



# La voz de ASEPAU

## Instrucciones de uso accesibles para equipos de entrenamiento físico en la tercera edad



### José María Fariñas

Socio de ASEPAU

Especialista en Accesibilidad en Áreas de Juego, gimnasia e Instalaciones Deportivas

@jfarinas

En los últimos años, los espacios públicos municipales se han convertido en auténticos puntos de encuentro para la promoción de la salud y el bienestar, especialmente entre las personas mayores. Cada vez más parques y áreas urbanas incorporan elementos de gimnasia deportiva al aire libre, diseñados para fomentar el ejercicio moderado, mejorar la movilidad y fortalecer la musculatura.

Sin embargo, pese a su gran potencial, el uso inadecuado de estos equipos puede implicar riesgos si no se dispone de la información y orientación necesarias.

Conscientes de esta realidad, [ASES XXI](#) ha desarrollado una innovadora serie de pegatinas informativas y didácticas especialmente pensadas para este tipo de instalaciones, con el objetivo de mejorar la comprensión, seguridad y eficacia en el uso de los aparatos por parte de las personas de la tercera edad.

La seguridad en el ejercicio es tan importante como el propio movimiento.

El ejercicio físico en las personas mayores es una herramienta fundamental para mantener una buena salud, conservar la autonomía y mejorar la calidad de vida. Está comprobado que la práctica regular de actividad física ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, fortalecer los huesos y músculos, mantener la flexibilidad articular y mejorar el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas. Además, tiene un impacto muy positivo en el bienestar emocional, ya que favorece la autoestima, la sociabilidad y la estabilidad anímica. Sin embargo, para que todos estos beneficios se consigan, es esencial que la actividad se realice de manera segura y adaptada a las capacidades individuales. Por ello, la seguridad en el ejercicio es tan importante como el propio movimiento: un uso correcto de los equipos evita lesiones, garantiza un esfuerzo adecuado y permite disfrutar plenamente de la experiencia física sin riesgos innecesarios.

Las pegatinas diseñadas responden precisamente a esa necesidad. Se han elaborado con un lenguaje claro, visual y accesible, acompañadas de ilustraciones explicativas que muestran de manera sencilla cómo utilizar correctamente cada máquina. Se indican los movimientos adecuados, las posturas recomendadas y los beneficios específicos de cada ejercicio, todo ello adaptado al ritmo y a las capacidades de las personas mayores. La finalidad es que cualquier persona usuaria pueda comprender fácilmente el funcionamiento del elemento deportivo y aprovechar al máximo su potencial sin necesidad de asistencia constante.



Imagen 1: ejemplo de pegatina accesible con su descripción.

---

Un uso correcto de los equipos evita lesiones y garantiza un esfuerzo adecuado.

---

Además, estos soportes gráficos cumplen una función fundamental en materia de prevención de riesgos y seguridad, ya que ofrecen indicaciones sobre los errores más comunes que deben evitarse, así como recomendaciones sobre la intensidad del ejercicio, la frecuencia de uso y la importancia del calentamiento previo y los estiramientos posteriores. De este modo, se contribuye a reducir de manera significativa la probabilidad de lesiones o accidentes, tanto por un uso incorrecto de la maquinaria como por un esfuerzo físico inadecuado.

## Conclusiones

El desarrollo de este sistema sonoro-visual responde a una filosofía centrada en la autonomía, inclusión y seguridad de las personas mayores. Cada diseño ha sido elaborado tras un estudio de campo en el que se han considerado aspectos ergonómicos, niveles de comprensión visual y necesidades cognitivas de este grupo de población. La meta no es solo facilitar el acceso al ejercicio físico, sino potenciar la confianza, la seguridad y el disfrute de quienes utilizan estos espacios, favoreciendo así su participación activa en la vida comunitaria y su bienestar integral.

Por todo ello, este material puede solicitarse de forma gratuita por parte de entidades municipales o empresas de mantenimiento interesadas en [la web del proyecto](#). Asimismo, se encuentran disponibles recursos audiovisuales explicativos de todas las máquinas disponibles con pegatinas.

---

Las pegatinas no son simples elementos decorativos, sino una herramienta pedagógica y preventiva (...).

---

Este proyecto apuesta por la innovación social y la accesibilidad universal, ofreciendo soluciones que mejoran la calidad de vida de la población/ciudadanía y que ayudan a las administraciones municipales a fomentar hábitos saludables de forma segura y responsable. Las pegatinas no son simples elementos decorativos, sino una herramienta pedagógica y preventiva, diseñada para transformar cada máquina de ejercicio al aire libre en una oportunidad de salud, seguridad y bienestar para las personas mayores.