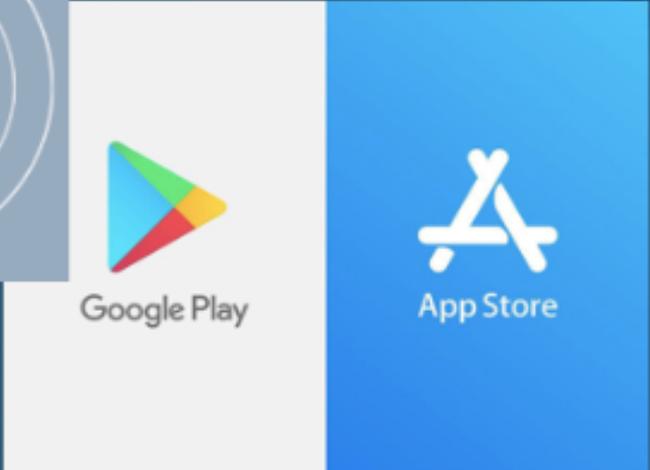


PROYECTO DE IQT ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

CICLO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (TSAF)
CICLO APLICACIONES MULTIPLATAFORMA

IES MACIÀ ABELA



SEM

SEMPRE EN MOVIMENT

OBJETIVOS

1. IMPULSAR EL EJERCICIO FÍSICO EN EDAD AVANZADA.
2. PREVENIR FRAGILIDAD Y RIESGO DE CAÍDAS.
3. MEJORAR LA CAPACIDAD FUNCIONAL Y CALIDAD DE VIDA.
4. PROPONER/RECOMENDAR PLANES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN FUNCIÓN DE TU VALORACIÓN PREVIA DE CONDICIÓN FÍSICA.²⁰



APP ORIENTADA A
ADULTOS >60 AÑOS





**¿QUE NOS
APORTA LA
APLICACIÓN?**



APP SEM



RECOGIDA DE DATOS



FRECUENCIA
CARDÍACA Y
REGISTRO DE
ARRITMIAS



CONSUMO DE
KCAL



TEMPERATURA

VARIABLES



NÚMERO DE
PASOS



HORAS DE
SUEÑO/CALIDAD
DE SUEÑO



PERCEPCIÓN DEL
ESFUERZO CON
ESCALAS VISUALES
INTERACTIVAS(OMNI-
GSE O BORG)





VALORACIÓN INICIAL DE LA CONDICIÓN FÍSICA A TRAVÉS TEST GUIADOS INTERACTIVOS BASADOS EN LA BATERÍA SENIOR FITNESS TEST (SFT, RIKLI & JONES, 2001)

¿EN QUÉ CONSISTE?



ESTIMAR TU NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA EN FUNCIÓN DE LA EDAD, TIPO DE PRUEBA Y PERCENTILES

PROCESO

Table 5.3 Normal Range of Scores for Women*

	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Chair stand test (s/10sec)	12/17	11/16	10/15	10/15	9/14	9/13	8/11
Arm curl test (s/10sec)	12/15	12/16	12/17	11/17	10/16	10/15	9/13
6-minute walk test** (m/6)	50-60	50-60	49-55	48-50	50-54	50-55	25-40
2-minute step test (s/10sec)	35-67	35-67	48-81	48-80	48-80	38-60	40-72
Chair stand with test (s/4)	43-43	45-45	43-43	43-43	43-43	43-43	43-43
Back scratch test* (s/4)	43-43	43-43	43-43	43-43	43-43	43-43	43-43
6-foot up and go test (s)	63-64	64-63	71-65	74-62	87-67	86-62	71-72

Table 5.4 Normal Range of Scores for Men*

	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Chair stand test (s/10sec)	14/18	12/18	12/17	11/17	10/15	9/14	7/12
Arm curl test (s/10sec)	3/22	15/21	14/21	13/19	13/19	11/17	10/14
6-minute walk test** (m/6)	630-720	580-700	530-680	490-600	450-600	380-570	300-500
2-minute step test (s/10sec)	87-115	84-116	84-116	75-108	71-100	59-81	52-86
Chair stand with test (s/4)	43-43	43-43	43-43	43-43	43-43	43-43	43-43
Back scratch test* (s/4)	43-43	43-43	43-43	43-43	43-43	43-43	43-43
6-foot up and go test (s)	59-58	59-63	62-64	72-65	79-62	89-63	100-62

Rango de edad (años)	P5	P10	P25	P50	P75	P90	P95
Tarjetas y levantamiento de una silla (repeticiones)							
60-64	12,0	13,0	15,0	17,0	18,0	23,0	25,0
65-69	11,0	12,0	15,0	17,0	20,0	23,0	25,0
70-74	12,0	12,0	14,0	16,0	18,0	22,7	25,0
75-79	10,0	10,0	13,0	16,0	18,0	22,0	24,1
80 y más	9,0	10,0	13,0	16,0	18,0	21,7	23,4
Flexiones del codo (repeticiones)							
60-64	15,1	16,0	21,0	24,0	25,0	32,0	37,0
65-69	15,0	17,0	20,0	24,0	25,0	31,0	35,0
70-74	15,0	17,0	18,0	20,0	20,0	31,0	34,4
75-79	15,0	16,0	18,0	20,0	20,0	31,0	35,0
80 y más	9,7	13,2	18,2	21,0	23,0	31,1	32,1
Dos minutos de marcha (numero de elevaciones de rodillas)							
60-64	68,4	86,1	100,0	114,0	128,8	142,8	150,0
65-69	67,2	80,7	94,0	108,0	121,8	140,0	148,0
70-74	55,7	70,3	80,0	100,5	114,8	130,1	145,0
75-79	48,9	63,5	68,0	81,5	110,8	130,4	148,0
80 y más	42,7	50,0	71,0	80,5	114,0	129,7	140,7
Flexión del tronco en silla (s)							
60-64	4,8	4,0	5,8	5,7	12,4	17,0	21,0
65-69	4,9	4,1	5,0	5,4	10,0	13,0	18,0
70-74	4,4	4,2	5,0	5,9	8,5	13,0	16,0
75-79	4,5	4,2	4,4	5,3	6,0	11,0	13,5
80 y más	4,4	4,0	4,7	5,2	6,0	8,6	10,4
Subir las manos tras la espalda (s)							
60-64	20,7	18,0	17,1	0,0	1,1	2,6	4,8
65-69	20,2	17,9	17,1	0,0	0,0	0,0	0,0
70-74	20,9	20,3	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
75-79	20,1	21,5	18,8	0,0	0,0	0,0	0,0
80 y más	20,0	20,8	17,8	10,1	0,0	0,0	0,4
Levantar, caminar y volver a ponerse (s)							
60-64	3,9	4,1	4,4	5,0	5,9	5,9	6,8
65-69	4,0	4,2	4,7	5,2	5,9	6,4	7,5
70-74	4,3	4,6	4,9	5,4	6,0	6,0	7,3
75-79	4,3	4,6	5,0	5,8	6,7	7,5	8,2
80 y más	4,4	4,8	5,6	6,2	7,4	8,0	9,0

* porcentajes, valores expresados en media.

¿EN QUÉ CONSISTE?

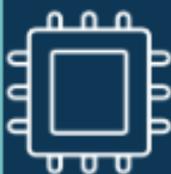


PROCESO

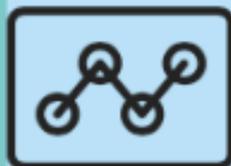


INFORMACIÓN ENVIADA A LA NUBE.

POSIBILIDAD DE GENERAR INFORME PARA POSIBLE VALORACIÓN PREVIA POR PROFESIONAL.



APLICACIÓN PROPORCIONA RECOMENDACIONES EN FUNCIÓN DEL NIVEL INICIAL DEL USUARIO A TRAVÉS DE UNA PLANIFICACIÓN MENSUAL Y OBJETIVOS A CORTO Y LARGO PLAZO



- **SEGÚN ESTUDIOS (NOGUERON GARCÍA, 2021), LA EFECTIVIDAD DE LOS PROGRAMAS MULTICOMPONENTE DE AF EN POBLACIÓN ADULTA DEBEN SER >12 SEMANAS**
- **PROGRAMAS SIGUEN UNA CORRECTA PROGRESIÓN EN VOLUMEN, FRECUENCIA E INTENSIDAD**

¿QUÉ NOS APORTA LA APLICACIÓN PREVIO A LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA?

¿EN QUÉ CONSISTE?



PROCESO



EN QUÉ NIVEL ME ENCUENTRO DE CONDICIÓN FÍSICA SEGÚN LOS PERCENTILES ESTABLECIDOS

EXCELENTE -MEDIO-PROMEDIO-MALA-MUY MALA



DURACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN TOTAL



¿CUANTO LLEVO DE PROGRAMA?->
A TRAVÉS DE ESCALA VISUAL

¿QUÉ APORTA CADA CICLO?





GRACIAS

