

LA TCAE EN EL DEPORTE EN LA TERCERA EDAD.

AUTORES:

Habiba Mohamed Mohand,
Samira Abselam Hamu,
M^aDolores Torrezano Sergio,
M^aIsabel Robles Garcia.

OBJETIVOS:

Mejorar la calidad de vida al actuar sobre el estado de salud y de la condición física de la persona.
Incrementar la relación social del individuo y reforzar su equilibrio emocional.
Conseguir mantener en activo al cerebro con ayuda de los ejercicios.
Promover el autoestima del paciente.

RESULTADOS:

En base a estos ejercicios obtenemos mejoría en la calidad de vida tanto física como psíquica.
En la parte física: Conseguimos mejorar la circulación, normalizamos la presión arterial, mejoramos la oxigenación de la sangre, la movilidad articular... también ayuda al sistema nervioso a aumentar la coordinación neuromotora y del equilibrio, aumenta la capacidad de percepción sensorial y de la memoria.
En la parte psíquica: mejorar el autoestima del individuo, las relaciones sociales...

INTRODUCCIÓN:

El deporte es de vital importancia en personas de la tercera edad porque además de ser un promotor de la salud, también se usa como una actividad social. A través de ello conseguimos mejorar la condición física de la persona y sus relaciones sociales y ayudamos al cerebro a mantenerlo en activo.

METODOLOGÍA

Se elegirán actividades de bajo impacto musculo esquelético que ayuden a tener flexibilidad articular.
Realizar unas tablas de ejercicio:
De forma individual para adaptarla a las posibilidades de movimiento de la persona.
De forma colectiva se deberá de realizar ejercicios corporales adecuados a las características del grupo.
Aprovechar en la medida de lo posible las actividades diarias para hacer ejercicio.

CONCLUSIÓN:

La edad no debe ser un obstáculo para practicar deporte, ya que cuanto más tiempo y esfuerzo inviertan en conservar y aumentar su capacidad de movimiento, más disfrutarán de una mayor independencia y vida social.