



Universidad de  
**Playa Ancha**

DIRECCIÓN DE DEPORTES  
Y RECREACIÓN

# **GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA PARA EL ADULTO MAYOR 2020**



Universidad de  
**Playa Ancha**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE DESARROLLO  
ESTUDIANTIL

# INTRODUCCIÓN

El presente documento desarrollado por la **Dirección de Deportes y Recreación** de la Universidad de Playa Ancha, es una nueva guía orientadora de actividad física, la cual se elabora en el marco de la situación de emergencia sanitaria que hoy en día vive el mundo a raíz de la pandemia por COVID-19. Este documento se suma a las dos guías anteriores las cuales tenían un público objetivo, en el caso de la primera: familiar además de personas con una cultura de actividad física baja a moderada y en el caso de la segunda guía, dirigida a un público con una cultura deportiva más intensa y avanzada, como es el caso de los propios deportistas. Esta tercera guía, está dirigida a un público que merece nuestra atención y preocupación, es el grupo de “adultos mayores”. Por lo mismo este documento tiene como objetivo fundamental la promoción de hábitos de vida activa y hábitos saludables para que los adultos mayores se mantengan activos y funcionales.

La OMS define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía” y la calidad de vida como “percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto de sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones”. Es por esto que para disfrutar de una buena calidad de vida es necesario seguir un estilo de vida activo. Es decir, realizar regularmente actividad física, seguir una dieta equilibrada, tener un buen control emocional y mantener una amplia red de relaciones interpersonales.

En Chile la esperanza de vida es de 85 años para mujeres y de 80 años en varones, se proyecta que en 2030 esta habrá aumentado aproximadamente a 90 años.

Se debe ser consciente de que la edad predispone el desarrollo de determinadas patologías y que la **actividad física previene y disminuye los efectos negativos de las mismas**. Uno de los mayores beneficios es la funcionalidad en las actividades de la vida diaria (AVD), estas van a ser todas aquellas que las personas realizan como parte de su rutina del día a día. Lo que otorga autonomía al adulto mayor mejorando también la capacidad de enfrentar elementos estresores físicos, psicológicos y sociales.

Le invitamos a utilizar esta guía, en la que encontrara una rutina de gimnasia de mantención para el adulto mayor, la cual sugerimos realizar 3 veces a la semana. Este documento incluye ejercicios de movilidad articular, fortalecimiento, equilibrio y estiramientos. El presente documento es una guía orientadora tanto para ser ejecutado por los propios adultos mayores como con colaboración de las personas que están al cuidado de ellos.



**¡MOTÍVATE, PARTICIPA  
Y DISFRUTA DE UNA  
VIDA SALUDABLE!**



# ÍNDICE

I. Recomendaciones Generales	3
II. Movilidad articular	5
III. Rutina de ejercicios de fortalecimiento	9
IV. Estiramientos	14



# I. RECOMENDACIONES GENERALES

- ▶ Realizar la rutina dentro de la casa.
- ▶ Antes de comenzar, buscar una superficie plana, no resbaladiza e iluminada.
- ▶ Utilizar ropa y calzado cómodo para realizar la rutina.
- ▶ Tener una silla firme para apoyarse y descansar.
- ▶ Hidratación antes, durante y después de la actividad.
- ▶ Evitar cambios de temperatura bruscos.
- ▶ Mantener una toalla a mano para secarse el sudor.
- ▶ No realizar rutina final de estiramientos con la ropa sudada.
- ▶ Mantener su ingesta de medicamentos según indicación médica.
- ▶ En lo posible realizar la rutina acompañado por otra persona.
- ▶ Apoyarse en la Escala de esfuerzo percibido y en la Escala visual analógica que vienen a continuación:



Escala de esfuerzo percibido: sirve para dosificar de forma subjetiva la dureza del entrenamiento y así poder ajustarlo a nuestro estado del momento.

ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO		
0	<b>NADA</b>	😊
0,5		😊
1	<b>ALGO</b>	😊
2		😊
3	<b>ALGO FATIGADO</b>	😐
4		😐
5	<b>ME FATIGA PERO PUEDO SEGUIR</b>	😐
6		😐
7		😐
8	<b>CERCA DEL FALLO</b>	😞
9		😞
10	<b>NO PUEDO MÁS</b>	😞

Escala Visual Analógica (EVA): permite medir la intensidad del dolor con la máxima reproductibilidad entre los observadores.





## II. MOVILIDAD ARTICULAR

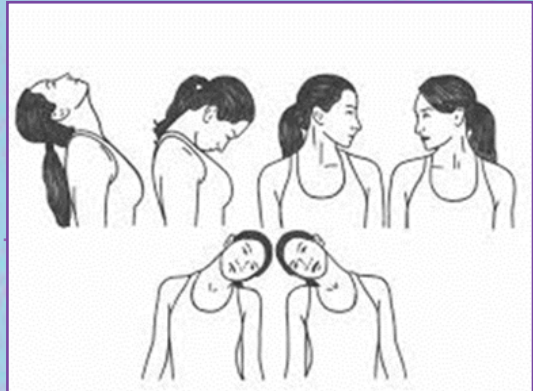
Realizar entre 8 y 12 repeticiones de cada movimiento. Estos deben ejecutarse de manera lenta y trabajaremos en el nivel 1 de la escala de percepción del esfuerzo.

En todo momento puede utilizar como apoyo la zona superior del respaldo de una silla.

Estos movimientos no deben ser dolorosos, si siente una molestia esta no debe pasar del nivel 3 de la escala EVA. Si es mayor a esto, evitar ese ejercicio.

### CUELLO

Realizar movimientos de afirmación (cabeza arriba y abajo), movimiento de negación (giro de cabeza derecha e izquierda) y de inclinación lateral.



### HOMBROS Y BRAZOS

Realice movimientos de hombro hacia adelante y hacia atrás.



Realice movimientos de hombro hacia arriba y hacia abajo.



## HOMBROS Y BRAZOS

Realice movimiento de elevación lateral de los brazos hasta que las manos se junten sobre su cabeza.



## MUÑECAS Y MANOS

Realice movimientos de apertura y cierre de puño



Realice movimientos circulares con las manos en puño tanto hacia afuera como hacia adentro.



## ESPALDA

Sentado en la mitad de adelante de la silla, inclínese lentamente a tocar sus pies y luego vuelva a la posición sentado con espalda recta.



Sentado mirando al frente. Gire el tronco hacia un costado. La mano que quedo por delante, llévela a la rodilla contraria y ayúdese a seguir girando.



## CADERAS Y PIERNAS

Doblando la rodilla eleve la pierna hacia adelante.



Con las manos en la cintura y sin inclinar el tronco, eleve lateralmente una de sus piernas.





## CADERAS Y PIERNAS

Doble la rodilla hacia atrás intentando que su talón llegue a la zona glútea.



De pie realice movimientos de balanceo equilibrándose sobre la punta de sus pies y luego sobre los talones.



### III. RUTINA DE EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

- Realizar rutina 3 veces a la semana.
- Realizar de 2 a 3 series de entre 8 y 15 repeticiones por ejercicio en cada rutina.
- Mantenerse en un rango de nivel 1 o 2 según la escala de percepción del esfuerzo.
- Para reemplazar el uso de mancuernas utilice una botella de 500cc con agua o arena.

Sentado o de pie levante un brazo hacia el techo. Luego sin bajar el brazo, doble el codo, llevando el puño hacia atrás. ▶



Sentado apoye el antebrazo en un apoyabrazos o en su muslo y con la palma hacia arriba doble su muñeca hacia arriba y abajo. Para reemplazar el uso de mancuernas utilice una botella de 500cc con agua o arena. ▶





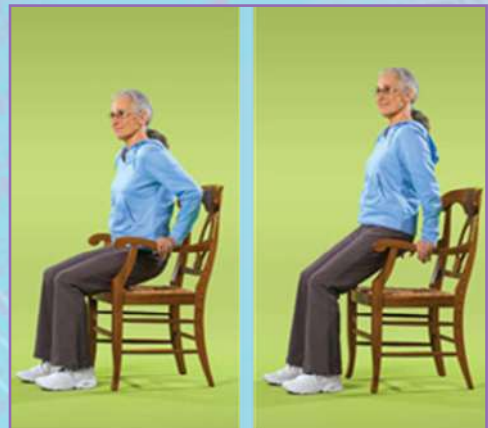
Sentado o de pie sostener un peso con los brazos estirados al costado del tronco y con las palmas hacia el frente. Luego doblar los codos, llevando los puños hacia el pecho. Para reemplazar el uso de mancuernas utilice una botella de 500cc con agua o arena. ▶



De pie, sostenerse de una silla, levantar un pie. Soltar la silla y tratar mantener el equilibrio por al menos 10 segundos. Opcionalmente podría usar un palo de escoba como bastón para equilibrarse. ▶



Sentado, agarrar los brazos de la silla y empujar con sus brazos de manera que el cuerpo se despegue de la silla. Puede utilizar la fuerza de las piernas. ▶



Sentado o de pie, sostenga las pesas a sus costados y a la altura de los hombros, con las palmas de la mano hacia el frente. Luego levante ambos brazos arriba de la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados. Para reemplazar el uso de mancuernas utilice una botella de 500cc con agua o arena. ▶



Sentado en la mitad anterior de la silla con brazos en el pecho. Pararse con la espalda recta, ayúdese con los brazos para romper la inercia. Opcionalmente podría agregar carga al ejercicio utilizando una botella o bidón con agua abrazándolo firmemente a la altura del pecho. ▶



Párese detrás de una silla firme y sosténgase de la silla para mantener el equilibrio. Levante lentamente una pierna hacia atrás, luego alterne las piernas. ▶





Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos que el largo de sus brazos. Inclíne su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared a la altura de los hombros y alineadas con los hombros. Acerque el cuerpo a la pared, procurando tener la espalda recta y luego aléjese. Opcionalmente podría aumentar la carga del ejercicio, partiendo con los pies más alejados de la pared. ▶



Párese detrás de una silla firme, con los pies separados y alineados con los hombros. Lentamente párese de puntillas, tan alto como le sea posible. ▶



Párese detrás de una silla firme y sosténgase de la silla para mantener el equilibrio. Lentamente levanta una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Trate de no inclinar el tronco hacia adelante. ▶



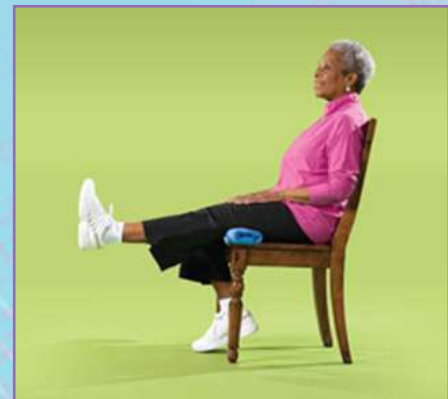
De pie o sentado, sostenga un peso hacia abajo, a sus costados, con las palmas de la mano hacia adentro. Luego levante ambos brazos desde los lados, hasta alcanzar la altura de los hombros. Para reemplazar el uso de mancuernas utilice una botella de 500cc con agua o arena. ▶



De pie o sentado, sostenga un peso hacia abajo, a sus costados, con las palmas de la mano hacia atrás. Luego levante ambos brazos hacia el frente, hasta alcanzar la altura de los hombros. Para reemplazar el uso de mancuernas utilice una botella de 500cc con agua o arena. ▶



Siéntese en una silla con la espalda apoyada en el respaldo de la silla. Solamente la parte delantera de los pies y los dedos del pie deben tocar el piso. Ponga una toalla enrollada al borde de la silla y debajo de los muslos para obtener soporte. En seguida extienda una pierna hacia adelante tan recta como le sea posible, pero no agarrote o trabe la rodilla. Los dedos del pie deben apuntar al techo. Luego alterne. ▶





## IV. ESTIRAMIENTOS

Realizar los siguientes estiramientos, manteniendo la posición por al menos 15 segundos, al finalizar la actividad. Puede repetir los estiramientos más de una vez al día.

La sensación al estirar debe ser agradable y no dolorosa. Apóyese en la escala EVA que esta al principio de este documento.

### ESTIRAMIENTO POSTERIOR DE CUELLO

Llevar mentón al pecho y con ambas manos apoyadas en la zona de la nuca, generar presión hacia abajo.



### ESTIRAMIENTO LATERAL DE CUELLO

Sostener por detrás de la espalda una muñeca con la otra mano, para mantener el hombro del brazo jalado abajo. Luego inclinar el cuello hacia el lado contrario al hombro descendido.



## ESTIRAMIENTO POSTERIOR DE MUSLO

En posición sentada con una pierna estirada y la otra apoyada, ir con las manos a tocar la punta de los pies.

Variación: En posición de espaldas, doblar una rodilla y apoyar la planta del pie, la otra pierna elevarla hacia el techo y con ambas manos desde el muslo jalar hacia la cabeza de manera suave.



## ESTIRAMIENTO MUSLO ANTERIOR

Parado, flexionar una rodilla hacia atrás y tomar con la mano del mismo lado desde el tobillo, jalar hacia el glúteo y llevar la cadera hacia adelante.

Variación: mismas instrucciones, realizar la maniobra recostado hacia un lado, el lado a estirar es el que queda por encima.



## ESTIRAMIENTO GLÚTEO

Acostado de espalda, llevar una pierna al pecho y abrazarla, generando presión hacia el cuerpo.



## ESTIRAMIENTO DE GEMELO Y SOLEO

Adelantar una pierna y flectarla, la pierna posterior mantenerla con la rodilla completamente estirada y con el talón apoyado. Finalmente llevar la cadera hacia adelante.



Adelantar una pierna y flectarla, la pierna posterior de igual forma flectarla con el talón apoyado. Finalmente llevar la cadera hacia adelante.



## ESTIRAMIENTO DE PECTORAL

Sentado en una silla abrir al máximo los brazos a la altura del pecho, insistiendo levemente hacia atrás.





## ESTIRAMIENTO DE FLEXORES DE MUÑECA

Estirar el brazo frente al cuerpo con la palma hacia adelante y los dedos estirados hacia abajo. Con la otra mano tomar los dedos y jalar hacia el cuerpo.



## ESTIRAMIENTO DE EXTENSORES DE MUÑECA

Estirar el brazo frente al cuerpo con el dorso de la mano hacia adelante y los dedos flectados en puño. Con la otra mano tomar el puño y jalar hacia el cuerpo.



## ESTIRAMIENTO GATO PERRO

Sentado, apoyar las palmas de las manos en la zona superior de la rodilla, mirar al frente y extender al máximo la espalda.

Luego llevar el mentón al pecho y flectar al máximo la espalda, llevando los hombros hacia el frente.



***¡MOTÍVATE, PARTICIPA  
Y DISFRUTA DE UNA  
VIDA SALUDABLE!***



Universidad de  
**Playa Ancha**

DIRECCIÓN DE DEPORTES  
Y RECREACIÓN

**dider@upla.cl**

**www.upla.cl**



Universidad de  
**Playa Ancha**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE DESARROLLO  
ESTUDIANTIL

