



## Objetivos:

Ayudar al adulto mayor a mantener un estilo de vida activa mediante la implementación de ejercicio que respondan los requerimientos de salud y a los intereses de los mismo, implementar una guía de ejercicios para la actividad física brindando hábitos de vida activa, implementar hábitos de realizar regularmente actividad física, dieta equilibrada, tener un buen control emocional y mantener una amplia red de relaciones interpersonales.

- 1.- Ayudar al adulto mayor a mantener un estilo de vida activa mediante la implementación de ejercicio que respondan los requerimientos de salud y a los intereses de los mismo.
- 2.- Implementar una guía de ejercicios para la actividad física brindando hábitos de vida activa, implementar hábitos de realizar regularmente actividad física, dieta equilibrada, tener un buen control emocional y mantener una amplia red de relaciones interpersonales.
- 3.- Motivar la realización de actividad física, dieta equilibrada, buen control emocional y una amplia red de relaciones interpersonales.



GUIA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS PARA  
LOS ADULTOS MAYORES DEL GRUPO

“LOS CHASQUIS”

BARRIO LA VICENTINA DEL DISTRITO  
METROPOLITANO DE QUITO

Daniela Andrade