Entrenamientos deportivos personalizados para personas con lesión medular y otras discapacidades físicas

Red adscrita OBSA

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Son múltiples las ventajas de hacer ejercicio para nuestra salud física y mental, y son especialmente importantes en el colectivo de personas con discapacidad: mejora de la salud mental, de la socialización y conocimiento del entorno, así como la tonificación muscular y el aumento del autoconcepto junto con la autoestima.

La ventaja de la personalización de los entrenamientos, es trabajar objetivos concretos con cada persona y favorece alcanzar resultados como:

1. Desarrollo de potencia muscular y la resistencia a la fatiga.

2. Mejor funcionamiento de las funciones vitales especialmente la respiratoria, cardiovascular, renal.

3. Desarrollo del sentimiento de autoestima y el ajuste emocional.

4. Aumento del sentimiento de capacidad.

5. Contribución a la socialización, desarrolla los sentimientos de pertenencia al grupo.

6. Contribución a mejorar el soporte esquelético, evitando complicaciones como la descalcificación o la osteoporosis.

7. Eliminación de la depresión y la ansiedad.

8. Incremento de la participación de la persona en las actividades de su entorno (comunidad).

9.
Contribución a una mejor sensibilización social en materia de discapacidad.

Contacto

Lucía Orille - coordinadora rehabilitación - 985244253 extensión 4 - rehabilitacion@aspaym-asturias.es

Fecha de última actualización del recurso

05/07/2022

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Avenida Roma 8 33011 Oviedo Centro ASPAYM Oviedo Asturias Asturias España

Página web del proyecto

http://www.aspaym-asturias.es