

HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

2025

DOSSIER #58

Coordinadora: Rosa Couso

Docente: Tony López

ACTIVIDADE FÍSICA ADAPTADA A PERSOAS CON MOBILIDADE REDUCIDA



Introdución

Este dossier ten como finalidade establecer as bases técnicas e metodolóxicas para o deseño de programas de exercicio físico dirixidos a persoas con mobilidade reducida que empregan muletas ou cadeira de rodas, aproveitando todos os recursos técnicos dispoñibles no ximnasio e incorporando actividades con elementos propios da horta urbana.

A proposta combina o **adestramento físico terapéutico** con accións prácticas relacionadas coa **agricultura ecolóxica**, co obxectivo de mellorar tanto a condición física como a conexión coa natureza e o traballo sustentable.

Obxectivos xerais

- Favorecer a mobilidade, forza, resistencia e coordinación.
- Potenciar a autonomía persoal e a confianza no movemento.
- Promover a participación en actividades sociais e comunitarias (hortas).
- Integrar o traballo físico con tarefas produtivas e ecolóxicas.
- Mellorar o benestar emocional a través do contacto coa natureza.

Perfís de usuarios

- Persoas con lesións medulares (paraplexia, tetraplexia parcial).
- Persoas con amputacións ou uso de próteses.
- Persoas con enfermidades neuromusculares ou esclerose múltiple.
- Persoas con mobilidade reducida temporal que empregan muletas.

Cada participante debe contar cun informe médico e valoración previa por parte dun **profesional en actividade física adaptada ou fisioterapeuta**.

Recursos e axudas técnicas dispoñibles no ximnasio

Material técnico especializado:

- Máquinas con asento móbil ou extraíble.
- Poleas altas e baixas con carga regulable.
- Pesas, bandas elásticas, TRX adaptado.
- Ergómetro de brazos (bicicleta manual).
- Colchonetas antiesvarantes, fitballs e bancos ergonómicos.
- Barras paralelas e espellos de control postural.

Axudas técnicas persoais:

- Cinturóns de suxeición, faixas estabilizadoras.
- Luvas de protección para cadeira de rodas.
- Asentos ergonómicos e apoios laterais.
- Andadores e muletas axustables.

Elementos de horta adaptados:

- Elementos de rega (para traballo de forza e coordinación).
- Pequenos sachos, rastrillos ou regadeiras.
- Cubos con terra, sementes, caixas de cultivo en altura.
- Guantes de xardinería ergonómicos, etc.



Tipoloxía de exercicios

Quentamento e mobilidade articular

Duración: 10-15 minutos

Obxectivo: preparar o corpo para o esforzo e activar a circulación.

Exercicios propostos:

- Mobilización de ombreiros, cóbados, etc. (círculos e extensións).
- Respiración controlada con brazos elevados.
- Movementos circulares de tronco sentado.
- Exercicios de flexo-extensión de xeonllos ou nocellos (se é posible).

Traballo cardiovascular

Duración: 15-20 minutos

Exercicios:

- **Ergómetro de brazos:** 10-15 min a ritmo moderado.
- **Corda de batalla lixeira (battle rope):** forza e resistencia.
- **Exercicio de rega:** enchendo unha regadeira pequena con auga e vertendo o contido nun recipiente dianteiro, repetindo varias veces → traballo de resistencia e coordinación.

Fortalecemento muscular

Tren superior:

- Press de peito con banda elástica: sentado, estirar cara adiante.
- Curl de bíceps con mancuerna ou botella de auga reciclada.
- Tríceps con polea ou cunha regadeira chea.
- Elevacións de ombreiro con rastrillo lixeiro ou bastón.

Tronco:

- Rotacións de tronco cun mango de ferramenta (pala ou sachón).
- Inclinación lateral suxeitando un cubo pequeno con terra.
- Exercicio de estabilidade sobre fitball (con apoio).



Tren inferior (para usuarios con muletas ou forza parcial nas pernas)

- Extensión de xeonllo sentada con resistencia elástica.
- Elevación de perna asistida.
- Isométricos de glúteo e cuádriceps.

Flexibilidade e relaxación

- Estiramientos de pescozo, ombreiros e costas.
- Mobilización suave de nocellos e mans.
- Respiración profunda con visualización do entorno da horta.

Exercicios con elementos da horta

Exercicio	Elemento da horta	Obxectivo físico	Adaptación
Rega controlada	Elemento de rega ou botella	Coordinación, resistencia	Sentado/a en cadeira ou cadeira de rodas
Sacho en seco	Mango de sacho lixeiro	Fortalecer brazos	Realízase sen impacto, simulando o movemento
Transvasado de terra	Cubos pequenos ou caixas	Mellorar forza e destreza manual	Pode facerse sentado, con apoios laterais
Recolleita simbólica	Cestos ou caixas	Coordinación e alcance	Traballo unilateral ou bilateral
Plantación en mesa de cultivo	Pa de man sementeira	Movilidade fina e coordinación	Altura regulable para cadeira de rodas



Estrutura dunha sesión tipo

Fase	Duración	Actividades
Quentamento	10 min	Mobilidade + respiración
Parte principal	30 - 40 min	Forza + exercicios con elementos da horta
Volta á calma	10 min	Estiramientos + relaxación guiada

Seguridade e prevención

- Supervisión constante dun profesional.
- Control da intensidade mediante percepción do esforzo.
- Evitar posturas forzadas e sobrecargas.
- Utilizar sempre superficies estables e antiesvarantes.
- Garantir boa hidratación e temperatura ambiental.



Avaliación e seguimento

- Valoración inicial e final de forza, resistencia e equilibrio.
- Rexistro de participación e evolución persoal.
- Adaptación progresiva da dificultade e do material.

Conclusión

A actividade física adaptada integrada con tarefas da horta urbana é unha ferramenta de gran valor terapéutico e educativo. Promove a saúde, a inclusión e o respecto polo medio natural, permitindo que cada persoa participe segundo as súas capacidades, convertendo o exercicio en algo útil, motivador e sostible.



HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

