con las diferentes necesidades e intereses de las personas mayores.
4. Construir una base de datos para generar propuestas de programas (sesiones y tareas) de actividad física con mayores utilizando diferentes materiales.
5. Difundir la información derivada de la aplicación práctica de los programas de actividad física con mayores a los profesionales del campo.
6. Optimizar el desarrollo y mejora de la condición física y la salud de las personas mayores.

Una vez finalizada la elaboración de los materiales, es de especial importancia la difusión-publicación de los mismos (UAL-IAD) para poder transmitir y dar a conocer este material didáctico al mayor público posible.