

La chispa que encienda la motivación deportiva: El sistema sanitario

Víctor Pérez de Arenaza Pozo
R3 Endocrinología y Nutrición
Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz
Febrero 2025

4^{to} CONGRESO AMAREVA

2025

27 y 28 de febrero

Auditorio Caja de Música
del Palacio de Cibeles



www.congreso2025.amareva.es

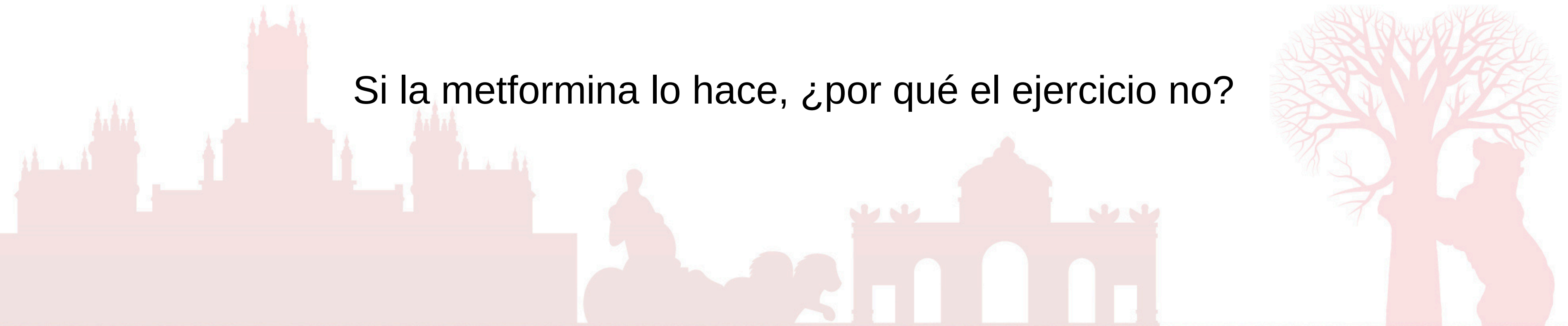
Índice:

1. Introducción
2. El ejercicio funciona
3. Cómo es nuestra población
4. Estrategias para incorporar el deporte en la vida diaria
5. Recursos y programas disponibles
6. Conclusiones
7. Preguntas y Respuestas



Paso 1: Creernos que el ejercicio funciona

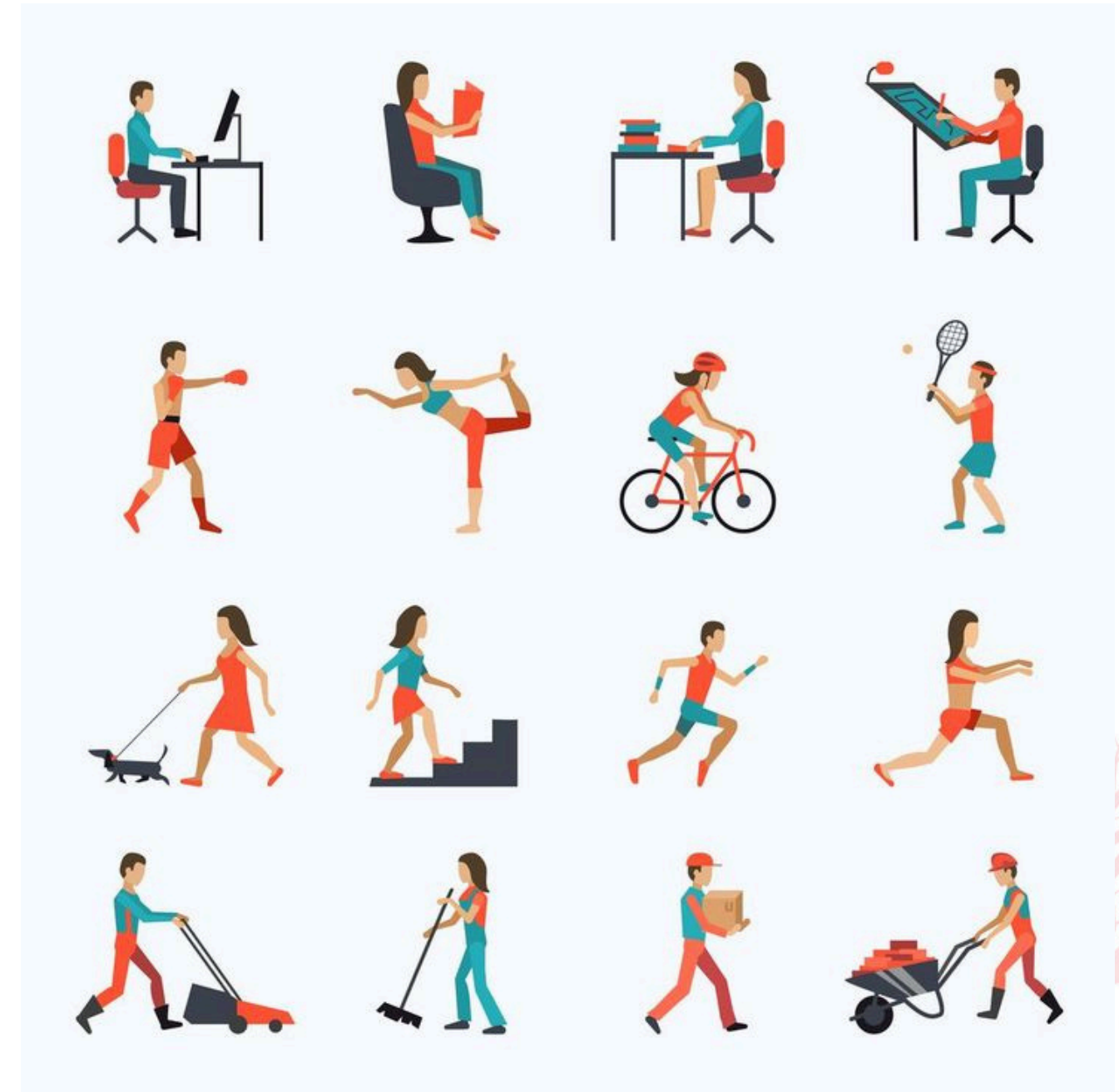
Si la metformina lo hace, ¿por qué el ejercicio no?



Introducción

A. Definiciones

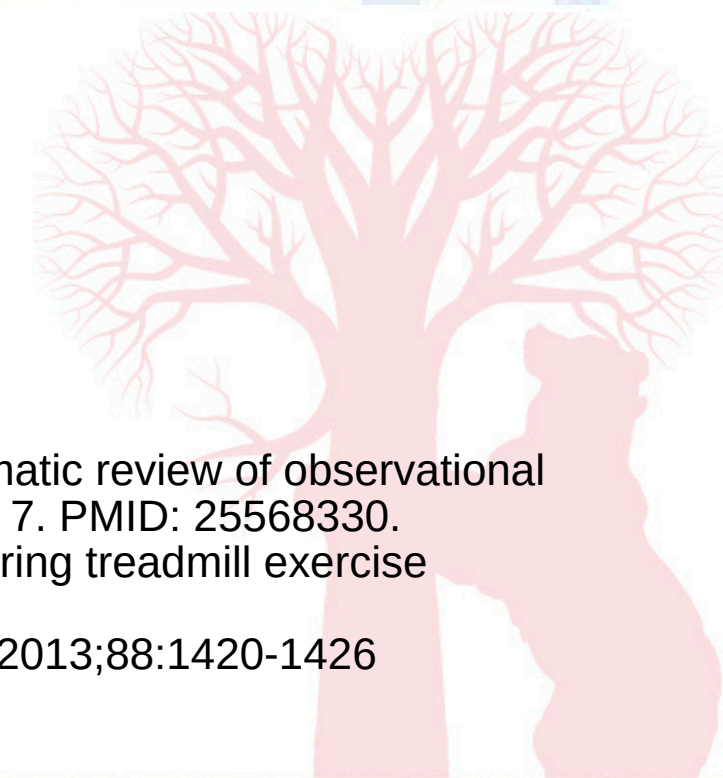
- **Actividad física:** *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulte en un gasto de energía.”*
- **Ejercicio físico:** *“Actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física.”*
- **Deporte:** *“Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.”*



Introducción

B. Importancia del ejercicio

- Cardiovascular, respiratorio y metabólico.
 - Fútbol: Función cardiovascular, adiposidad y función respiratoria.
 - Natación: mortalidad cardiovascular, adiposidad y mortalidad por cualquier causa.
- >10 METS de capacidad durante el ejercicio --> Menor R de Muerte por causa cardiovascular
- FC en reposo bajas se asocian a disminución del R de Muerte por causa cardiovascular y por cualquier otra causa.

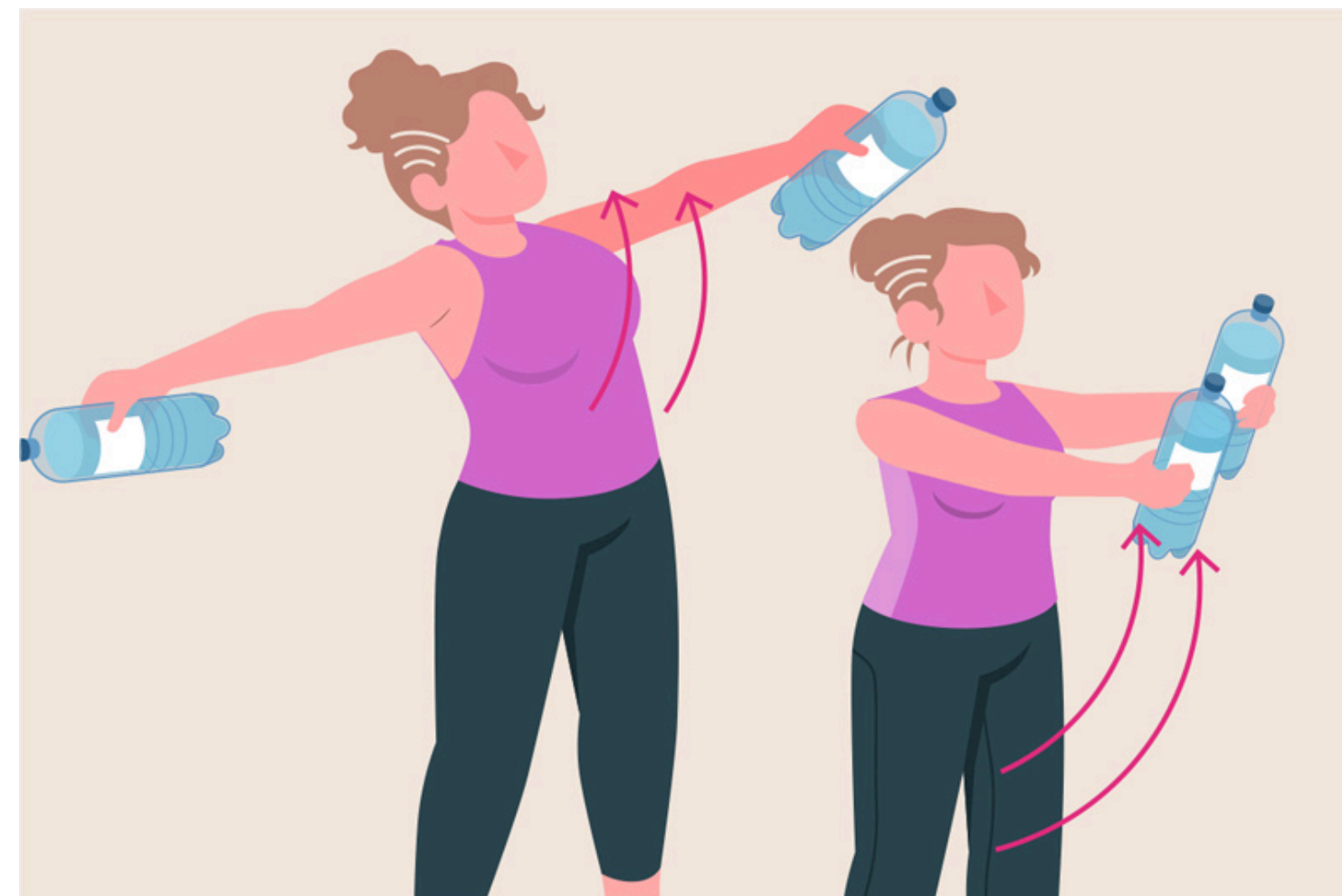


1. Oja P, Titze S, Kokko S, Kujala UM, Heinonen A, Kelly P, Koski P, Foster C. Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. Br J Sports Med. 2015 Apr;49(7):434-40. doi: 10.1136/bjsports-2014-093885. Epub 2015 Jan 7. PMID: 25568330.
2. Fine NM, PellikkaPA, Scott CG et al. Characteristics and outcomes of patients who achieve high workload (≥ 10 Metabolic Equivalents) during treadmill exercise echocardiography. Mayo Clin Proc2013;88:1408-1419.
3. Saxena A, Minton D, Lee D-C et al. Protective role of resting heart rate on all-cause and cardiovascular disease mortality. Mayo Clin Proc2013;88:1420-1426

Introducción

B. Importancia del ejercicio

- **Enfermedades Cardiovasculares:**
 - Disminuye la mortalidad cardiovascular y el nº de eventos
- **Diabetes Tipo 2:**
 - Reduce la resistencia a la insulina.
 - Aumenta la S del músculo a la glucosa.
 - Reduce la HbA1c hasta 1%
- **Trastornos Respiratorios:**
 - ↓ Apnea del sueño.
 - Mejora la capacidad respiratoria.



- Schmid D, Leitzmann MF. Association between physical activity and mortality among breast cancer and colorectal cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Ann Oncol.* 2014 Jul;25(7):1293-1311. doi: 10.1093/annonc/mdu012. Epub 2014 Mar 18. PMID: 24644304.
- Lynch BM, Cerin E, Owen N, Hawkes AL, Aitken JF. Prospective relationships of physical activity with quality of life among colorectal cancer survivors. *J Clin Oncol.* 2008 Sep 20;26(27):4480-7. doi: 10.1200/JCO.2007.15.7917. PMID: 18802160.
- Holmes MD, Chen WY, Feskanich D, Kroenke CH, Colditz GA. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. *JAMA.* 2005 May 25;293(20):2479-86. doi: 10.1001/jama.293.20.2479. PMID: 15914748.

Problemas Musculoesqueléticos:

- Aumenta las fibras musculares
- Aumenta el nº y tamaño de las mitocondrias
- Aumenta el uso de lípidos como fuente energética
- Aumenta la potencia y resistencia muscular.

Problemas Psicológicos:

- ↓ Depresión.
- ↓ Ansiedad.
- ↓ Insomnio
- Mejor autoestima.

Cáncer:

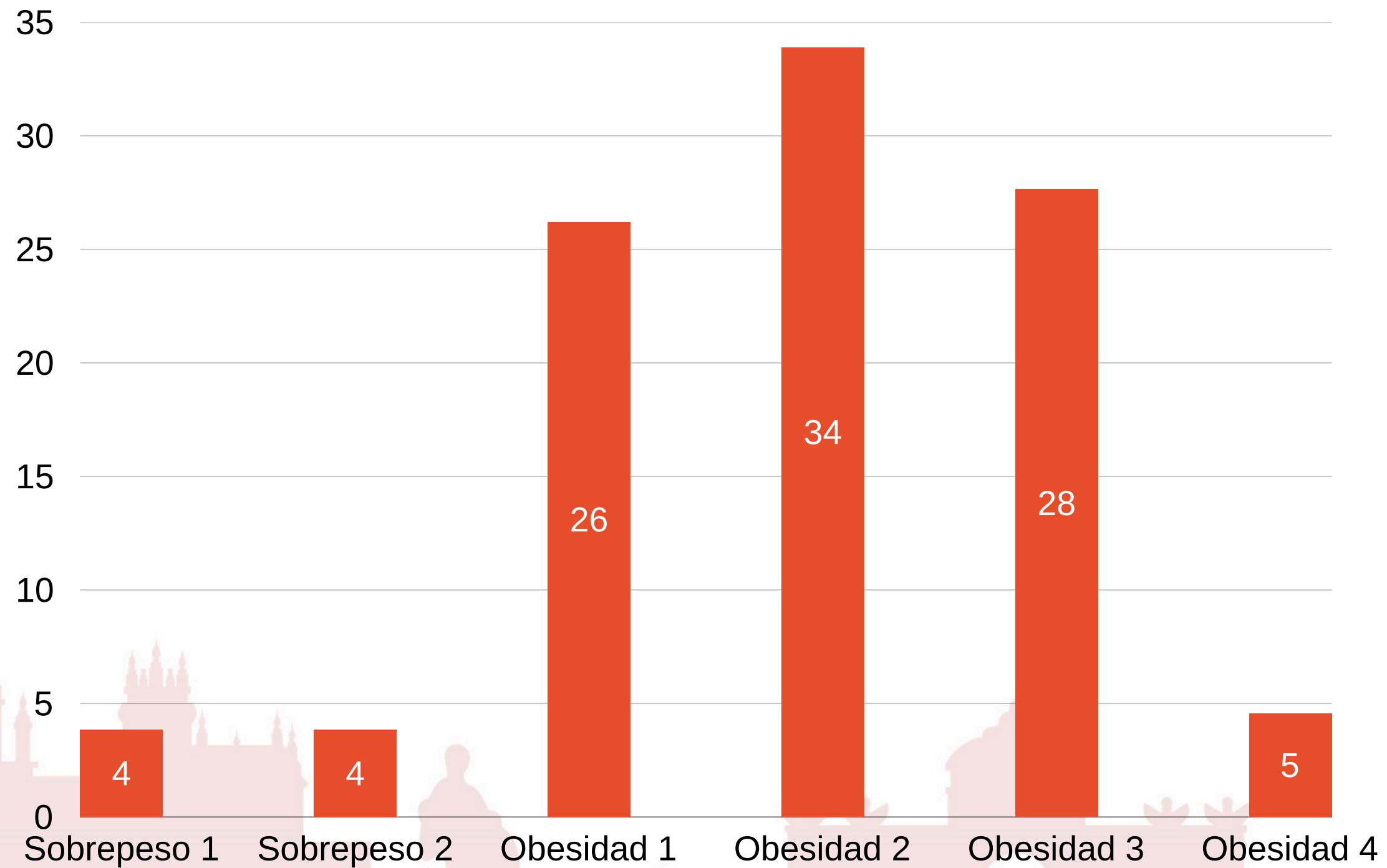
- Mejores outcomes del tratamiento.
- Estudio Pierce Et al: Las mujeres que consumieron cinco o más porciones diarias de vegetales y frutas, junto con la realización de 540 o más minutos semanales de actividad física asociaron una reducción aproximada del 50% en el riesgo de mortalidad (RR de 0.56; IC del 95%, 0.31 a 0.98). El efecto se mantenía con o sin obesidad.
- Estudio INTERVAL (Ca de prostate Avanzado que compara eficacia de ejercicio de alta intensidad) Activo

- Holick CN, Newcomb PA, Trentham-Dietz A, Titus-Ernstoff L, Bersch AJ, Stampfer MJ, Baron JA, Egan KM, Willett WC. Physical activity and survival after diagnosis of invasive breast cancer. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2008 Feb;17(2):379-86. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-07-0771. Epub 2008 Feb 4. PMID: 18250341.
- Pierce JP, Stefanick ML, Flatt SW, Natarajan L, Sternfeld B, Madlensky L, Al-Delaimy WK, Thomson CA, Kealey S, Hajek R, Parker BA, Newman VA, Caan B, Rock CL. Greater survival after breast cancer in physically active women with high vegetable-fruit intake regardless of obesity. *J Clin Oncol.* 2007 Jun 10;25(17):2345-51. doi: 10.1200/JCO.2006.08.6819. PMID: 17557947; PMCID: PMC2274898.

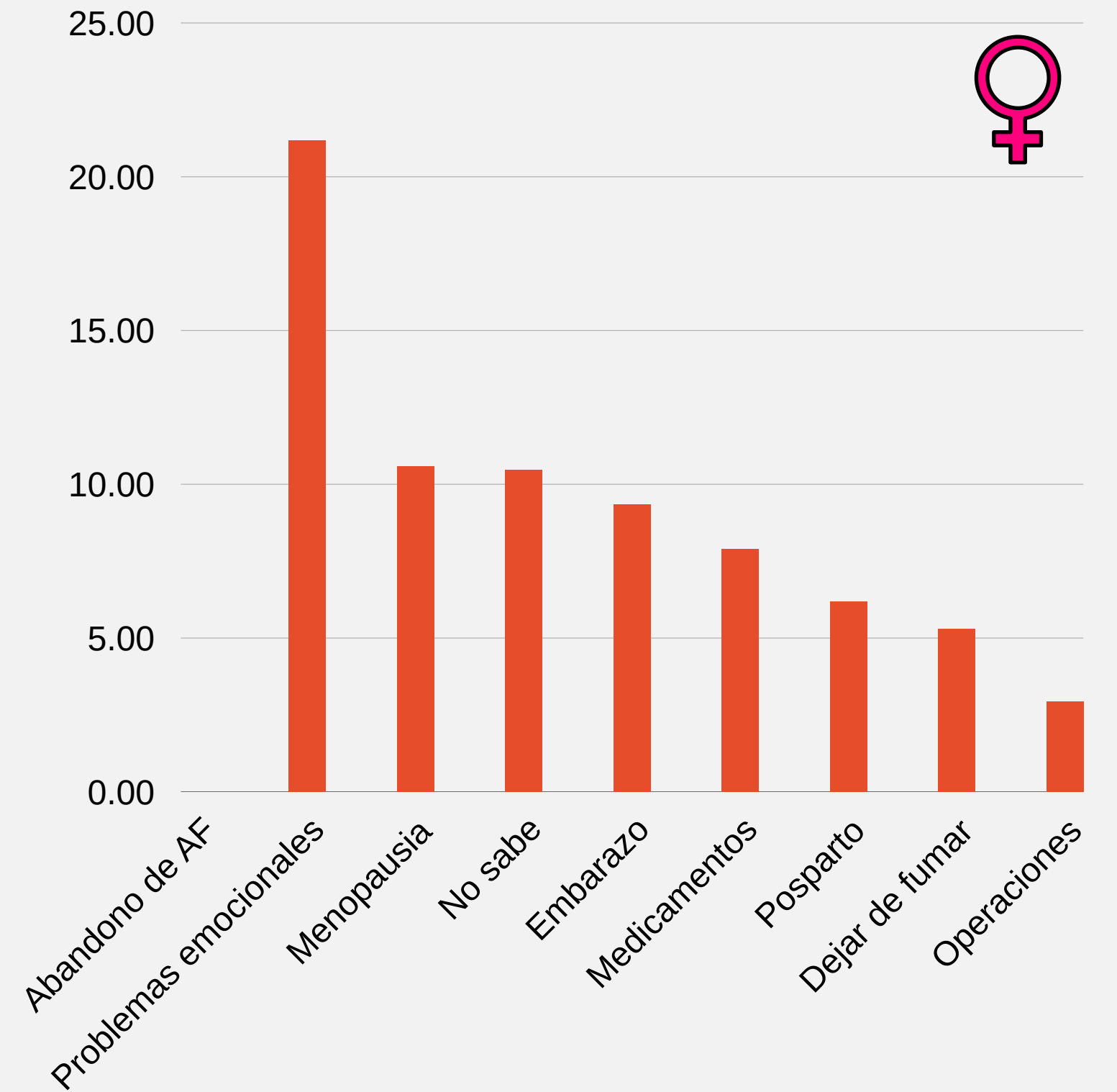
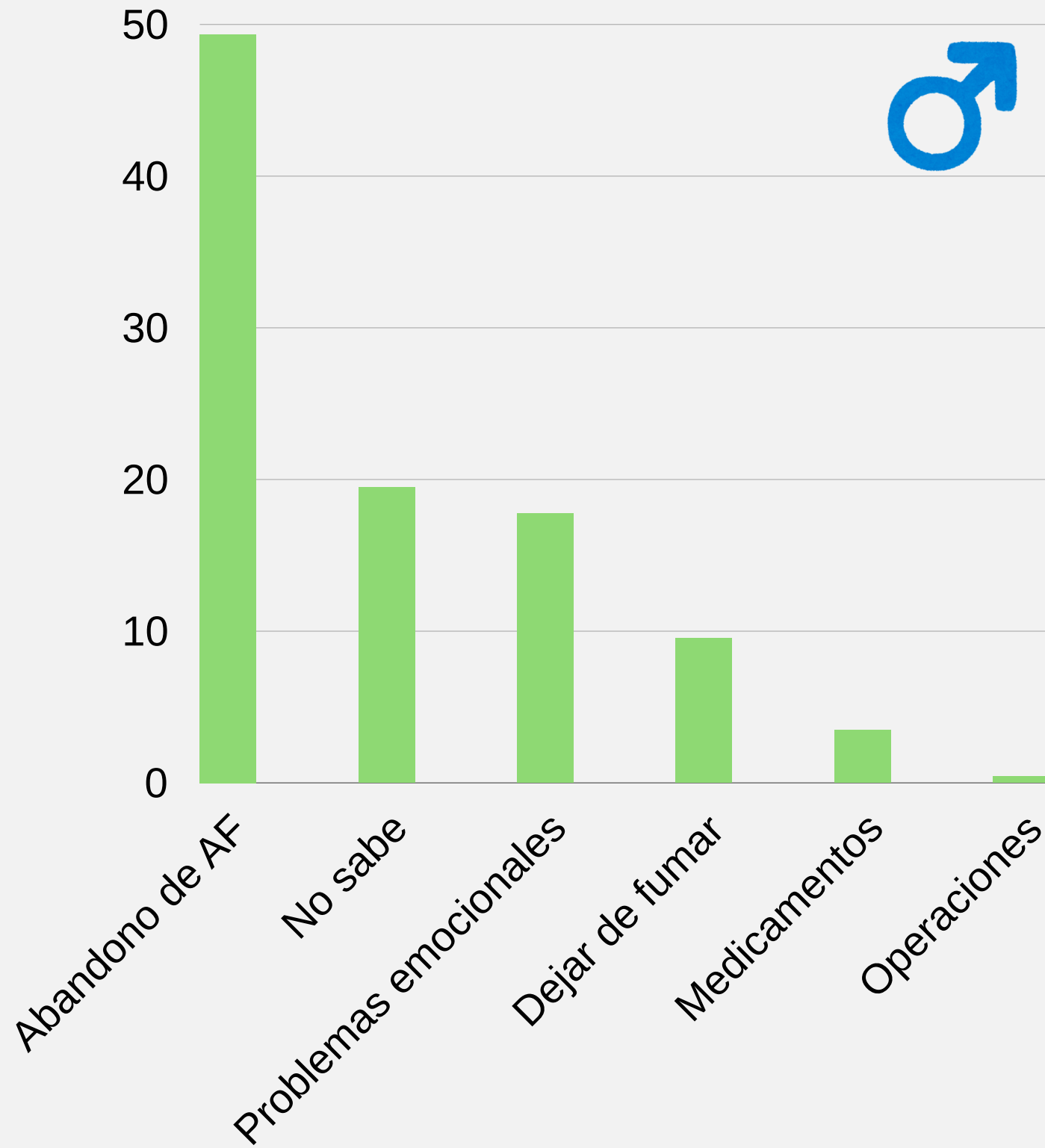
Paso 2: ¿Cómo es nuestro paciente?

Es imprescindible conocer las características de nuestra población para motivar a los pacientes para realizar ejercicio

50,6 años y 51,5% con comorbilidades



Causas iniciales y de mantenimiento

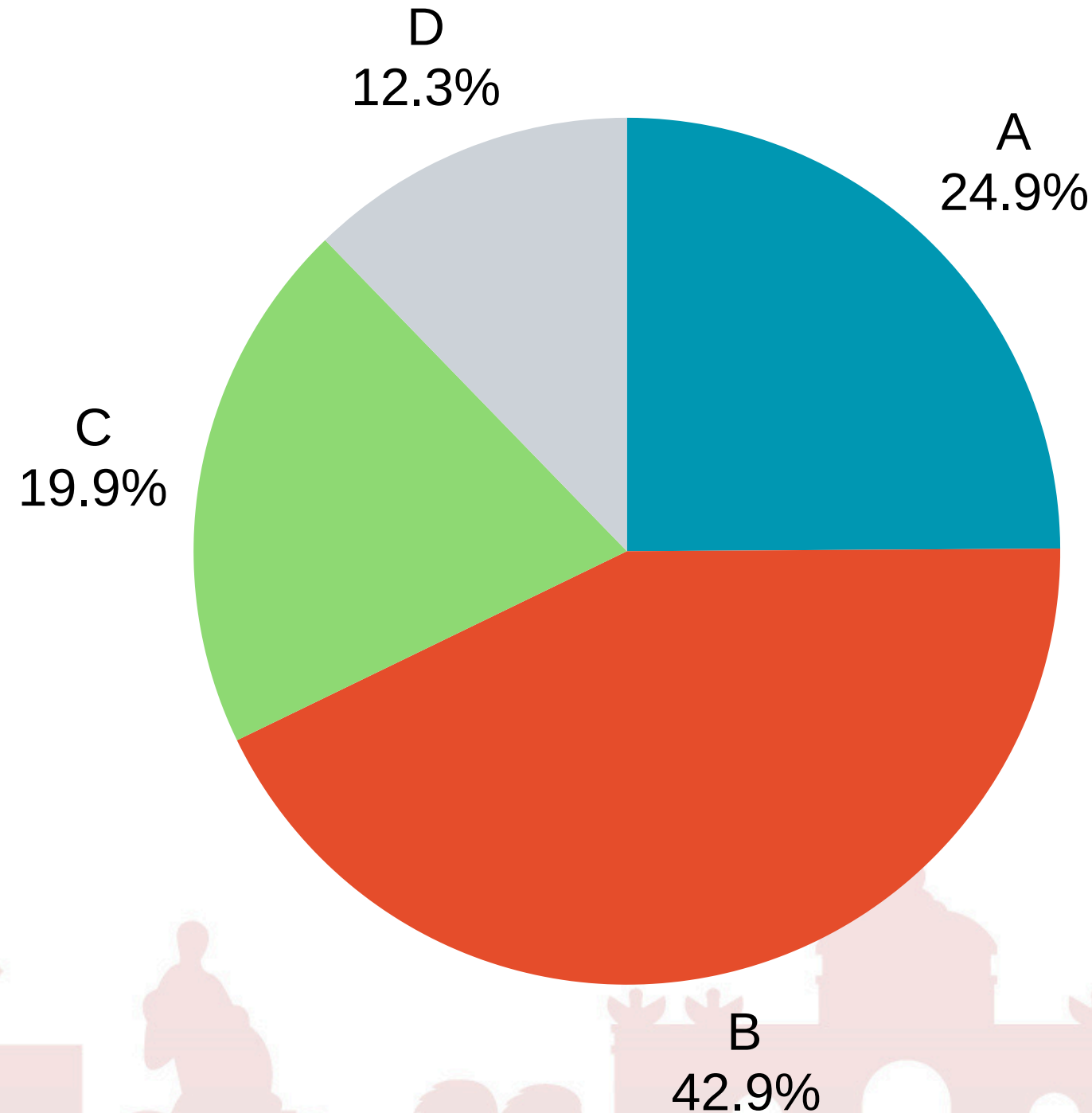


¿Cómo es nuestra población?

Cuestionario de salud general de Goldberg (GHQ28)

**Goldberg
patológicos**

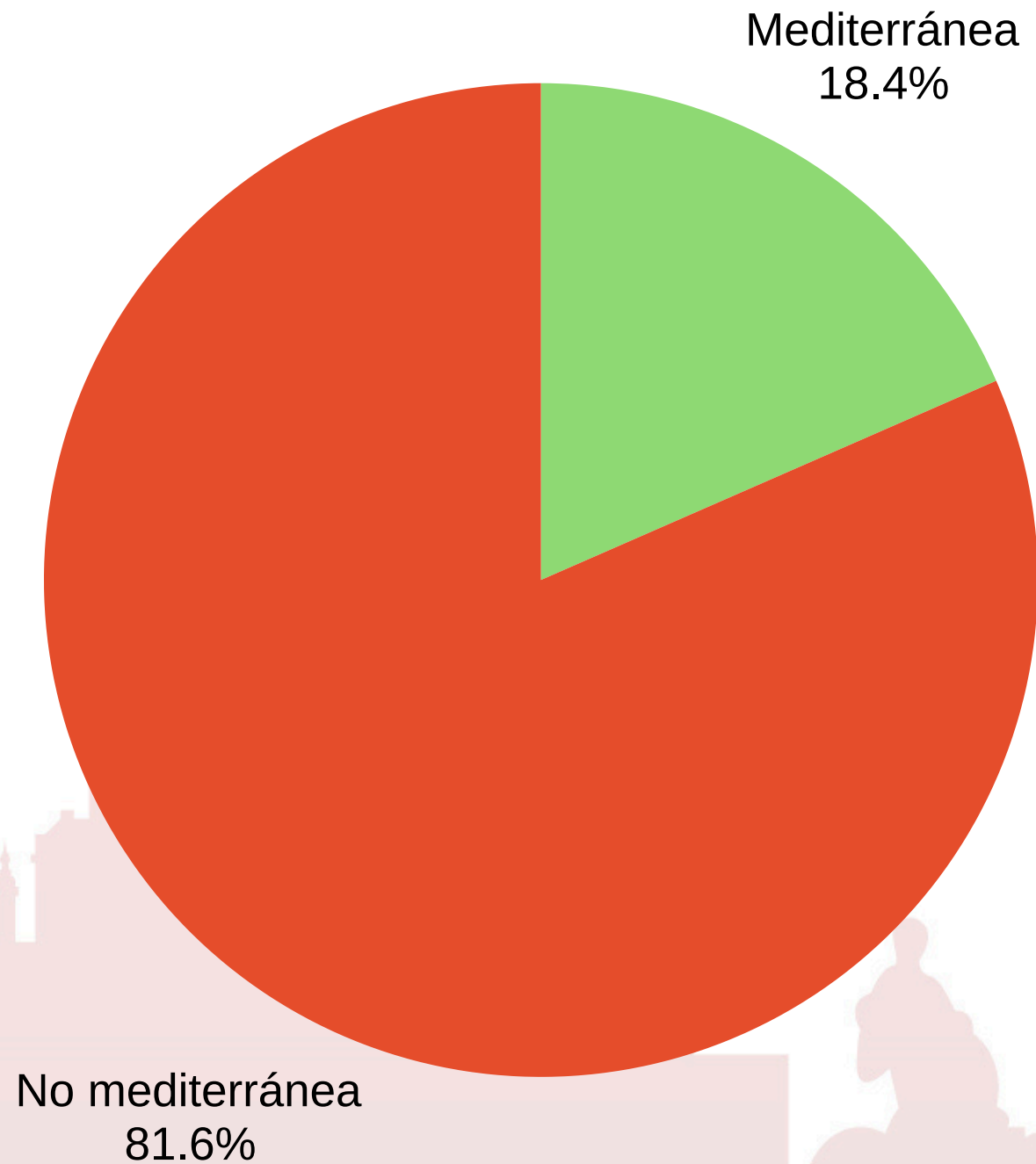
**217 / 665
(32,6%)**



Ansiedad-Insomnio (B)
Síntomas somáticos (A)
Disfunción social (C)
Depresión (D)

¿Cómo es nuestra población?

Hábitos alimenticios

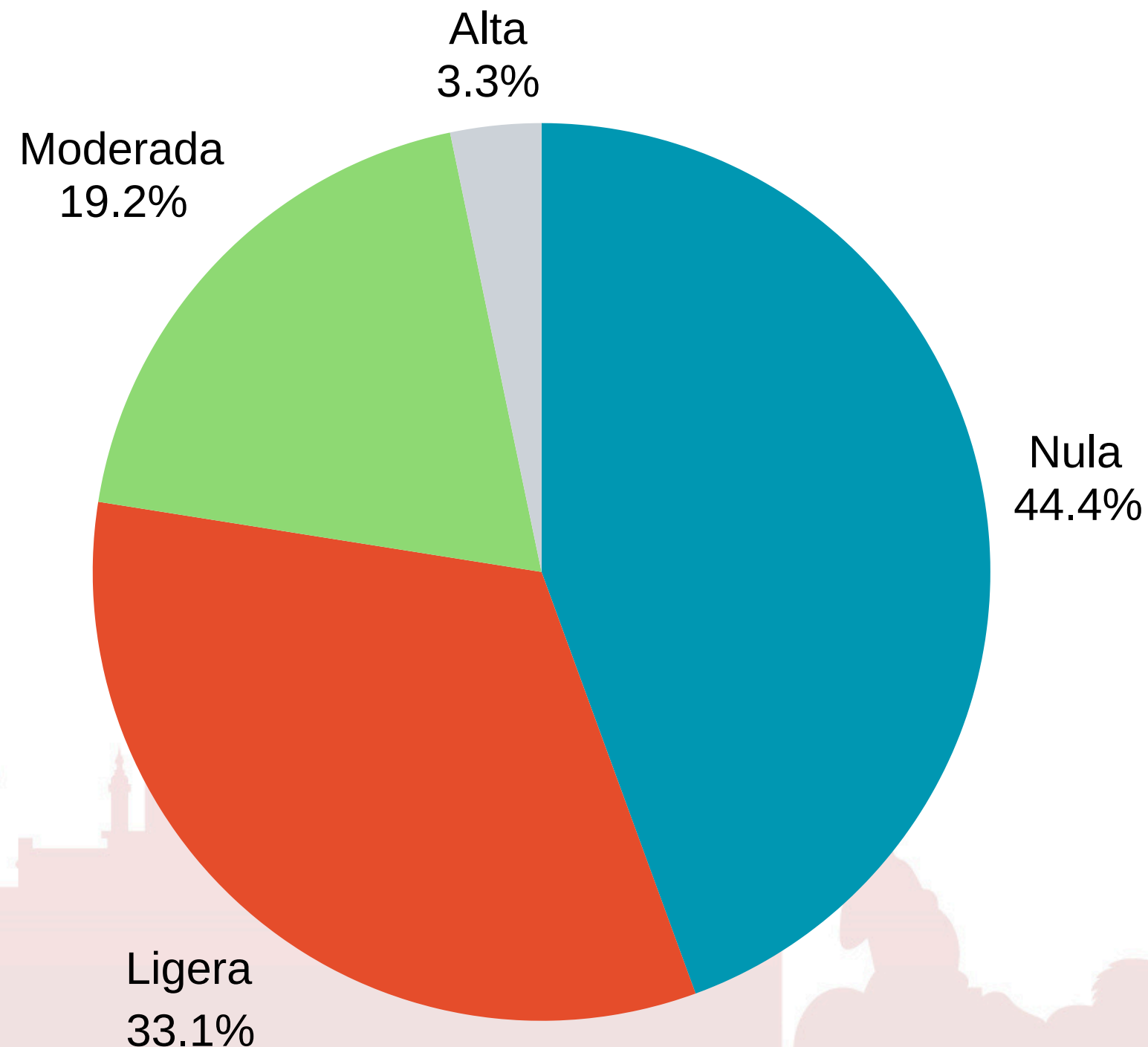


El **71,8%** tiene malos hábitos alimentarios

Come deprisa	378
Precisa de un dulce post comida	284
Poca saciedad post comida	142
Come con ansiedad	37
Pica entre horas	37
Come grandes cantidades	15
Come a escondidas	9
Recena nocturna	9
Restringir comida	7
Limita muchos alimentos	6
Suprimir hidratos de carbono	4
Comer con ansiedad para después vomitar	1

¿Cómo es nuestra población?

Actividad física



45% Nula actividad

55% Actividad:

- Act. Aeróbica: 53,3%
(88 mins / semana)
- Act. Anaeróbica: 14,5%
(160 mins / semana)
- Act. Mixta 10,4%

¿Cómo es nuestra población?

Foto inicial: Conclusiones



Perfil de paciente:

- Pacientes jóvenes
- 51,5% comorbilidades
- Animar al casi 20% que cuando acuden ya están perdiendo peso

Causas:

- 76% de las causas están relacionadas con la AF y problemas emocionales.
 - 33% de Goldberg patológicos, primando la ansiedad.

Comida: 82% no dieta mediterránea y un 72% malos hábitos alimenticios.

Actividad física:

- 45% no hace AF y de los que lo hacen, priman ejercicios aerobicos como andar y de intensidad leve.
- Solo un 10% trabaja la fuerza y la flexibilidad.

Paso 3:

¿Qué ejercicios le vamos a recomendar?

Ya creemos en que el ejercicio funciona, somos conscientes del perfil de paciente que llega a nuestra consulta... y ahora, ¿Qué le recomendamos?

PROFESIONAL DEL DEPORTE



2023, Retos, 50, 33-49

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>)

Guía para el diseño de programas de intervención en población con obesidad: Documento de Posicionamiento del Grupo Ejercicio Físico de la Sociedad Española de Estudio de la Obesidad (SEEDO)
Guide for designing intervention programs for populations with obesity: Positioning Document by the Physical Exercise Group of the Spanish Society for the Study of Obesity (SEEDO)

*Felipe Isidro Donate, **Antonio J Sánchez-Oliver, ***Pedro J. Benito, ****Juan Ramon Heredia Elvar, *****Walter Suarez-Carmona y ***Javier Butragueño



Tabla 2.

Determinación del nivel de la persona con obesidad y su relación con el entrenamiento

Clasificación	Definición y características generales	Duración recomendada
Nivel I	<p>Obesidad grado III. Obesidad grado II sedentarios.</p> <p>Este nivel define un sujeto que puede poseer una cierta limitación funcional. Se aconseja dar un papel principal, prioritario y exclusivo al entrenamiento de la fuerza. El entrenamiento de la resistencia solo podrá iniciarse al final de este nivel.</p>	2-6 mesociclos
Nivel II	<p>Sobrepeso. Obesidad grado I sin limitación funcional y que no reúnan condiciones para incluirse en el nivel III. Obesidad grado II activos que realicen al menos 150-300 minutos semanales de ejercicio de resistencia moderada-intensa.</p> <p>El sujeto empezará a incluir entrenamiento de resistencia con una frecuencia, volumen e intensidad mínimas, pudiendo progresar atendiendo el modelo de programación propuesto.</p>	3-6 mesociclos
Nivel III	<p>Obesidad grado I que estén realizando programas de ejercicio supervisado desde hace más de 6 meses. Progresión del Nivel II.</p> <p>Se podrá realizar entrenamientos que incluyen trabajo de fuerza y resistencia. Se atenderá a la adecuada toma de decisiones sobre los modelos de programación a aplicar y por tanto a la progresión de la carga dentro del objetivo propuesto (mejora composición corporal con reducción % grasa).</p>	6 a 12 mesociclos
Nivel IV	<p>Progresión del Nivel III</p> <p>En este nivel ya se debería haber alcanzado los objetivos planteados respecto a una composición corporal adecuada. Representa una fase de transición hacia la inclusión en programas de acondicionamiento físico saludable atendiendo a otros objetivos y con control de la composición corporal.</p>	6-12 mesociclos

En la selección del nivel inicial del programa a aplicar se deberá considerar que se situará al sujeto en un nivel inferior si presenta sarcopenia, artrosis o cualquier limitación funcional (a), o si presenta 2 o más factores de riesgo cardiovascular además de obesidad (pre-diabetes, diabetes, hipertensión, dislipidemia) (b).

CAMINAR NO ES SUFICIENTE

NECESITAMOS EJERCICIO
DE FUERZA PARA
GANANCIA MUSCULAR

Tipos de deportes para pacientes generales

Son aquellos que ejercen menos presión en las articulaciones y los huesos en comparación con deportes de alto impacto.

- Natación
 - Ejercicios acuáticos
- Ciclismo
 - Exterior
 - Interior
- Remo
- Yoga
- Pilates
- Elíptica



Recursos
públicos para
recomendar a
nuestros
pacientes



Recursos y programas disponibles

A. < 65 años



Recursos y programas disponibles

A. > 65 años



Programa Enforma

Gratuito

- Actividades al aire libre.
- Profesionales de la actividad física.
- De octubre a junio.
- Sesiones de 1 hora.



Programa enforma

Secciones

- Puntos Enforma
- Cómo participar

Contenido relacionado

- Bicitren. recorridos en bicicleta de forma ecológica
- Madrid Región Activa
- Metrominuto
- II Juegos Parainclusivos de la Comunidad de Madrid
- Deporte universitario

Actividad dirigida a personas adultas sedentarias que se realiza en algunos parques de la ciudad de Madrid.



Este Programa, **creado en el año 2005**, surge ante la necesidad de proporcionar una práctica deportiva, libre y sin control específico, dirigida en especial a la población adulta de mayor edad.

El objetivo es promover una mejor calidad de vida a través del ejercicio, mediante clases divertidas y dinámicas.

La actividad se desarrolla al aire libre, en parques, jardines o instalaciones de la capital, dirigida por profesionales de la educación física y con horarios accesibles de mañana y tarde.

En la actualidad, el Programa cuenta con **16 puntos Enforma**, ubicados en la capital y con fácil acceso.



Portada

Actividades y eventos

Cartas de servicios

Direcciones y teléfonos

Gestiones y trámites

Normativa

Publicaciones

Ejercicio al aire libre para personas mayores - Curso 2023-24

[← Volver](#)



AVISO: EL CURSO COMIENZA LA SEMANA DEL 11 DE SEPTIEMBRE DE 2023

¿EN QUE CONSISTE?

El programa consiste en sesiones grupales de carácter recreativo y educativo, de intensidad moderada baja. Se realiza en los parques de Madrid y los grupos son dirigidos por un monitor especializado en actividad física. Tiene una duración de una hora y periodicidad semanal.

Las personas usuarias podrán incorporarse o salir del programa en cualquier momento.

¿CÓMO INSCRIBIRME?

Primero, compruebe en el listado de lugares para el ejercicio a que distrito pertenece y qué grupo le interesa por proximidad.

Después, acceda a la ficha de inscripción, que podrá encontrar en la "Información relacionada", rellene los datos solicitados y seleccione el grupo al que desea acudir.

¿QUÉ BENEFICIOS NOS APORTA?

La actividad física tiene efectos beneficiosos en la salud y en la calidad de vida, crea espacios naturales de

Programa mayores

Gratuito

Sesiones grupales de carácter recreativo y educativo, de intensidad de moderada-baja.



Horarios accesibles

Plaza España (Estatua Cervantes)
Martes 12:30

Plaza Luca de Tena (Plaza principal)
Lunes y Viernes 11:00

Madrid Río (Nave de Ternerías)
Lunes 12:00

Retiro (Plaza de Costa Rica)
Jueves 11:30

Luisa Carnés (Calle Valdesangil)
Martes y Jueves 12:00

Parque La Bombilla (Frente a fuente)
Lunes 10:00

Horarios accesibles

Madrid Río (Arganzuela)
Lunes y Miércoles 18:30h
Martes y Jueves 12:00h

Parque Enrique T. Galván (Arganzuela)
Martes y Jueves 9:00h

Parque Santander (Chamberí)
Lunes y Miércoles 9:30h
Martes y Jueves 18:00h

Templo de Debod (Moncloa-Aravaca)
Lunes y Miércoles 18:15h
Martes y Jueves 10:00h

“Madrid es deporte” Youtube

Pasos

1. Abre internet
2. Busca “Youtube”
3. Arriba escribe el ejercicio que quieras hacer seguido de “Madrid es deporte”.
4. Reproduce el vídeo y sigue los pasos.

Ejemplos

1. Clase de equilibrio
2. Clase de bandas elásticas
3. Coordinación y movilidad articular
4. Estiramientos
5. Entrenamiento de fuerza
6. Mejorar la autonomía
7. Movilidad de espalda y hombros
8. Pilates para mayores

¡Ejercicios
en casa!



“Madrid es deporte” Youtube

Playlist de videos



- HIT
- Pilates
- Bandas elasticas
- Cardio
- Yoga
- Movilidad

Madrid Deporte



Canal oficial de
Youtube de la
CC.MM. con clases
de todo tipo.

Snacks



Micro-
entrenamientos,
donde sea y
cuando sea. 1
minuto es mejor
que 0.



Madrid
es
Deporte



Madrid
es
Deporte
es
Respeto

Madrid es Deporte

@MadrisesDeporte · 13K subscribers · 807 videos

Canal de difusión y emisión en directo de sesiones y ejercicios físicos para mantener a la c... >

Subscribe

Home Videos Live Playlists Community

For You

yoentrenoencasa
Madrid es Deporte

Álvaro García
Preparador físico
CDM Vicente del Bosque

100% Personal
33:10

Trabajo cardiovascular con soporte musical-
Adultos/Jóvenes | Álvaro García

1.8K views · Streamed 2 years ago

yoentrenoencasa
Madrid es Deporte

César Zurdo
Preparador físico
CDM Cerro Almodóvar

100% Personal
40:45

MAYORES - César Zurdo

1.2K views · Streamed 3 years ago

Madrid es Deporte

8:27

Baile en familia -Almudena

2.1K views · 3 years ago

Madrid es Deporte

Centro Deportivo
PLAYA VICTORIA

8:27

CDM PLAYA VICTORIA

2.7K views · 3 years ago

Madrid es Deporte

FUNCIONAL

ÁLVARO GARCÍA GARRIDO
Preparador Físico
CDM Vicente del Bosque

Material: Mancuerna o KB (Pesa rusa), mancuernas, colchoneta

32 videos

100% Personal Cualificado

Jóvenes/Adultos SESIONES DE 30 MINUTOS

[View full playlist](#)

Madrid es Deporte

GAP

ÁLVARO GARCÍA GARRIDO
Preparador Físico
CDM Vicente del Bosque

Material: mancuernas, colchoneta y balón medicinal

54 videos

100% Personal Cualificado

Jóvenes/Adultos SESIONES DE 15 MINUTOS

[View full playlist](#)

Madrid es Deporte

39 videos

ESCUELA DE ESPALDA por Fisioterapeutas

[View full playlist](#)

Madrid es Deporte

#yoentrenoencasa

Madrid es Deporte

Álvaro García
Preparador físico
CDM Vicente del Bosque

90 videos

100% Personal cualificado

Según Ley 6/2016 de la Comunidad de Madrid

JÓVENES/ADULTOS en estudio

[View full playlist](#)

Madrid es Deporte

#yoentrenoencasa

Madrid es Deporte

Cristina Rodríguez
Preparadora física
CDM Plata y Castañar

64 videos

100% Personal cualificado

Según Ley 6/2016 de la Comunidad de Madrid

MAYORES +65 en estudio

[View full playlist](#)

Madrid es Deporte

QUÉDATE EN CASA

31 videos

Píldoras de actividad física para Mayores +65.

[View full playlist](#)

Abono deporte

Servicios

General: Piscinas y saunas y salas de musculación

Deporte-específico: Pistas de tenis, pádel, atletismo, rocódromos...

Clases: Trabajo funcional, pilates, aquagym, crossfit, boxeo...

Precios

Total: <26 (38€), adultos (47,5€)

Mañanas: <26 (28,5€), adultos (35,6€)

Fin de semana: <26 (19€) adultos (24€)

Solo general: <26 (23,6€), adultos (29€)

Clases: <26 (28€), adultos (35€)

Familiar: 81,40 euros +12€ por miembro.



Abono deporte

Servicios

General: Piscinas, sauna y gimnasio.

Deporte-específico: Pistas de tenis, pádel, atletismo...

Clases: Trabajo funcional, pilates, aquagym, crossfit...

Precios

Total: Acceso a piscinas, gimnasio, pistas y clases: 14€/mes.

Mañanas (hasta 15:00): 10,70€/mes.

Acceso solo gimnasio, piscinas y sauna: 8,85€/mes

¿Dónde?

Canal	Atocha	Legazpi
Tribunal	Delicias	Chueca
Retiro	Embajadores	

Acércate a un centro deportivo y ¡apúntate!



Sede electrónica del Ayuntamiento de Madrid | MADRID

Sede Electrónica Actualidad El Ayuntamiento Distritos Oposiciones Contacto

SEDE ELECTRÓNICA

Mi Carpeta Ciudadanía Empresas Conozca la Sede Publicaciones Oficiales

Lo más visto ⓘ Padrón Municipal. Alta y cambio ... / Multas de circulación. Infraccio...

Sede electrónica > Ciudadanía > Temas > Cultura, ocio y deporte > Centros deportivos municipales

Escuchar

Tramitar en línea

Abono Deporte Madrid

Información Requisitos Cómo realizar el trámite Documentación Más Información

Descripción

Con el Abono Deporte Madrid se puede acceder a los servicios de uso libre de las piscinas, salas de musculación y pistas de atletismo, actividades deportivas dirigidas abiertas, e incluso inscribirse en determinadas actividades dirigidas de horarios fijos en condiciones muy ventajosas, ofertados por nuestros centros deportivos municipales y dependiendo de la modalidad de abono

Desde el 1 de enero se pueden anular reservas con coste

Los usuarios y usuarias que deseen anular reservas con coste podrán hacerlo hasta 2 horas antes del comienzo del servicio en el caso de clases abiertas y uso libre, y hasta 24 horas antes en el caso de alquileres. En ambos casos, recibirán la compensación económica del dinero abonado en su monedero virtual. Los siguientes servicios no están incluidos en esta política de cancelación: piscinas de verano, barcas de recreo y uso libre del circuito BMX.

Actividades y eventos deportivos



Actividades Cubo Gym



Calendario de carreras 2024



Canal de YouTube Madrid es Deporte



Geoportal

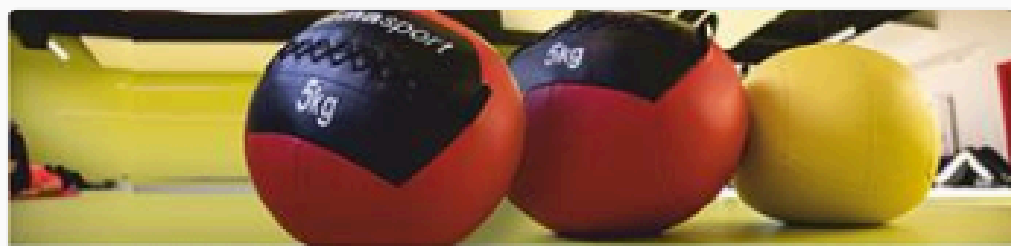
Lista de clases abiertas

Las actividades de acceso abierto corresponden a todas aquellas actividades de un solo uso y que no requieren de una inscripción mensual.

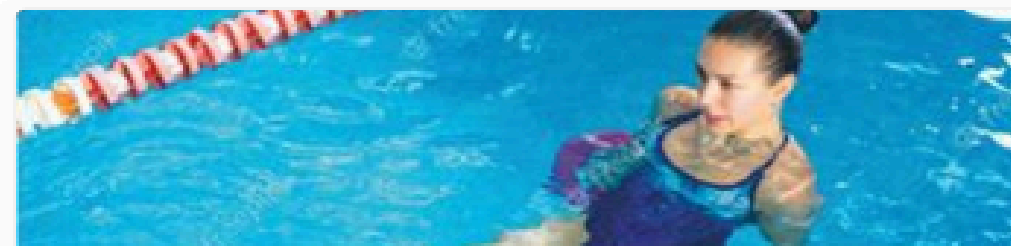
¿Qué actividad o deporte quieres practicar?



Lista de actividades por día y centro



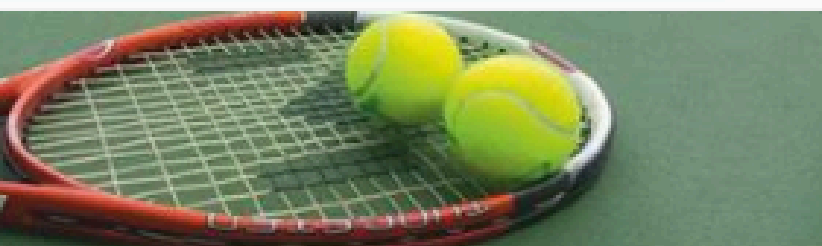
Actividades en sala



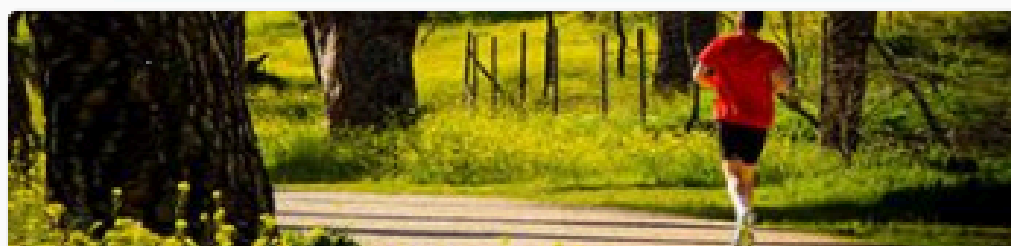
Actividades acuáticas



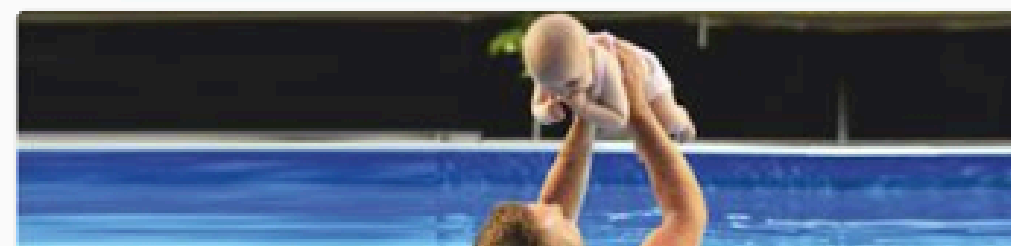
Cubo Gym Cross training / Funcional



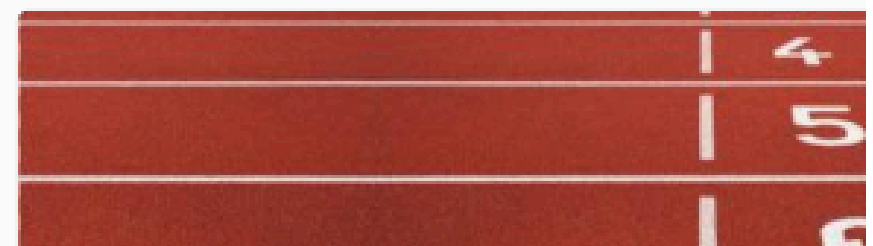
Actividades de raqueta



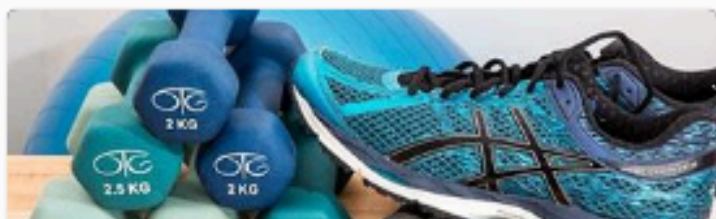
Deporte en la calle



Actividades en familia



Otras actividades



Aerofitness



Baile



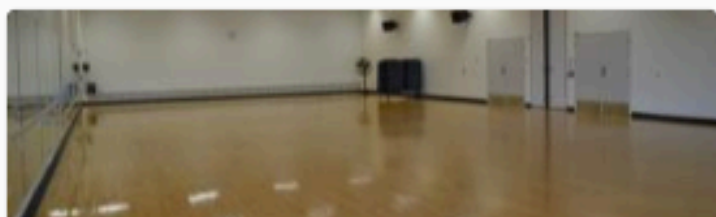
Calistenia



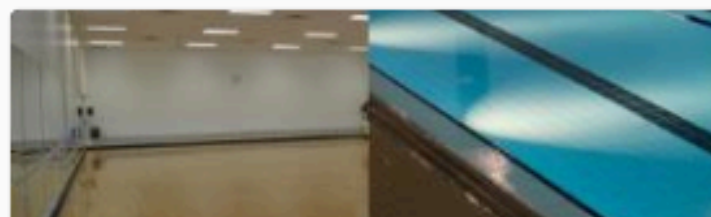
Ciclo sala



Circuito fitness



Combinada sala



Combinada sala - piscina



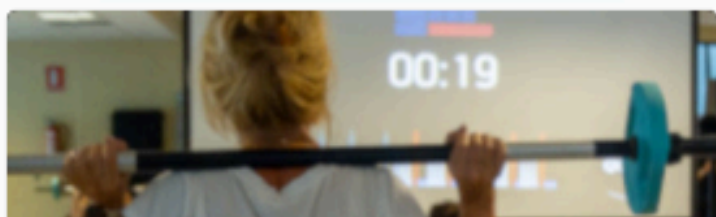
Cross training



Cuerpo mente



Entrenamiento en suspensión



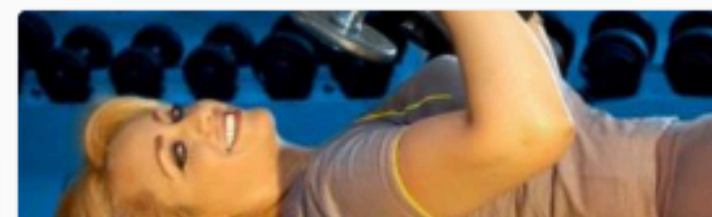
Entrenamiento por intervalos



Entrenamiento propioceptivo



Estiramientos relajación



Fitness



Fuerza CORE



Fuerza en sala multitrabajo



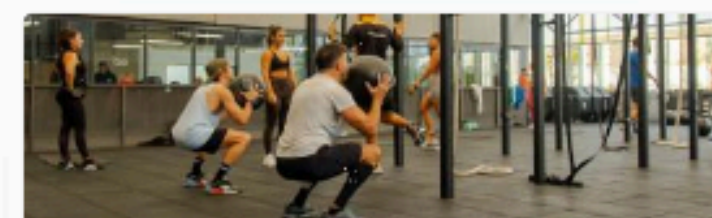
Fuerza GAP



Fuerza general



Fuerza hipopresivos



Funcional



Gimnasias suaves



Kárate acondicionamiento



Pilates



Pilates iniciación



Taichi



Yoga



Yoga aéreo

Entradas de uso libre

¿Qué quieres adquirir?



Oferta de entradas por uso y centro



Sala multitrabajo



Nado libre en piscina cubierta



Vaso de enseñanza



Barcas de recreo



Pista de atletismo



BMX



Rocódromo



Boulder



Uso sauna



Uso libre pista de patinaje



Cubo Gym Madrid

Clases Comunidad de Madrid

1 clase/semana: 13€/mes

2 clases /semana: 26€/mes

- Pilates
- Fit cardio
- Yoga
- Ciclo indoor
- GAP
- Gimnasia
- Funcional
- Boxeo



Clases Ayto. de Madrid

3 euros la clase de 60 mins

- Baile
 - Ciclo sala
 - Circuito fitness
 - Cross training
 - Estiramientos
 - Relajación
 - Yoga
 - Fitness acuatico
 - Pilates acuatico
 - Imnasia acuática
 - Natacion
 - Pilates
- Y muchas más actividades...



Comunidad de Madrid ****

Servicios e información Cultura y turismo Inversión y empresa Acción de gobierno



Todas las actividades



Pilates

En las Instalaciones deportivas Canal de Isabel II



Yoga

En las Instalaciones deportivas Canal de Isabel II



C. A. P.

En las Instalaciones deportivas Canal de Isabel II



Circuito

En las Instalaciones deportivas Canal de Isabel II



Fit Canal

En las Instalaciones deportivas Canal de Isabel II



Ciclo indoor

En las Instalaciones deportivas Canal de Isabel II



Gimnasia

En las Instalaciones deportivas Canal de Isabel II



Sábados deportivos

En el Parque deportivo Puerta de Hierro

Clases Comunidad de Madrid

1 clase/semana: 13€/mes
2 clases /semana: 26€/mes

- Pilates
- Fit cardio
- Yoga
- Ciclo indoor
- GAP
- Gimnasia
- Funcional
- Boxeo



Clases Ayto. de Madrid

3 euros la clase de 60 mins

- Baile
 - Ciclo sala
 - Circuito fitness
 - Cross training
 - Estiramientos
 - Relajación
 - Yoga
 - Fitness acuatico
 - Pilates acuatico
 - Imnasia acuática
 - Natacion
 - Pilates
- Y muchas más actividades...



Aerofitness



Baile



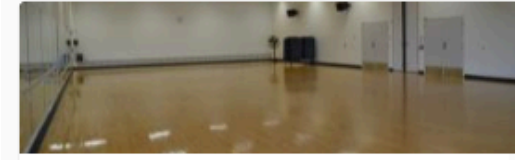
Calistenia



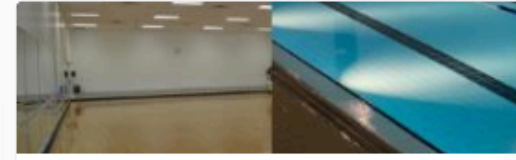
Ciclo sala



Circuito fitness



Combinada sala



Combinada sala - piscina



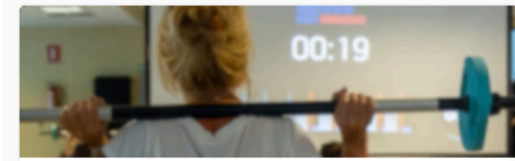
Cross training



Cuerpo mente



Entrenamiento en suspensión



Entrenamiento por intervalos



Entrenamiento propioceptivo



Estiramientos relajación



Fitness



Fuerza CORE



Fuerza en sala multitrabajo



Fuerza GAP



Fuerza general



Fuerza hipopresivos



Funcional



Gimnasias suaves



Kárate acondicionamiento



Pilates



Pilates iniciación



Taichi



Yoga



Yoga aéreo

Programa Enforma

Gratuito

- Actividades al aire libre.
- Profesionales de la actividad física.
- De octubre a junio.
- Sesiones de 1 hora.



Horarios accesibles

Madrid Río (Arganzuela)
Lunes y Miércoles 18:30h
Martes y Jueves 12:00h

Parque Enrique T. Galván (Arganzuela)
Martes y Jueves 9:00h

Parque Santander (Chamberí)
Lunes y Miércoles 9:30h
Martes y Jueves 18:00h

Templo de Debod (Moncloa-Aravaca)
Lunes y Miércoles 18:15h
Martes y Jueves 10:00h

Clases Comunidad de Madrid

1 clase/semana: 13€/mes
2 clases/semana: 26€/mes

- Pilates
- Yoga
- GAP
- Funcional
- Fit cardio
- Ciclo indoor
- Gimnasia
- Boxeo



Clases Ayto. de Madrid

3 euros la clase de 60 mins

- Baile
- Ciclo sala
- Circuito fitness
- Cross training
- Estiramientos
- Relajación
- Yoga
- Fitness acuático
- Pilates acuático
- Imnasia acuática
- Natación
- Pilates

Y muchas más actividades...



"Madrid es deporte" Youtube

Playlist de videos

- HIT
- Pilates
- Bandas elasticas




¡NO HAY EXCUSA PARA NO HACER EJERCICIO!

Deporte y peso en equilibrio, una fórmula ganadora.
Servicios públicos del Ayuntamiento y Comunidad de Madrid



Programa Enforma

Gratuito

- Actividades al aire libre.
- Profesionales de la actividad física.
- De octubre a junio.
- Sesiones de 1 hora.



Horarios accesibles

Madrid Río (Arganzuela)
Lunes y Miércoles 18:30h
Martes y Jueves 12:00h

Parque Enrique T. Galván (Arganzuela)
Martes y Jueves 9:00h

Parque Santander (Chamberí)
Lunes y Miércoles 9:30h
Martes y Jueves 18:00h

Templo de Debod (Moncloa)
Lunes y Miércoles 18:15h
Martes y Jueves 10:00h

Programa mayores

Gratuito

Sesiones grupales de carácter recreativo y educativo, de intensidad de moderada-baja.



Horarios accesibles

Plaza España (Estatua Cervantes)
Martes 12:30

Plaza Luca de Tena (Plaza principal)
Lunes y Viernes 11:00

Madrid Río (Nave de Ternerías)
Lunes 12:00

Retiro (Plaza de Costa Rica)
Jueves 11:30

Luisa Carnés (Calle Valdesangil)
Martes y Jueves 12:00

Parque La Bombilla (Frente a fuente)
Lunes 10:00

Abono deporte

Servicios

General: Piscinas, sauna y gimnasio.
Deporte-específico: Pistas de tenis, pádel, atletismo...
Clases: Trabajo funcional, pilates, aquagym, crossfit...

Precios

Total: Acceso a piscinas y clases: 10€
Mañanas (has...): 8,85€
Acceso solo a sauna: 8,85€

¿Dónde?

Canal
Tribuna
Retiro

¡NO HAY EXCUSA PARA NO HACER EJERCICIO!

Deporte y peso en equilibrio, una fórmula ganadora.
Servicios públicos del Ayuntamiento y Comunidad de Madrid




NO HAY EXCUSA

PARA **NO** HACER

EJERCICIO



Conclusiones

¡MOTIVACION!

1. El ejercicio **funciona**
2. Conocemos a nuestros pacientes con obesidad
 1. Cuidado con perfiles **Goldberg +**
 2. Importancia del **refuerzo positivo**
3. Hay **recursos públicos** de sobra.

Objetivo: 2-3 sesiones semanales de ejercicio para TODOS nuestros pacientes.

Trípticos

