

3a JORNADA DE BONES PRÀCTIQUES I SAPIENS

BHFITNESS



Euncet
Business
School

MATRIX

 **sap
iens**



Bona pràctica:

Canvi de paradigma:

Entrenament de força amb gent gran

UNA NOVA MANERA D'ENTENDRE L'ACTIVITAT FÍSICA PER A PERSONES GRANS

Entrenament de força amb gent gran: trencant estereotips

1. Ser gent gran no és ser gent fràgil
2. Més força és més autonomia, és més qualitat de vida
3. Necessari per revertir l'osteoporosi, la sarcopènia, la mobilitat
4. Entrenaments conscients i educatius
5. És vida plena i conscient

Tenim l'absoluta obligació d'actuar. **Ara és el moment**

Pilot

- El curs 2024-25 iniciem l'activitat FORÇA SENIOR amb l'objectiu d'apropar els entrenaments de força, associats per tothom a un sector de població més jove.
- Entrenaments AMRAP, EMOM... i eines com kettlebells, slamballs, barres...
- Les més de 800 reserves mensuals d'aquesta activitat ens animen a anar més enllà.



Actualment

- ▶ Per fer intel·ligent l'enteniment de quins beneficis reals els aporta l'entrenament de força, fem un pas més i decidim fer una prova pilot.
- ▶ Juntament amb el nostre departament de nutrició fem a cada usuari de l'activitat una valoració inicial basada en un estudi de composició corporal (BIODY) on es mostren indicadors clau de Salut:

- ▶ 1. Estat corporal general segons edat i sexe
- ▶ 2. Percentatge de greix
- ▶ 3. Massa muscular
- ▶ 4. Angle de fase
- ▶ 5. Mineralització òssia

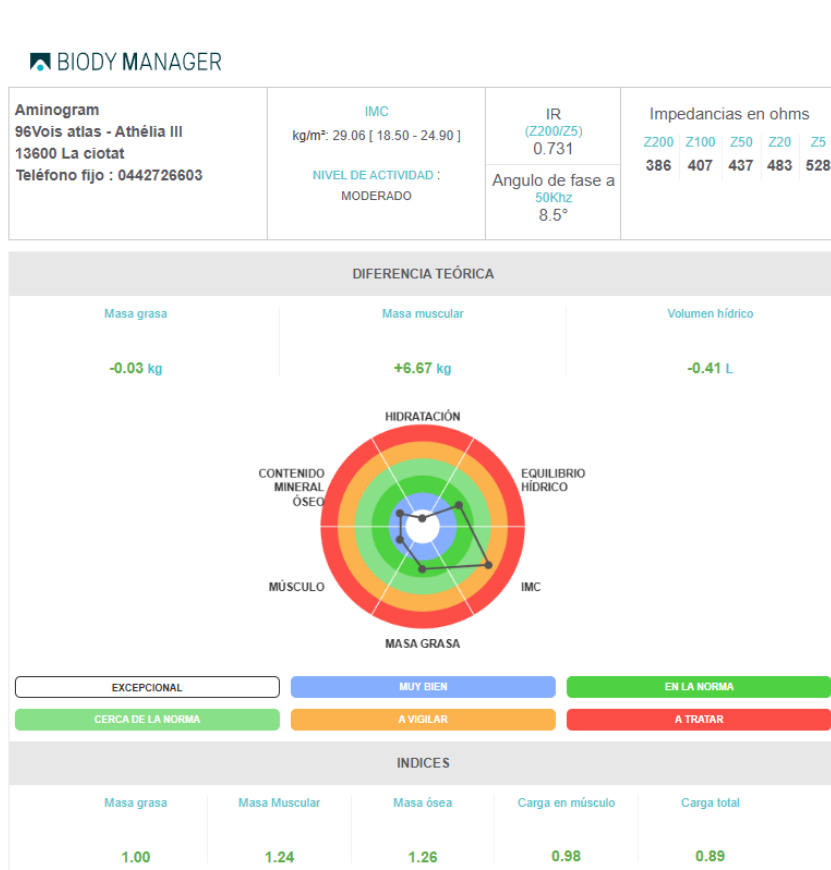
Son dades clau per a individualitzar el procés



Eix central del projecte

Com presentem i donem sentit a totes aquestes dades als nostres usuaris?

Molt gràficament i en un entorn visual clar i entenedor, on puguin després comprovar la millora gràcies a BIODY



Procés

La clau de l'èxit?

- Cadascú rep el seu feed back en persona de l'equip de nutrició junt amb el tècnic
- Informació clara i adaptada, resolent dubtes empàticament
- Educació i eines practiques per a tots
- Pautes nutricionals personalitzades (sortim del mite de sopar un iogurt i una peça de fruita...)
- Relació directa de l'entrenament de força, amb aliment, descans i salut funcional
- Importància de la constància, mai no podràs deixar de fer-ho, és adictiu.

Objectiu: CONSCIENCIAR, MOTIVAR I EMPODERAR

Seguiment:

- Repetició de proves als 3 mesos
- Mesurar millores objectives
- Reforçar la motivació

Valor del projecte

- Convertim les dades en eina de canvi real
 - Noves mirades amb eines conegudes
 - Enfocament educatiu i científic
 - Promoció de l'envelliment actiu
 - Millora d'autonomia i salut
 - Compromís amb les persones i la seva salut,
-
- VOLEM SER LA CIUTAT MÉS SALUDABLE DEL MÓN

GRÀCIES
PEL VOSTRE
TEMPS

