Leganés AYUNTAMIENTO

SaludMadrid

Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, JUVENTUD Y DEPORTE

Muévete y Mejora

Deporte y Salud

Delegación de Deportes

Comunidad de Madrid
Programa Bilingüe
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, JUVENTUD Y DEPORTE

IES MARÍA ZAMBRANO

25 años
UCLM
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

FACULTAD DE CAFYD

Antecedentes

INFORME FINAL DEL PROYECTO

"Pérdida de peso en niños pre-púberes con sobrepeso/obesidad como consecuencia de una intervención basada en Actividad Física Vigorosa (AFV): efectos sobre la composición corporal, el apetito y la actividad física espontánea"

Organizan:

Universidad de Castilla La Mancha (UCLM)
Hospital Severo Ochoa (HSO-Leganés)
Ayuntamiento de Leganés

1

Mejora en la composición corporal
- Perdida fracción grasa
- Aumento fracción magra

Mejora en la forma física
- Resistencia
- Fuerza
- Elasticidad

Mejor predisposición al ejercicio físico

Premio NAOS 2011 en el Ámbito Sanitario

Leganés
AYUNTAMIENTO

H.U.S.O.
Consulta de Obesidad del Servicio de Endocrinología
Consulta de Endocrinología Pediátrica
Filtrado de pacientes
Filtrado de pacientes
Educación sanitaria y régimen de alimentación
Seguimiento periódico en consulta

Hospital Universitario Severo Ochoa
SaludMadrid

U.C.L.M.
Laboratorio de Salud de la facultad de Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Asesoramiento técnico

UCLM
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

AYUNTAMIENTO DE LEGANÉS
Departamento de Deporte y Salud de la Delegación de Deportes

Instalaciones deportivas
Material deportivo
Profesores y monitores deportivos

Leganés
AYUNTAMIENTO

Grupos de ejercicio Controlado para Pacientes obesos

CONCEPTO DE OBESIDAD

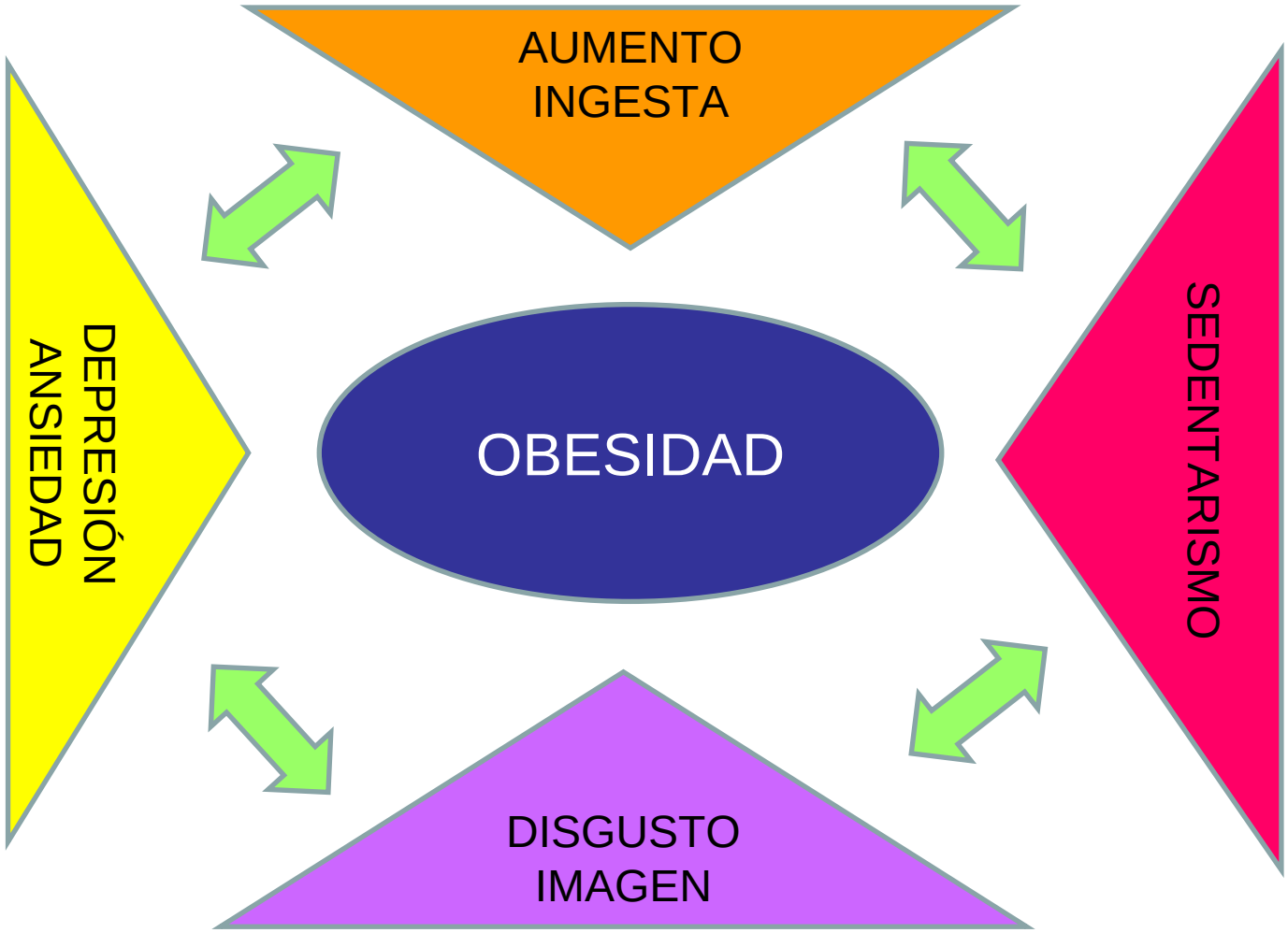
La obesidad es un exceso de grasa corporal, secundario a una alteración del balance entre ingesta energética y el gasto.

INGESTA ENERGÉTICA ↑

GASTO ENERGÉTICO ↓

La Organización Mundial de la Salud ya ha clasificado a la obesidad como la pandemia del siglo XXI puesto que más de 300 millones de personas en el mundo son obesas

PATOGNOMÍA


AUMENTO INGESTA
DEPRESIÓN ANSIEDAD
OBESIDAD
SEDENTARISMO
DISGUSTO IMAGEN

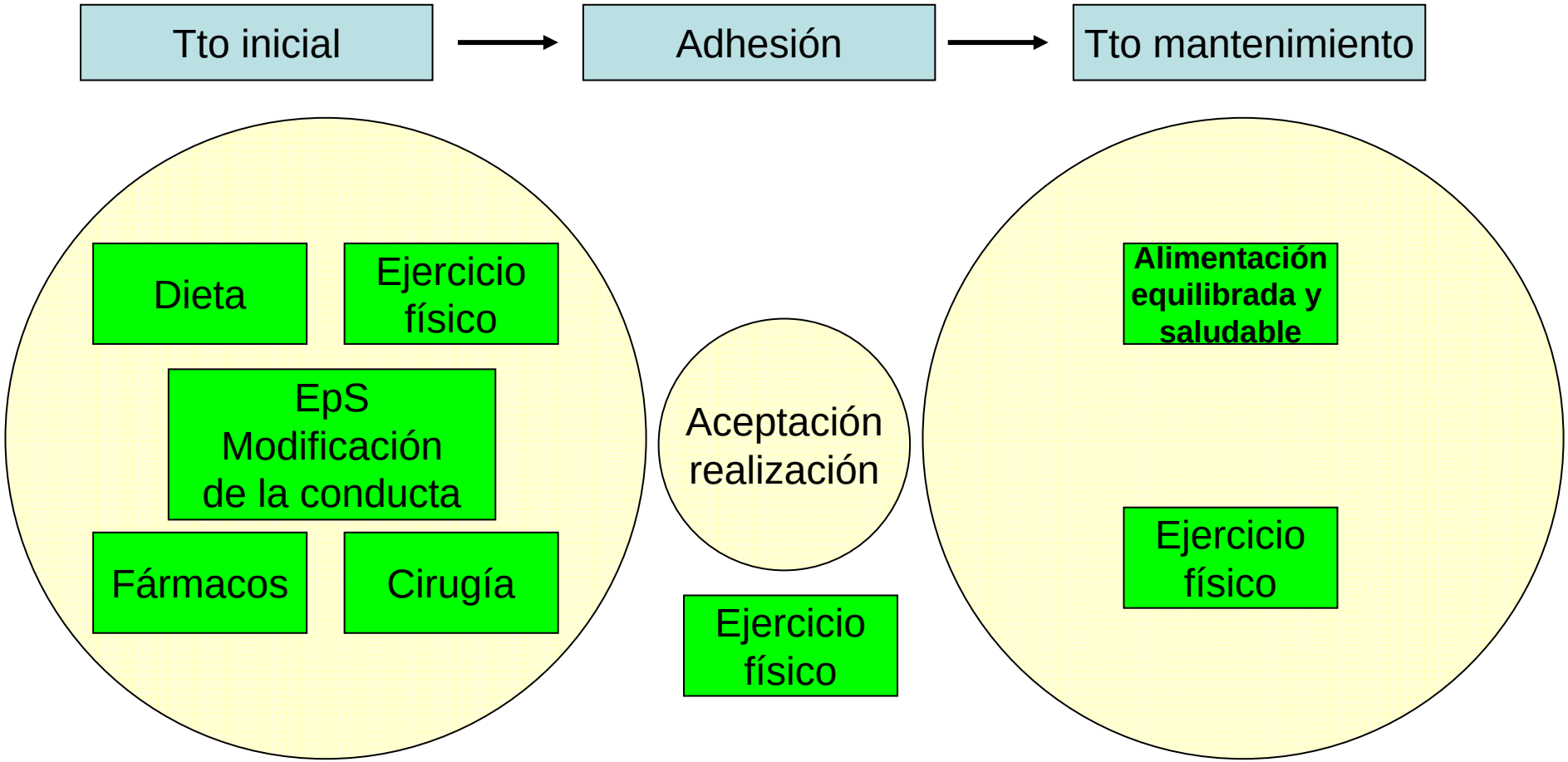
Leganés
AYUNTAMIENTO

TRATAMIENTO ABORDAJE MULTIDISCIPLINAR

- **Reducción de la ingestión de calorías**
- **Aumento del gasto energético**
- **Empleo de fármacos**
- **Psicoterapia reglada**
- **Medidas de tratamiento quirúrgico**

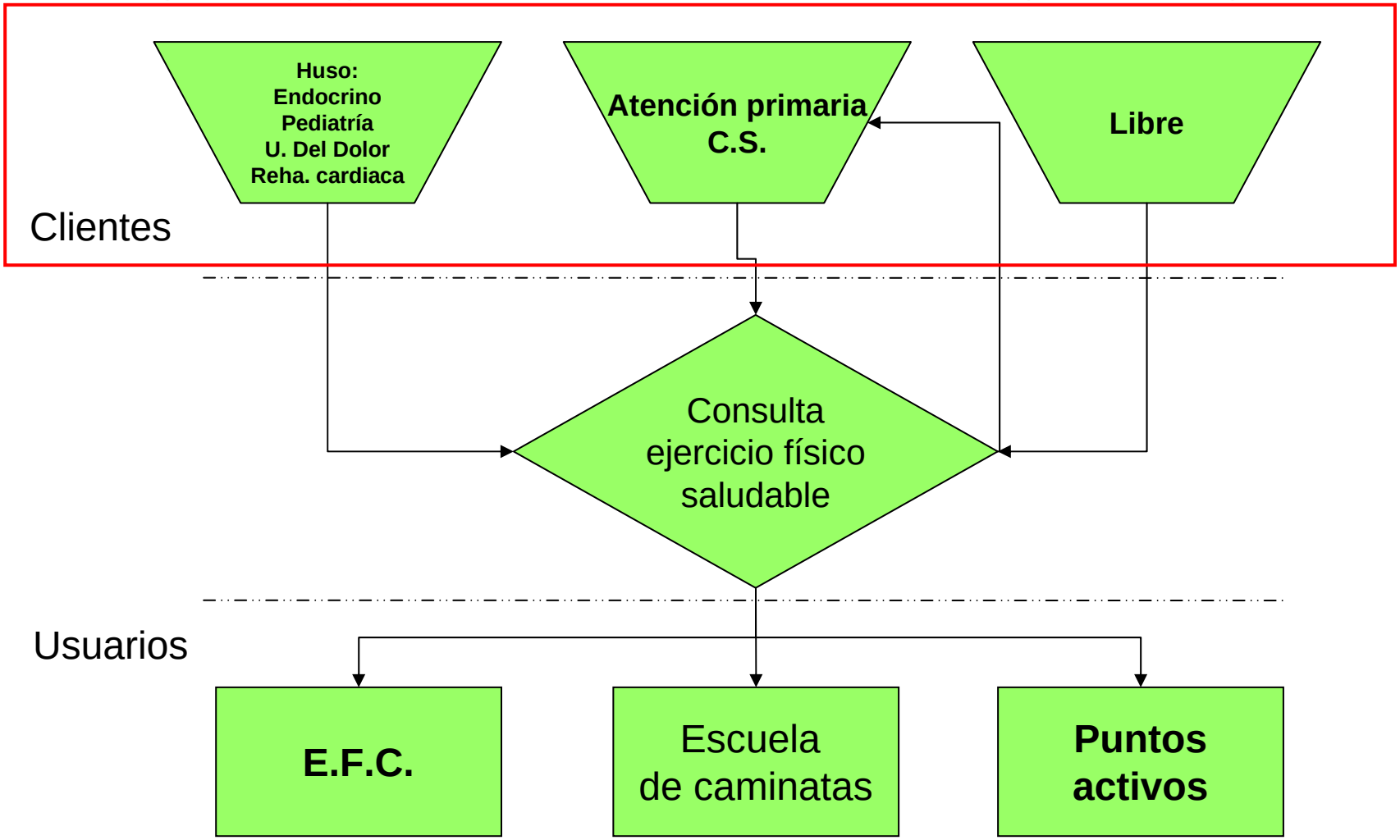
Aquí es donde intervenimos

TRATAMIENTO INTEGRAL



Leganés
AYUNTAMIENTO

Organigrama Muévete y Mejora



Leganés
AYUNTAMIENTO

Actividades a desarrollar por los profesionales de los Centros de Atención Primaria y HUSO

GRUPOS DE ADULTOS:

CRITERIOS DE INCLUSIÓN
Tener más de 18 años
Tener un IMC superior a 25

- Las personas con IMC ≥ 30 se incluirán preferentemente en grupos de ejercicio controlado.
- Las personas con IMC entre 25-29 se incluirán preferentemente en "Escuela de caminatas" y "Puntos activos".

CONTRAINDICACION ABSOLUTA PARA CUALQUIERA DE LAS ACTIVIDADES DE EJERCICIO FÍSICO:

Aparato locomotor
1. Inflamaciones (con calor, rubor, dolor e impotencia funcional)
2. Traumatismos recientes (con o sin fractura y/o hematoma) tanto a nivel articular como de partes blandas (músculo y tendones)

Enfermedades neurológicas
1. Estado agudo de la enfermedad (ACV, focalidad neurológica, estado de estupor, etc.)

Enfermedades cardiovasculares
1. Angina inestable
2. Insuficiencia cardiaca congestiva
3. Miocarditis
4. Estenosis aórtica severa
5. IAM en fase I (de 3 a 5 días) y en fase II (de 2 a 3 meses con rehabilitación ambulatoria)
6. Aneurisma ventricular o aórtico
7. Tromboflebitis aguda Contraindicación relativa:
8. HTA no controlada o respuesta inadecuada al ejercicio (TA>180 TAS, >105 TAD)
9. Alteración en el ritmo cardiaco o soplo sin filiar (absolutas: extrasístoles ventriculares por el ejercicio, bloqueos A-V 2º y 3er grado)

Enfermedades respiratorias
1. Agudización por sobreinfección
2. Hemoptisis
3. Tuberculosis activa
4. Fracturas costales
5. Procesos inflamatorios
6. Broncoespasmos

Enfermedades metabólicas
1. Alteraciones en el nivel de glucemia (glucemia >300) o retinopatía diabética proliferativa
2. Hipertiroidismos con manifestaciones clínicas (taquicardias, arritmias, etc.)

REQUIERE TOMAR PRECAUCIONES:

- Alergia importante al polen ó polvo ó materiales de la actividad
- Padecer crisis epilépticas o de ausencia (en actividades acuáticas siempre acompañado)
- Hipotensión ortostática
- Si existen problemas severos de inestabilidad
- Si existen problemas sensoriales severos

- Seleccionar a las personas adecuadas para participar en el programa

GRUPOS DE NIÑOS Y ADOLESCENTES:

CRITERIOS DE INCLUSION EN GRUPOS DE EJERCICIO CONTROLADO

Grupo de niños, estar en el intervalo de edad de 7 a 12 años
Grupos de adolescentes, estar en el intervalo de edad de 13 a 17 años
Peso > p 97 o con Índice de masa corporal superior a + 2 desviaciones estándar.

CONTRAINDICACIONES PARA EJERCICIO FISICO
Individualizada para pacientes con patologías crónicas pero en los pacientes con cardiopatía o asma de esfuerzo solicitar informe del especialista.

PRECAUCIONES PARA REALIZAR EJERCICIO FISICO
Son las mismas que en adultos.
La hipertensión arterial es entendida como tensión arterial sistólica y / o diastólica superior a P95 para su grupo de edad, sexo y talla y en valores absolutos ≥120/80 mmHg, se considera prehipertensión independientemente de la edad. Para determinarla se prefiere el método auscultatorio con el esfigmomanómetro de mercurio utilizando el estetoscopio situado en la flexura del codo sobre la arteria braquial.

Leganés
AYUNTAMIENTO

Actividades a desarrollar por los profesionales de los Centros de Atención Primaria

Deporte y Salud es un departamento de la Delegación de Deportes del Ayuntamiento de Leganés que se encarga de promocionar la Salud de los ciudadanos a través de la práctica de ejercicio físico. Para ello desarrolla tres programas para combatir el sedentarismo y sus consecuencias:

1.- EJERCICIO FISICO CONTROLADO PARA PERSONAS CON OBESIDAD Y SOBREPESO:

Es un programa que busca:

- Mejorar la composición corporal disminuyendo la grasa y aumentando el músculo
- Mejorar la forma física y la calidad de vida

Cosiste en:

- Evaluación previa para orientar el ejercicio
- Ejercicio en grupo, bien sea en sala o en piscina
- Controlado y dirigido por un Licenciado en Educación Física
- Ejercicio divertido y adaptado a tus condiciones físicas
- Evaluaciones periódicas para valorar la evolución

Tasa mensuales	
SALA	23.60 €
PISCINA	38.20 €

2.- ESCUELA DE CAMINATAS:

Ejercicio Físico mediante caminatas controladas, con indicación de la velocidad y las horas semanales necesarias para obtener un gasto calórico adecuado a su situación.

- Evaluación inicial en cinta de marcha o circuito tasado
- Evaluaciones periódicas para ver la progresión
- Actividad sin tasas

3.- PUNTOS ACTIVOS:

Se trata de grupos abiertos de ejercicio físico al aire libre, dirigidos por un profesor licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. No es necesaria ninguna inscripción previa ni pagar ninguna tasa.

DEBES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS EN ESTA DIRECCIÓN BIEN SEA POR TELEFONO O ACUDIENDO EN PERSONA, EXCEPTUANDO EL MES DE AGOSTO

DEPORTE Y SALUD Avda. de Europa nº 6 Piscina de invierno del Carrascal	Tlfn. 912 489 495 690 826 548 L a V de 9 a 14 h	deporteysalud@leganes.org

- Informar a las personas candidatas del contenido del programa
  - Objetivos del programa, individualizando beneficios para cada persona concreta
  - Contenidos del programa
  - Compromisos que se adquieren
  - Procedimiento para contactar con el departamento de deporte y salud e iniciar la actividad

Leganés
AYUNTAMIENTO

Actividades a desarrollar por los profesionales de los Centros de Atención Primaria

PROPUESTA DE INCLUSIÓN EN EL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO DEL AYUNTAMIENTO DE LEGANÉS

DATOS DE LA PERSONA

Nombre y apellidos:

Fecha de nacimiento:

IMC / Percentil peso (niños y adolescentes):

Valorada la situación del paciente se recomienda la práctica de ejercicio físico y la inclusión en el Programa de Ejercicio Físico del Ayuntamiento de Leganés.

PRECAUCIONES A ADOPTAR EN CASO NECESARIO

……
……
……

Firma del profesional sanitario

Nombre del profesional sanitario

Categoría profesional

Centro de Salud

Fecha

Los datos recogidos en este impreso serán de uso exclusivo para la inclusión en el Programa de Programa de Ejercicio Físico del Ayuntamiento de Leganés, estando sujetos a los requerimientos de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal.

- Emitir propuesta de Inclusión en el Programa dirigida al Ayuntamiento.

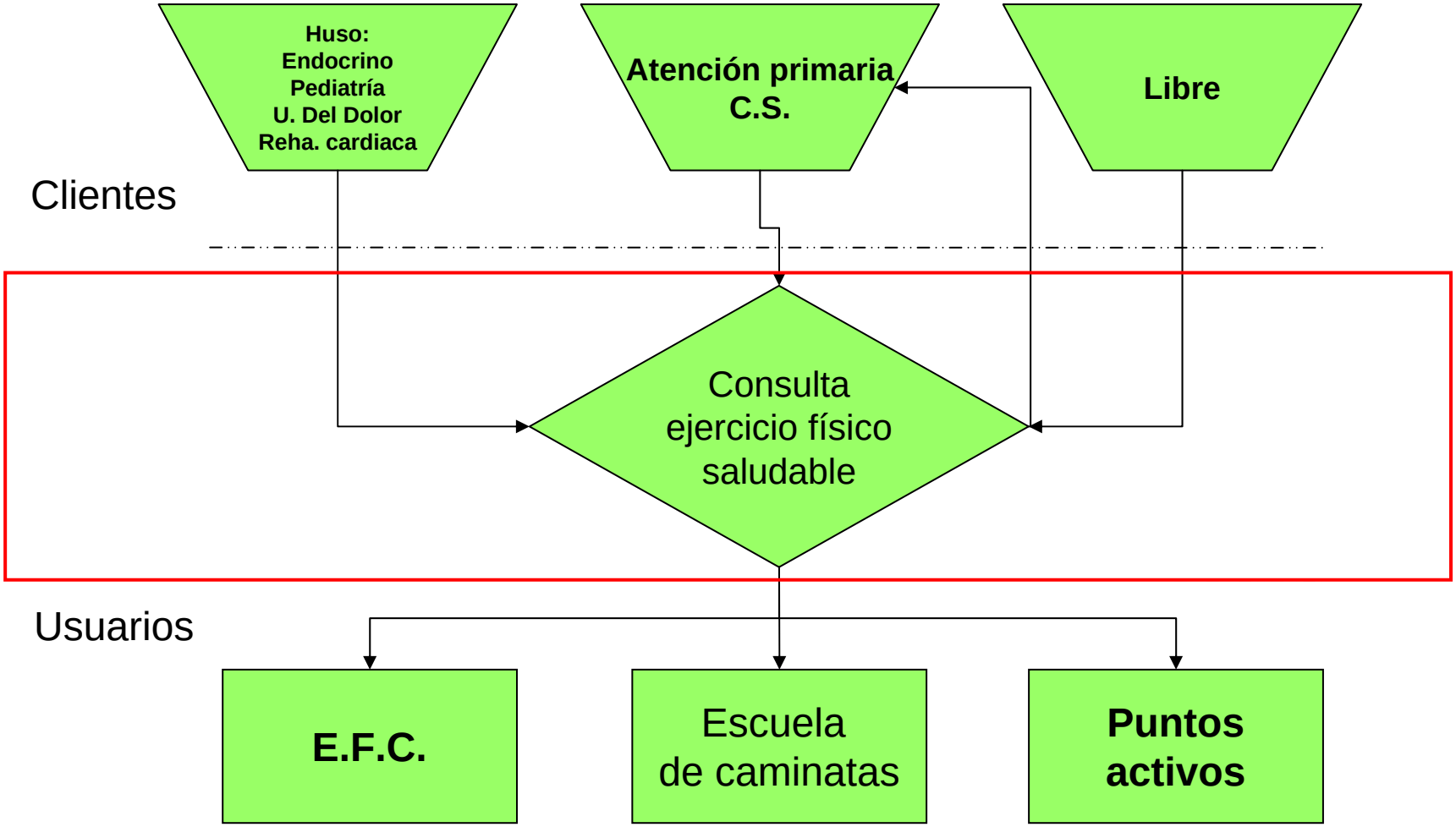
Leganés
AYUNTAMIENTO

Actividades a desarrollar por los profesionales de los Centros de Atención Primaria

- Servicios habituales
  - Diagnóstico y plan terapéutico
  - Plan de cuidados
  - Educación para la salud. Entrenamiento en autocuidados. (hábitos saludables)
    - Individual
    - Grupal (Obegru)
  - Seguimiento y revisión

Leganés
AYUNTAMIENTO

Organigrama Muévete y Mejora



Leganés
AYUNTAMIENTO

Consulta ejercicio físico saludable

Leganés AYUNTAMIENTO — SaludMadrid — Comunidad de Madrid

CUESTIONARIO DE SALUD: EJERCICIO FISICO CONTROLADO

Nº DE EXPEDIENTE _____ FECHA _____
NOMBRE _____
APELLIDOS _____
FECHA NACIMIENTO _____
DOMICILIO _____
TELEFONO _____
CENTRO DE SALUD PROCEDENCIA _____
SANITARIO DE A.P: _____

MEDICO [ ] ENFERMERA [ ]

1. CUESTIONARIO PREVIO

A.- ¿En alguna ocasión le ha dicho su médico que tiene algún problema cardiaco y que solamente podría hacer ejercicio físico recomendado y prescrito por un médico?
SI
NO

B.- ¿Siente dolor en el pecho cuando realiza ejercicio físico?
SI
NO

C.- ¿Durante el último mes ha sentido dolor en el pecho aunque no estuviera haciendo ejercicio físico?
SI
NO

D.- ¿Tiene que dormir con varias almohadas porque tumbada/o siente ahogo?
SI
NO

E.- ¿Ha perdido el conocimiento, después de sentir mareo?
SI
NO

F.- ¿Tiene algún dolor o problema en alguna articulación que empeora cuando aumenta su actividad física?
SI
NO

G.- ¿Su médico le prescribe medicinas para problemas de corazón y o hipertensión?
SI
NO

H.- ¿Conoce alguna razón por la que no deba hacer ejercicio físico?
SI
NO

2. ENFERMEDADES QUE DESACONSEJAN LA PRACTICA DE EJERCICIO FISICO

Aparato locomotor
1. Inflamaciones (con calor, rubor, dolor e impotencia funcional)
2. Traumatismos recientes (con o sin fractura y/o hematoma) tanto a nivel articular como de partes blandas (músculo y tendones)

Enfermedades neurológicas
1. Estado agudo de la enfermedad (ACV, focalidad neurológica, estado de estupor, etc.)

Enfermedades cardiovasculares
1. Angina inestable
2. Insuficiencia cardiaca congestiva
3. Miocarditis
4. Estenosis aórtica severa
5. IAM en fase I (de 3 a 5 días) y en fase II (de 2 a 3 meses con rehabilitación ambulatoria)
6. Aneurisma ventricular o aórtico
7. Tromboflebitis aguda Contraindicación relativa:
8. HTA no controlada o respuesta inadecuada al ejercicio (TA>180 TAS, >105 TAD)
9. Alteración en el ritmo cardiaco o soplo sin filiar (absolutas: extrasístoles ventriculares por el ejercicio, bloqueos A-V 2º y 3er grado)

Enfermedades respiratorias
1. Agudización por sobreinfección
2. Hemoptisis
3. Tuberculosis activa
4. Fracturas costales
5. Procesos inflamatorios
6. Broncoespasmos

Enfermedades metabólicas
1. Alteraciones en el nivel de glucemia (glucemia >300) o retinopatía diabética proliferativa
2. Hipertiroidismos con manifestaciones clínicas (taquicardias, arritmias, etc.)

3. REQUIERE TOMAR PRECAUCIONES .
1. Alergia importante al polen ó polvo ó materiales de la actividad
2. Padecer crisis epilépticas o de ausencia (en actividades acuáticas siempre acompañado)
3. Hipotensión Ortostática
4. Si existen problemas severos de inestabilidad
5. Si existen problemas sensoriales severos

4. ALERGIAS

5.ENFERMEDADES PADECIDAS:

Leganés
AYUNTAMIENTO

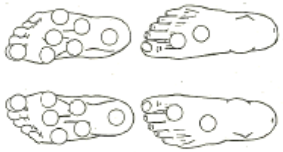
Consulta ejercicio físico saludable

6. TRAUMATISMOS

7. CIRUGIAS

8.VALORACION ZONAS CON DOLOR FRECUENTE Y O RECURRENTE:

	DERECHO				IZQUIERDO			
ESPALDA								
CUELLO								
HOMBROS								
BRAZOS								
MUÑECAS								
MANOS								
CADERAS								
RODILLAS								
TOBILLOS								
TALONES								
METATARSO								
JUANETES								
UÑAS DE LOS PIES								
HIPERQUERATOSIS								



TEST MONOFILAMENTO SEMMES-WEISNTEIN
Presionar el filamento verticalmente 1 segundo y retirar
Si lo nota anotar "+" si no lo nota "-"
Evitar callosidades y lesiones cutáneas
VALORACION DEL RIESGO DE SUFRIR LESIONES
Ninguna anotación "-" se valora como normal
De 1 y 4 "-" en el mismo pie riesgo leve a moderado
Más de 4 anotaciones "-" en el mismo pie riesgo elevado

9. TOMA DE CONSTANTES.

Fecha				
T.A,				
F.C.				
RITMICO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
Sat O2				

10 .SOMATOMETRÍA:

FECHA				
TALLA				
PESO				
%GRASA				
%MUSCULO				
GRASA VISCERAL				
I.M.C.				
MET. BASAL				

11. VALORACION ENFERMERÍA:

NO SE APRECIA IMPEDIMENTO			
SE DESACONSEJA LA ACTIVIDAD			
MOTIVO (indicar fecha de la anotación)			

12. VELOC. TEST HABLAR Y CAMINAR:

FECHA				
Km/h				
Consejo horas/sema				
Kcal /h.de caminata				

13. OBSERVACIONES(Indicar fecha de la anotación)

Avisaré a este departamento de inmediato si se modificara alguna de las cuestiones anteriores
Los datos aquí reseñados son secretos y serán tratados según establece la ley sobre protección
Acepto que los datos de interés sobre mi salud sean conocidos por el profesor correspondiente
He entendido lo que se me ha preguntado y firmo libremente

fecha:	fecha:	fecha:	fecha:	fecha:

Leganés
AYUNTAMIENTO

Consulta ejercicio físico saludable

Leganés
AYUNTAMIENTO

Leganés
AYUNTAMIENTO

Consulta ejercicio físico saludable

Ficha del Paciente

TANITA DC-430MA S
Ayuntamiento de Leganes
[redacted]
Viernes, 13 Octubre 2017

Gestión Paciente

Datos del paciente

Nombre: M[redacted]
Sexo: **Femenino** Altura: **161 cm** Fecha de Nacimiento: **20/06/1957** Edad: **60 Años**
Teléfono: **637251269** Patología: **SOBREPESO** DNI/NIF:
Email:
Dirección:

Citas en la Agenda

Fecha	Texto
16/11/2017	1º REVISION A LAS 18.00H

Fecha	Texto

Notas Generales

>>> Martes, 10 Octubre 2017
DERIVADA CS Mª ANGELES LOPEZ GOMEZ, SE INSCRIBE A EFC LX 19.00 A 20.30 EN EL PABELLON IES Mª ZAMBRANO, COMENZARA ACTIVIDAD EN NOVIEMBRE.
COMPLEMENTARA CON CAMINATAS RESTO DE DIAS, 1H/3 DIAS EN SEMANA A 5 KM/H SEGUN TEST DE HABLAR Y CAMINAR

TELF. DEPORTE Y SALUD 91 248 94 95

Composición Corporal

TANITA DC-430MA S
Ayuntamiento de Leganes
M[redacted]
Viernes, 13 Octubre 2017

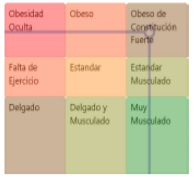
Estudio de la Composición Corporal

Del día 10/10/2017

Compartimentos Corporales

Estado Fisiológico

Estado: Obeso de Constitución Fuerte



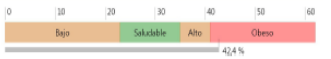
Interpretación de los datos obtenidos

Peso según el IMC

(Criterio SEEDO 2000) Estado: Obesidad I

Masa Grasa

Estado: Obeso



37,6 Kg. de Masa Grasa supone un **42,4%** de su peso. Esto le situa en un estado **Obeso**.
El rango saludable está **entre el 23 y el 35%**.

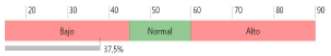
Masa Libre de Grasa

Estado: Deficiente

51,1 Kg. de Masa Libre de Grasa supone un **57,6%** de su peso. Su estado es **Deficiente**.
El rango saludable está **entre el 65 y el 77%**.

Agua Corporal Total

Estado: Bajo



El **37,5%** equivale a 33,3 Kg. Se encuentra **fuera** del rango de referencia en las mujeres que es entre 45 y 60% del peso.

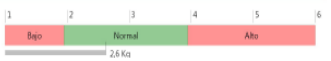
Indice de Masa Muscular

Estado: Alto

La Masa Muscular es de **48,5 Kg.** que equivale a un Indice Muscular de **19**.

Mineral Óseo

Estado: Normal



La masa osea es de **2,6 Kg.**, encontrandose el mismo **dentro** del rango estimado.

Tabla de Datos

TANITA DC-430MA S
Ayuntamiento de Leganes
[redacted]
Viernes, 13 Octubre 2017

Tabla de Datos 10/10/2017

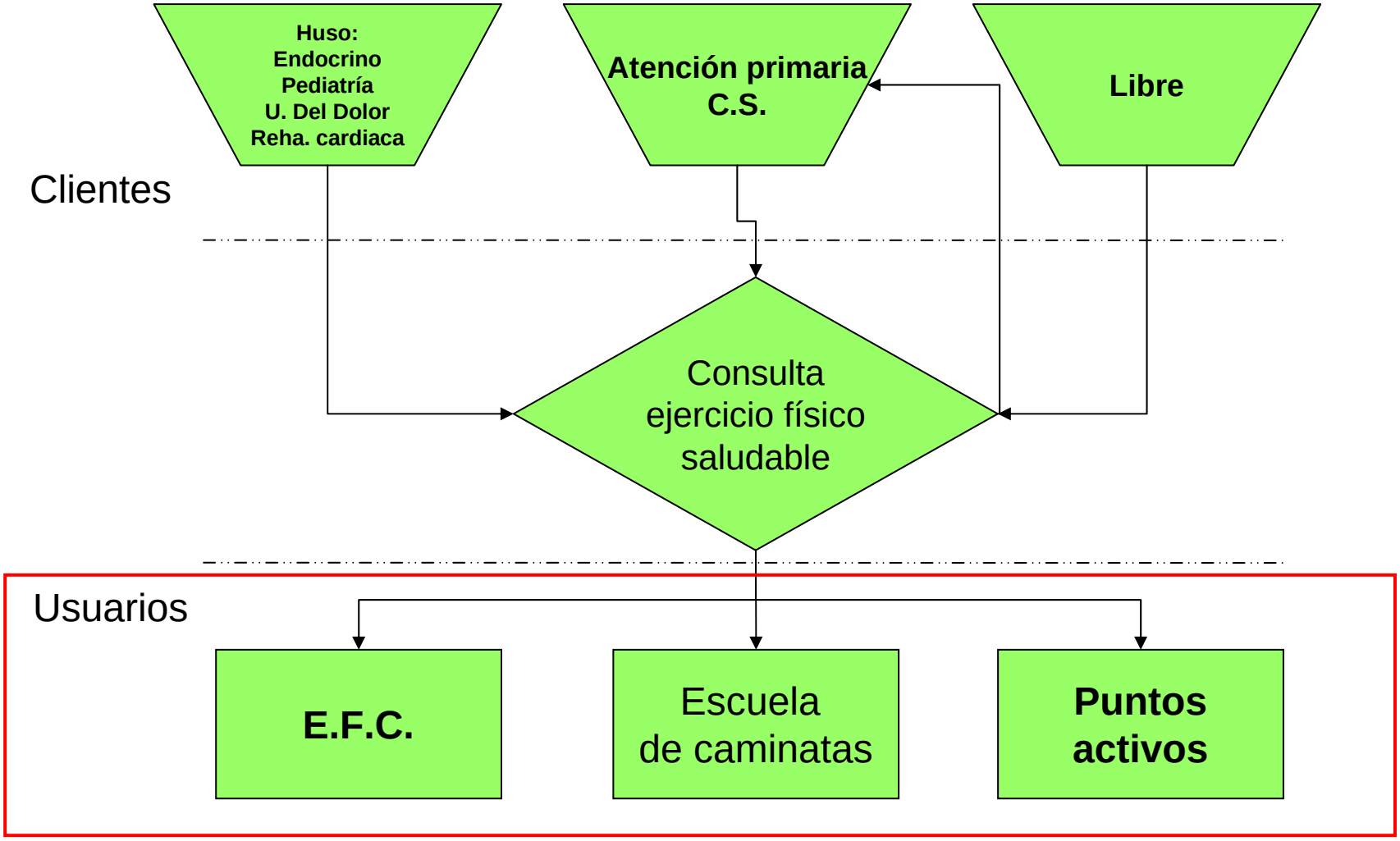
Altura	160,50 cm
Peso	88,7 kg.
IMC	34,4
Metabolismo Basal	1.557 kCal

Composición Corporal

Tipo Cuerpo	Normal
Masa Grasa	37,6 kg.
% Masa Grasa	42,4 %
Masa Libre de Grasa	51,1 kg.
% Masa Libre de Grasa	57,6 %
Masa Muscular Total	48,5 kg.
Masa Muscular Esquelética e.	20,8 kg.
Indice de Masa Muscular	19
Mineral Óseo	2,6 kg.
Agua Corporal Total	33,3 kg.
% ACT	37,5 %
Indice de Grasa Visceral	12
Indice del Metabolismo Basal	9
Edad Metabólica	75 años

Leganés
AYUNTAMIENTO

Organigrama Muévete y Mejora



Leganés
AYUNTAMIENTO

Temas Transversales

- **La Salud:** La mejora de los parámetros fundamentales de la salud, se encuentra entre los objetivos principales de nuestros programas. Una población saludable puede ser más participativa y generar menos gastos en sanidad, algo que redunda en beneficio de todos y todas.
- **La Seguridad:** En todos y cada uno de los programas previstos se buscará evitar ejercicios que supongan riesgo para la integridad personal. Del mismo modo se buscará instruir al alumnado de forma que practiquen siempre ejercicio con unas pautas de seguridad, incluso cuando lo hagan por su cuenta sin control de profesorado.
- **La Socialización:** El buen "ambiente" en las actividades favorecerá este elemento, evitando conflictos y una excesiva competitividad en el desarrollo de los programas, con el objetivo final de crear un clima de cooperación y participación en grupo, potenciando aquellas tareas que busquen una relación amistosa entre todos los miembros del grupo.
- **La Inclusión Social:** La posibilidad de una participación activa de aquellos colectivos en riesgo de exclusión será algo importante para conseguir una integración plena de personas que se encuentren en desventaja. Potenciar de las cualidades y posibilidades de todas y cada una de las personas que participen, sin distinguir condición física o psíquica, edad, sexo, nacionalidad, religión, y todo aquello que marca la Constitución Española.

Leganés
AYUNTAMIENTO

Ejercicio Físico Controlado

Son grupos de E.F. dirigidos por un profesor licenciado en INEF/CCAFYD, que mediante un programa de ejercicio moderado-vigoroso, que incluye trabajo de fuerza no solo ejercicio aeróbico, trata de asegurar un consumo calórico alto.

Durante el curso, que durará 9 meses de octubre a junio, se impartirán 3 horas semanales de ejercicio físico controlado en dos sesiones de 1h30´ cada una.

OBJETIVOS:

GENERAL:

1.- Mejorar el nivel de salud biopsicosocial de las personas que presentan sobrepeso u obesidad.

ESPECIFICOS:

2.- Disminuir el IMC de los participantes

3.- Mejorar la forma física de los participantes

4.- Mejorar la sensación de salud autopercibida

5.- Mejorar su actitud hacia la práctica de ejercicio físico

Leganés
AYUNTAMIENTO

Leganés
AYUNTAMIENTO

Características:
- Adultos más de 18 años
- Niños de 7 a 14 años
- Adolescentes de 15 a 17 años
- Instalación: P.Europa y IES Mª Zambrano
- Duración del curso: Sept/Oct a final del curso.

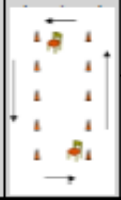
PROGRAMA: EJERCICIO FISICO CONTROLADO
SUBPROGRAMA: GRUPOS INTERVENCIÓN

Objetivo Principal: "Mejorar el nivel de salud biopsicosocial de las personas que presentan sobrepeso u obesidad, mediante la practica de ejercicio físico controlado."

Objetivos Específicos:	Contenidos		
	Conceptos	Procedimientos	Actitudes, Valores y Normas
➢ Disminuir en su composición corporal, la fracción grasa y aumentar la muscular ➢ Mejoras en la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. ➢ Mejoras en la sensación de salud autopercibida. ➢ Desarrollar las cualidades físicas derivadas: potencia, agilidad, coordinación y equilibrio. ➢ Cambios positivos hacia la práctica de ejercicio físico ➢ Mantener una buena postura y movilidad articular. ➢ Contribuir al dominio de las diferentes habilidades motrices básicas que impliquen un sentimiento de satisfacción y aprobación de la propia imagen. ➢ Fomentar el desarrollo de cualidades como motivación, voluntad, autoconfianza, afán de superación, autocontrol… ➢ Aumentar la capacidad de autocuidado y autonomía para las actividades de la vida diaria. ➢ Reduciendo el riesgo de patologías como osteoporosis, diabetes, hipertensión.	➢ El control somato-métrico ➢ Valoración de la condición física. ➢ El Calentamiento. ➢ Cualidades físicas básicas. ➢ Cualidades físicas derivadas. ➢ Expresión corporal. ➢ Juegos y Deportes: tradicionales, recreativos, predeportivos y de cooperación.	➢ Somatometría inicial y mensual ➢ Valoración cond. física inicial y trimestral ➢ Acondicionamiento físico general ➢ Aplicación de los métodos de desarrollo de las diferentes cualidades físicas. Desde un ejercicio moderado adaptado a las necesidades individuales ➢ Realización de técnicas de respiración y relajación ➢ Adaptación de las capacidades coordinativas en respuesta a la ejecución motora en situaciones de diferente complejidad. ➢ Exploración de actividades deportivas de recreo. ➢ Práctica de juegos e iniciación deportiva adaptada para adultos.	➢ Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma. ➢ Disposición favorable para utilizar los hábitos de relajación como elemento de recuperación del equilibrio psicosocial. ➢ Fomento de las relaciones humanas. ➢ Toma de conciencia de la necesidad de realizar un calentamiento antes de iniciar cualquier práctica de actividad física. ➢ Creación de interés por conocer nuevas formas de ocupar el tiempo de ocio.

Ejercicio Físico Controlado

TOMA DE RESULTADOS

IEUEOILX1000 Fecha de las pruebas: NSocio; Apellidos y Nombre	Sentarse	Flexibilidad		Agilidad		Velocidad		Resis-tencia 	Sentarse Tumbarse Flexiones de brazos
		Pierna	Resultado	Intento 1	Intento 2	Intento 1	Intento 2		
		Der							
		Izq.							
		Der							
		Izq.							
		Der							
		Izq.							
		Der							
		Izq.							
		Der							
		Izq.							
		Der							
		Izq.							
		Der							
		Izq.							
		Der							
		Izq.							
		Der							
		Izq.							
		Der							
		Izq.							

Leganés
AYUNTAMIENTO

Leganés
AYUNTAMIENTO

EJERCICIO FÍSICO CONTROLADO

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE USUARIOS

us respuestas nos serán de gran utilidad para mejorar la prestación de nuestros servicio

Estimados usuarios:

Nos dirigimos a usted como usuario del servicio de actividades deportivas organizadas por el Ayuntamiento de Leganés con el objeto de conocer su opinión sobre los distintos aspectos de las mismas.

Fecha encuesta	Días de la actividad	Hora de la actividad	Edad y sexo del usuario			Barrio (Población si no Leganés)
			Edad	Mujer	Hombre	
2017 - MAYO						

Instalación deportiva en la que practica la actividad (marque con una X)							
Europa pabellón		La Fortuna pabellón		Olimpia pabellón		Blanca Ares pabellón	
Europa piscina		La Fortuna piscina		Olimpia piscina		IES Maria Zambrano	
Carlos Sastre pabellón							

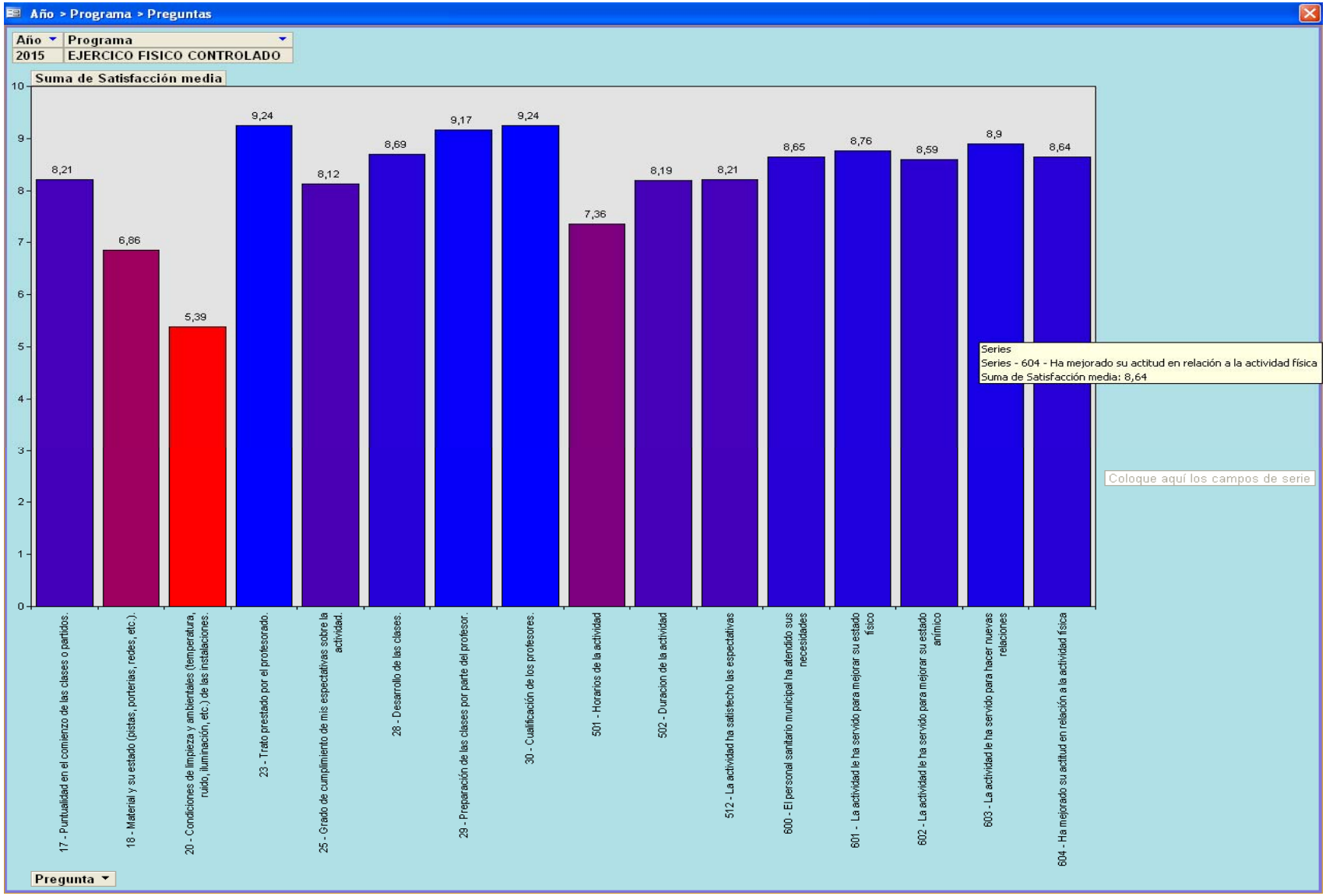
Valores entre 1 y 10 (marque con una X).

Valoración: 1: valoración mínima / nada satisfecho. 10: valoración máxima / muy satisfecho		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
501	Horarios de la actividad										
502	Duracion de la actividad										
17	Puntualidad en el comienzo de las clases o partidos.										
25	Grado de cumplimiento de mis espectativas sobre la actividad.										
18	Material y su estado (pistas, porterias, redes, etc.).										
20	Condiciones de limpieza y ambientales (temperatura, ruido, iluminación, etc.) de las instalaciones.										
23	Trato prestado por el profesorado.										
30	Cualificación de los profesores.										
29	Preparación de las clases por parte del profesor.										
28	Desarrollo de las clases.										
512	La actividad ha satisfecho las espectativas										
601	La actividad le ha servido para mejorar su estado fisico										
602	La actividad le ha servido para mejorar su estado animico										
603	La actividad le ha servido para hacer nuevas relaciones										
604	Ha mejorado su actitud en relación a la actividad física										
600	El personal sanitario municipal ha atendido sus necesidades										

Utilice este espacio para hacernos llegar cualquier observación o sugerencia que considere oportuno:

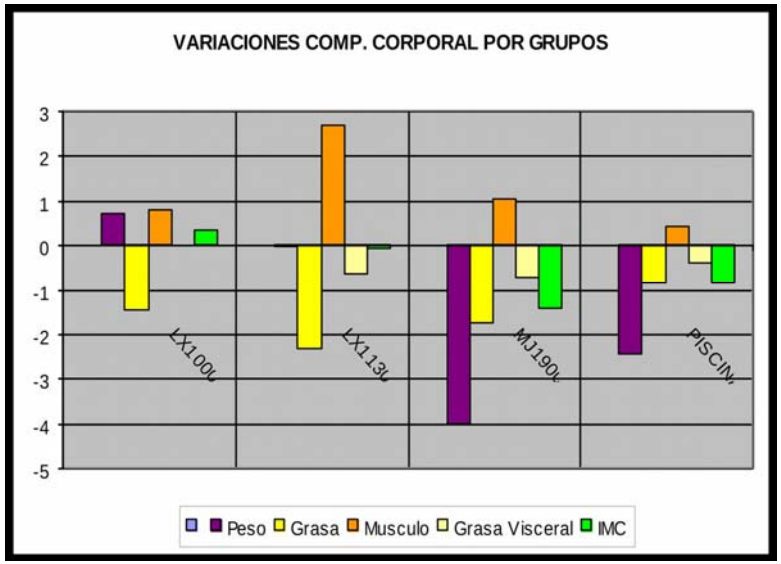
Leganés
AYUNTAMIENTO

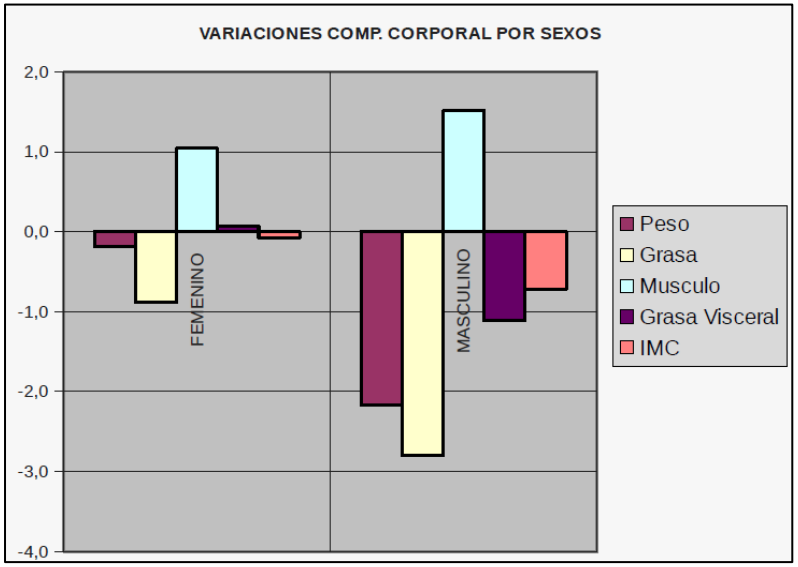
Valoración de los usuarios



Resultados grupos adultos

Parámetros	Edad	Peso	Grasa	Músculo	G.V.	IMC	Horas Clase	Días	Horas teóricas	% asistencia
Media	62.5	-1	-1.7	+1	-0.4	-0.4	52.7	173	67.7	76.71%



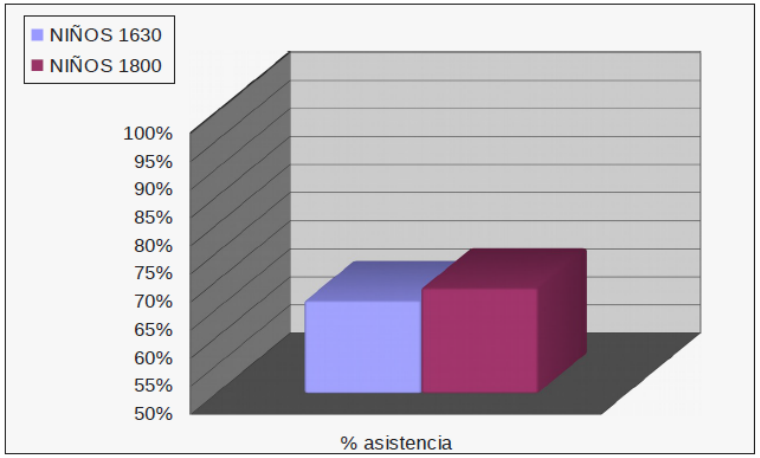


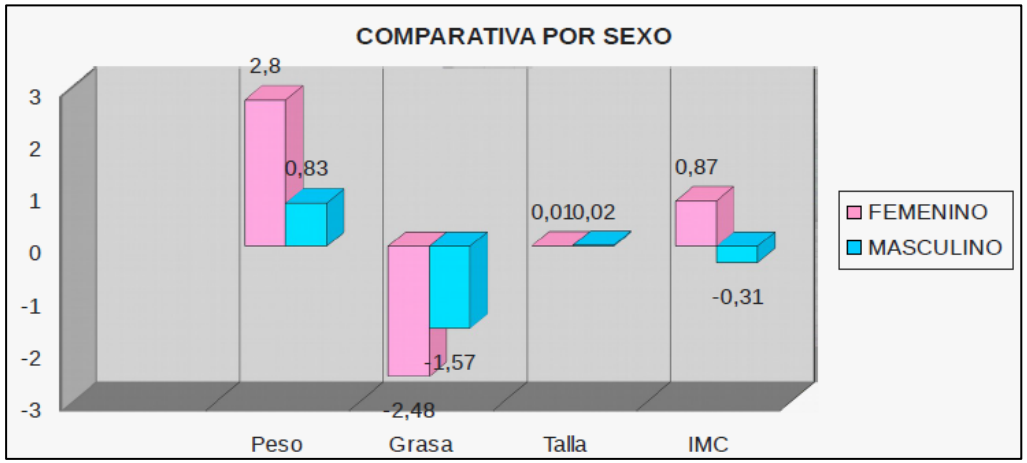
COMPARATIVA DE LAS MEDIAS SEGÚN EL % DE ASISTENCIA	Edad	Peso	Grasa	Musculo	Grasa Visceral	IMC	% asistencia
MEDIA GRUPO >75%	64	-1,1	-2,4	1,4	-0,7	-0,4	83,65%
MEDIA GRUPO 50%<75%	62	-0,7	-0,4	0,2	0,2	-0,3	64,19%

Resultados grupos niños

Parámetros	Edad	Peso	Grasa	Talla	IMC	Horas Clase	Días	Horas teóricas	% asistencia
Media	13	+1.62	-1.93	+0.02	0.16	41	159	60	68%

DISTRUBUCIÓN POR SEXOS	Peso	Grasa	Talla	IMC	Horas activ	Dias entre tomas	% asistencia.
FEMENINO	2,8	-2,48	0,01	0,87	42	178	63,21%
MASCULINO	0,83	-1,57	0,02	-0,31	40	146	71,06%





COMPARATIVA DE LAS MEDIAS SEGÚN EL % DE ASISTENCIA	Peso	Grasa	Talla	IMC	% asistencia
MEDIA GRUPO >75%	-0,10	-4,17	0,01	-0,51	81,25%
MEDIA GRUPO 50%<75%	2,36	-0,97	0,02	0,45	62,20%

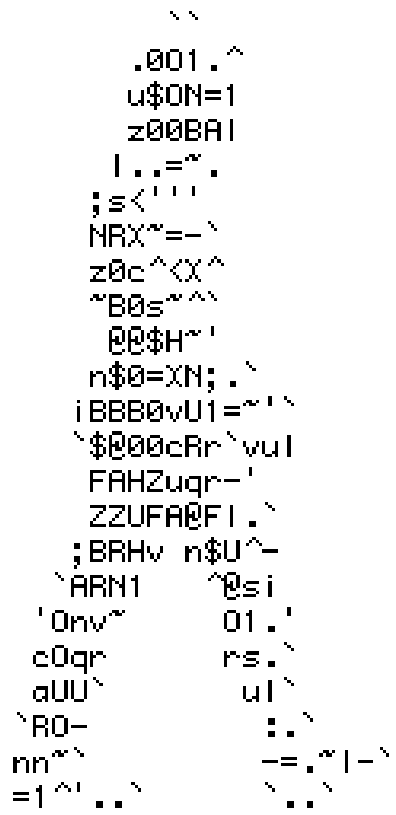
Leganés
AYUNTAMIENTO

Escuela de Caminatas

La salud es el camino y caminado se hace salud

OBJETIVOS:

- **Aprender a planificar el ejercicio físico (EF) mediante caminatas.**
- **Mejorar el control de peso y composición corporal.**
- **Mejorar el índice glucémico y las cifras de TA.**



Leganés
AYUNTAMIENTO

Escuela de Caminatas

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO CONTINUO

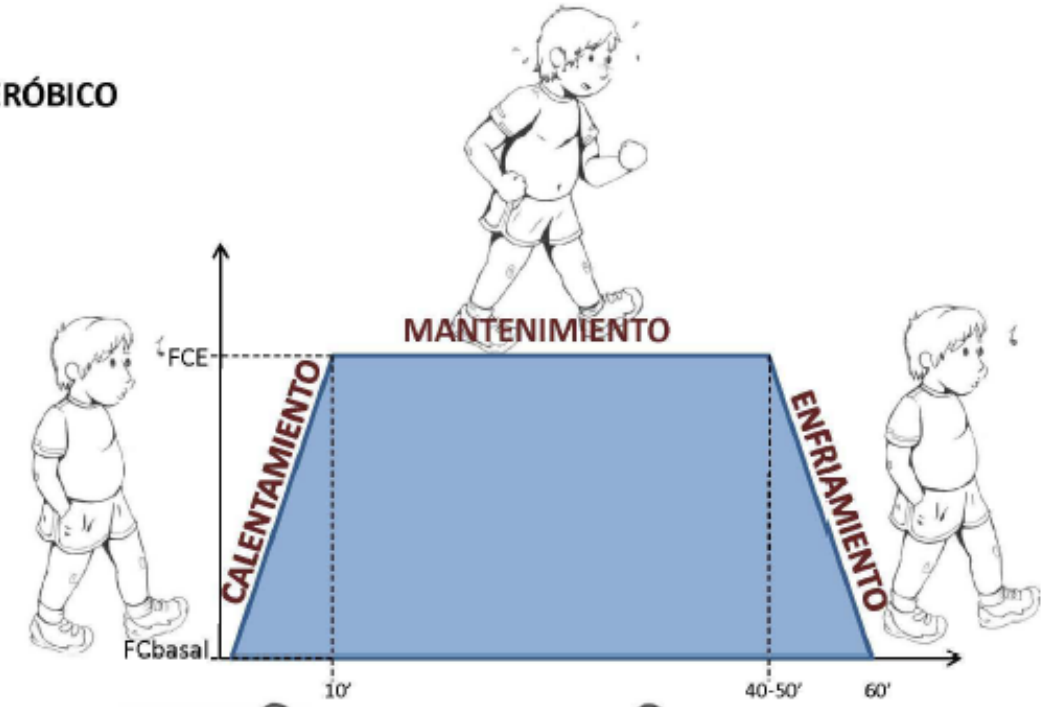
FASES:

-10 min. de calentamiento progresivo

-30-40 min. a:

- -75-85% FCM (FCE)
- -12-14 escala de BORG

-10 min. de enfriamiento progresivo



ESTIRAMIENTOS:

- -Continuos (20-30'')
- -Lentos y sin rebotes
- -Indoloros

Leganés
AYUNTAMIENTO

Escuela de Caminatas

¿Cómo planificamos las caminatas?

La velocidad a la que caminemos y nuestro peso van a establecer el consumo calórico que hagamos en una hora de caminata, esta relación se establece mediante una fórmula de la Asociación Americana de Medicina del Deporte (ACSM), a saber:

$$[((\text{Velocidad}_{(m/min)} \times 0.1) + 3.5) / 3.5] \times 0.0175 \times \text{peso}_{(kg)} \times \text{tiempo}_{(min)} \; *$$

* Formula adaptada para terreno en llano (%inclinación=0)

¿CUAL ES TU RITMO DE CAMINATA IDEAL?

Busca tu ritmo:

- Podrás caminar y a la vez conversar con otra persona, con algo de esfuerzo
- Si te cuesta mucho hablar debes bajar el ritmo
- Si no te cuesta nada hablar, debes aumentar el ritmo

Leganés
AYUNTAMIENTO

RUTA BIOSALUDABLE ...

Leganés
AYUNTAMIENTO

Circuito controlado para caminar

San Nicasio

Tu velocidad de caminata segura y saludable es la que te suponga una **leve dificultad** para mantener una conversación a la vez.
Mide el tiempo que tardas en dar una vuelta al circuito (500m.) a esa velocidad.

Con el **tiempo tardado** y tu **peso** sabrás las **horas semanales** que tienes que caminar a esa velocidad para mejorar tu salud y perder peso.

	Tiempo tardado en dar una vuelta al circuito							
	10 minutos	8,6 minutos	7,5 minutos	6,6 minutos	6 minutos	5,5 minutos	5 minutos	4,6 minutos
VELOCIDAD	3 Km/h	3,5 Km/h	4 Km/h	4,5 Km/h	5 Km/h	5,5 Km/h	6 Km/h	6,5 Km/h
PESO CORPORAL / HORAS SEMANALES DE CAMINATA RECOMENDADAS								
70 Kg	8	7	7	6	6	6	6	6
72,5 Kg	8	7	7	6	6	6	6	6
75 Kg	8	7	7	7	6	6	6	6
77,5 Kg	8	6	7	7	7	7	7	6
80 Kg	5	6	7	7	7	7	7	7
82,5 Kg	5	6	6	7	7	7	7	7
85 Kg	5	6	6	6	7	7	7	7
87,5 Kg	4	6	6	6	6	7	7	7
90 Kg	4	6	6	6	6	6	6	6
92,5 Kg	4	5	6	6	6	6	6	6
95 Kg	4	5	6	6	6	6	6	6
97,5 Kg	4	5	5	6	6	6	6	6
100 Kg	4	5	5	5	6	6	6	6
102,5 Kg	4	5	5	5	5	6	6	6
105 Kg	4	5	5	5	5	6	6	6
107,5 Kg	4	5	5	5	5	5	5	5
110 Kg	4	4	5	5	5	5	5	5
112,5 Kg	3	4	4	5	5	5	5	5
	1000	1400	1600	1800	2000	2200	2350	2500
	Kcal. Gastadas en una semana							

Ruta 2
San Nicasio

Si estas en baja forma y te sobren kilos camina porque nunca es demasiado tarde para empezar.

No te preocupes si al principio ganas algo de peso siempre pasa cuando se pierde grasa y se gana músculo.

Distribuye las horas resultantes entre 3, 5 ó 7 días de la semana.

Puedes salir por la mañana y por la tarde en periodos no menores de 30 minutos.

Evalúate cada 2 semanas y verás el progreso.

Circuito de la Chopera

Circuito La Fortuna

Leganés
AYUNTAMIENTO

¿CUANTAS Kcal. SEMANALES PUEDO GASTAR DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE?

Calculando la velocidad de tu ritmo ideal te lo aconsejaremos:

- Caminando a tu ritmo ideal mide el tiempo que tardas en dar una vuelta al circuito de 500 m. y consulta la tabla

Velocidad según tiempo invertido en caminar 500 m. y gasto semanal aconsejado

TIEMPO INVERTIDO	10 minutos	8,5 minutos	7,5 minutos	6.5 minutos	6 minutos	5.5 minutos	5 minutos
VELOCIDAD	3km/h	3.5km/h	4km/h	4.5km/h	5km/h	5.5km/h	6km/h
GASTO SEMANAL ACONSEJADO	850 Kcal/semana	1000 Kcal/semana	1500 Kcal/semana	1600 Kcal/semana	1800 kcal/semana	2000 kcal/semana	2400 kcal/semana

Leganés
AYUNTAMIENTO

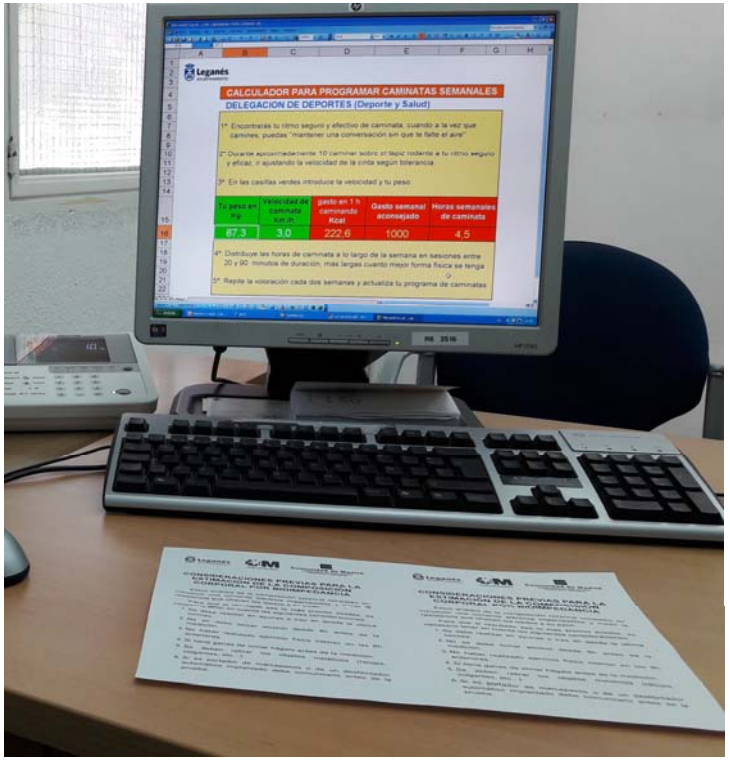
Une la casilla de tu peso aproximado y de la velocidad a la que caminas y sabrás cuantas calorías consumes cada hora caminando a tu ritmo

GASTO EN 60 MINUTOS DE MARCHA

	50 kg.	55 kg.	60 kg.	65 kg.	70 kg.	75 kg.	80 kg.	85 kg.	90 kg.	95 kg.	100 kg.	105 kg.
3 km/h	128	140	153	166	179	191	204	217	230	242	255	268
3.5 km/h	140	154	168	182	196	210	224	238	252	266	280	294
4 km/h.	153	168	183	198	214	229	244	259	275	290	305	320
4,5 km/h.	165	182	198	215	231	248	264	281	297	314	330	347
5 km/h.	178	195	213	231	249	266	284	302	320	337	355	373
5.5 km/h.	190	209	228	247	266	285	304	323	342	361	380	399
6 km/h.	203	223	243	263	284	304	324	344	365	385	405	425

Leganés
AYUNTAMIENTO

Escuela de Caminatas



Leganés
AYUNTAMIENTO

CALCULADOR PARA PROGRAMAR CAMINATAS SEMANALES

DELEGACION DE DEPORTES (Deporte y Salud)

1º: Encontrarás tu ritmo seguro y efectivo de caminata, cuando a la vez que camines, puedas "mantener una conversación sin que te falte el aire"

2º:Durante aproximadamente 10´caminar sobre el tapiz rodante a tu ritmo seguro y eficaz, ir ajustando la velocidad de la cinta según tolerancia

3º: En las casillas verdes introduce la velocidad y tu peso

Tu peso en Kg.	Velocidad de caminata Km./h.	gasto en 1 h caminando Kcal.	Gasto semanal aconsejado	Horas semanales de caminata
88,7	5,0	314,9	2000	6,4

4º: Distribuye las horas de caminata a lo largo de la semana en sesiones entre 20 y 90 minutos de duración, más largas cuanto mejor forma física se tenga

5º: Repite la voloración cada dos semanas y actualiza tu programa de caminatas

Leganés
AYUNTAMIENTO

Taller de Caminatas

Taller de 2 horas de duración:
1º teórica

Importante:

MÍNIMO 4 DÍAS A LA SEMANA

RECOMENDABLE 1 HORA

EVITAR DÍAS CON CLIMATOLOGÍA EXTREMA

ROPA TRANSPIRABLE Y CALZADO CÓMODO

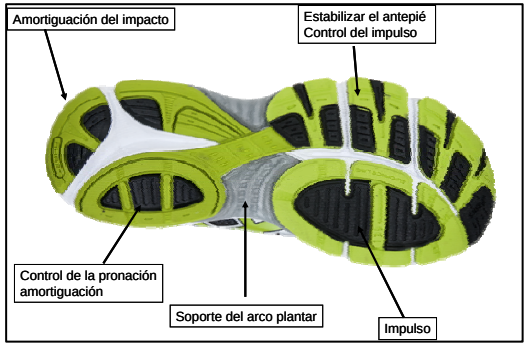
MANTENER LA HIDRATACIÓN

COMIDAS PRINCIPALES (DOS HORAS DE MARGEN)

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO

- ↓ colesterol, triglicéridos y LDL-colesterol
- ↑ HDL-colesterol
- ↓ sensibilidad a la insulina
- ↓ cifras de TA
- ↑ la absorción de Ca++ en los huesos
- ↓ riesgo de Ca de colon

- Modifica hábitos alimenticios
- Aumenta la producción de endorfinas
- Tiene efectos antidepresivos y ansiolíticos



- Si hay predisposición a la lesión:
- Utiliza plantillas
- Utiliza dos bastones para caminar

Si salen ampollas:
- Piel hidratada
- Evitar los pies húmedos
- Calzado adecuado
- Es preferible no pincharlas
- Desinfectar la zona y proteger con un apósito

Si hay dolor:
- Bajar el ritmo y la intensidad del ejercicio
- Analgésicos
- Frío local (baños, bolsas de hielo...)

Si hay inflamación:
- Además consultar al Podólogo o al Médico

CAMINAR CON BASTONES

- Ayudan a enderezar la espalda
- Descargan las extremidades inferiores

Taller de caminatas

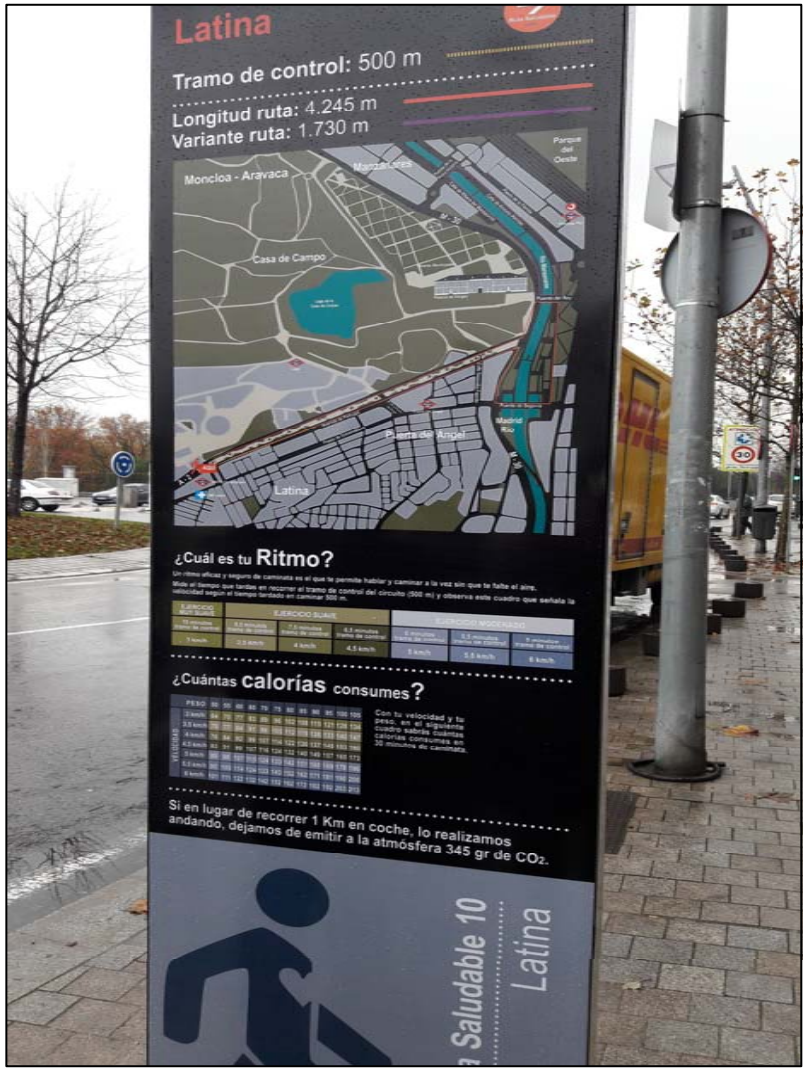
2º práctica

Leganés
AYUNTAMIENTO

Asesoramiento Técnico al Proyecto WAP en el Ayuntamiento de Madrid

- Madrid
- Nova Görica
- Dresde
- Florencia

Never is too late to start



Promover el hábito de caminar
60 Km. de paseos señalizados
Tramo control de 500m para prescripción de EF
Tablas de velocidad y consumo calórico

Leganés
AYUNTAMIENTO

Participantes escuela de caminatas y resultados 16/17

Participantes según Género:

	masculino	femenino	TOTAL
Usuarios de Centros de Salud	5	35	**40**
Usuarios a demanda	20	50	**70**
TOTAL	25	85	**110**

Modificaciones medias aplicadas sobre el modelo inicial del usuario tipo:

	DIAS DE MEDIA	GRAS. CORP.	MUSCULO	GRAS. VISC.
CENTROS DE SALUD	25.61	- 846.07	+ 685.76	- 445.30
A DEMANDA	50.68	- 698.99	+ 638.86	- 195.42
AMBOS GRUPOS	44.9	- 729.59	+ 651.14	- 243.20

Leganés
AYUNTAMIENTO

Valoración usuarios

PREGUNTAS DEL FORMULARIO Y PUNTUACION MEDIA	
Información sobre los objetivos de la actividad	8.71
Cumplimiento de los objetivos de la actividad	8.71
Grado de cumplimiento de mis expectativas sobre la actividad	8.79
Duración de la actividad	8.89
Como valora de forma global la actividad	9.68
La actividad ha satisfecho las expectativas	9.39
La actividad le ha servido para mejorar su estado físico	9.21
La actividad le ha servido para mejorar su estado anímico	9.14
Ha mejorado su actitud en relación a la actividad física	8.75
Ha cumplido la prescripción de caminatas en más del 75% del tiempo indicado	8.75
Le ha parecido adecuada a su capacidad la prescripción realizada	9.14
En el futuro cree que mantendrá el hábito de realizar ejercicio físico	9.11

Leganés AYUNTAMIENTO

Puntos activos

•En el mes de octubre del año pasado, el Ayuntamiento de Leganes, tomando el relevo a la Comunidad de Madrid, pone en funcionamiento el programa “Puntos Activos de Leganés”. Es una versión mejorada del programa “Enforma” que cesó su actividad en junio del pasado año.

•El propósito de los Puntos Activos de Leganés es colaborar con el resto de instituciones públicas y privadas que luchan contra el sedentarismo y sus males asociados

¿Dónde?

- **Parque de Los Frailes,** entre los campos de fútbol, los **martes y jueves de 17:00 a 18:30h**.
- **Parque de La Chopera**, enfrente del restaurante, los **martes y jueves de 10:00 a 11:30h.**
- **Parque de Las Moreras,** frente a Parquesur, los **martes y jueves de 10:00 a 11:30 horas.**

- **Sin inscripción, sin tasas.**
- Grupos abiertos de **ejercicio físico al aire libre.**
- Con **profesor titulado.**

Leganés AYUNTAMIENTO
Concejalía de Deportes, Igualdad y Juventud

Leganés
AYUNTAMIENTO

Leganés
AYUNTAMIENTO

Número de usuarios temporada 16/17

	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Los Frailes	13	22	**35**
La Chopera	20	55	**75**
Las Moreras	22	25	**47**
TOTAL	**55**	**102**	**157**

	FRAILES	**CHOPERA**	**MORERAS**	**TOTAL**
Nº PARTICIPANTES	35	75	47	**157**
Nº DE USOS	806	2483	246	**3535**
ASISTENCIA MEDIA	15	39	19	**24**

Leganés
AYUNTAMIENTO

MUCHAS GRACIAS