



Facultad de
Ciencias de la Salud
y del Deporte - Huesca
Universidad Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LA MEJORA DEL ESTADO DE SALUD DE ENFERMOS MENTALES DE MEDIA ESTANCIA

Autora

Lucía Tejel Puisac

Directores

Fernando Gimeno Marco

Dpto. de Psicología y Sociología

Alejandro González-Agüero

Dpto. de Fisiatría y Enfermería

Carmelo Pelegrín Valero

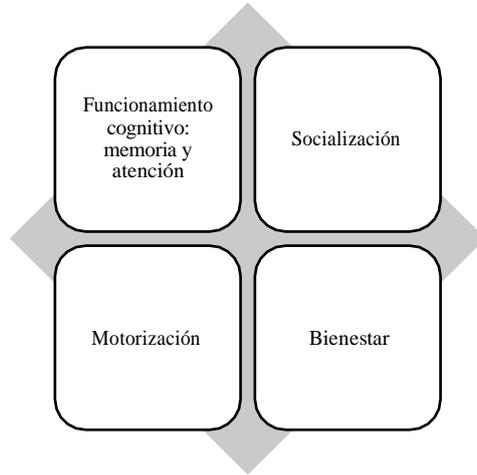
Dpto. de Medicina, Psiquiatría y Dermatología

Curso Académico 2018/2019

Fecha de presentación: 4 de julio de 2019

11. ANEXOS

ANEXO 1. Objetivos perseguidos en las sesiones de actividades grupales.



ANEXO 2. Ejemplo de sesión de caminar.

SESIÓN CAMINAR
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Ejercicios de movilidad de las extremidades superiores, inferiores y tronco. 10 minutos de duración.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Andar por los caminos pertenecientes al exterior del centro, con ligero aumento de la intensidad. 30 minutos de duración.</p>

VUELTA A LA CALMA

- Últimos 5-10 minutos más suaves para bajar la FC y como método de recuperación física.
- Pequeña tanda de estiramientos ayudando a reducir la tensión muscular, mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

ANEXO 3. Ejemplo de sesión de actividades grupales.

SESIÓN ACTIVIDADES GRUPALES

CALENTAMIENTO

Vueltas al espacio andando.
Ejercicios de movilidad articular estática y dinámica de todo el cuerpo.
10 minutos de duración.

PARTE PRINCIPAL

- Juego del 1 y del 2

Por parejas se desplazan por el espacio, uno de la pareja será el 1 y otro el 2. Según las directrices de la monitora:

- Decir “ya”: 1 va a por 2.
- Dar dos palmadas: 2 va a por 1.
- Decir “vale”: todos se desplazan libremente.

Variantes: cambiar el 1 y el 2, cambiar la pareja...

- Juego fíjate bien

Por parejas. Semejante al juego del espejo. Se colocan frente a frente, un miembro de la pareja realizará una figura y tras 10 segundos su pareja podrá observarlo. Estos últimos se darán la vuelta y el miembro que ha realizado la figura tendrá (o no) que cambiarla así cuando su compañero se vuelva a dar la vuelta tendrá que averiguar qué ha cambiado en su totalidad.

Variantes: cambiar pareja, cambiar rol, en grupos...

20-25 minutos de duración.

VUELTA A LA CALMA

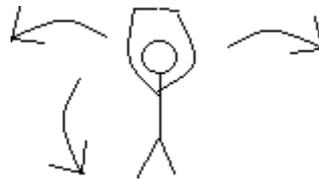
Estiramientos de tren superior, inferior, espalda y cuello.
5-10 minutos de duración.

ANEXO 4. Ficha de ejercicios día 10 de abril.

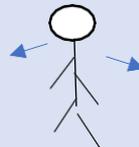
PROPUESTA DE EJERCICIOS COMBINADOS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO-ARTICULAR

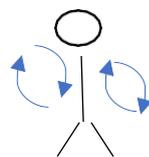
1. Se entrelazan las manos encima de la cabeza y se realizan movimientos a ambos lados y al frente. 5 asaltos a cada lado y al frente.



2. Péndulo de cuello. 10 segundos.



3. Círculo de hombros con brazos pegados al cuerpo. 10 segundos hacia delante y otros 10 hacia atrás.



4. Se entrelazan las manos y se extienden al frente, separando las manos y realizando flexiones y extensiones (cuando se flexiona se cierra y cuando se extiende se abren las manos). 10 flexiones y 10 extensiones.

5. Torsión de tronco (mano izquierda toca glúteo derecho y viceversa). 8 torsiones a cada lado.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA INCREMENTO DE LA MOVILIDAD ARTICULAR

CUELLO

1. Inclina la cabeza hacia la izquierda y sujétala con una mano, baja el hombro derecho. 10 segundos. Ambos lados, repitiendo 3 veces cada lado.
2. Gira la cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla se toque o esté muy cerca del hombro correspondiente. 5 veces a cada lado.
3. Gira la cabeza en el sentido de las agujas del reloj. 10 segundos.

Los ejercicios de cuello se realizarán a una velocidad lenta y con movimiento suave, para impedir posibles mareos y contracturas

HOMBROS

1. Levanta los hombros y déjalos rectos. 10 segundos y relajación. Repite 10 veces.
2. Mueve los hombros hacia adelante y atrás, haciéndolos girar con los brazos pegados al cuerpo. Repite 10 veces el movimiento atrás-adelante.
3. Con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, eleva los hombros sin mover la cabeza. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio 5 veces.

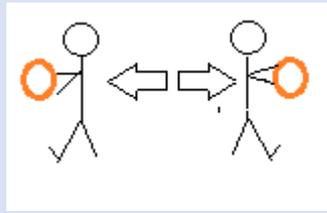
RODILLA

1. De pie, levanta una pierna y mantenla derecha, suspendida a la altura de la rodilla por 10 segundos. Si es necesario, sostente en un apoyo. Bájala despacio y realiza el mismo movimiento con la otra perna. Repite el ejercicio 3 veces con cada pierna.

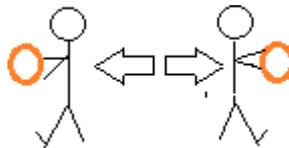
- De pie, con las piernas bien abiertas y el tronco inclinado hacia delante y los brazos extendidos en cruz, flexiona las piernas, y realiza suaves giros: 5 veces hacia un lado y 5 veces hacia el otro lado. Si es necesario, descanso de 10 segundos cada 4 giros.

EJERCICIOS DE LOCOMOCIÓN CON ARO

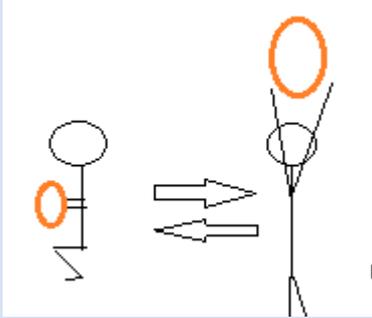
- Portando el aro en las manos y con los brazos estirados quedando el móvil frente a nosotros, giraremos el cuerpo hacia un lado, incluido el aro, y el pie perteneciente a este lado que giremos solo apoyaremos el talón. Una vez girado, se volverá al centro y los pies estarán apoyados con toda la superficie plantar, hasta hacer el giro al otro lado. Realizar 16 veces, 8 cada lado.



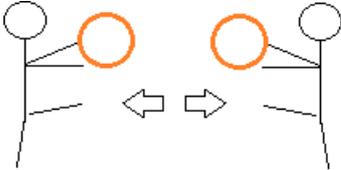
- Lo mismo que el anterior, pero en movimiento. A la vez que lo hacemos, realizaremos 4 pasos hacia delante y una vez dados 4 pasos hacia atrás. Realizar otras 16 veces.



- Portando el aro en las manos y con las piernas estiradas y los pies juntos, flexionaremos las rodillas llevando el aro a nuestro vientre y seguidamente extenderemos rodillas llevando el aro por encima de la cabeza con los brazos estirados. Realizar 10 veces, 5 arriba y 5 abajo.



4. Portando el aro en la mano derecha, realizaremos extensión lateral de piernas alternativamente. Realizar 10 veces.



ANEXO 5. Instrumento de observación y registro de la estudiante responsable de la actividad grupal.

PERSONAS	SESIÓN	FECHA	ASISTENCIA_ SI-1 NO-0	VALORACIÓN SESIÓN 0-5
A				
P				
F1				
M J				
N				
JA				
IN				
JC				
L				
PA				

MEDIA

ANEXO 6. Instrumentos de observación y registro de la estudiante responsable de la actividad de caminar.

SESIONES	ASISTENCIA	DISTANCIA RECORRIDA	DURACIÓN MIN	CALORÍAS QUEMADAS KCAL	RITMO MEDIO MIN/KM	VELOCIDAD MEDIA KM/H		VELOCIDAD MÁXIMA KM/H	
SESIÓN 1									
SESIÓN 2									
SESIÓN 3									
SESIÓN 4									
SESIÓN 5									
SESIÓN 6									
SESIÓN 7									
SESIÓN 8									
SESIÓN 9									
SESIÓN 10									
MEDIA							MEDIA		MÁXIMA

ANEXO 7. Ejemplo de la planilla de valoración.

**REGISTRO ACTIV. DEPORTIVA
UNIVERSIDAD**

LUNES: 17,30-18,15H
MIÉRCOLES: 11,30-12,15H

NOMBRE:

FECHA DE INICIO: 18/12/18

FECHA ALTA:

INDICACIÓN TERAPÉUTICA:

MOTIVO DE CESE DE LA ACTIVIDAD:

ACTIVIDAD DE LOS MIÉRCOLES

ENERO					
FEBRERO					
MARZO					
ABRIL					
MAYO					
JUNIO					
JULIO					
AGOSTO					

La persona participante realizará una autoevaluación de la actividad del día.
Se puntuará del 0 al 5,

0-1-2-3-4-5

0, no me ha gustado nada, 1 me da lo mismo, 2 regular, 3 bien, 4 satisfecho, 5 muy satisfecho

FECHA	SI/NO

OBSERVACIONES:

ACTIVIDAD MIÉRCOLES

¿Has encontrado alguna dificultad en la actividad de hoy?

¿Cuál?

¿Qué propones? ¿Qué cambiarías?

¿Qué te ha gustado más?

¿Qué te ha gustado menos?

ANEXO 8. Hoja de registro de la asistencia de cada participante a cada una de las sesiones.

PERSONAS	ASISTENCIAS_REALES	ASISTENCIAS POSIBLES	TASA DE ADHERENCIA
JM			
A			
P			
AL			
M			
Ó			
CR			
P			
MJ			
N			
JA			
F1			
V			
IN			
JC			
L			
PA			
IV			
F2			
D			
CA			
LU			
			MEDIA

ANEXO 9. Hoja de registro de cada participante.

ALTA	EDAD	SEXO M-1 F-0	FUMADOR

