



¿Has dicho
"papas fritas
extra"?

¡No! Dije:
"Ejercicio".

12 de octubre de 2023

Dra. Jessica Vincent y Heather Wingo, MS

ExtensionGetFit

ENTRENAMIENTO DE FUNDAMENTOS

INTRODUCCIONES

- Nombre
- Condado
- Una palabra que describe su grupo Extension Get Fit.



Resumen de la formación



¿Qué es el programa EGF?

Directrices para la actividad física

Práctica de ejercicios fundamentales

ALMUERZO

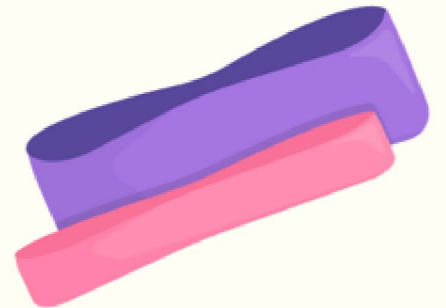
Gestión y evaluación del programa

Práctica de ejercicios fundamentales,
continuación

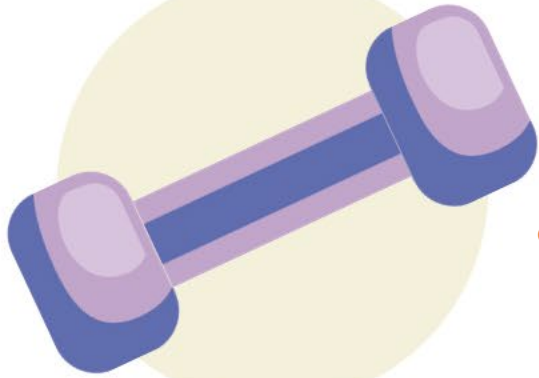
Técnicas de enseñanza

Actividad *Teach-Back*

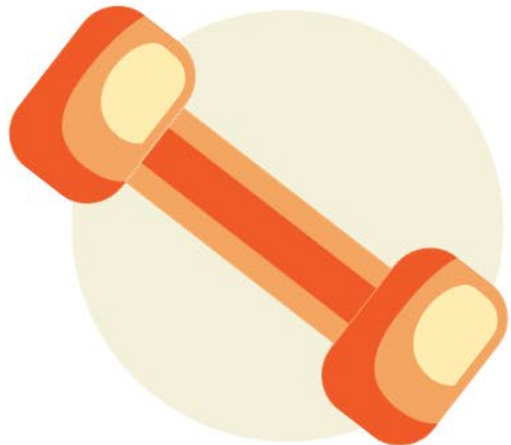
Cómo estructurar una clase



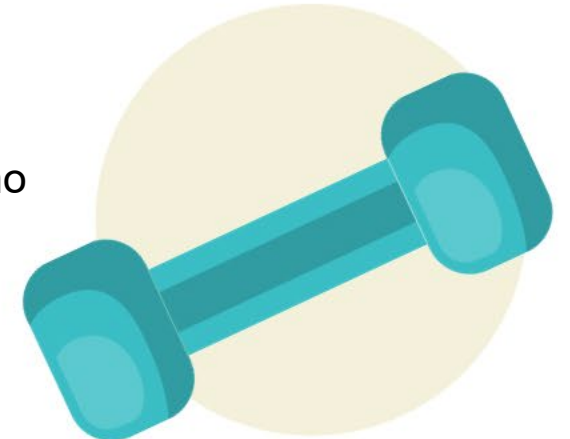
¿Qué es Extension Get Fit?



- Programa de ejercicios desarrollado por el Servicio de Extensión Cooperativa de la UA
- Dirigido en gran parte por voluntarios



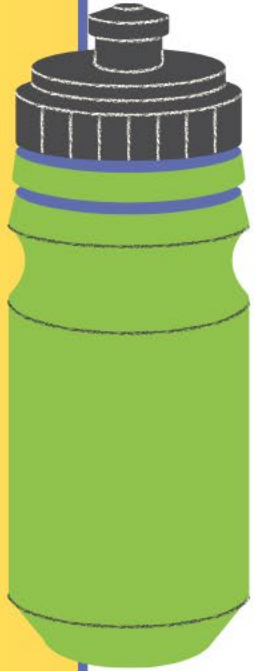
- Cambios recientes al programa
 - Los materiales han sido simplificados y reorganizados
 - Ya no se centra en la rutina
 - Equipo
- Cuota
 - \$20/año



ExtensionGetFit



Directrices para las actividades físicas



Directrices para las actividades físicas

- Al menos 150-300 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana
 - O 75-150 minutos de intensidad vigorosa
 - Ventajas adicionales de hacer más de 300 minutos



- Actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana
 - Intensidad moderada o vigorosa
 - Implica a los principales grupos musculares



Directrices para las actividades físicas

- Incluya actividades de fortalecimiento de los huesos y de flexibilidad
- Además, los adultos mayores deben incluir entrenamiento para el equilibrio.
- Los adultos con enfermedades crónicas y/o discapacidades deben:
 - Consultar a su médico (Motivo del formulario PAR-Q)
 - Ser tan activos como lo permita su(s) afección(es)

Resistencia aeróbica

- Aumenta la respiración y el ritmo cardíaco
- Mejora la salud del sistema cardiorrespiratorio (corazón, pulmones y sistema circulatorio)
- Mejora la resistencia para las actividades de la vida diaria



Ejemplos de ejercicios aeróbicos

Ejercicios de intensidad moderada

- Caminar rápido
- Aeróbicos acuáticos
- Montar en bicicleta en terreno llano o con pocas cuestas
- Jugar al tenis en dobles

Ejercicios de intensidad vigorosa

- Jogging o correr
- Nadar vueltas
- Andar en bicicleta rápido o en cuestas
- Jugar al tenis individual
- Jugar al baloncesto

Equilibrio

- Ayuda a prevenir caídas
- Fortalece los músculos de las piernas
- Mejora la estabilidad



Flexibilidad

- Capacidad para mover las articulaciones con amplitud de movimiento
- Mejora estirando los músculos y tejidos que sostienen las articulaciones



Flexibilidad

- Importante para:
 - Prevenir lesiones
 - Ayudar a recuperarse de las lesiones
 - Mantener una buena postura
 - Realizar actividades cotidianas
- Puede realizarse diariamente



Entrenamiento de fortalecimiento

- Imprescindible para las actividades cotidianas
- Desarrolla los músculos y aumenta la fuerza
- Ayuda a mantener el peso
- Aumenta el metabolismo
- Ayuda a mantener bajo control el azúcar en la sangre
- Ayuda a prevenir y tratar la osteoporosis

Recomendaciones

- Trabaja los principales grupos musculares
 - Bíceps
 - Tríceps
 - Hombros
 - Pecho
 - Espalda
 - Abdominales
 - Glúteos
 - Cuádriceps
 - Isquiotibiales
 - Pantorrillas
- Realice 2-3 veces por semana
 - Descanse un día entre cada sesión

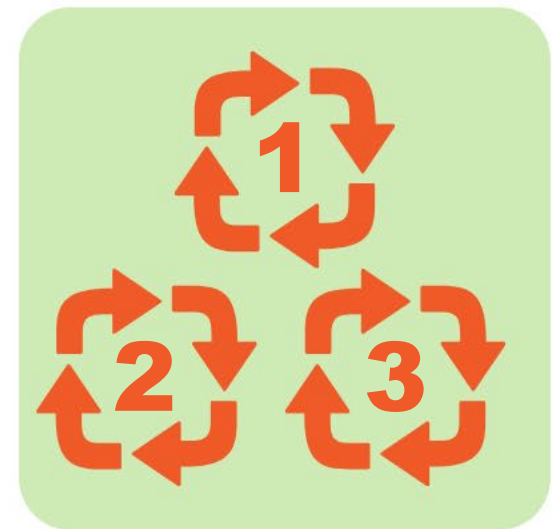
Repeticiones (Reps)

- "Rep" es la abreviatura de "repetición"
- Una sola ejecución de un ejercicio.



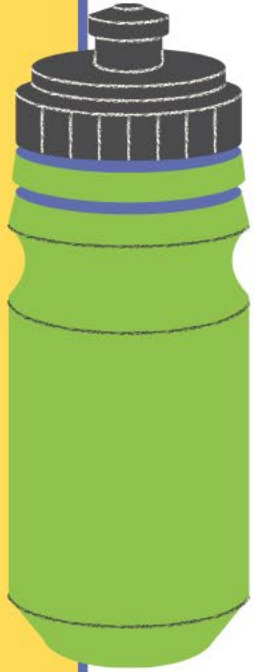
Series

- Una "serie" es un conjunto de repeticiones.



ExtensionGetFit

Consejos de seguridad



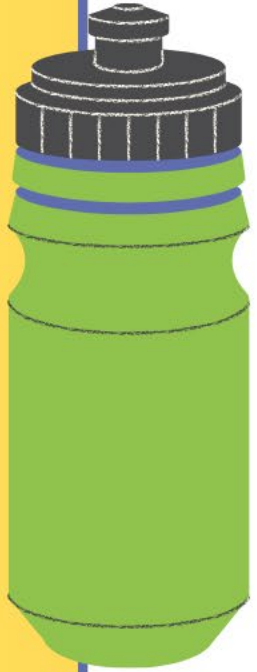
Consejos de seguridad

- Comience siempre con un calentamiento y termine con un enfriamiento
- Mantenga las rodillas y los codos ligeramente flexionados
- Recuerde respirar
- Si siente **dolor**, pare de hacer el ejercicio
- Utilice siempre la forma y la técnica adecuadas
 - Mantenga las articulaciones alineadas

- Cuando no estén en uso, guarde las pesas y otros equipos **debajo** de su asiento.
- Contraindicaciones
 - Un ejercicio no recomendado por razones de seguridad
 - Guía del programa, página 56
- Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda.

ExtensionGetFit

Equipo de ejercicio



Equipo de ejercicio



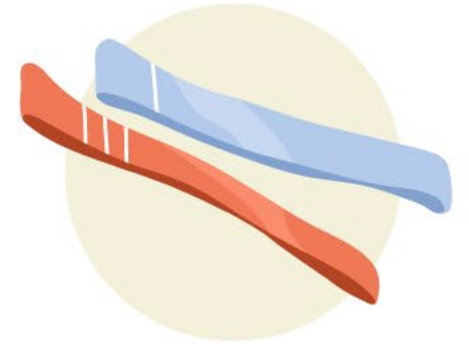
○ Toalla



○ Agua



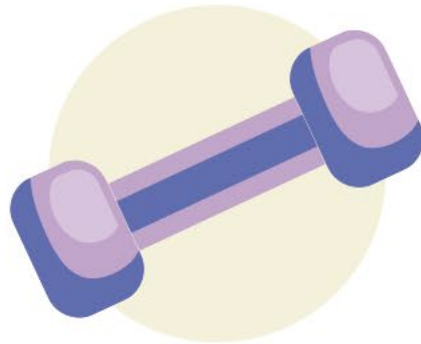
○ Tubos de resistencia



○ Bandas de resistencia



○ Balones medicinales



○ Pesas



○ Pesas para los tobillos



○ Colchonetas para yoga

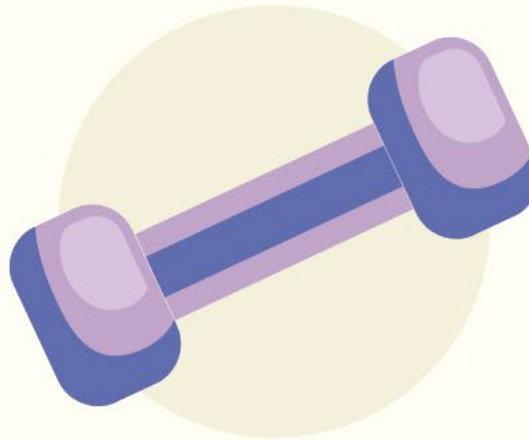
Pesas libres

- Balones medicinales



Pesas

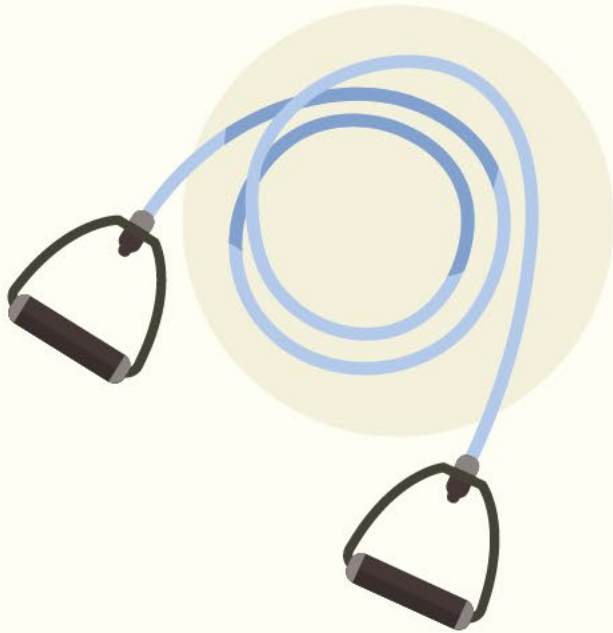
- Lo que utilizaremos para la formación



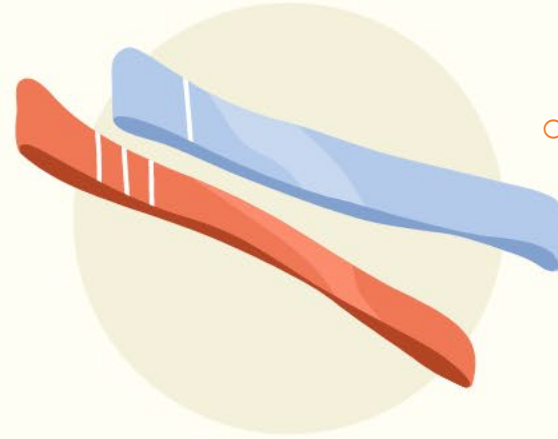
- Pesas para los tobillos



Entrenamiento de fortalecimiento con tubos elásticos



- Tubos de resistencia
 - Asa incorporada
 - Tubo elástico



- Bandas de resistencia
 - Planas
 - Almacenadas en un rollo
 - Están disponibles ya precortadas

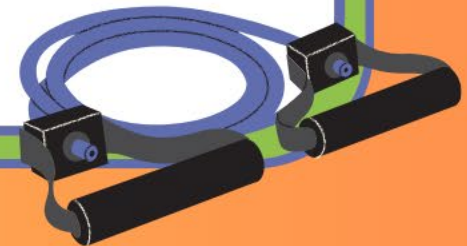
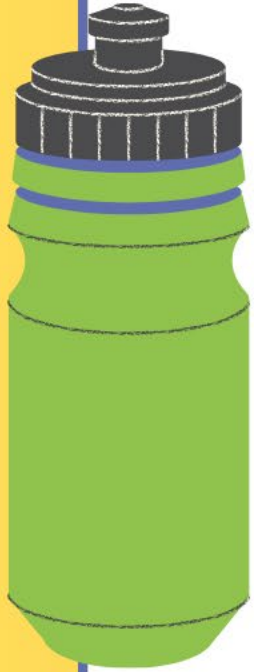
Equipo de ejercicio

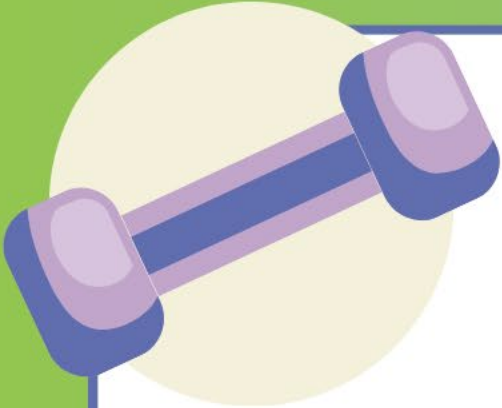
- Diferentes grosores
- Diferentes tipos de materiales
- Las colchonetas deben limpiarse periódicamente



ExtensionGetFit

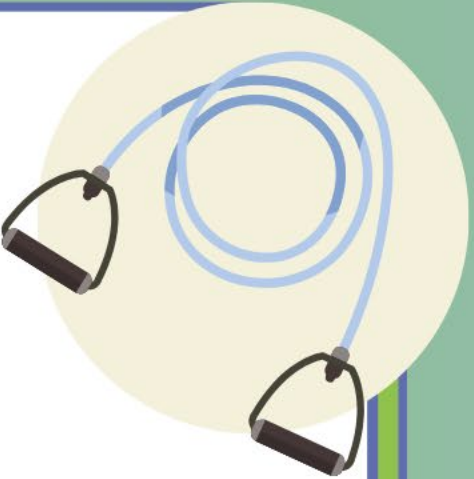
Resumen del manual





ExtensionGetFit

Ejercicios fundamentales



ExtensionGetFit

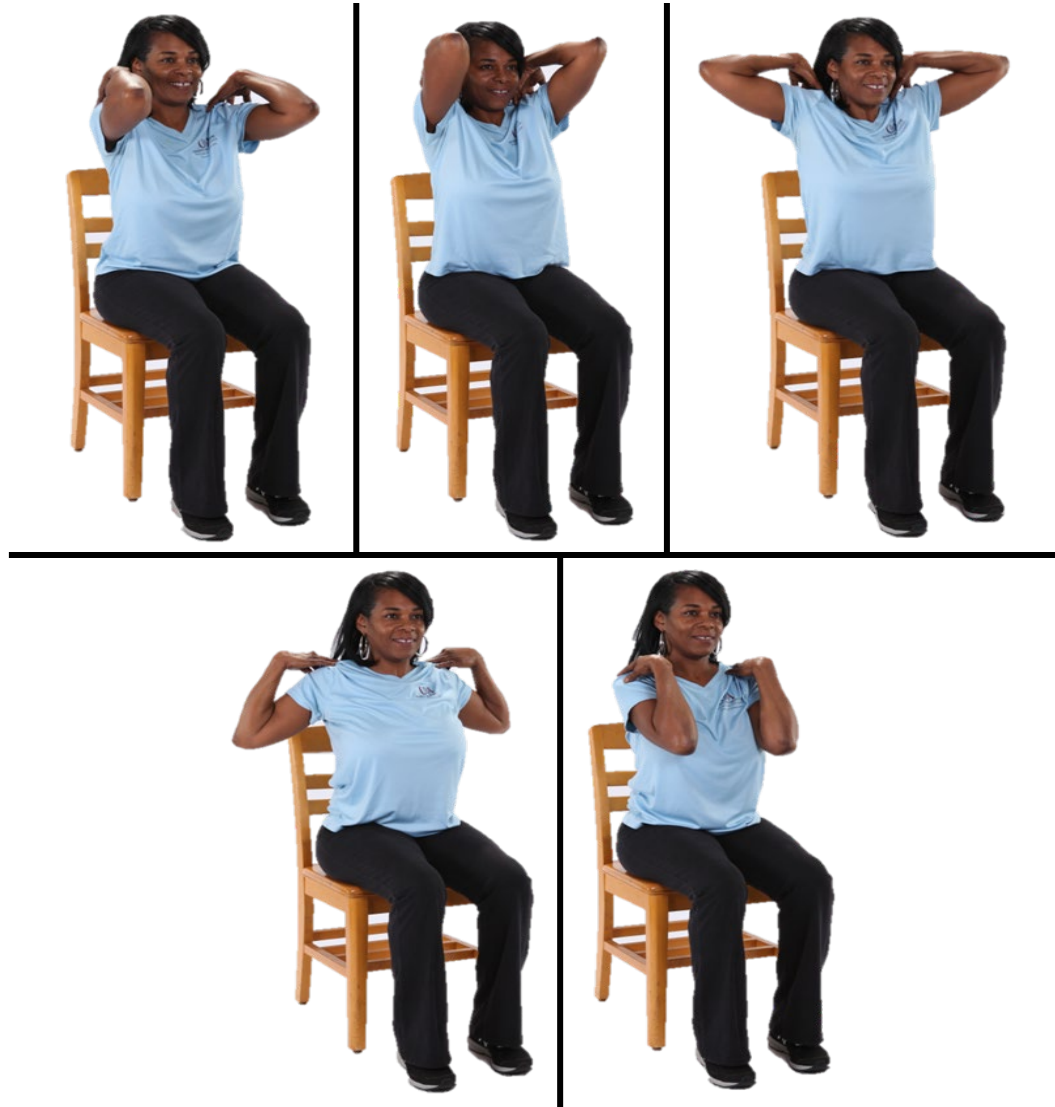


Calentamiento



Círculos con los hombros

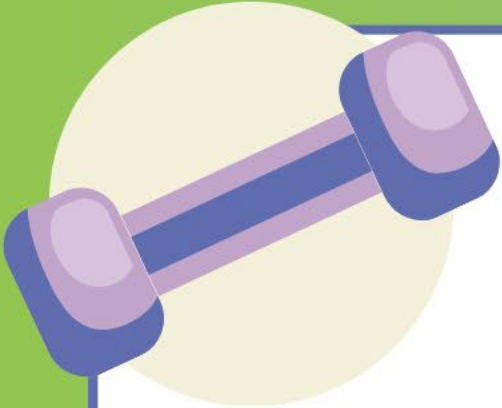
HOMBROS



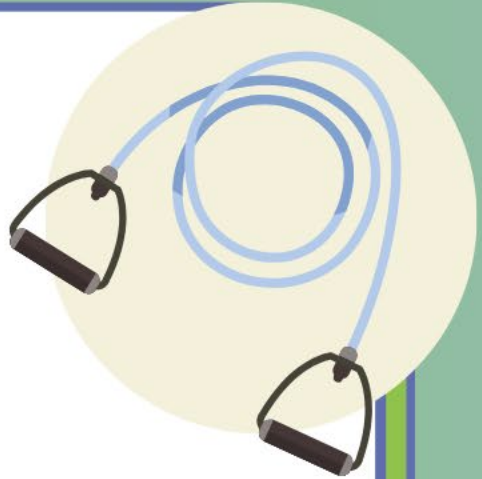
Frotarse la espalda

HOMBROS





ExtensionGetFit



Mano/Destreza

Garras de gato

MANO / DESTREZA



Toque de dedo con el pulgar

MANO / DESTREZA



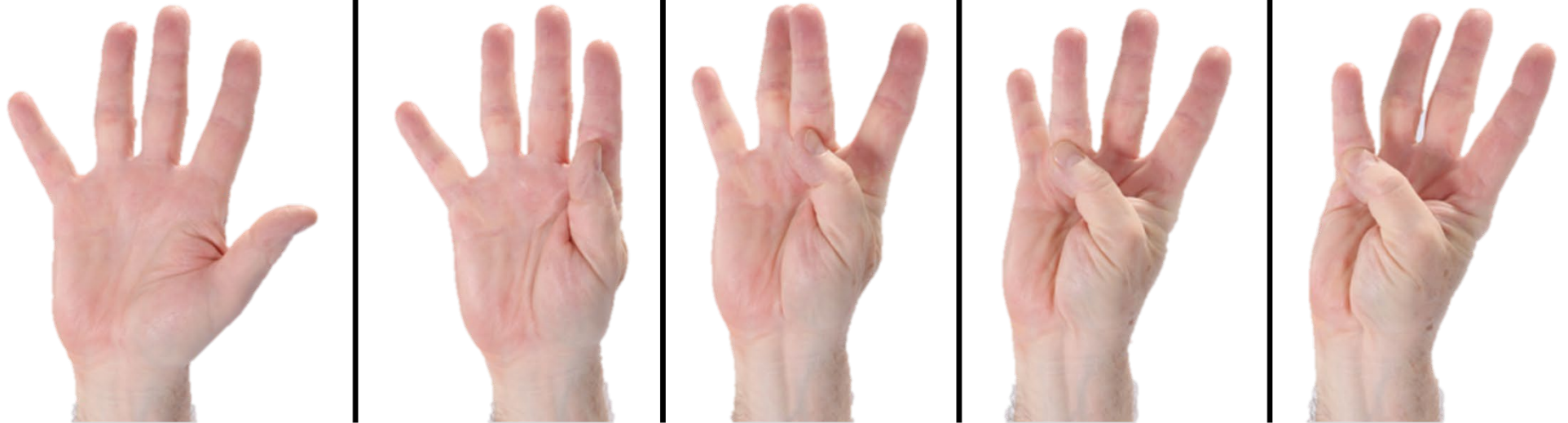
Caminar con los dedos

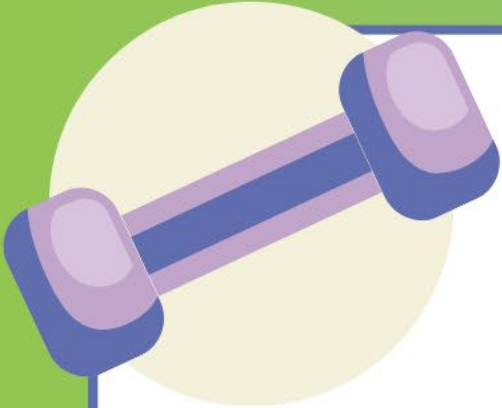
MANO / DESTREZA



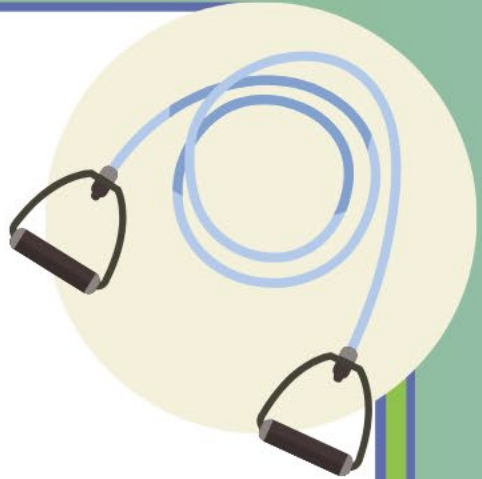
Flexiones del pulgar

MANO / DESTREZA





ExtensionGetFit



Muñeca/antebrazo

Estiramiento de la muñeca

MUÑECA / ANTEBRAZO - ESTIRAMIENTO



Manos en oración invertidas

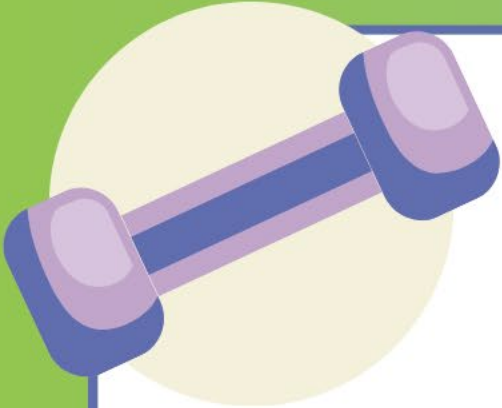
MUÑECA / ANTEBRAZO - ESTIRAMIENTO



Flexión de muñeca

MUÑECA / ANTEBRAZO





ExtensionGetFit

Biceps

Flexión de los bíceps

BÍCEPS



Flexión de concentración

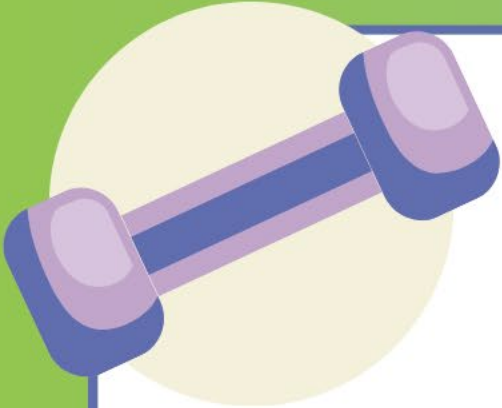
BÍCEPS



Flexión de martillo

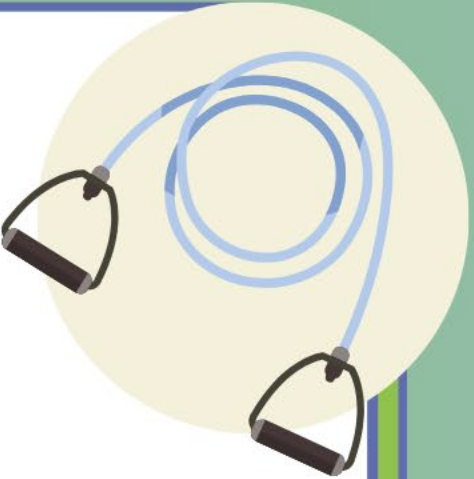
BÍCEPS





ExtensionGetFit

Triceps



Extensión de los tríceps

TRÍCEPS



Patada hacia atrás/ Kickback de tríceps

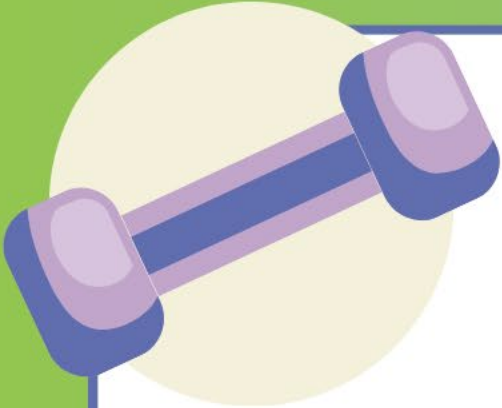
TRÍCEPS



Extensión de los tríceps/Skull crusher

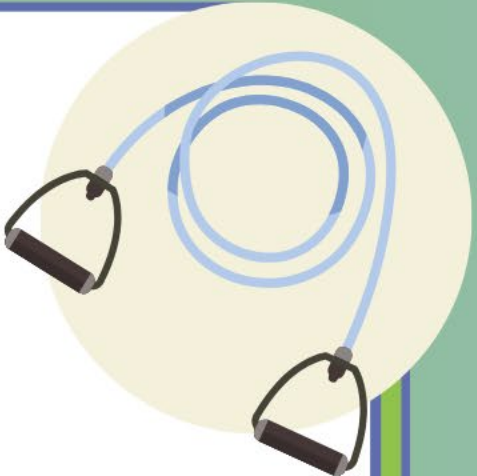
TRÍCEPS





ExtensionGetFit

Hombros



Elevación frontal

HOMBROS



Flexión sobre la cabeza

HOMBROS



Rotación de los hombros

HOMBROS



Elevación lateral de los brazos

HOMBROS



Remo vertical

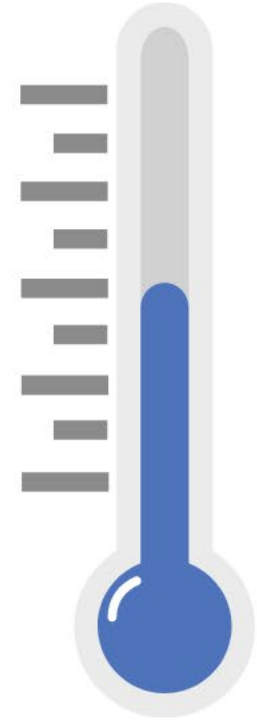
HOMBROS



ExtensionGetFit



Enfriamiento



Estiramiento de los tríceps

TRÍCEPS - ESTIRAMIENTO



Estiramiento cruzado de los hombros

HOMBROS - ESTIRAMIENTO



Inclinación de la cabeza

CUELLO - ESTIRAMIENTO



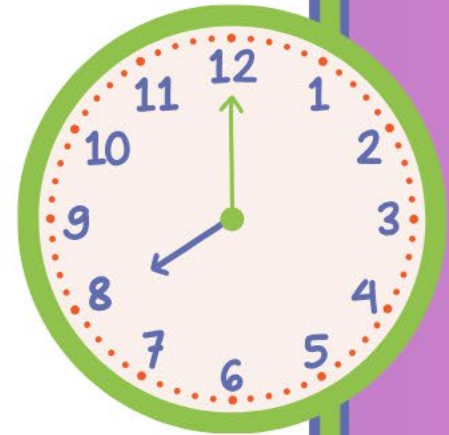
Giros de la cabeza

CUELLO - ESTIRAMIENTO



ExtensionGetFit

DESCANSO

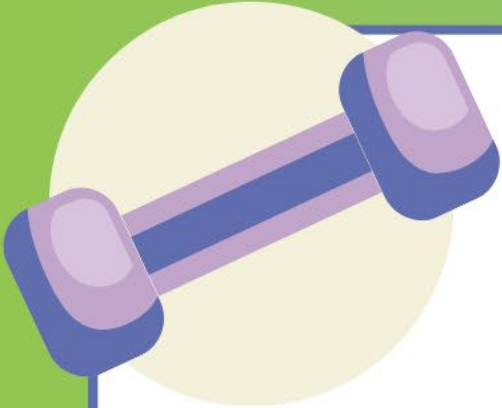


ExtensionGetFit



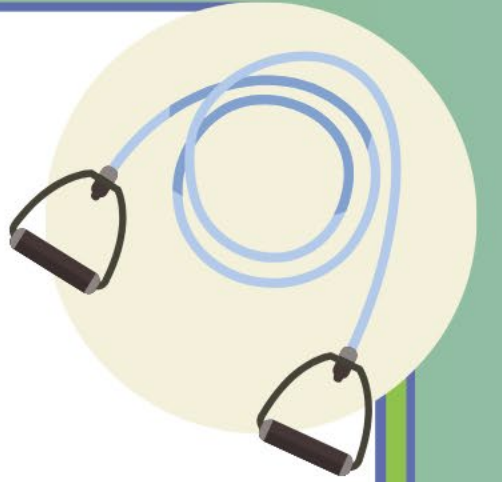
Calentamiento





ExtensionGetFit

Abdominal



Abdominales de marcha

ABDOMINAL



Meccedora

ABDOMINAL



Torción del tronco

ABDOMINAL



Flexión oblicua

ABDOMINAL



Flexión oblicua

ABDOMINAL



Abdominal

ABDOMINAL



Flexión inversa

ABDOMINAL



Plancha

ABDOMINAL



Plancha de los
antebrazos (plancha
delfín)



Plancha

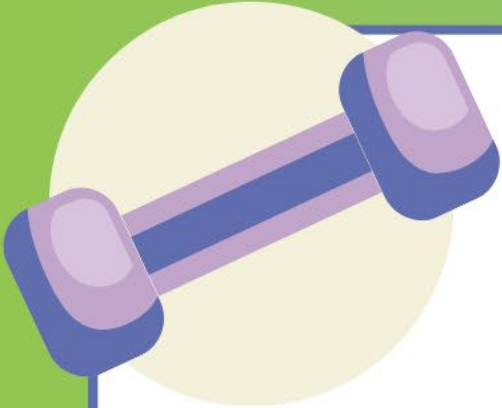
ABDOMINAL

Manos en la pared



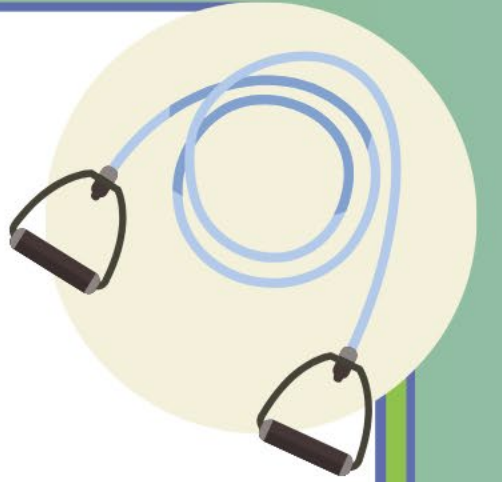
Manos en una silla





ExtensionGetFit

Espalda



Extensión de la espalda

ESPALDA



Extensión de la espalda

ESPALDA

Nadador



Espalda de mariposa



Superman



Perro pájaro

ESPALDA



Perro pájaro

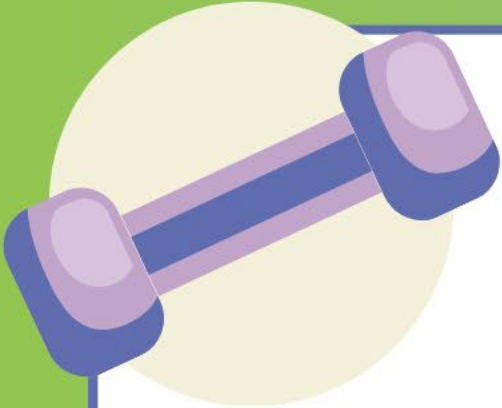
ESPALDA



Remo inclinado

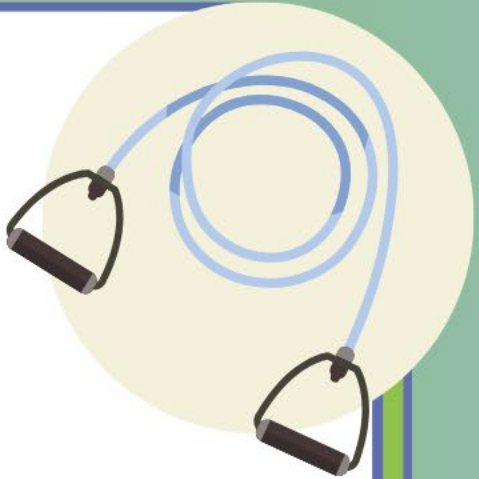
ESPALDA





ExtensionGetFit

Pecho



Flexiones

PECHO



Flexiones

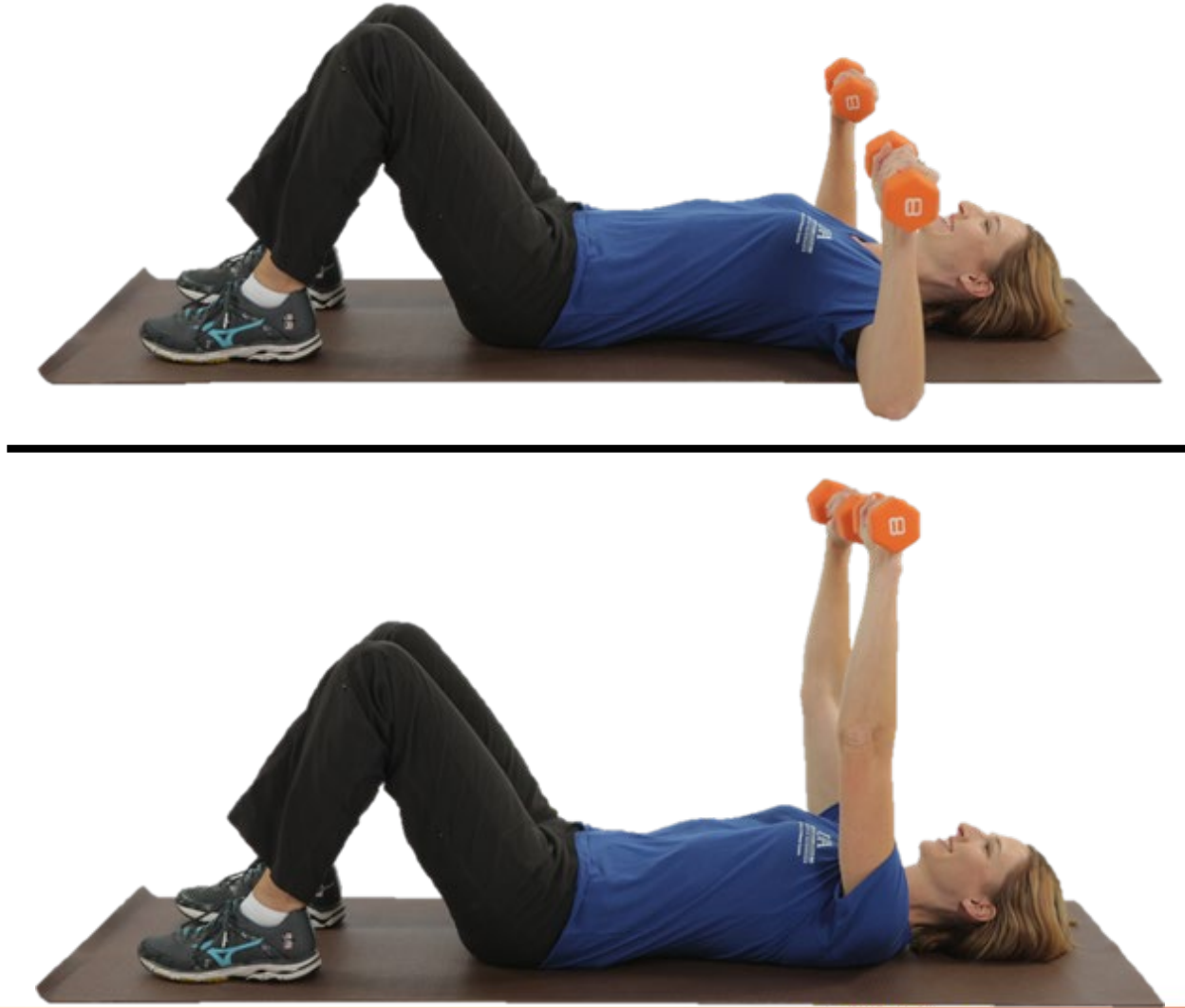
PECHO

Variación para **DISMINUIR** la intensidad



Press de pecho

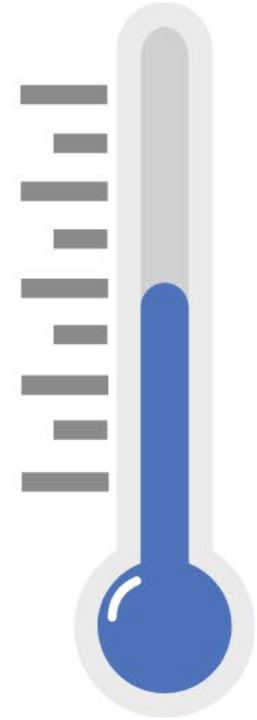
PECHO



ExtensionGetFit



Enfriamiento



Gato / Vaca

PECHO, ABDOMINALES, ESPALDA -
ESTIRAMIENTO



Rotación del tronco

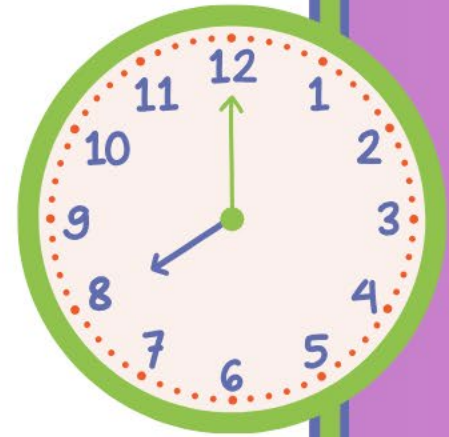
ESPALDA MEDIA - ESTIRAMIENTO



ExtensionGetFit

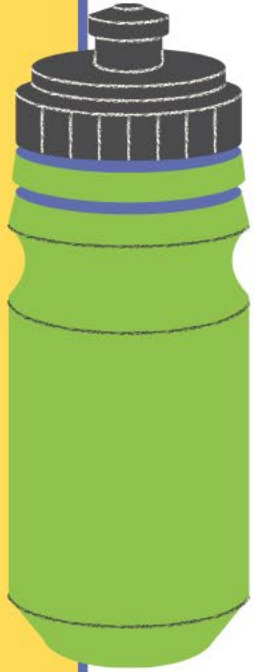


ALMUERZO



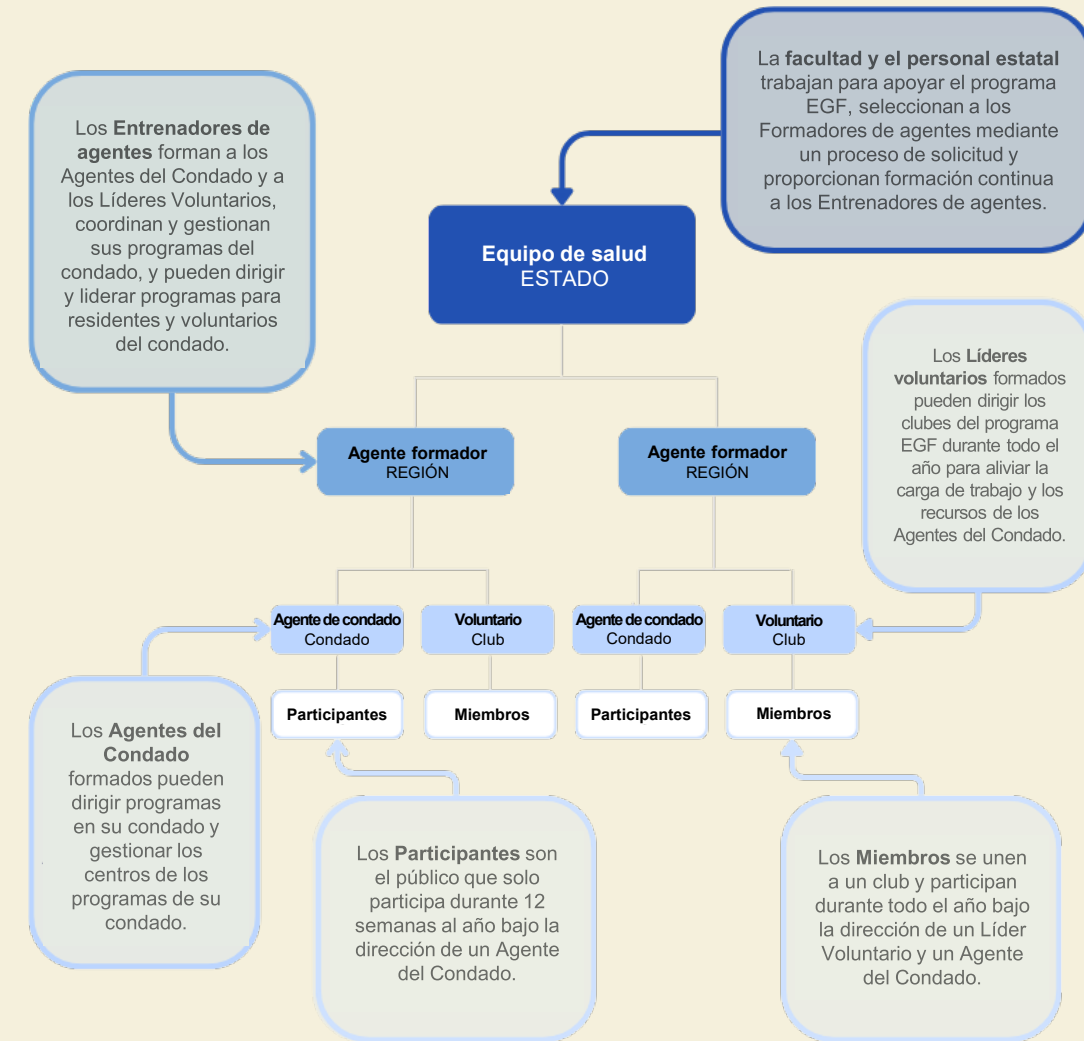
ExtensionGetFit

Gestión del programa



Estructura del programa

- Entrenadores de agentes Extension Get Fit
 - Pueden formar a agentes y voluntarios en Arkansas
- Agentes de Extensión del Condado
 - Agentes locales, formados en el programa, que dirigen o gestionan EFG a nivel local
- Líderes voluntarios de Extension Get Fit
 - Voluntarios formados que dirigen los grupos de Extension Get Fit



Estructura de la formación

- Formación Básica de Extension Get Fit
- Formación "Prepárese para liderar..."
 - ½ día (4 horas)
 - Centrado en la rutina
 - Incluirá información adicional
 - Debe asistir a la formación básica de Extension Get Fit antes de cualquier formación de Prepárese para liderar.



Requisitos para la formación

- Los voluntarios deben asistir al menos a una (1) sesión de formación cada dos (2) años.
- El seguimiento de la formación se realiza a nivel estatal
 - Al menos 4 horas
 - Dirigido por un entrenador de agentes de Extension Get Fit o por maestros de Salud y Bienestar del estado





Función del voluntario

- Impartir clases de acuerdo con las directrices del programa
 - Promover la información basada en la investigación
- Consultar con un agente como asesor
- Asistir en la realización de evaluaciones de aptitud física; recopilar datos de las evaluaciones
- Facilitar información al agente
 - Documentación de inscripción (para la inscripción continua)
 - Registros de asistencia

Función del agente

- Reclutar y motivar a los líderes voluntarios
- Realizar visitas sobre el terreno
- Proporcionar comentarios o feedback
- Realizar evaluaciones de aptitud física
- Recibir la documentación de inscripción (para la inscripción continua) y los registros de asistencia.
- Cobrar las cuotas anuales del programa
- Asesorar en reuniones/formación de líderes voluntarios a nivel de condado
- Promover la formación Extension Get Fit disponible
- Proporcionar a los grupos los materiales necesarios
- Comunicar los problemas al equipo estatal de Salud y Bienestar
- Asumir la dirección general del programa



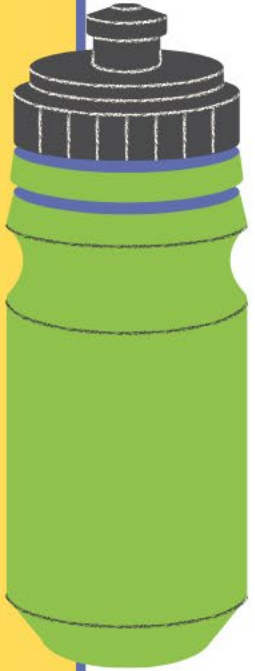
Trámites de inscripción

- Hoja de información del participante
- Exención de responsabilidad
- PAR-Q (Cuestionario de preparación para actividad física)
- Los condados pueden optar por recopilar datos de inscripción adicionales



ExtensionGetFit

Evaluación



Evaluación

- Cuestionario posterior al programa
- Prueba de aptitud física para las personas mayores
- ¿Y qué de las clases en curso?



Detalles de la prueba de aptitud física para personas mayores

- Una forma sencilla y económica de evaluar la aptitud funcional de las personas mayores
 - Normas basadas en datos de más de 7,000 adultos mayores de entre 60 y 94 años
- 7 pruebas (sólo hacemos 6)
 - Fortalecimiento de la parte inferior y superior del cuerpo
 - Resistencia aeróbica
 - Flexibilidad de la parte inferior y superior del cuerpo
 - Agilidad
 - Equilibrio



Prueba de sentarse y pararse con una silla

FORTALECIMIENTO DE LA PARTE
INFERIOR DEL CUERPO



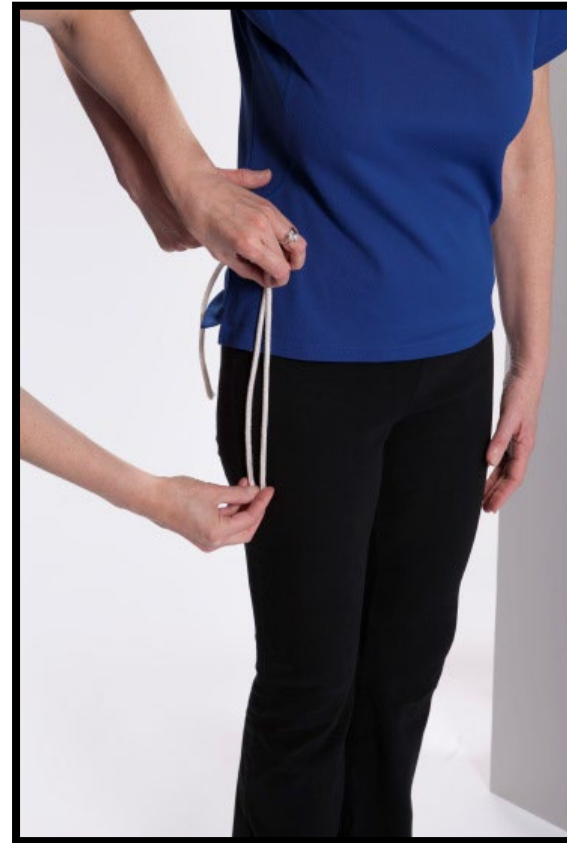
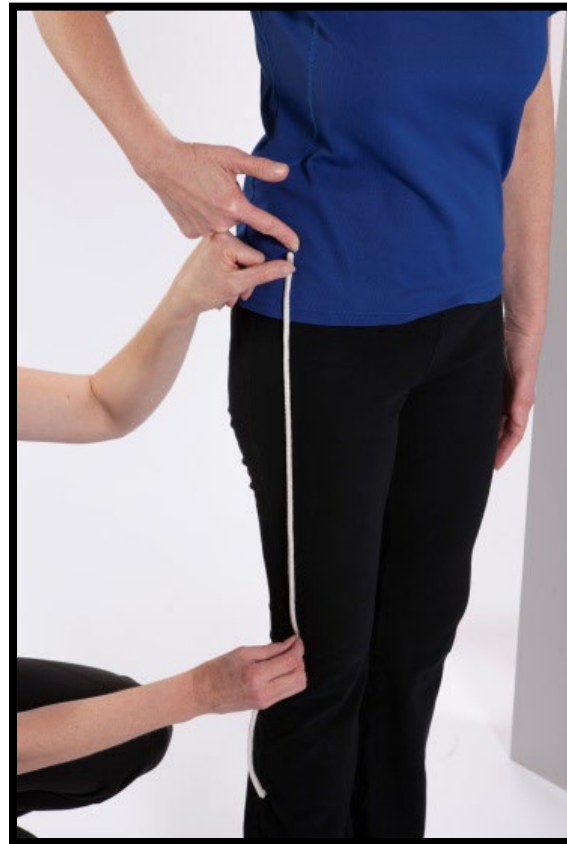
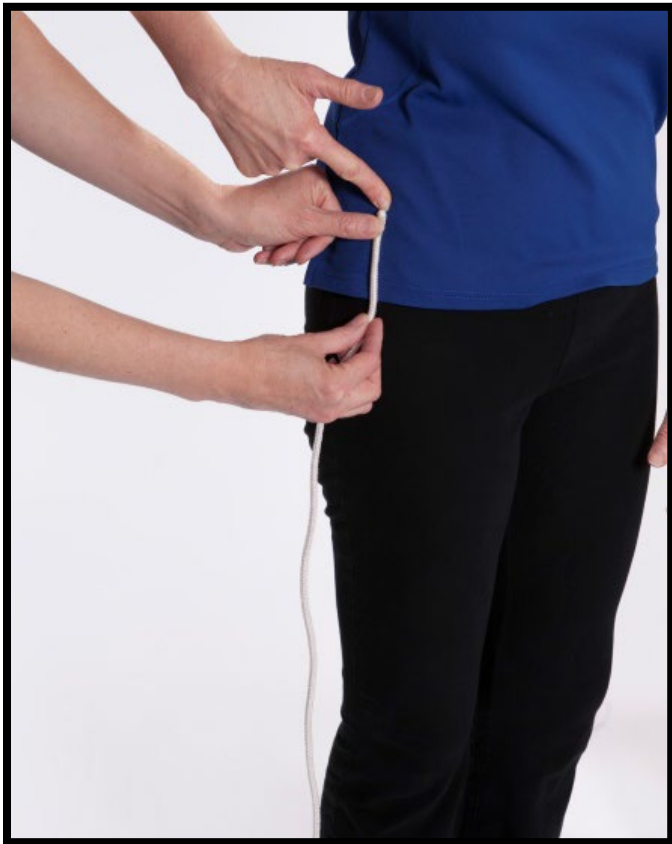
Prueba de flexión de los brazos

FORTALECIMIENTO DE LA PARTE
SUPERIOR DEL CUERPO



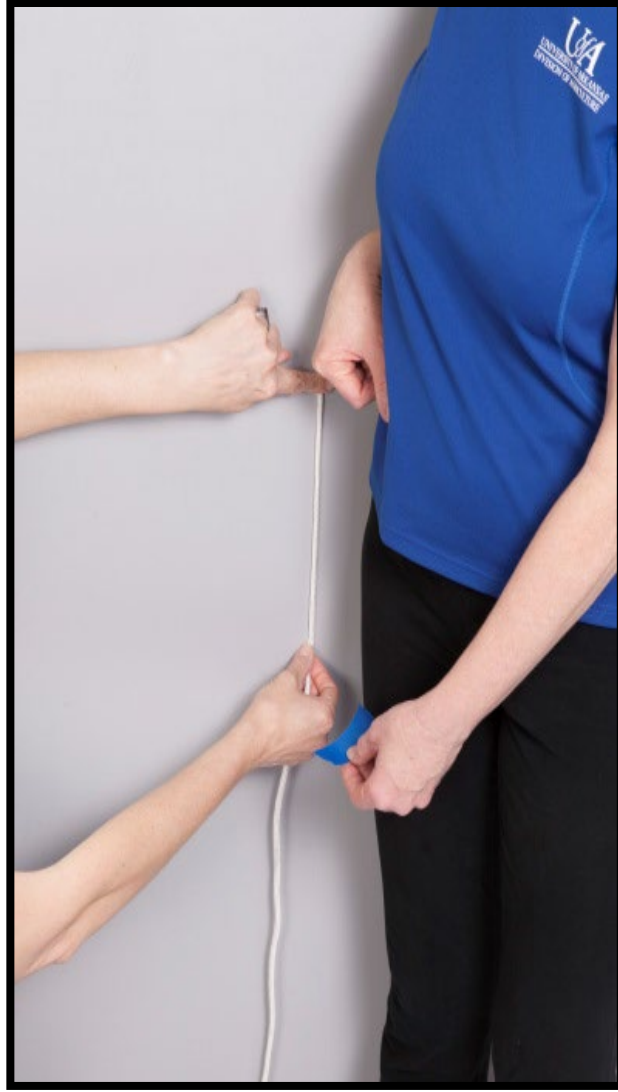
Prueba de pasos de 2 minutos

RESISTENCIA AERÓBICA



Prueba de pasos de 2 minutos

RESISTENCIA AERÓBICA



Prueba de pasos de 2 minutos

RESISTENCIA AERÓBICA



Prueba de sentarse en una silla y alcance

FLEXIBILIDAD DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO



Prueba de sentarse en una silla y alcance

PUNTUACIÓN:

- Mida la distancia desde la punta del dedo medio hasta la parte superior del zapato
- Al $\frac{1}{4}$ de pulgada más cercano
 - Si alcanza la parte superior del zapato = cero (0)
 - Si alcanza una altura inferior a la del zapato se registra como una puntuación negativa (-)
 - Si alcanza más allá del zapato se registra como una puntuación positiva (+)

Puntuación = 0



Puntuación = -2



Puntuación = +2



Prueba de rascarse la espalda

FLEXIBILIDAD DE LA PARTE
SUPERIOR DEL CUERPO

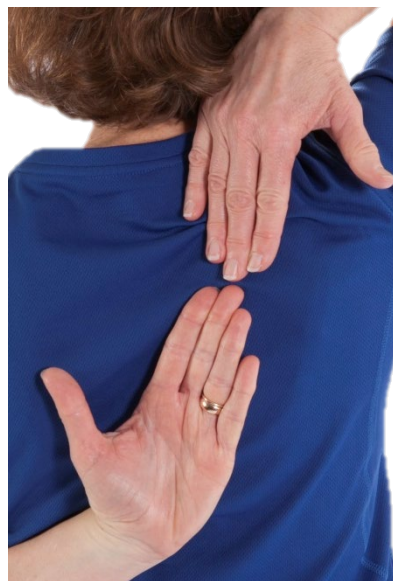


Prueba de rascarse la espalda

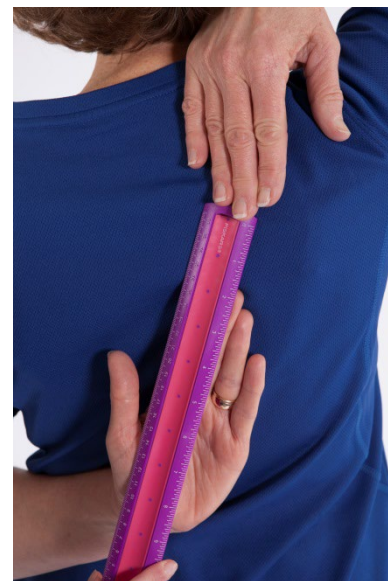
PUNTUACIÓN:

- Mida la distancia de solapamiento o entre las puntas de los dedos medios con una precisión de $\frac{1}{4}$ de pulgada.
 - Se tocan los dedos medios = 0
 - Los dedos medios no se tocan = puntuación negativa (-)
 - Los dedos medios se solapan = puntuación positiva (+)

Puntuación = 0



Puntuación = -1.75

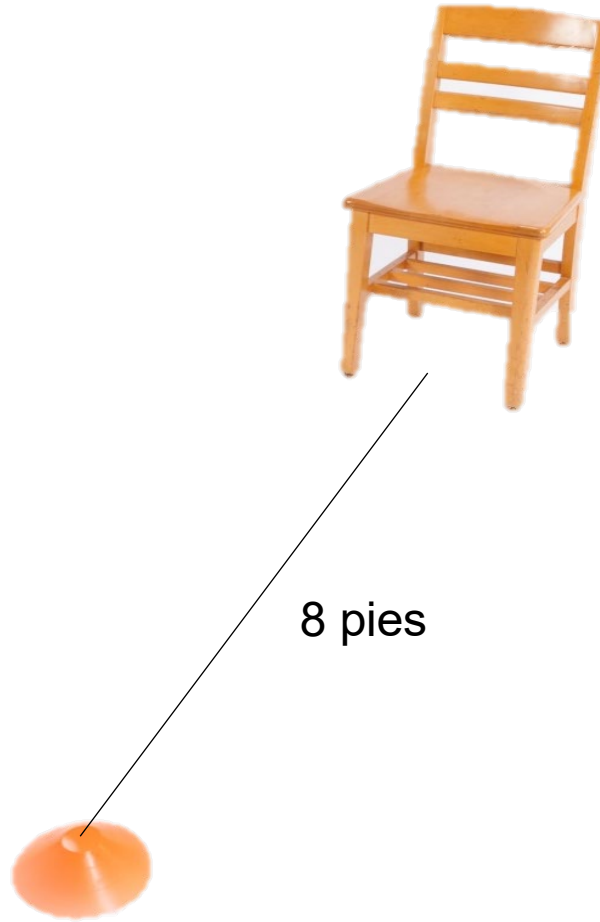


Puntuación = +1.75



Prueba de levantarse y caminar 8 pies

AGILIDAD Y EQUILIBRIO



Prueba de levantarse y caminar 8 pies

AGILIDAD Y EQUILIBRIO



Altura y peso

EVALUACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

- Altura y peso medidos para calcular el índice de masa corporal (IMC)
- El IMC ayuda a evaluar el riesgo de enfermedades relacionadas con el peso
- Forma indirecta de medir la composición corporal (grasa corporal)

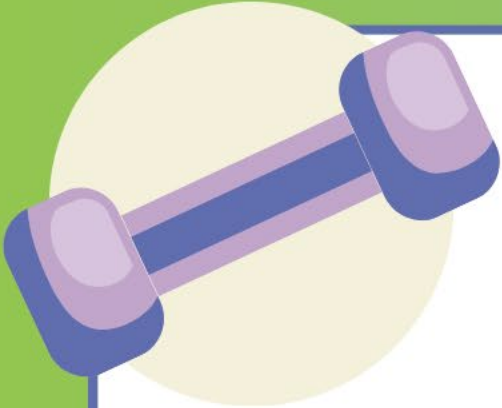
La tarjeta de puntuación

PRUEBA DE APTITUD FÍSICA

Tarjeta de puntuación: Evaluación de la aptitud física - Pre Mes _____, 20____

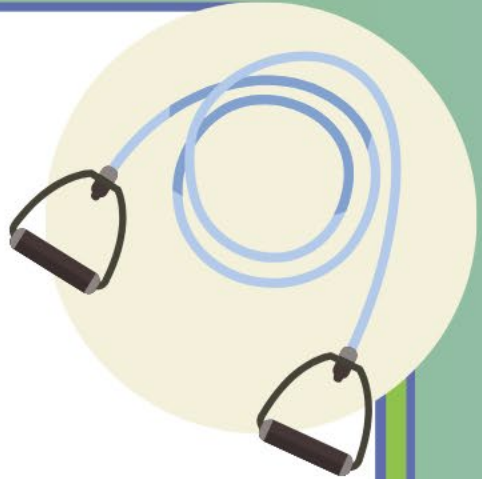
Nombre _____ M _____ F _____ Fecha de nacimiento _____ Edad _____

Elemento de prueba	Ensayo 1	Ensayo 2	Comentarios
1. Prueba de sentarse y pararse con una en silla (Número de veces en 30 segundos)	_____	N/A	
2. Prueba de flexión de los brazos (Número de veces en 30 segundos)	_____	N/A	
3. Prueba de pasos de 2 minutos (# de pasos)	_____	N/A	
4. Prueba de sentarse en una silla y de alcance (al ½ de pulgada más cercano)	_____	_____	
	Pierna extendida: D o I	D o I	
5. Prueba del rascarse la espalda (al ½ de pulgada más cercano)	_____	_____	
	Mano sobre el hombro: D o I	D o I	
6. Prueba de levantarse y caminar 8 pies (al 1/10 de segundo más cercano)	_____	_____	
7. Altura: _____			
Peso: _____			



ExtensionGetFit

Ejercicios fundamentales



ExtensionGetFit



Calentamiento



Manos en oración invertidas

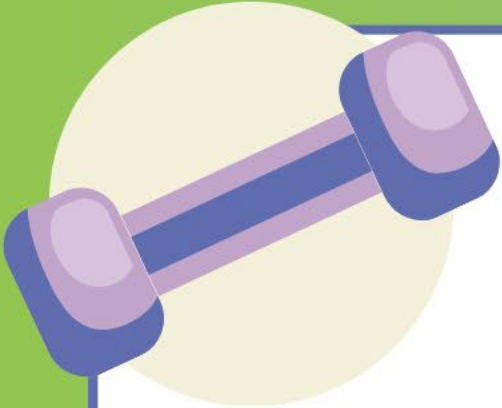
MUÑECA / ANTEBRAZO -
ESTIRAMIENTO



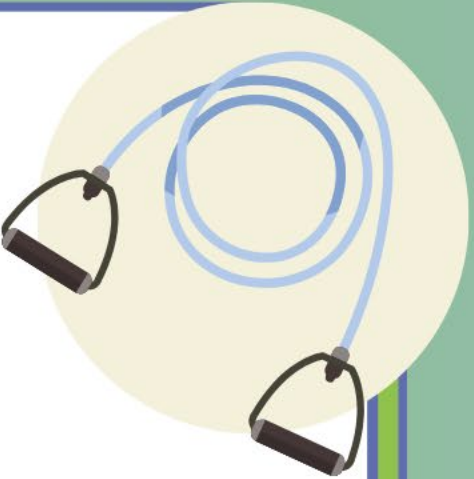
Estiramiento cruzado de los hombros

HOMBROS - ESTIRAMIENTO





ExtensionGetFit



Caderas/Glúteos

Extensión de la cadera

CADERAS/GLÚTEOS



Extensión de la cadera

CADERAS/GLÚTEOS



Elevación lateral de la cadera

CADERAS/GLÚTEOS



Elevación lateral de la cadera

CADERAS/GLÚTEOS

Variación - Tendido en el suelo



Movilizador de la cadera

CADERAS/GLÚTEOS



Figura 4

CADERAS/GLÚTEOS



Aumente la intensidad parándose



Figura 4

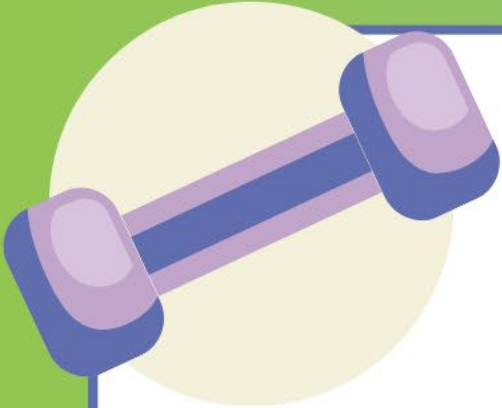
CADERAS/GLÚTEOS

Disminuya la intensidad



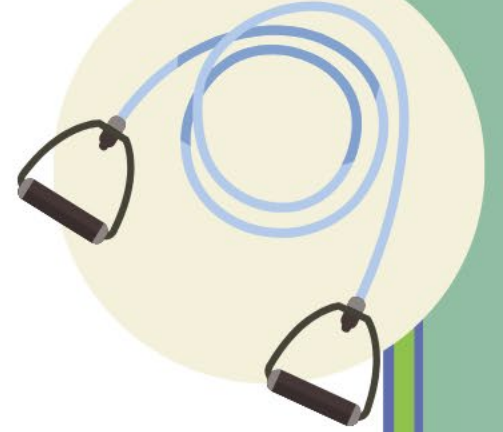
Variante - Deslizamiento del talón





ExtensionGetFit

Cuádriceps



Extensión de la rodilla

CUÁDRICEPS



Elevación de las piernas hacia delante

CUÁDRICEPS



Sentadilla

CUÁDRICEPS



Variación - *Wall Sit*



Zancada

CUÁDRICEPS

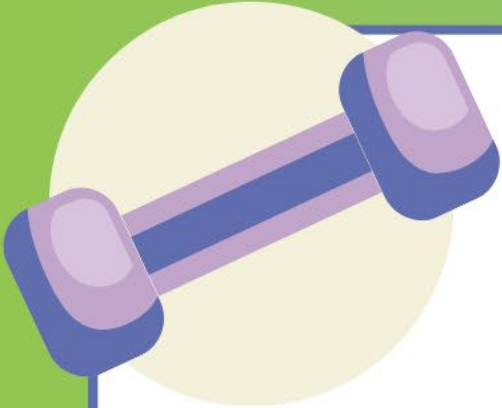


Estiramiento de los cuádriceps

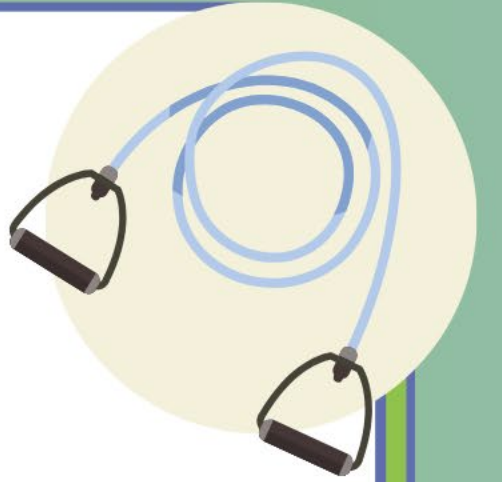
CUÁDRICEPS

Variación - Tendido en el suelo





ExtensionGetFit



Isquiotibiales

Peso muerto

ISQUIOTIBIALES



Flexión de los isquiotibiales

ISQUIOTIBIALES

Variación - Tendido en el suelo



Estiramiento de los isquiotibiales

ISQUIOTIBIALES



Variación - Silla



Estiramiento de los isquiotibiales

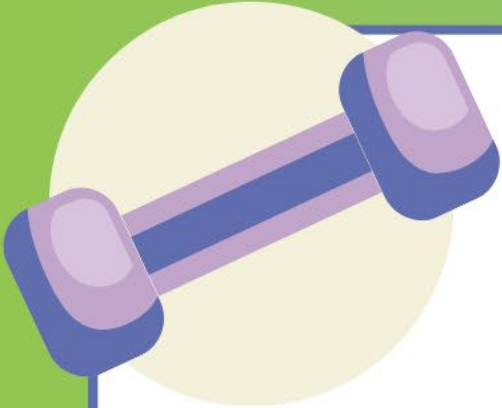
ISQUIOTIBIALES



Nivel 1

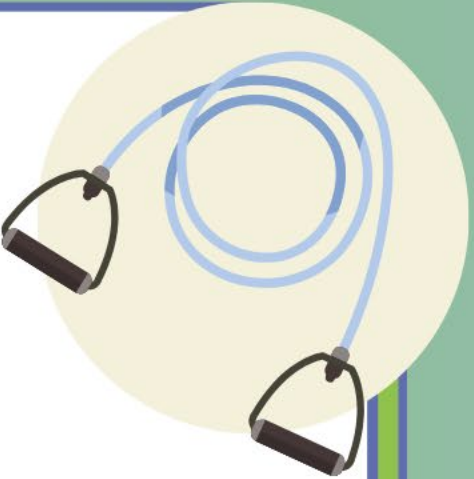


Nivel 2



ExtensionGetFit

Pantorrillas



Elevación de las pantorrillas

PANTORRILLA



Estiramiento de la pantorrilla

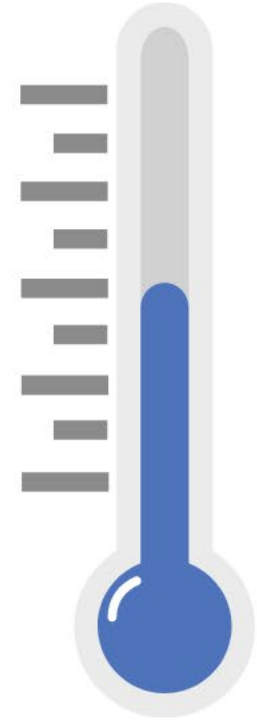
PANTORRILLA



ExtensionGetFit



Enfriamiento



Círculos con los tobillos

PANTORRILLA



Flexión de los pies

PANTORRILLA



Toque de los dedos de los pies hacia delante/Alcance del brazo

PANTORRILLA



Caminar en tándem

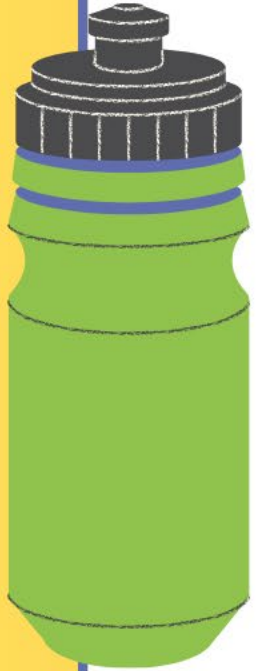
PANTORRILLA



ExtensionGetFit

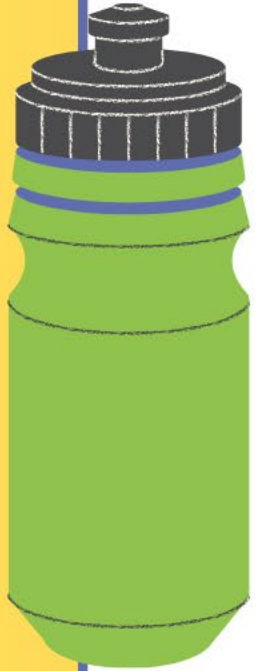


¿PREGUNTAS?



ExtensionGetFit

Cómo estructurar una clase



Calentamiento

El calentamiento da tiempo al cuerpo para pasar del reposo al ejercicio. El calentamiento reduce el riesgo de lesiones.

Un calentamiento debe:

- Aumentar la temperatura corporal
- Aumentar el flujo sanguíneo
- Ser lo suficientemente intenso como para aumentar el ritmo cardíaco
- NO ser tan intenso que provoque fatiga



Elija sus grupos musculares

- Entrenamiento general del cuerpo
- Grupos musculares específicos

Lunes

Hombros, Bíceps,
Tríceps, Isquiotibiales

Martes

Descanse

Miércoles

Abdominales, Espalda,
Pecho, Glúteos

Jueves

Descanse

Viernes

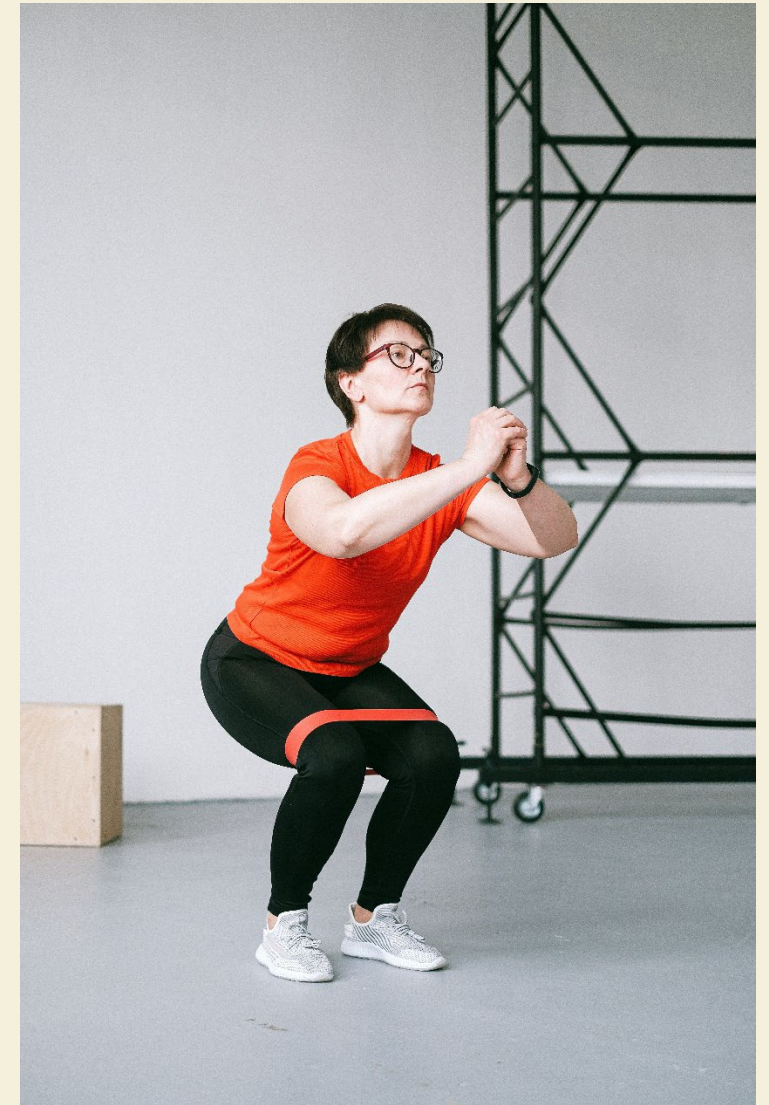
Pantorrillas, Caderas,
Cuádriceps, Glúteos,
Hombros

Enfriamiento

El enfriamiento permite que el cuerpo se adapte al reposo tras el ejercicio.

Está diseñado para:

- Ayudar a relajar los músculos
- Reducir el dolor muscular
- Reducir la frecuencia cardiaca



Progresión y sobrecarga

- Principios básicos de la formación
 - Sobrecarga
 - Se refiere a mejorar la aptitud física exigiendo al cuerpo que trabaje a un nivel al que no está acostumbrado.
 - Progresión
 - Garantiza la mejora o progresar dentro de un plazo seguro y eficaz.



Progresión y sobrecarga

Siga mejorando la aptitud física

- Cambie la rutina
- Aumente el peso
- Vuelva a evaluar

Rete al cuerpo

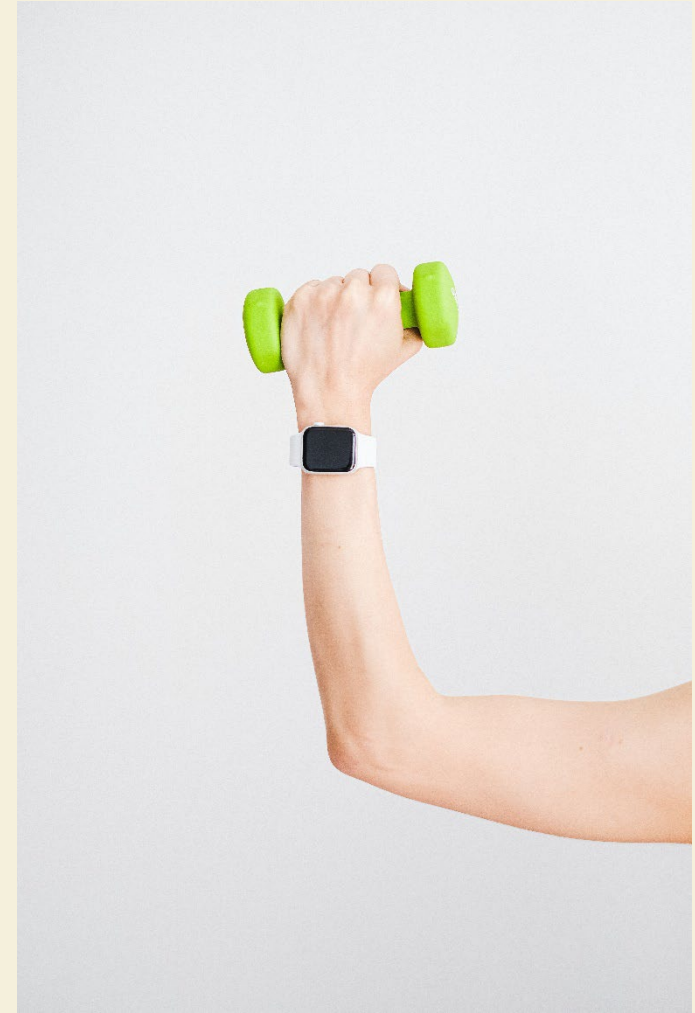
- Aumente
- Añada
- Evite el sobreentrenamiento

Música

- Asegúrese de que la música no esté demasiado alta
 - El volumen puede ser más alto para los que están cerca del altavoz
 - Los participantes deben oír la voz del instructor sin dificultad
- Atrae al público
- La música puede:
 - Motivar
 - Configurar el entorno de clase
 - Aumentar el rendimiento
 - Disminuir la fatiga
- El ritmo es importante
 - 120 - 130 pulsaciones por minuto (ppm) para el entrenamiento de resistencia

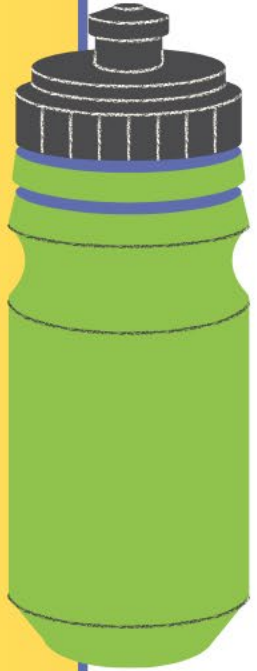
Actividad

- Divida en grupos
- Diseñe una rutina de ejemplo
- Incluya 5 grupos musculares
- Incluya ejercicios para la parte superior e inferior del cuerpo
- La rutina de ejemplo debe incluir un calentamiento y un enfriamiento



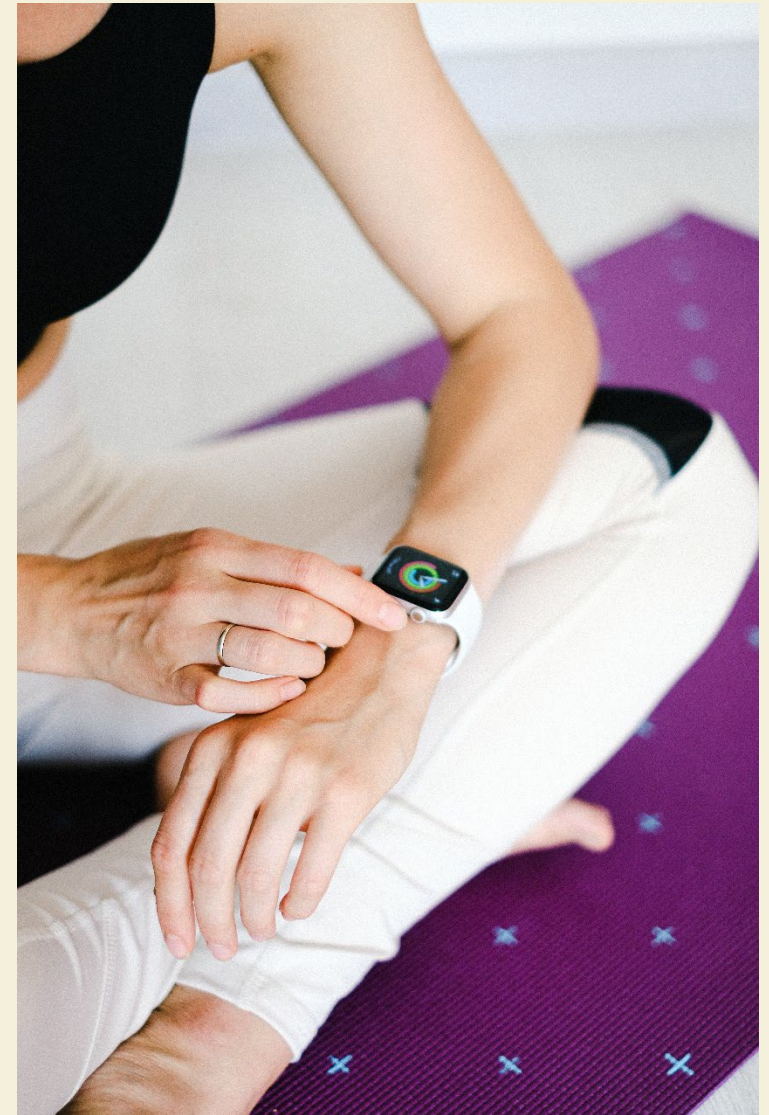
ExtensionGetFit

Técnicas de enseñanza



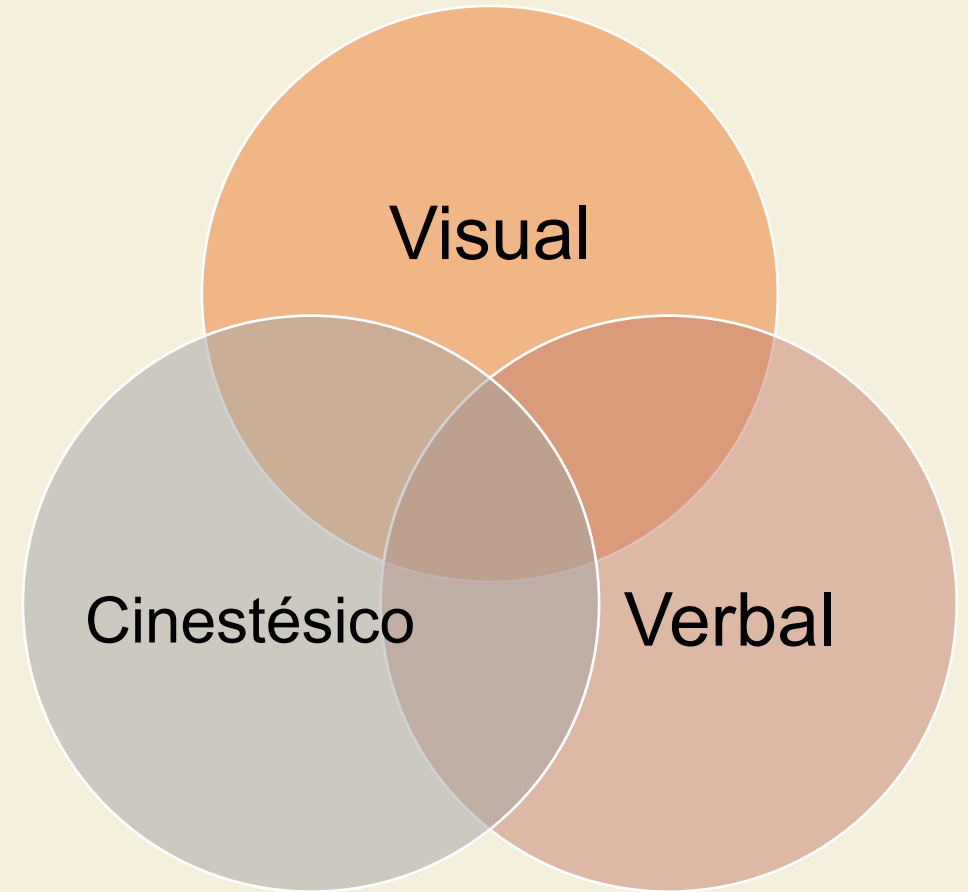
Dar señales o *cueing*

- *Cueing* es todo lo que un instructor utiliza para dirigir una clase.
- 3 Tipos:
 - Señales visuales
 - Señales verbales
 - Señales cinestésicas



Estilos de aprendizaje

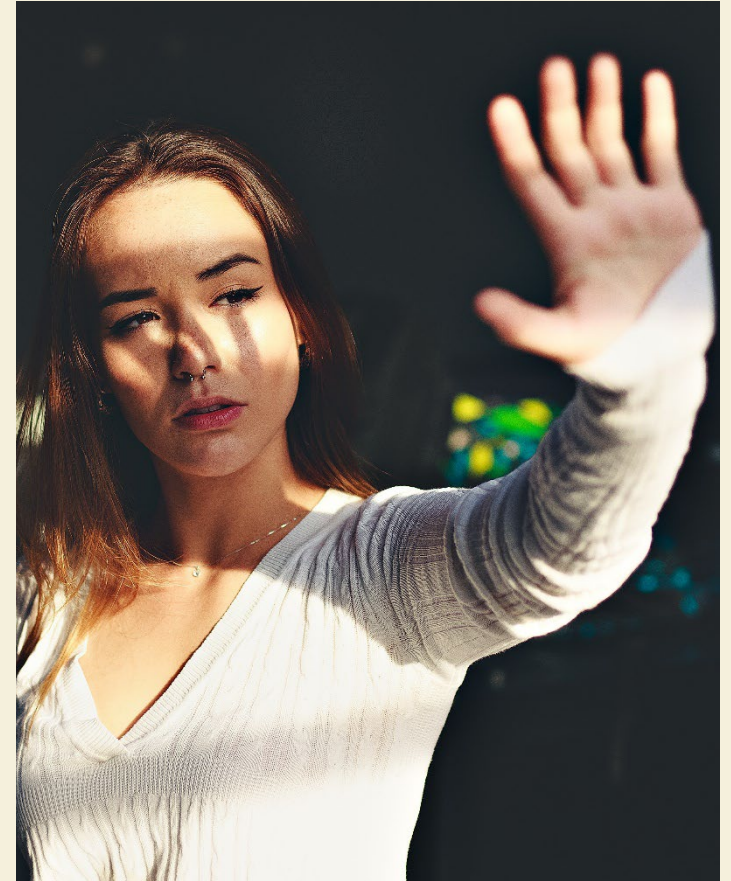
- 3 estilos de aprendizaje



Aprendizaje visual

Los alumnos visuales necesitan ver lo que se les enseña.

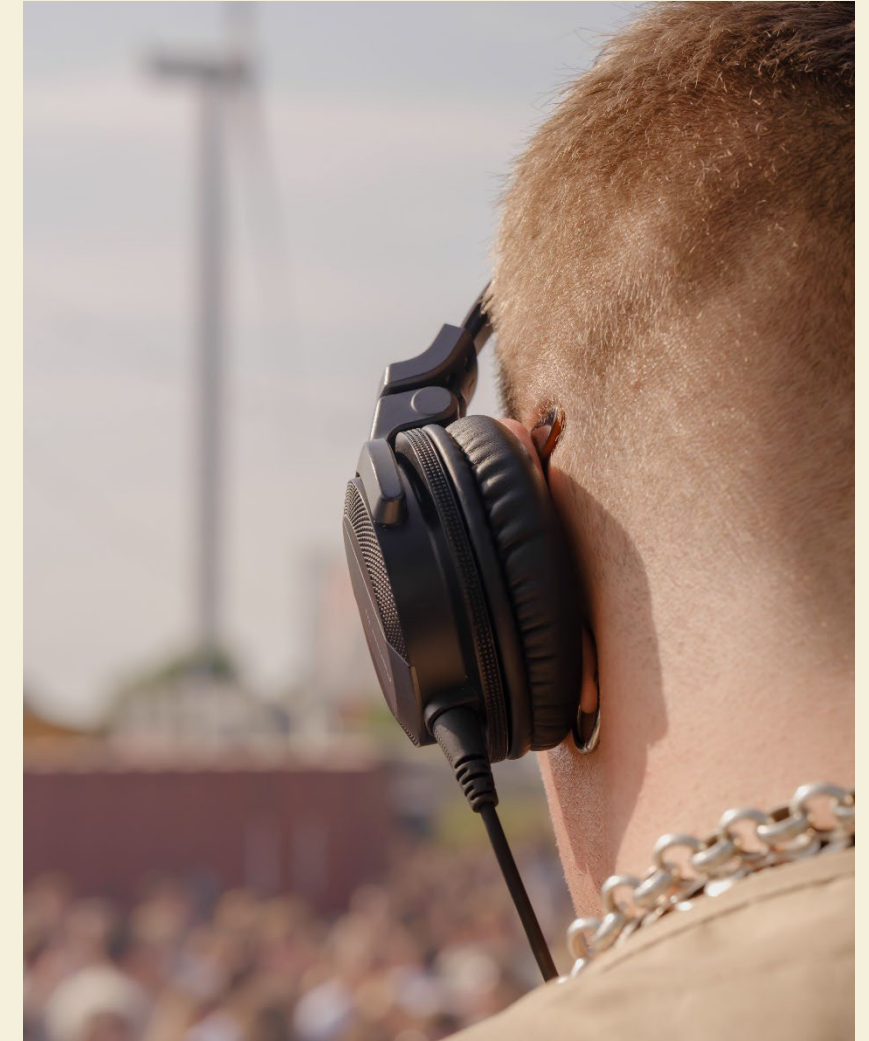
- Demuestre el ejercicio
- Señale el músculo trabajado
- Señale la dirección en la los participantes deben moverse
- Levante los dedos para indicar números



Aprendizaje auditivo

Los alumnos auditivos necesitan oír las instrucciones.

- Hable claro
- Sea específico
- Evite el lenguaje negativo
- Cuente hacia atrás



Aprendizaje cinestésico

Los alumnos cinestésicos necesitan una enseñanza práctica.

- Pruébalo antes de hacerlo
- Diga a los participantes qué, dónde y cómo deben sentirse
- Ofrezca asistencia para corregir algo



STEMS

Una señal eficaz debe seguir a
STEMS:

- Seguridad
- Tiempo
- Educación
- Motivación
- Estructura



SEGURIDAD:

Las señales de seguridad ayudan a garantizar una alineación, respiración y uso del equipo adecuados.

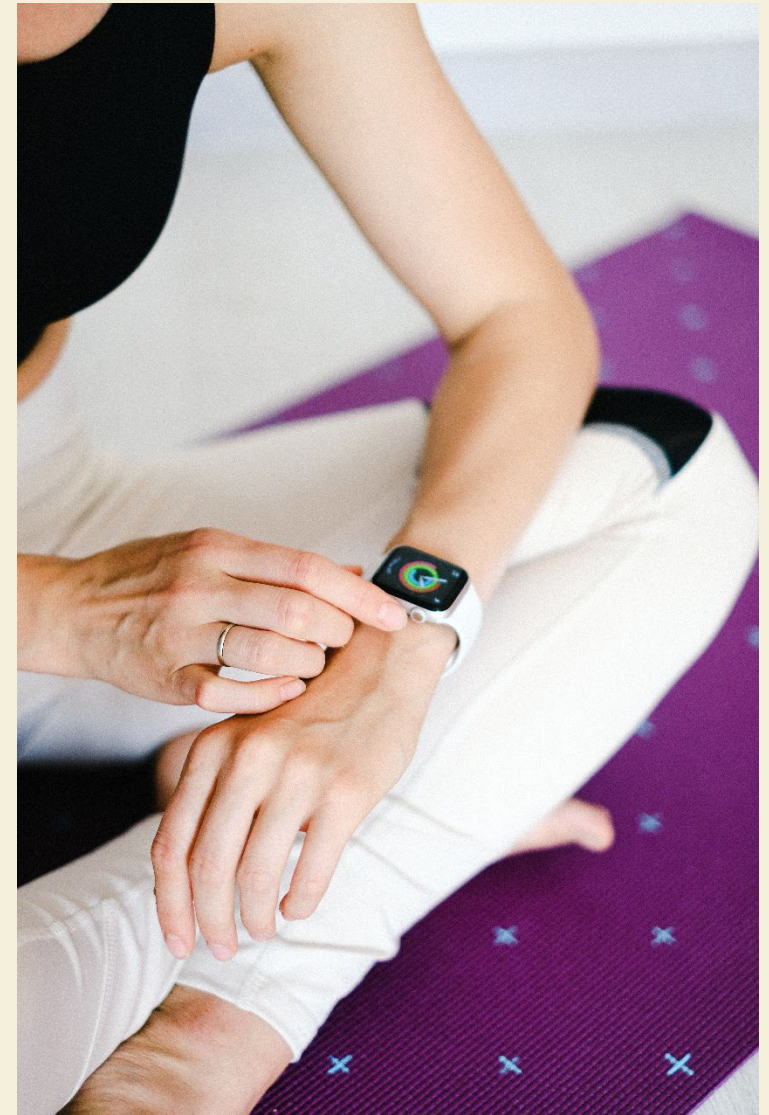
- De señales antes y durante el movimiento
- Sea consciente de la forma de los participantes
- Anímelos a que respiren



Tiempo

Las señales de tiempo ayudan con el ritmo, el tempo y el conteo

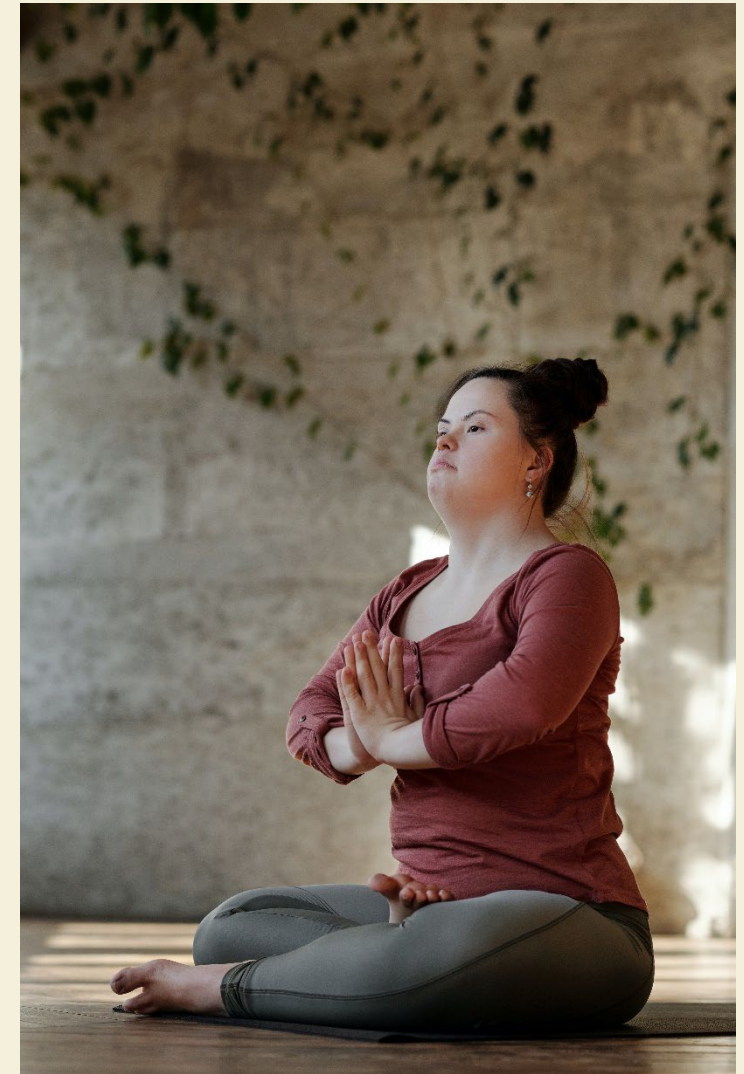
- Normalmente numérico
- Consiga ayuda, si es necesario



Educación

Las señales educativas ofrecen relevancia, función y progresión de los ejercicios.

- Diga a los participantes qué músculos están trabajando
- Sugiera progresión
- Incluya información de salud oportuna



Motivación

Las señales de motivación son alentadoras.

- Haga saber a los participantes que se alegra de verlos
- Reconozca los progresos

¡Sí puede!

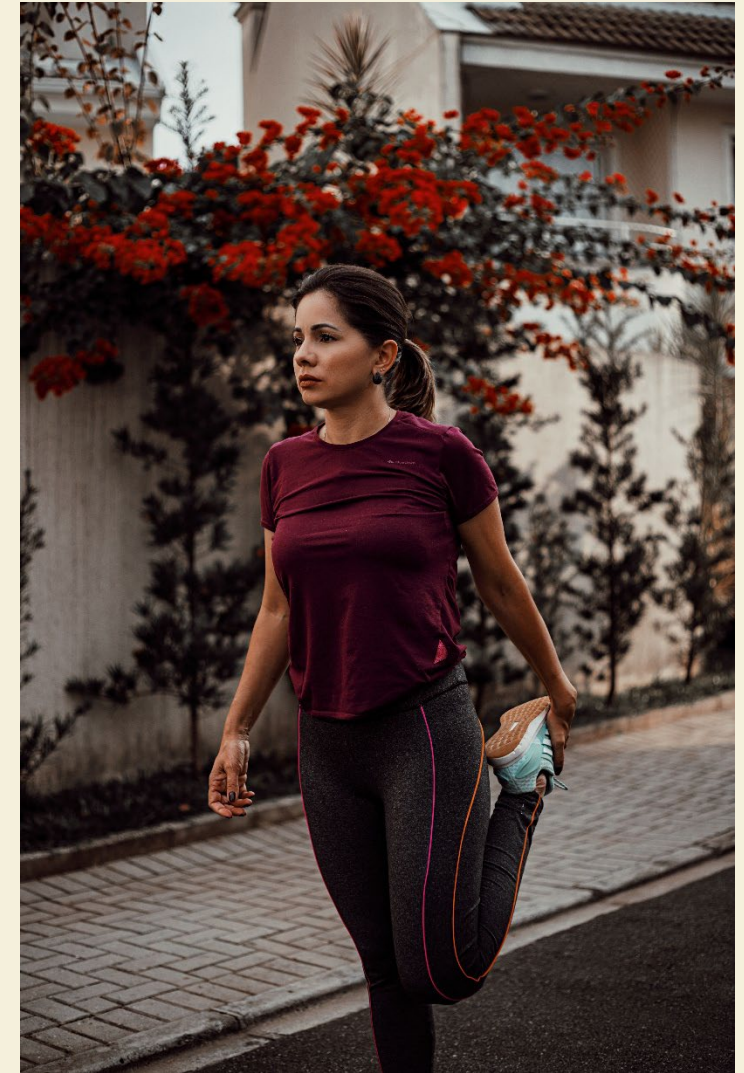
¡Así se hace!

¡BUEN TRABAJO!

Estructura

Las señales estructurales ofrecen orientación.

- Dirija el movimiento utilizando partes del cuerpo o áreas de la sala como puntos de referencia.
- Sea específico



Resumen

- Los estilos de enseñanza evolucionan con el tiempo.
- No existe un estilo de enseñanza "perfecto".
- Sea flexible.
- Ofrezca y acepte opiniones.
- Un tiempo en silencio es aceptable.



Actividad de *Teach Back*

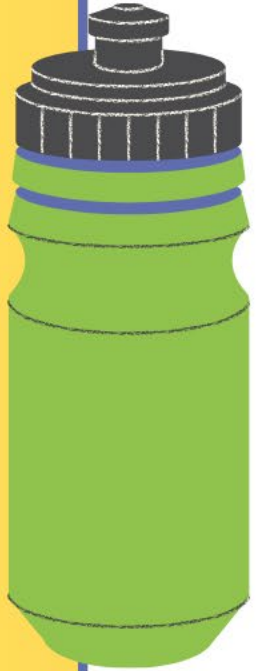
- Presente a su grupo un ejemplo de rutina.
- Asegúrese de que todos tengan la oportunidad de enseñar un ejercicio.
- Recorte su plan de ejercicios para que dure entre 5 y 7 minutos.



ExtensionGetFit



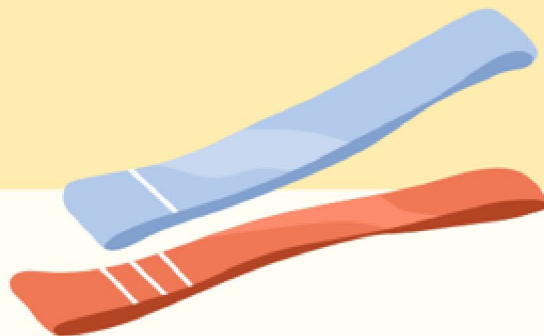
¿PREGUNTAS?





¡ENHORABUENA!

¡TE ESTÁS FORMANDO EN LOS FUNDAMENTOS DEL EGF!





¿Has dicho
"papas fritas
extra"?

¡No! Dije:
"Ejercicio".

Dra. Jessica Vincent

Profesor Asistente - Salud

jvincent@uada.edu

Heather Wingo, MS

Asociada del programa, Salud

hwingo@uada.edu

ExtensionGetFit

ENTRENAMIENTO DE FUNDAMENTOS