



XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA  
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer  
**Rompiendo fronteras**



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

**Ponente:** Raquel Valdés Adán (Fisioterapeuta  
AFA ALICANTE)

**Equipo Investigador:** Araceli Sánchez Martín,  
Marina Planelles Cota, José Diego Espadas Ruiz





XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA.  
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer  
**Rompiendo fronteras**



Asociación de Familiares y Amigos  
de Enfermos de Alzheimer Alicante



**Información a  
familias**

**Atención  
Psicológica**

**Atención Social**

**Talleres de  
memoria**

**Programa de  
Atención  
Domiciliaria**

**Centro de Día  
Terapéutico**

**Residencia  
Especializada**

**Proyectos de  
Investigación**

**Formación  
personas  
cuidadoras y  
voluntariado**

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## • Origen del Proyecto

- Importancia de trabajar en el entorno natural/comunitario.
- Proyectos fuera del centro
- Proyecto “Terapia Física en la Naturaleza” desde el Área de Fisioterapia AFA Alicante



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

- **Proyectos fuera del centro**

1. Programa Actividades Instrumentales entorno Natural/Comunitario



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

- Proyectos fuera del centro
- 2. Programa de Inclusión Social a Través de Museos



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

- **Proyectos fuera del centro**

## 3. Programa Recordando Alicante



*La  
Explanada*

**RECORDANDO  
ALICANTE**



*Recordando Alicante*





# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

- **Objetivos generales**

1. Mantener en las personas usuarias las capacidades cognitivas. Físicas y funcionales preservadas, el mayor tiempo posible.
2. Fomentar la autonomía personal y la participación social de las personas usuarias en su entorno natural/comunitario.



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## • Objetivos Específicos

1. Crear espacios y formas para la ocupación del ocio y el tiempo libre en el entorno natural/comunitario.
2. Conseguir que las personas mayores tengan un papel activo, tanto a nivel físico como psicológico, en la sociedad a través de la participación en diferentes actividades con colectivos jóvenes.



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## • Objetivos Específicos

3. Potenciar un envejecimiento activo fomentando las relaciones sociales de las personas usuarias durante la ejecución de actividades lúdicas en el entorno natural/comunitario.

4. Preservar capacidades psicomotoras según posibilidades de las personas usuarias mediante actividades físicas en el entorno natural/comunitario.

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA



## • Metodología

- El presente programa se caracteriza por ampliar la terapia física desarrollada en la Asociación en el entorno comunitario
- Grupos reducidos.
- Servicios Centro de Día y Residencia

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA



- **Metodología: Criterios de Inclusión**

Los criterios de inclusión de los participantes son:

- Diagnóstico de deterioro cognitivo o de demencia debida a EA probable según los criterios NIA-AA.
- Puntuación en la Scale Global Deterioration (GDS) entre 4 y 5 (inclusive).

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA



- **Metodología: Criterios de Inclusión**

Los criterios de inclusión de los participantes son:

- Puntuación en el Mini Mental State Examination (MMSE) entre 18 y 30 (inclusive).
- Puntuación Tinetti:  $\geq 24$  puntos Bajo riesgo de caída.
- No presentar alteraciones conductuales

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

- **Metodología: Actividades del Programa**

Paseos Terapéuticos por la Avenida Miriam Blasco donde las personas usuarias realizan pequeños paseos por la gran avenida, ejercitando la marcha, el equilibrio y la coordinación en un ambiente comunitario. Se realiza un paseo terapéutico semanal.





XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA,  
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer  
**Rompiendo fronteras**



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA



PASEOS TERAPÉUTICOS



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

- **Metodología: Actividades**

Ejercicio físico en El Parque La Marjal de Alicante, donde se realiza una sesión de gerontogimnasia y psicomotricidad en la naturaleza, además de utilizar las máquinas deportivas que se encuentran en el mismo parque. Se realiza una visita mensual, realizándose 10 visitas anuales (Excluyendo los meses de julio y agosto).



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA





# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## • Metodología: Actividades

### Sesiones Especiales:

- Playa de la Albufereta y San Juan
- Recorrido Torres de la Huerta
- Parque Adolfo Suárez

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

PASEOS TERAPÉUTICOS



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA





XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA.  
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer  
**Rompiendo fronteras**

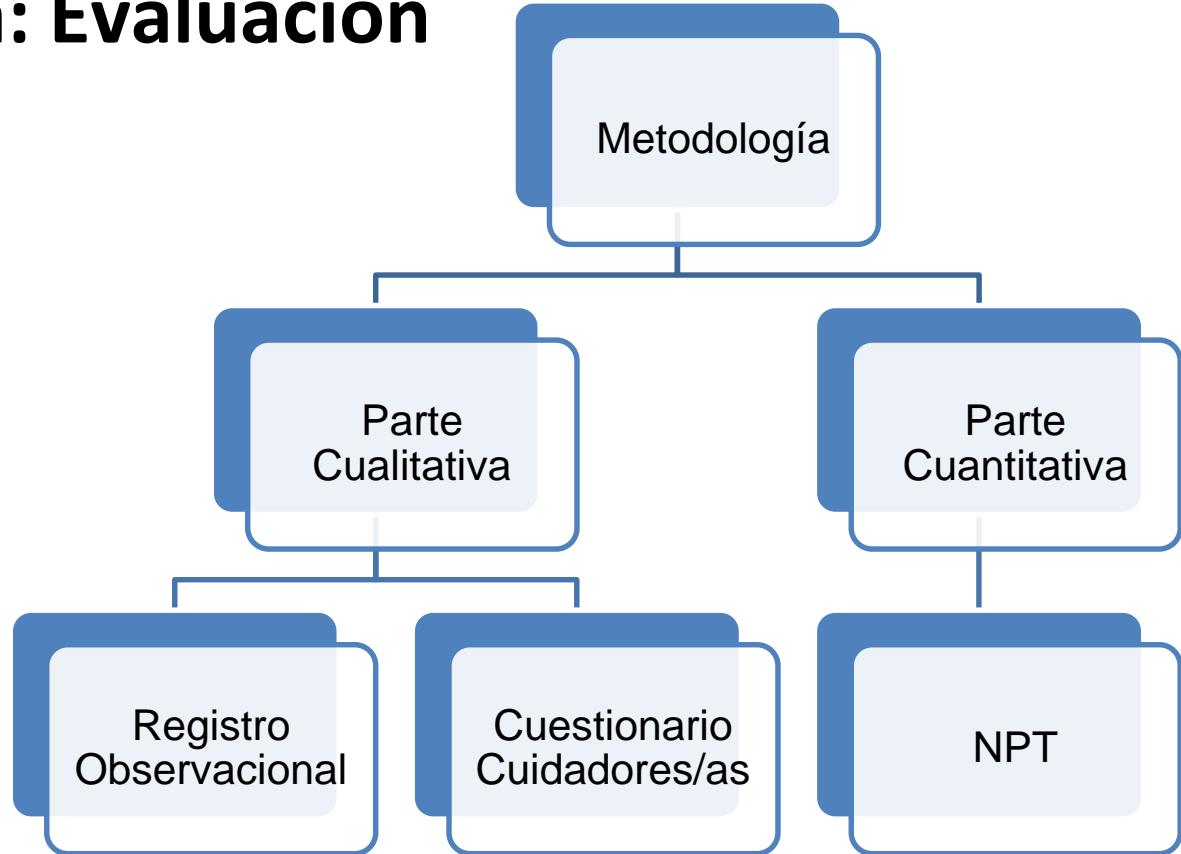


# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

- **Metodología: Evaluación**



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

- **Metodología: Evaluación**

*Instrumentos de recogida de datos:*

- **Registro Observacional:** Tras cada sesión se cumplimenta un registro observacional de elaboración propia.
- **Cuestionario personas cuidadoras:** Tras cada sesión se pide al cuidador principal cumplimentar una encuesta de elaboración propia.

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

- **Metodología: Evaluación**

*Instrumentos de recogida de datos:*

- **Non Pharmacological Therapy Experience Scale NPT-ES (Muñiz, Olazarán, Poveda, Lago, Peña-Casanova. 2011):** Pretende medir aspectos de la experiencia del paciente en el momento de la intervención. Teniendo una puntuación de 0-15 puntos (cuanto mayor es la puntuación más positiva es la experiencia de la TNF).

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## CUESTIONARIO FAMILIARES TRAS SESIÓN PROGRAMA TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

NOMBRE PARTICIPANTE:  
FECHA:

Tras la sesión realizada en el día de hoy, dentro del Proyecto de Terapia Física en la Naturaleza, donde hemos realizado un paseo, nos gustaría que le realizará estas preguntas a su familiar.

1. ¿Qué talleres has hecho hoy?

---



---



---

2. ¿Has hecho algo nuevo?

---



---



---

3. ¿Te lo has pasado bien?

---



---



---

4. Para el familiar: ¿Has notado algún cambio animico en tu familiar después de la sesión?

---



---



---

5. Observaciones (del familiar).

---



---



---

Nombre:

Fecha:

## Non Pharmacological Therapy Experience Scale NPT-ES

Muñiz, Olazarán, Poveda, Lago, Peña-Casanova. 2011

ITEMS	NUNCA	ALGUNA VEZ	A MENUDO	SIEMPRE	NO VALORABLE
A. <u>PARTICIPACION</u>	0	1	2	3	
B. DISFRUTE	0	1	2	3	
C. <u>RELACION CON OTROS</u>	0	1	2	3	
D. DISPLACER	3	2	1	0	
E. RECHAZO	3	2	1	0	<input checked="" type="checkbox"/>
TOTALES:					
					TOTAL*

\*0-15 PUNTOS (cuanto mayor es la puntuación más positiva es la experiencia de la TNF)

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## Metodología

### *Descripción del Programa:*

-2 Ediciones del Programa

- Primera Edición (Febrero-Diciembre 2024)
- En Centro de Día se desarrollaron 8 salidas al Parque la Marjal y 8 Paseos Terapéuticos (Por la Avenida Miriam Blasco, Las Torres de la Huerta y la Playa la Albufereta y San Juan).
- En residencia se realizaron de septiembre a diciembre, siendo un total de 1 salida al Parque la Marjal y 25 paseos terapéuticos.

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## Metodología

### *Descripción del Programa:*

-2 Ediciones del Programa

- Segunda Edición (Febrero-Septiembre 2025)
- Se han realizado un total de **6 salidas** al Parque la Marjal y **6 Paseos Terapéuticos** (Por la Avenida Miriam Blasco, Las Torres de la Huerta y la Playa La Albufereta y San Juan). Fusionando usuarios/as de Centro de día y Residencia

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## Resultados Globales:

- Tras las sesiones del programa, se analizaron los registros observacionales y las encuestas administradas a los cuidadores tras cada sesión, además de analizar cuantitativamente las puntuaciones obtenidas en los NPT.
- Finalmente han participado más de **80 personas usuarias** de los Servicios de Centro de Día y Residencia.

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## RESULTADOS GLOBALES

### Análisis Registros Observacionales

Mejoría estado  
anímico.  
Actividad lúdica

Oportunidad para  
trabajar la fluidez  
verbal (Memoria  
autobiográfica,  
orientación temporal)

Cohesión de grupo

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## RESULTADOS GLOBALES

### Análisis Resultados NPT

Los resultados de la ESCALA NPT. NON PHARMACOLOGICAL THERAPY EXPERIENCE ESCALE, En ambos servicios, las puntuaciones oscilan entre **13-15**. Cabe destacar, que, debido al mayor deterioro de las personas usuarias de residencia, los ítems de participación e interacción con otros son menos elevadas, por otro lado, a modo de comparación, las salidas al parque la Marjal han sido menos, debido a las **dificultades para utilizar el transporte público**, debido a sus problemas de movilidad.

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## RESULTADOS GLOBALES

### Análisis Cuestionarios Cuidadores/as:

Actividad  
significativa  
(Capaces de  
recordar)

Mejoría del estado  
anímico observado  
por la persona  
cuidadora

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## RESULTADOS GLOBALES

### Análisis Puntuaciones Tinetti

En cuanto a las puntuaciones del Tinetti, se observa un **mantenimiento generalizado en las puntuaciones** de los participantes, cabe destacar que a nivel físico se han seleccionado participantes que deambulan de forma autónoma con productos de apoyo que no impiden la realización de las actividades.

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## NUEVOS PROYECTOS DERIVADOS

- Terapia Acuática
- Remando en Santa Pola (Alicante)
- Mi Hércules de Ayer



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA



# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## **CONCLUSIONES**

- Trasladar la actividad física en el entorno natural/ comunitario repercute positivamente en capacidades cognitivas, anímicas y de socialización.
- Herramienta de trabajo por parte del área de Fisioterapia.

# TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

## CONCLUSIONES

- El presente programa, forma parte de los programas de intervención no farmacológicos habituales de la Asociación.
- Es necesario realizar un mayor número de ediciones del programa para aumentar el tamaño muestral y aportar así mayor evidencia a este tipo de intervención.
- Visualización de la EA **rompiendo con los estereotipos** de la enfermedad y **normalización de la autonomía** de las personas usuarias en el entorno comunitario.



XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA.  
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer

**Rompiendo fronteras**

*Gracias*



**afa** ALICANTE

Asociación Alzheimer  
de Alicante