

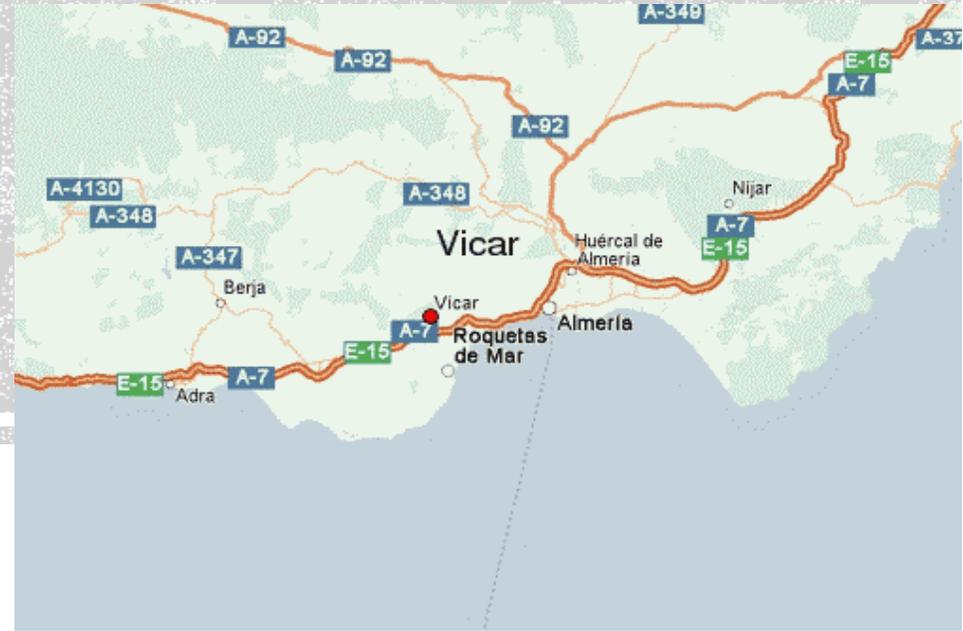
# ACTIVA-MENTE



2017/2018



# ¿DÓNDE?



# ¿EN QUÉ VA A CONSISTIR?

El **OBJETIVO** del programa *ACTIVA-MENTE* es desarrollar el trabajo cognitivo en cada una de las sesiones de los programas de ejercicio físico multicomponente, organizados por los Ayuntamientos de Húercal-Overa y de Vícar.

Para ello, se le proporcionarán a los técnicos de dichos programas una **BATERÍA DE TAREAS** en las que se combine el trabajo físico y cognitivo; que tendrán que realizar **en cada una de las sesiones**.

Al inicio y al final del programa (pre-postest) **SE EVALUARÁ A CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES**, analizando las posibles diferencias y evoluciones que existan.

# TEMPORALIZACIÓN DEL PROGRAMA



# ¿QUÉ VAMOS A MEDIR AL COMIENZO Y AL FINAL DEL PROGRAMA?

CONDICIÓN FÍSICA

RENDIMIENTO COGNITIVO  
(DIFERENTES  
INTELIGENCIAS)

CALIDAD DE VIDA  
RELACIONADA CON LA  
SALUD

ESTADO EMOCIONAL

# ¿CÓMO LO VAMOS A MEDIR?

## CONDICIÓN FÍSICA

SENIOR FITNESS TEST

¿BIOIMPEDANCIA?



Chair stand  
(no. of stands)

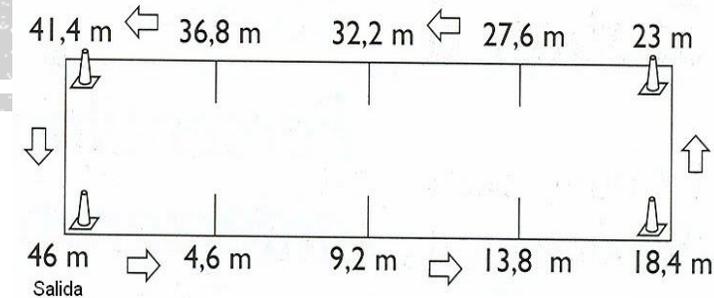
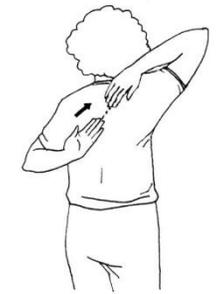
Arm Curl  
(no. of reps)

6-Min Walk  
(no. of yds)

Chair Sit-&-Reach  
(inches +/-)

Back Scratch  
(inches +/-)

8-Ft Up-&-Go  
(seconds)



# ¿CÓMO LO VAMOS A MEDIR?

RENDIMIENTO COGNITIVO

TEST DE STROOP

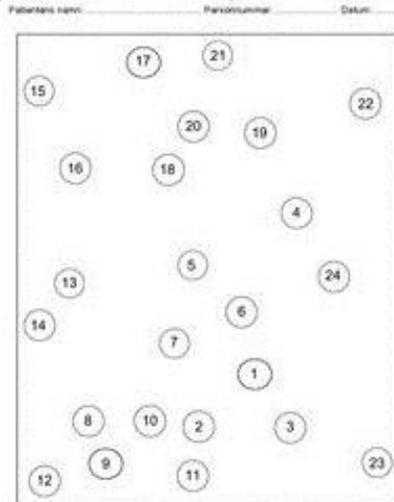
TRAIL MAKING TEST A&B

Azul Rojo Amarillo Verde  
Verde Azul Verde Rojo  
Amarillo Rojo Rojo Azul  
Azul Amarillo Amarillo Rojo  
Rojo Azul Verde Azul

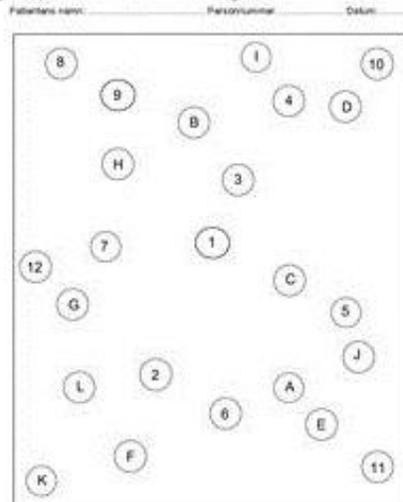
XXX XXX XXX XXX  
XXX XXX XXX XXX  
XXX XXX XXX XXX  
XXX XXX XXX XXX  
XXX XXX XXX XXX

Azul Rojo Amarillo Verde  
Verde Azul Verde Rojo  
Amarillo Rojo Rojo Azul  
Azul Amarillo Amarillo Rojo  
Rojo Azul Verde Azul

Trail making test A



Trail making test B



# ¿CÓMO LO VAMOS A MEDIR?

## CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD

SF-12

### Cuestionario SF-12

**Instrucciones:** Las preguntas que siguen se refieren a lo que usted piensa sobre su salud. Sus respuestas permitirán saber cómo se encuentra usted y hasta qué punto es capaz de hacer sus actividades habituales.

Por favor, conteste cada pregunta marcando una casilla. Si no está seguro/a de cómo responder a una pregunta, por favor, conteste lo que le parezca más cierto.

1. En general, usted diría que su salud es:

1  2  3  4  5  
Bastante Muy bueno Bueno Regular Mala

Las siguientes preguntas se refieren a actividades o cosas que usted podría hacer en un día normal. Su salud actual, ¿le limita para hacer esas actividades o cosas? Si es así, ¿cuánto?

2. Esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de 1 hora

1  2  3  
Sí, me limita mucho Sí, me limita un poco No, no me limita nada

3. Subir varios pisos por la escalera

1  2  3  
Sí, me limita mucho Sí, me limita un poco No, no me limita nada

### Cuestionario SF-12

Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?

4. ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer?

1  2  
Sí No

5. ¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas?

1  2  
Sí No

Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?

6. ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer por algún problema emocional?

1  2  
Sí No

7. ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, por algún problema emocional?

1  2  
Sí No

8. Durante las 4 últimas semanas, ¿hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?

1  2  3  4  5  
Nada Un poco Regular Bastante Mucho

# ¿CÓMO LO VAMOS A MEDIR?

ESTADO EMOCIONAL

ESCALA DE VALORACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO (EVEA)

Nombre  Hombre  Mujer  Inicial...

**EVEA**

A continuación encontrarás una serie de frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, y al lado unas escalas de 10 puntos. Lee cada frase y rotula con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor cómo te SIENTES AHORA MISMO, en este momento. No emplees demasiado tiempo en cada frase y para cada una de ellas elige una respuesta.

Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 Mucha

Me siento nervioso 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Me siento irritado 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Me siento alegre 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Me siento melancólico 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Me siento tenso 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Me siento optimista 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Me siento alicaído 0 1 2 3 4 5 6 7 8

# ¿A QUIÉN SE LO VAMOS A MEDIR?

**GRUPO  
EXPERIMENTAL**

Personas mayores de 60 años que participan en los programas de ejercicio físico organizados por los Ayuntamientos de Huércal-Overa y Vívar

**GRUPO  
CONTROL**

Personas mayores de 60 años que NO realizan ejercicio físico programado ni acuden a talleres de memoria

# ¿Y LAS TAREAS QUE SE DESARROLLARÁN EN CADA SESIÓN?



Y se estructurarán temporalmente:

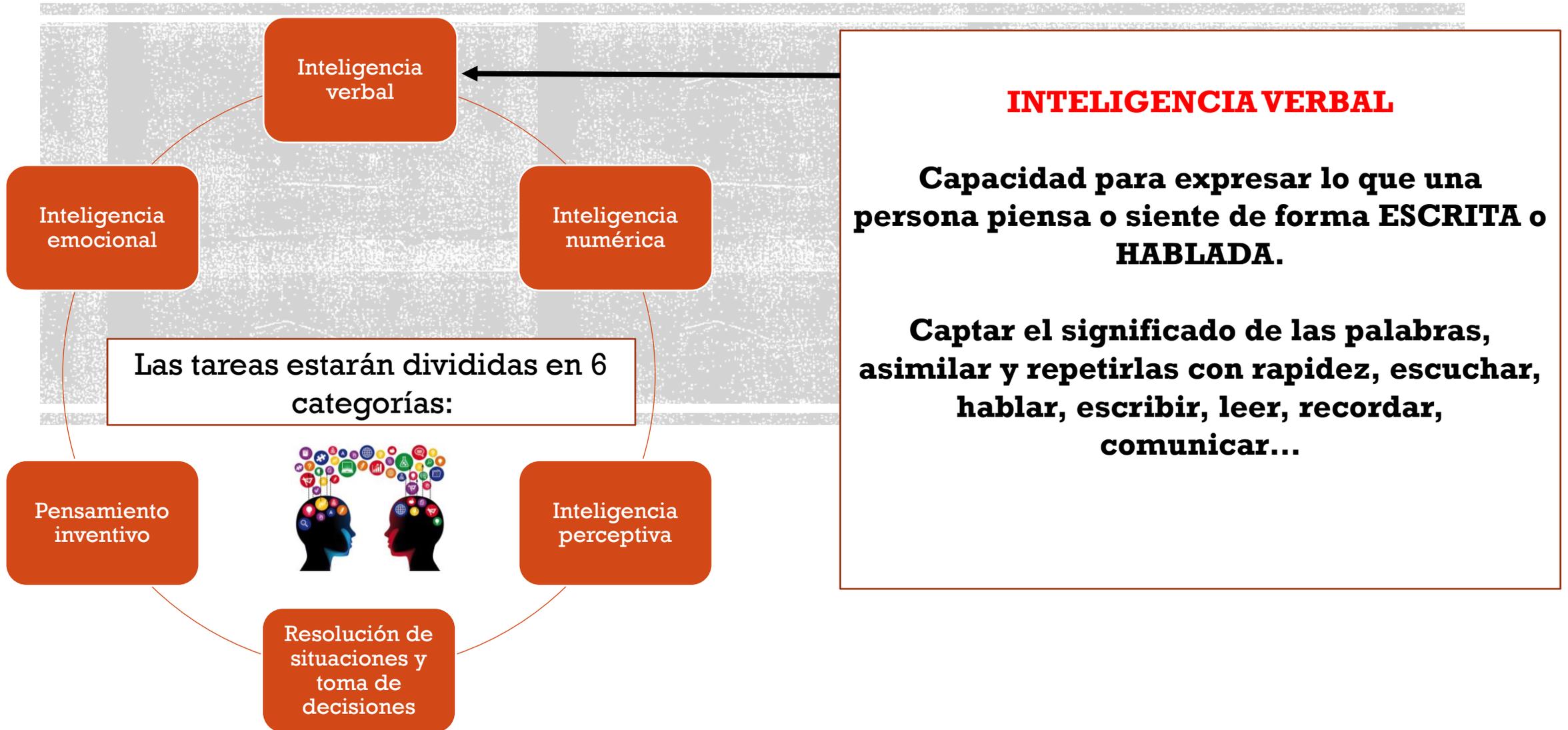
NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
27	1 Todos los Santos	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

INTELIGENCIA VERBAL Y NUMÉRICA

PENSAMIENTO INVENTIVO E INNT EMOCIONAL

# CATEGORÍAS DE LAS TAREAS



# INTELIGENCIA VERBAL



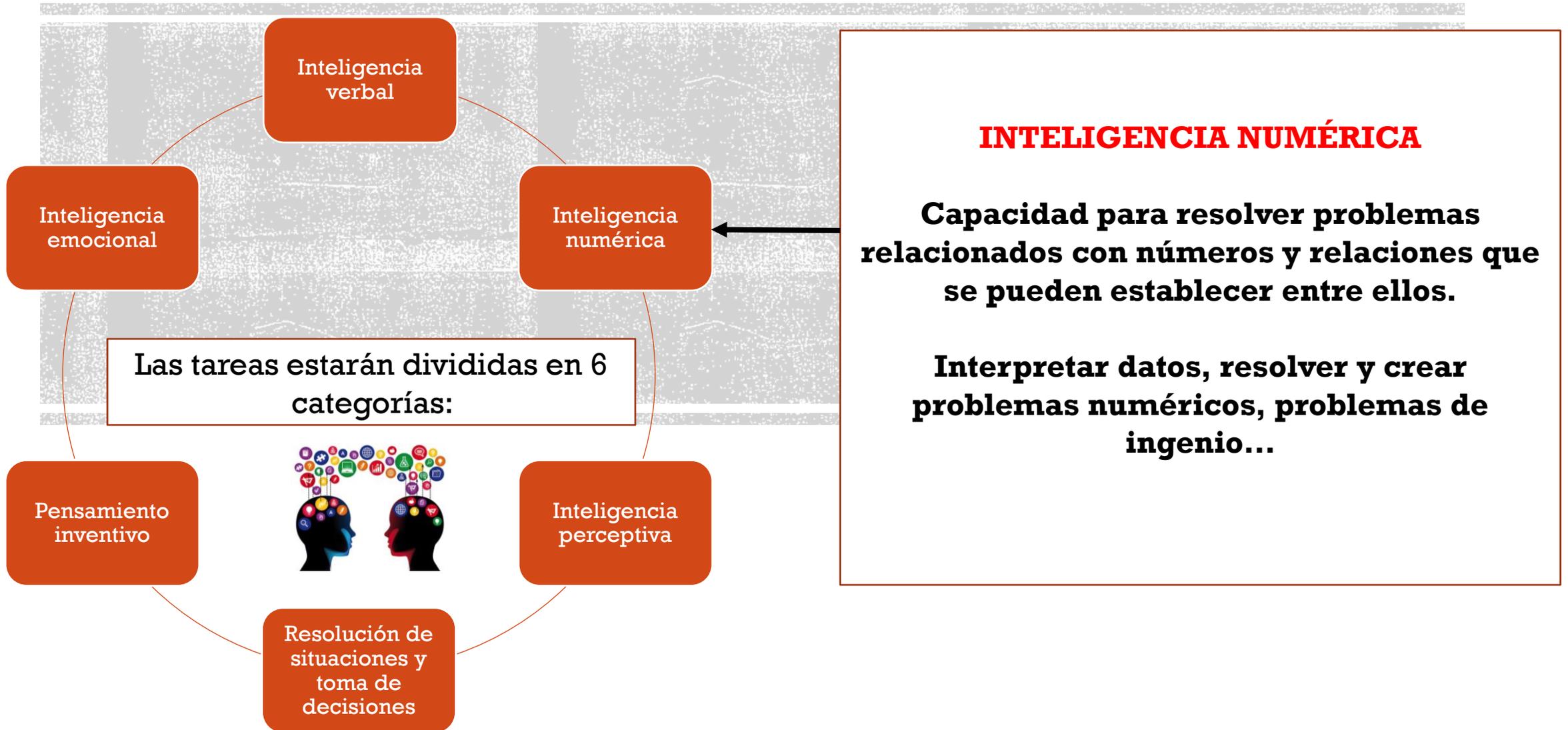
## EJEMPLO DE TAREA

**Realizando desplazamientos con una pica en la mano manteniéndola en equilibrio; al llegar a un punto del espacio habrá listas con grupos de 4 palabras. De esas palabras, dos serán sinónimas entre sí; que tendrán que decir al llegar a otro punto de la sala.**

## VARIANTES:

- \*Incrementar listas de palabras incrementando la dificultad**
- \*Al llegar a la lista, leerán las palabras y otro compañero, escuchándolas y memorizándolas, tendrá que contestar**

# CATEGORÍAS DE LAS TAREAS



# INTELIGENCIA NUMÉRICA



## EJEMPLO DE TAREA

En grupos de 3-4 personas se van pasando una pelota con la manos de la forma más rápida posible; cada uno de los participantes irá diciendo un número y a la SEÑAL del técnico, quien tenga la pelota tendrá que repetir el último número dicho por el compañero que le ha pasado la pelota.

## VARIANTES:

- \*Repetir el último número dicho por cada uno de los participantes
- \*No se pueden decir números más altos de 10
- \*Recordar el último número dicho por cada uno y sumarlos

# CATEGORÍAS DE LAS TAREAS



# INTELIGENCIA EMOCIONAL



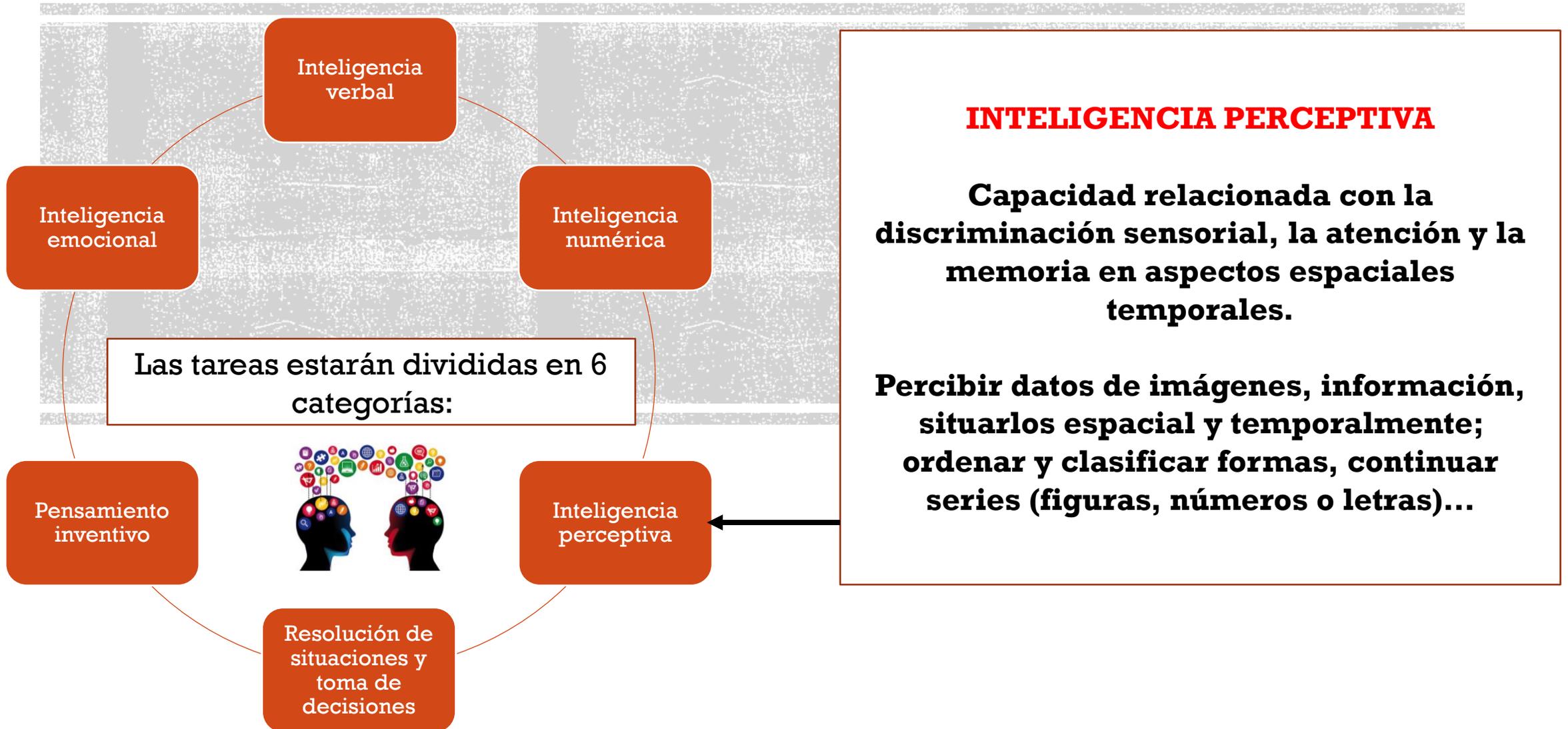
## EJEMPLO DE TAREA

**En gran círculo, cada uno tiene que describir mediante palabras o gestos, cómo se siente ahora mismo, qué le apetece hacer...cuando lo hagan todos; uno repetirá el gesto o palabras de alguno de sus compañeros, y el resto tendrá que recordar quién lo hizo.**

### **VARIANTES:**

- \*Repetir el gesto o palabras del compañero que diga el técnico**
- \*Decir una frase que represente cómo se siente un compañero**

# CATEGORÍAS DE LAS TAREAS



# INTELIGENCIA PERCEPTIVA



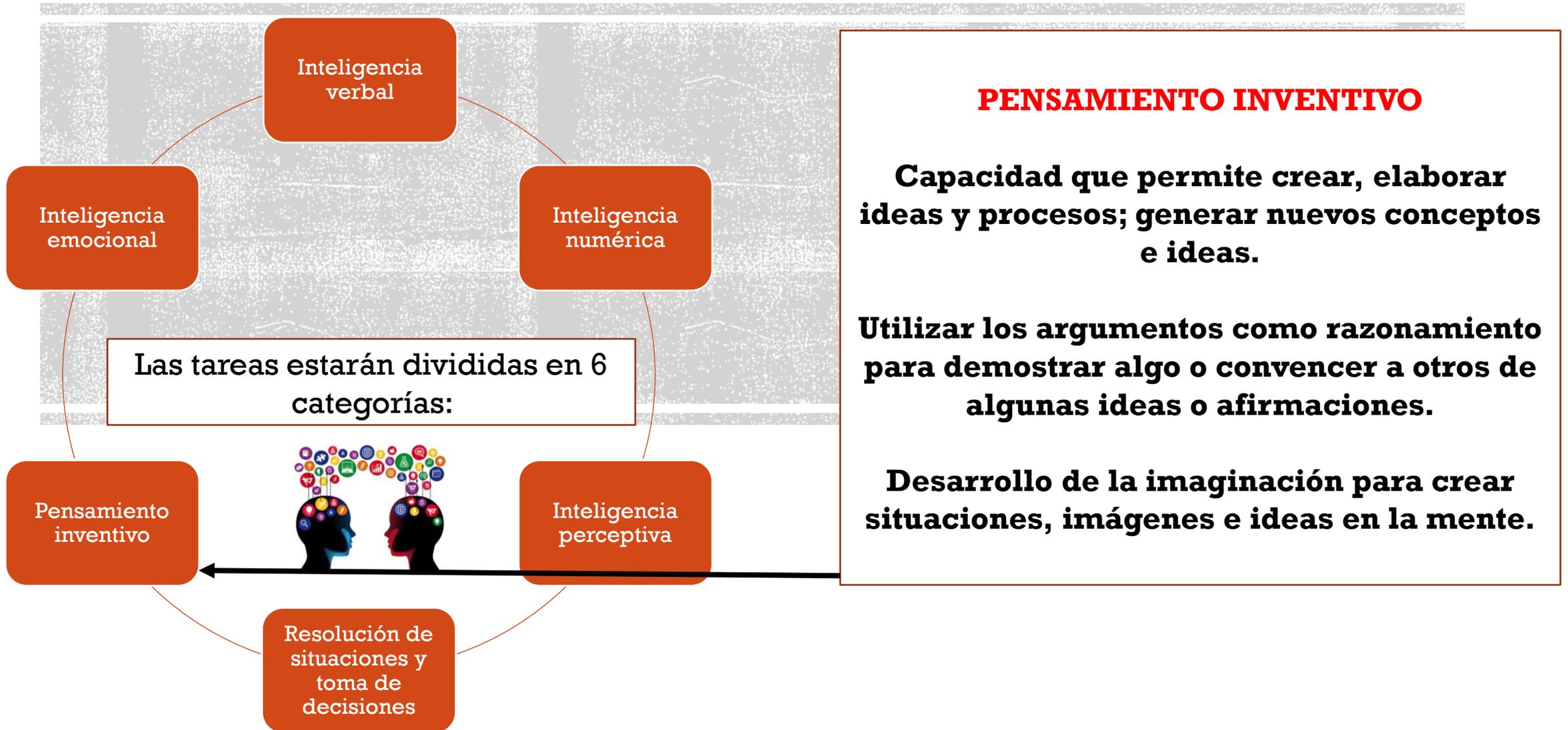
## EJEMPLO DE TAREA

En gran círculo, se proponen diferentes ejercicios para la mejora del equilibrio. Durante la propuesta los participantes tendrán que estar atentos al sonido de una palmada que dará el técnico. En caso de palmada todos tendrán que cambiar de sitio y colocarse en otro lugar. También tendrán que estar atentos al sonido de un silbido; ya que en ese caso tendrán que dar una palmada lo más rápidamente posible.

## VARIANTES:

- \*Decir “ahora” = chocarle la mano a alguien
- \*Decir o hacer gestos diferentes para “despistar” a los participantes

# CATEGORÍAS DE LAS TAREAS



# PENSAMIENTO INVENTIVO



## EJEMPLO DE TAREA

**En gran círculo, tenemos que pasar lo más rápido posible una pelota al compañero de nuestra derecha.**

**El técnico o algún compañero propone un tema o afirma algo (*“Importancia de hacer ejercicio físico”*).**

**Al pasar la pelota al compañero, cada uno tiene que dar un argumento a favor, en contra...del tema o afirmación que se ha dicho.**

**(“es bueno para los huesos,, “te cansas menos” ...)**

## VARIANTES:

**\*“Cambio de sentido”**

**\*Ir repitiendo y añadiendo argumentos**

# CATEGORÍAS DE LAS TAREAS



# RESOLUCIÓN DE SITUACIONES Y TOMA DE DECISIONES



## EJEMPLO DE TAREA

**Grupos de 4-5 personas. Se lee el siguiente enigma y tienen que intentar adivinarlo consensuándolo en grupo.**

*Hace mucho tiempo un granjero fue al mercado y compró un lobo, una cabra y una col. Para volver a su casa tenía que cruzar un río. El granjero dispone de una barca para cruzar a la otra orilla, pero en la barca solo caben él y una de sus compras.*

*Si el lobo se queda solo con la cabra se la come, si la cabra se queda sola con la col se la come.*

*El reto del granjero era cruzar él mismo y dejar sus compras en la otra orilla del río, dejando la compra intacta. ¿Cómo lo hizo?*

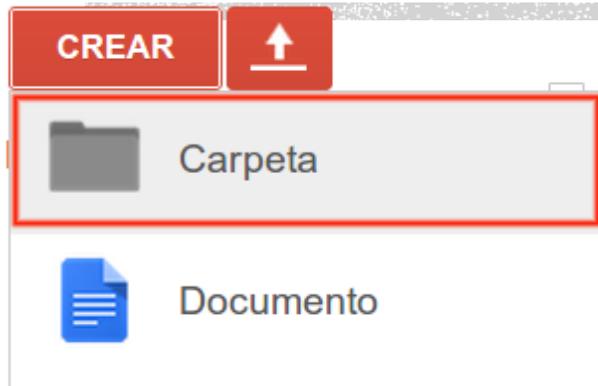
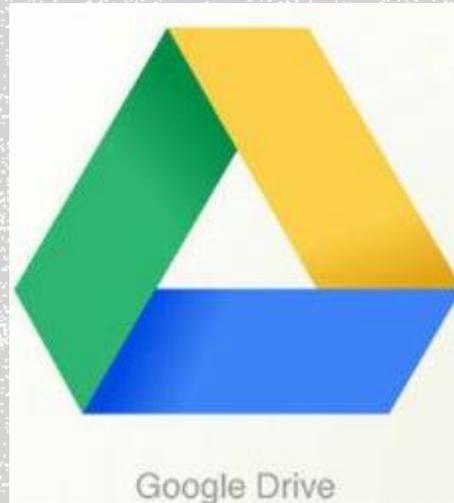
## VARIANTES:

- \*Establecer un tiempo máximo**
- \*Ir dando pistas poco a poco en caso de que les cueste**

# FUNCIONES / DISPONIBILIDAD DE LOS COLABORADORES

¿El qué?	¿Para qué?	¿Cuándo?	¿Cuánto tiempo?
METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN	Conocer MUY BIEN los instrumentos que se utilizarían: qué son, cómo se aplican, cómo se miden...	Primera quincena de septiembre	3 horas
PRETEST	Evaluación inicial de cada uno de los participantes	Segunda quincena septiembre/primer semana octubre	1 día completo (4h+4h) en VÍCAR 1 día completo (4h+4h) en HUÉRCAL-OVERA
POSTEST	Evaluación final de cada uno de los participantes	Segunda quincena mayo	1 día completo (4h+4h) en VÍCAR 1 día completo (4h+4h) en HUÉRCAL-OVERA
ELABORACIÓN DE TAREAS	Diseñar tareas que se puedan aplicar en el programa <i>ACTIVA-MENTE</i> durante el curso	Desde junio 2017	

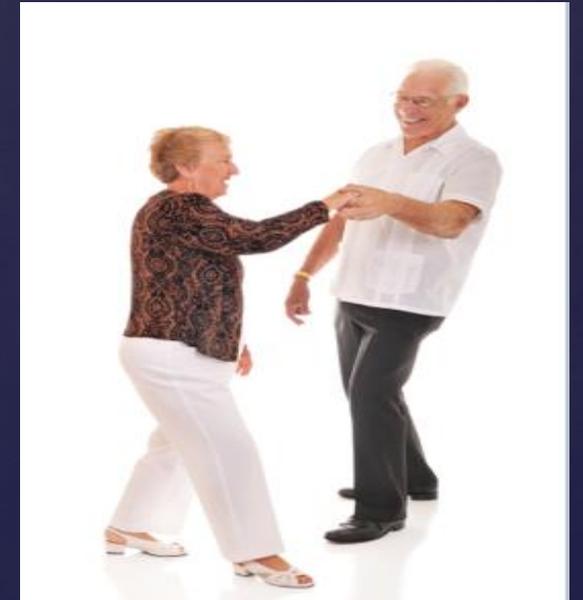
# FORMA DE TRABAJO



Todo lo relacionado con *ACTIVA-MENTE*:  
Calendario, organización de colaboradores, instrumentos,  
metodología, resultados que vayamos obteniendo, tareas que se  
realicen, propuestas de las mismas...

# Efectos del baile latino «Bachata» en personas Mayores

{ Curso 2017-2018



# Objetivo principal

⌘ Evaluar el efecto del ejercicio físico rítmico «Bachata» sobre aspectos físicos y psicosociales en personas mayores.

⌘ Objeto de análisis:

1. La ansiedad, el estrés y la depresión
2. La calidad de vida
3. La condición física
4. La inteligencia emocional (optimismo, autoestima,...)
5. Etc.

# ¿En qué consiste la investigación?

⌘ Realizar un taller de baile latino **BACHATA**, durante un curso académico, donde el alumnado participante, de una manera secuenciada y organizada, aprenderá los pasos básicos para desenvolverse en pareja, finalizando cada sesión con trabajos de emocionales desde la AF.

# Calendario académico: Octubre 2017- Mayo 2018

## ☞ Inicio de curso:

- ☞ Octubre 2017. Presentación de la actividad investigadora (gratuidad y compromiso) en la Universidad de Mayores
- ☞ Selección de muestra control y experimental
- ☞ Control de ambas poblaciones a las que se evaluarán diferentes variables en el pre-test

# Lugar y horario de realización

Lugar:

- ∞ **Inercia-t:** Centro de Entrenamiento, Fisioterapia y Baile
- ∞ C/ Cuenca nº1 L2



∞ Horario: Martes y Jueves 9-11(2 turnos)

# Población

⌘ Alumnado voluntario de la UAL de mayores, matriculados durante el curso 2017-2018 con edad superior a 60 años, con autonomía, sin limitaciones de desplazamiento, ni posibles patologías limitantes para el estudio

# Grupo control

- ⌘ Se les supervisará al inicio y final de la investigación
- ⌘ Compromiso de no asistir a clases de baile en su tiempo de ocio.
- ⌘ Autorizarán para ser objeto de estudio y análisis de los resultados obtenidos

# VARIABLES DE ESTUDIO

- ↳ El DASS – 21
- ↳ La escala de Rosenberg
- ↳ Test de Corsi
- ↳ La escala de Calidad de vida SF-12
- ↳ Senior Fitness Test,
- ↳ Evaluación del optimismo: Life Orientation Test versión Revisada (LOT-R)
- ↳ Escala de Inteligencia Emocional Percibida Trait Meta-Mood Scale (TMMS)
- ↳ La PEOC 5-30 (Prueba de Equilibrio con Ojos Cerrados)
- ↳ Cuestionario Sociodemográfico y clínico

# EL DASS – 21

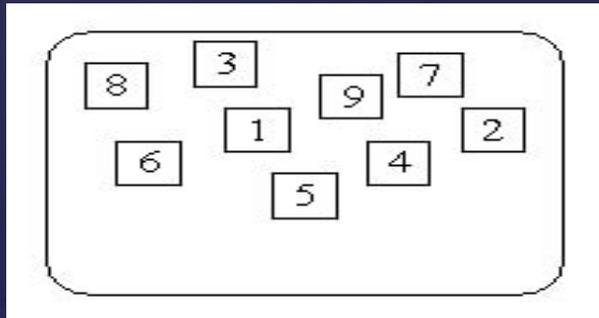
- ↳ Analiza el “estado de ansiedad y depresión”
- ↳ 21 ítems, con 4 alternativas de respuesta en formato Likert:
  - ⌘ Desde 0 (“No describe nada de lo que me pasó o sentí en la semana”) hasta 3 (“Sí, esto me pasó mucho, o así siempre”).
- ↳ Cada ítem indica en qué medida la frase describe lo que le pasó o sintió la persona durante la última semana.
- ↳ Ejemplo: «Sentí que tenía muchos nervios 0 1 2 3”

# La escala de Rosenberg

- ⌘ Utilizadas para la medición global de la autoestima
- ⌘ Incluye 10 ítems relacionados con los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo/a.
- ⌘ La mitad de los ítems están enunciados positivamente y la otra mitad negativamente.
- ⌘ Puntuación tipo Likert, en una escala de cuatro puntos (1= muy de acuerdo, 2= de acuerdo, 3= en desacuerdo, 4= totalmente en desacuerdo).

# Test de Corsi

- ⌘ Evalúa la memoria de trabajo visoespacial secuencial
- ⌘ El examinador, tocará una secuencia de bloques (del 1 al 9) y el sujeto tiene que repetirla en el orden deseado por el investigador.
- ⌘ En relación con el baile por aprendizaje de secuencias motrices rítmicas junto a una pareja de baile



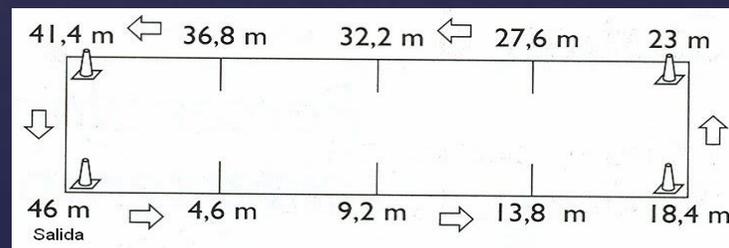
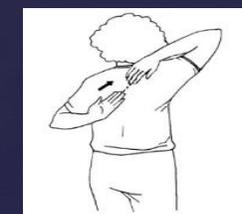
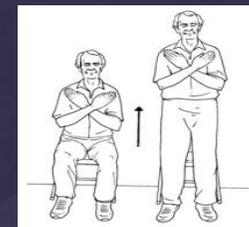
# La escala de Calidad de vida SF-12

- ⌘ Evalúa la condición física del sujeto evaluado, en base a 8 dimensiones: Función Física, Social, Rol Físico, Emocional, Salud Mental, Salud General, Dolor Corporal y Vitalidad.
- ⌘ Versión reducida del SF36, consta de 12 preguntas cortas con puntuación tipo Likert variable según cada pregunta.
- ⌘ Ejemplo de ítem:
  - ⌘ ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, por algún problema emocional?  
Si                      No

# Senior Fitness Test

## ⌘ Test de Condición Física

- ⌘ 1. Sentarse y levantarse de una silla
- ⌘ 2. Flexiones del brazo
- ⌘ 3. 2 minutos marcha
- ⌘ 4. Flexión del tronco en silla
- ⌘ 5. Juntar las manos tras la espalda.
- ⌘ 6. Levantarse, caminar y volverse a sentar.
- ⌘ \* test de caminar 6 minutos. Se realiza si se omite el test de 2 minutos marcha



# Life Orientation Test versión Revisada (LOT-R)

- ⌘ Evalúa el optimismo o predisposición generalizada hacia las expectativas de resultados positivos
- ⌘ Consta de 6 ítems (más 4 ítems de relleno para hacer menos evidente el contenido) en escala Likert.
- ⌘ 3 ítems están redactados en sentido positivo (dirección optimismo) y 3 en sentido negativo (dirección pesimismo), y en su evaluación se revierten para obtener una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo
- ⌘ Ejemplo: En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor 0 1 2 3 4

# Trait Meta-Mood Scale (TMMS)

↳ Escala de Inteligencia Emocional Percibida

↳ Evalúa tres dimensiones claves con 8 ítems cada una: Atención emocional, Claridad de sentimientos y Reparación emocional.

↳ Objetivo: las personas con mayor capacidad para reparar sus estados emocionales negativos, poseen expectativas generalizadas más favorables acerca de las cosas que les suceden en la vida.

# La PEOC 5-30

- ⌘ Prueba de Equilibrio con Ojos Cerrados de 30 segundos
- ⌘ Valorar el equilibrio estático general del cuerpo sin visión
- ⌘ El alumno en posición erecta, con apoyo sobre un pie y los ojos cerrados.



# Metodología

- ⌘ Evaluación inicial pre-test 2<sup>a</sup> Quincena Octubre 2017, grupo control y experimental
- ⌘ Inicio del taller de “Bachata” 1<sup>a</sup> Quincena Noviembre
- ⌘ Evaluación final Pos-test 2<sup>a</sup> Quincena Mayo 2018, grupo control y experimental
- ⌘ Supervisión diaria de asistencia, aplicando exigencias propias de la investigación
- ⌘ Redacción de resultados: Durante todo el proceso de investigación

# Inteligencia emocional: Cómo trabajarla

1. BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.
2. IMPORTANCIA DE LO QUE PIENSAN O DICEN LOS DEMÁS.
3. IMPACIENCIA.
4. SENTIMIENTO DE CULPA.
5. PESIMISMO.
6. TIMIDEZ O VERGÜENZA.
7. INCAPACIDAD DE ESCUCHA.
8. TOMA DE DECISIONES.
9. MIEDO AL FRACASO.
10. QUEJA PERMANENTE.
11. DISMINUCIÓN DE LA AUTOESTIMA.
12. MIEDO A LA SOLEDAD O AL ABANDONO.

Esperemos que os ilusione este  
proyecto tanto como a nosotros

MUCHAS GRACIAS

JULIÁN ALBERTO MANRIQUE  
MIGUEL A. ARAQUE  
PEDRO RUIZ  
ANTONIO CASIMIRO

