



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





afa
ALICANTE

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 psicomotrices 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: ≥ 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.



TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA



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:
Ejercicio físico en Parque Presidente Adolfo Suárez

TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

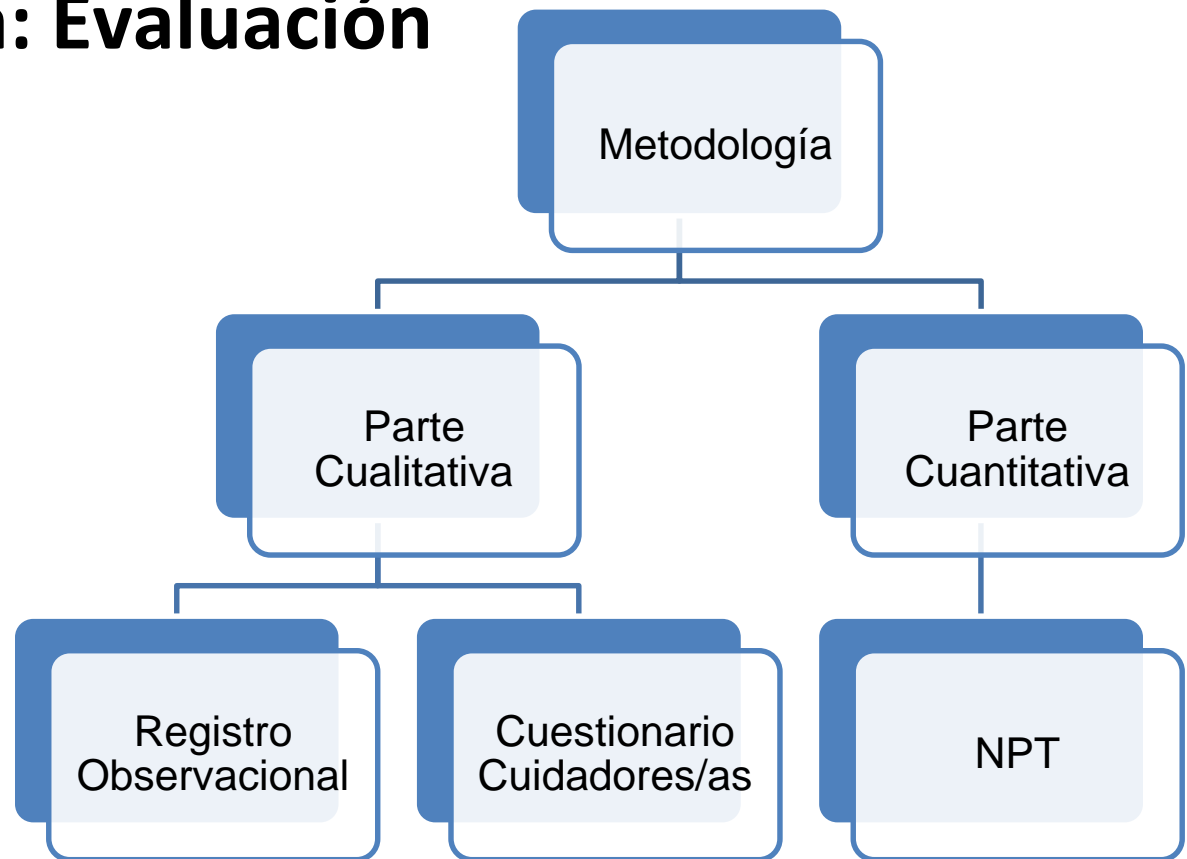


TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA



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

QUESTIONARIO FAMILIARES TRAS SESIÓN PROGRAMA TERAPIA FÍSICA EN LA NATURALEZA

NOMBRE PARTICIPANTE:
FECHA:

Nombre:

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 realizara 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 anímico en tu familiar después de la sesión?

5. Observaciones (del familiar).

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	
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

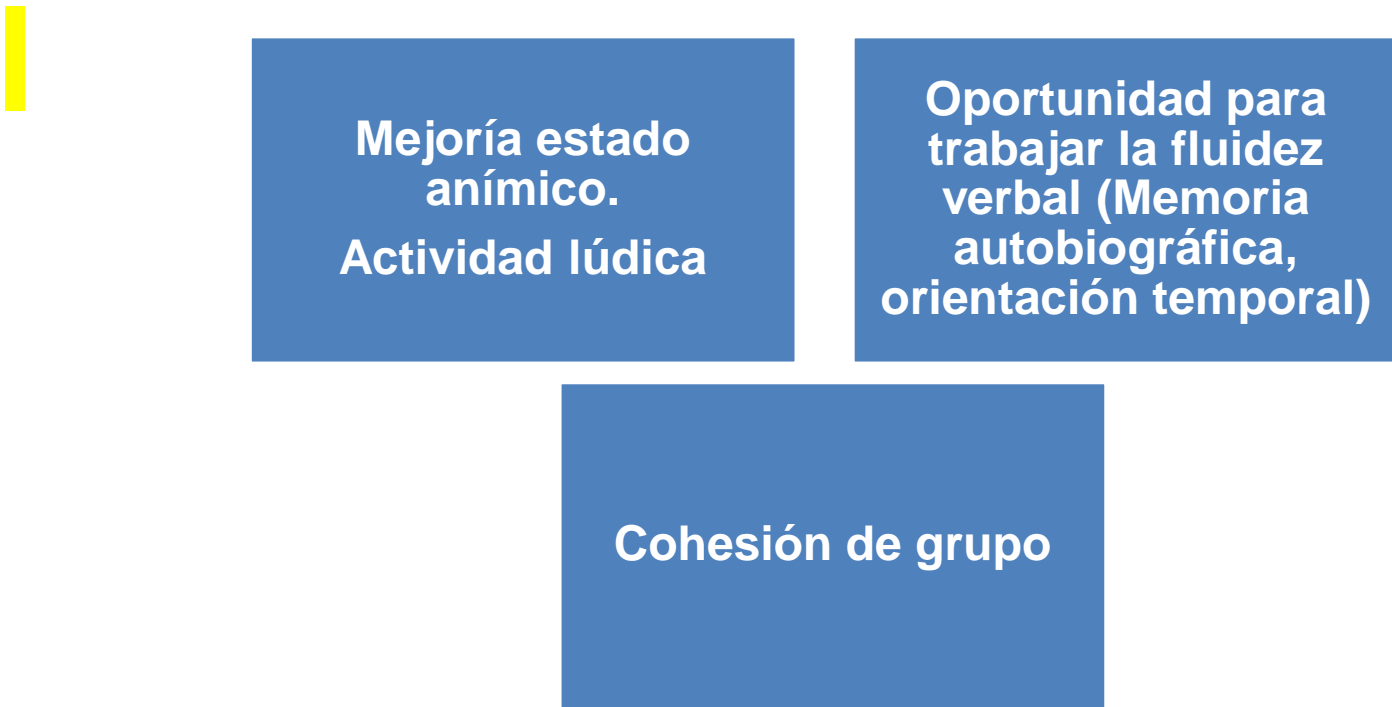
Resultados Globales:

- 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.



afa ALICANTE

Asociación Alzheimer
de Alicante