

Actividad física para la salud en adulto mayor en la localidad de Suba, barrio La Gaitana.

Opción de grado: Proyecto Aplicado a la Pasantía Social

Ingrid Nataly Parra Palacios

Código: 2219936

Universidad Santo Tomás

División de Ciencias de la Salud

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Bogotá D.C, noviembre de 2021

## **Resumen**

Es un proyecto que se realiza con el adulto mayor, ubicado en la localidad de Suba en el barrio la Gaitana, con el propósito de mejorar la calidad de vida por medio de la actividad física. En el desarrollo del proyecto se realizó la planeación de diferentes sesiones conformadas por una serie de ejercicios específicos y, actividades lúdicas las cuales hacen que, por medio de la diversión, el juego y la recreación, los adultos mayores puedan mejorar su estado físico, de esta manera reduciendo el riesgo de lesiones, fortaleciendo el sistema inmunológico y favoreciendo su desarrollo cognitivo.

Por otro lado, se realizaron charlas de la importancia de tener hábitos de vida saludables, cómo adoptarlos en nuestro diario vivir, la importancia y el sinnúmero de beneficios que aporta realizar actividad física, alimentarnos de manera adecuada, sabiendo bien, que este conlleva a tener una alimentación sana, nutritiva y balanceada y, mantener un adecuado descanso para la salud física mental, entre otros más.

## **Palabras claves**

Actividad física, adulto mayor, trabajo social.

## **Abstract**

It is a project that is carried out with the elderly, located in the town of Suba in the Gaitana neighborhood, with the purpose of improving the quality of life through physical activity. In the development of the project, the planning of different sessions was carried out, consisting of a series of specific exercises and recreational activities which make it possible for older adults to improve their physical condition through fun, games and recreation. reducing the risk of injury, strengthening the immune system and promoting its cognitive development. On the other hand, talks were held about the importance of having healthy lifestyle habits, how to adopt them in our daily lives, the importance and the number of benefits that physical activity brings, eating properly, knowing well that this leads to having a healthy, nutritious and balanced diet, and maintain adequate rest for physical and mental health, among others.

## **Key words**

Physical activity, elderly, social work.

## Tabla de contenido

Introducción.....	1
Planteamiento del problema.....	2
Justificación.....	4
Objetivo general.....	5
Objetivos específicos.....	5
Marco conceptual.....	5
Metodología.....	7
Resultados.....	8
Conclusiones.....	17
Recomendaciones.....	18
Referencias.....	20
Anexos.....	23

## **Introducción**

Según lo manifiesta Chalapud-Narváez y Escobar-Almario (2017), las personas que se ubican cronológicamente en la tercera edad y abarcan una época bastante amplia de la vida del ser humano; por tanto se puede afirmar que dicha etapa da sus inicios a partir de los 60 años donde estos sujetos llevan un camino recorrido de vida importante.

Tal y como lo expresa Andrade y Pizarro (2007), la etapa del envejecimiento lleva consigo muchos cambios y experiencias, como lo son a nivel cardiovascular, nivel respiratorio, nivel metabólico, nivel musculoesquelético, nivel motriz, entre otros. Dichos cambios reducen sustancialmente la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico del adulto mayor e impactan su autonomía, habilidad, calidad de vida y capacidad de aprendizaje motriz.

Por otra parte, se considera comportamientos anormales y atípicos la ansiedad y la depresión como trastornos emocionales que suelen transformarse en padecimientos que implican disminución dramática en la calidad de vida del adulto mayor.

Como sugiere Alomoto, Calero y Vaca, (2018), realizar actividad física y recreación pueden servir como elementos de ayuda para contrarrestar los trastornos aquí mencionados. Se recomienda la actividad física diaria como por ejemplo el ejercicio aeróbico. Ayona, Bloisse, Vidal, Vera, Chang y Jaramillo (2017), anotan que para ello conviene incorporar actividad física como mínimo tres veces por semana, en conjunto con actividades vigorosas que refuercen puntualmente músculos y huesos del adulto mayor.

Dicho esto la ejecución del presente proyecto busco mejoras en las capacidades y habilidades físicas de cada adulto mayor perteneciente al centro de proyección social CPS; además, se esperaba que de forma indirecta se viera el progreso de otros aspectos individuales y grupales para hacer más provechosa la experiencia vivida a través de esta propuesta; de esta manera los encuentros con los adultos mayores tuvieron como principal dinámica la práctica global de la recreación y la actividad física, con el objetivo de generar hábitos de vida saludable y mejorar la calidad de vida con una comunicación asertiva.

### **Planteamiento del problema**

Investigando en la página de Bogotá Cultural (2019), encontramos que Suba es la localidad más grande y densa del Distrito Capital, superior a los 10.000 m<sup>2</sup> y alberga aproximadamente 1, 200,000 habitantes. El barrio La Gaitana se encuentra en una zona poco desarrollada en el que está ubicado uno de los centros de proyección social del adulto mayor apoyado por la Universidad Santo Tomás, arraigando los diferentes niveles socioeconómicos.

De acuerdo con Mora, Villalobos, Araya y Ozols, (2004), el motivo para realizar actividad física y el beneficio orientado hacia el adulto mayor es evitar la Sarcopenia, la cual consiste en la pérdida de masa, fuerza y funcionamiento normal de los músculos, trayendo como consecuencia alteraciones progresivas del envejecimiento, produciendo así una disminución de las reservas de proteína del cuerpo, alterando de manera anormal la masa muscular y provocando pérdida de fuerza disminución del volumen muscular.

Según Martín (2018), en la medida que se incrementa la edad cronológica; se genera un cambio negativo y radical en la movilidad total del adulto mayor aumentando así la edad biológica como consecuencia del envejecimiento prematuro.

Como lo afirma Jiménez, Núñez y Coto (2013), por medio de la actividad física y la recreación se pueden evidenciar una serie de beneficios positivos proporcionales a mejorar la salud, la autoestima y la autonomía las cuales intervienen de manera indirecta en los diferentes factores concernientes a la vulnerabilidad del adulto mayor.

Como lo argumenta Vaca, Gómez, Cosme, Mena, Yandún, Realpe y González 2017, la calidad de vida comprende el resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos.

Los factores objetivos constituyen las condiciones externas; tales como económicas, sociopolíticas, culturales, personales y ambientales que pueden facilitar o entorpecer el pleno desarrollo humano y personal. Por otra parte, los factores subjetivos determinan la valoración que la persona hace sobre su propia vida, fortaleciendo la memoria, mejorando la condición física y al mismo tiempo la calidad de vida.

La problemática del lugar requiere que el adulto mayor realice actividad física porque sus huesos y sus músculos ya no cuentan con la fortaleza de los de una persona joven o adolescente. Por lo tanto, ellos necesitan fortalecer todo su sistema muscular, óseo e inmunológico por medio dicha actividad física.

Uno de los hallazgos en el centro de proyección social fue que, se puede mejorar las diferentes maneras y medios de realizar actividad física con los adultos mayores y obtener que ellos sientan mayor motivación y mayor deseo buscando estrategias de alternancia durante las sesiones, con el ánimo de realizar mayores actividades ludo-recreativas y/o de ejercicio funcional. Con esto se logró que ellos se adhirieran a la actividad física con mejor y mayor disposición.

Se busco mejorar las charlas y las sesiones con la intención de alimentar en ellos la importancia que tiene la actividad física para la salud, sobre todo haciendo hincapié en

aquellos hábitos nocivos para nuestro cuerpo y enfatizando la importancia de tener buenos hábitos alimenticios y de vida.

Adicionalmente se evidencio la importancia de que los profesionales en cultura física deporte y recreación asistan más días al centro de proyección social puesto que solamente dos días es muy poco y los resultados no se evidencian de manera positiva en la brecha del tiempo.

Si se consiguiera una mayor intensidad en dichas sesiones, lo más seguro es que el cambio en la calidad de vida, a nivel físico en la población del adulto mayor mejore, y se logre mayor concurrencia aumentado entre 8 y 10 el número de personas asistentes por sesión, incrementando así en mayor numero la cantidad de personas beneficiadas.

Esto trae consigo mayor convicción, adherencia, constancia y disciplina a la hora de realizar actividad física.

### **Justificación**

A partir de nuestro conocimiento planteamos nuevas experiencias sobre esta comunidad para ayudarlos a prevenir aquellas enfermedades, la inmovilidad y los trastornos de memoria, así mismo mejorar su calidad de vida mediante el acompañamiento y el apoyo del proceso frente a la actividad física para mejorar la salud, con el interés de poder lograr una apropiación social, producir cambios en el contexto que engloba este tipo de transformación e inclusión con el adulto mayor, puesto que son individuos que quieren y tienen la posibilidad de asistir al centro de proyección social ubicado en la localidad de Suba, en el barrio la Gaitana.

Según estudios de deporte total INEM (2021), realizar actividad física por el adulto mayor generalmente activa los músculos del cuerpo en un 70%, liberando así distintas

sustancias químicas vitales y necesarias, que conllevan a múltiples beneficios como acelerar el proceso de oxidación de grasa, de esta manera mejorando el índice de índice de masa corporal (IMC), estos actúan en el metabolismo de la glucosa reduciendo el riesgo de desarrollar diabetes, por otro lado, también influye en el sistema óseo, fortaleciendo los huesos, en cuanto al sistema cardiovascular, aumentando la capacidad de vasodilatación, previniendo infartos en el miocardio, evita la baja en neuronas y crea nuevas cadenas de mielinización previniendo así enfermedades como la demencia y la depresión, además, fortalece el sistema inmunológico disminuyendo la aparición de enfermedades bronco respiratorias.

### **Objetivo General**

Promover la inclusión del adulto mayor por medio de la actividad física para la salud, en la localidad 11 del barrio La Gaitana.

### **Objetivos Específicos**

Adoptar hábitos de vida saludable por medio de la reflexión y concientización en cada una de las diferentes sesiones.

Fortalecer el trabajo en equipo para que futuros pasantes continúen desarrollando actividades lúdicas, para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

### **Marco conceptual**

Basándonos en Clase peces san Sebastián (2015) fue importante conceptualizar que una buena Calidad de vida hace referencia a los diferentes niveles de generalización que pasan por una sociedad y/o comunidad, y por ende conlleva a enfocar esta investigación a la

búsqueda de la mejora de los distintos aspectos físicos y mentales de los adultos mayores con quienes hubo interacción.

Para llegar al resultado final de como obtener una verdadera calidad de vida fue un proceso que se fue haciendo complejo, ya que era imperativo contar con definiciones que de una u otra forma involucraran aspectos psicológicos, sociológicos y médicos basados en diversos estudios y tratados sobre dichos aspectos.

Ello me motivo a analizar las condiciones actuales de vida de las personas de la tercera edad y sus componentes sociales, permitiendo encontrar diferentes variaciones que, con disciplina, actitud y el paso del tiempo, pueden ayudar a mejorar las condiciones de nuestros adultos mayores.

El uso de Actividades lúdicas al aire libre que se llevaron a cabo fue orientado a:

- Mejorar el equilibrio y la fuerza muscular de las extremidades.
- Permitieron que el adulto mayor fuese más estable en la deambulación, ayudando a prevenir posibles caídas.
- Evitar la aparición de factores irreversibles asociados a la discapacidad, mejorando el acondicionamiento físico.
- Estimulación y mejora de la agilidad mental del adulto mayor.
- Favorecimiento de la imaginación y creatividad del adulto mayor
- Mantener su mente activa y en estado de alerta.
- Liberar tensiones.
- Salir de la rutina diaria y obtener placer, diversión y entretenimiento.

Buscamos con lo anterior el incremento de Hábitos de vida saludables; el cual se define como todas aquellas conductas y comportamientos que se asumen como propias e inciden de manera directamente proporcional al bienestar físico, social y mental.

Teniendo en cuenta las actividades realizadas en vivo y en directo pudimos encontrar que, resulta más fácil que el adulto mayor comprendiera la orden y la ejecutase de manera efectiva y ágil; por ende, se llevaron a cabo juegos como rondas tradicionales, entonar entre todo el equipo dichas rondas que desde pequeños les enseñaron y que traen consigo recuerdos de su infancia.

### **Metodología**

Durante los meses de Agosto a Noviembre del presente año (2021), se realizaron encuentros de forma presencial en el Centro de Proyección Social de la USTA; ubicado en la Localidad de Suba en el barrio la Gaitana. Durante este tiempo de intervención se logró la participación de 40 adultos mayores (37 mujeres y 3 hombres); se llevó un registro de asistencia permanente, en donde aproximadamente asistían en promedio 35 adultos mayores. Por medio de las clases planificadas y dirigidas, de actividad física para la salud y recreación por la pasante; se realizaron 25 sesiones de una hora cada una, en donde se logró cambios significativos en 4 sujetos a nivel del índice de masa corporal (IMC), también a nivel de la autoestima y autonomía en cada uno de los adultos mayores.

El proyecto se desarrolló desde un enfoque mixto (cualitativo - cuantitativo), donde se realizaron diferentes apreciaciones que tienen los adultos mayores, utilizando diferentes propuestas digitales como instrumentos de recolección de datos, video de las sesiones realizadas, registros fotográficos, testimonios de los sujetos en cuanto a su experiencia con

las actividades que recibieron, toma del índice de masa corporal (IMC). Por otro lado cabe mencionar que la presente investigación fue de carácter descriptivo.

Como metodología de enseñanza se aplicó el concepto de aprendizaje cooperativo y se llevaron a cabo diferentes tipos de actividades, para fomentar en el adulto mayor el aprovechamiento del tiempo libre.

El trabajo en campo se realizó los días martes y jueves, como mencionado previamente, con sesiones cuya duración fue de una hora, la cual se dividió en tres fases:

- Fase inicial, la cual consistió en el trabajo intencional de elevación de la frecuencia cardiaca del adulto mayor donde se realizaron estiramientos activos.
- Fase central, donde se pone en práctica la actividad principal cuyo fin consiste en desarrollar las habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y equilibrio), con trabajo de segmentos grandes del cuerpo; donde se busca mejorar en el adulto mayor la coordinación y la resistencia cardiovascular.
- Fase final, está compuesta por la recuperación pasiva por medio de estiramientos y re-alimentación de lo desarrollado durante la sesión haciendo hincapié por parte del pasante en la importancia de la actividad física, tener una nutrición balanceada y un buen descanso como hábitos de vida saludable.

## **Resultados**

En el programa de intervención se promovieron espacios de esparcimiento donde el adulto mayor pudo ser partícipe de las diferentes actividades lúdicas, generando inclusión con sus compañeros.

Se concientiza al adulto mayor sobre los hábitos de vida saludables haciendo entrega de un folleto. Adicional a esto, en cada sesión se llevaron a cabo charlas en donde se habló

de la importancia de tener una alimentación balanceada y el beneficio que conlleva realizar actividad física.

Este trabajo permitió el aprovechamiento del tiempo libre creando unión entre ellos, mejorando su calidad de vida, y brindando como oportunidad a futuros pasantes un equipo fuerte.

Gráfica 1.

Cantidad de participantes según su género.

Participantes	Hombres	Mujeres
Cantidad	3	37

Nota: Elaboración propia.

Gráfica 2.

IMC (índice de Masa Corporal) Adultos mayores - Primera toma.

24 de agosto de 2021				
Sujeto	Peso en kilogramos	Talla en metros	IMC	Clasificación
1	62	1,48	28,3	Sobrepeso
2	60	1,5	26,7	Sobrepeso
3	68	1,42	33,7	Obeso tipo 1
4	85	1,55	35,4	Obeso tipo 2
5	68	1,53	29,0	Obeso
6	52	1,55	21,6	Normal
7	65	1,45	30,9	Obeso

8	70	1,55	29,1	Sobrepeso
9	67	1,57	27,2	Sobrepeso
10	65	1,56	26,7	Sobrepeso
11	63	1,6	24,6	Normal
12	67	1,58	26,8	Sobrepeso
13	66	1,51	28,9	Sobrepeso
14	66	1,58	26,4	Sobrepeso
15	64	1,6	25,0	Sobrepeso
16	63	1,53	26,9	Sobrepeso
17	64	1,5	28,4	Sobrepeso
18	63	1,49	28,4	Sobrepeso
19	62	1,55	25,8	Sobrepeso
20	70	1,56	28,8	Sobrepeso
21	71	1,57	28,8	Sobrepeso
22	66	1,59	26,1	Sobrepeso
23	69	1,46	32,4	Obeso tipo 1
24	65	1,47	30,1	Obeso tipo 1
25	64	1,52	27,7	Sobrepeso

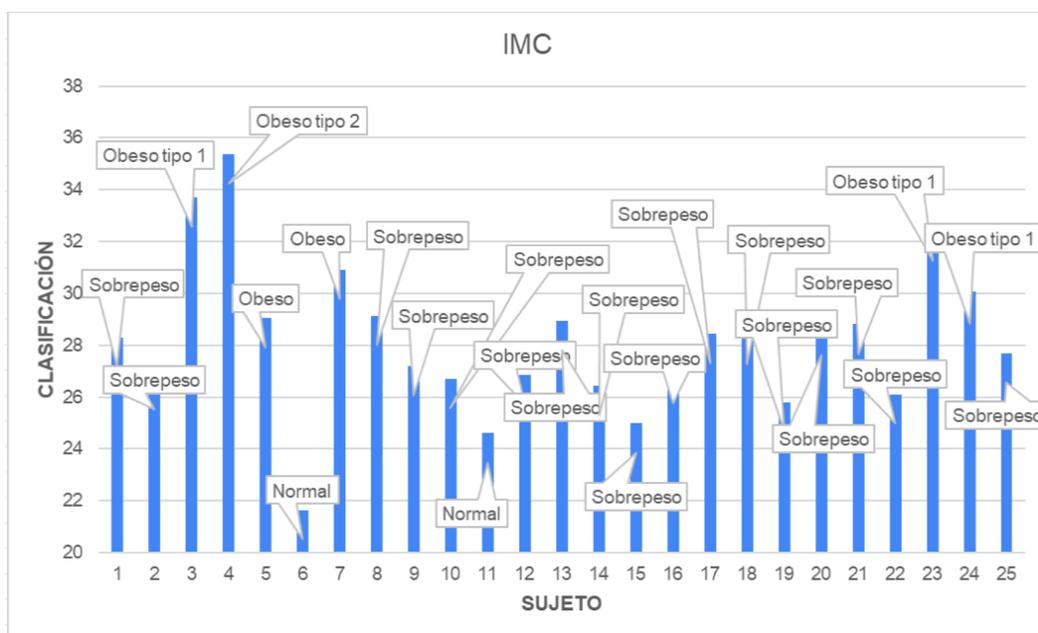
Nota: Producción propia.

En la gráfica 2, se puede dar cuenta que de los 25 participantes que asistieron en la fecha en la que se registraron los datos para valorar el IMC (índice de Masa Corporal) en la primera toma, 17 personas se encuentran en una clasificación de sobrepeso, cifra alarmante ya que más de la mitad de adultos mayores tienen riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, por otro lado tres usuarios se clasifican en obesidad tipo 1, es decir que tienen un riesgo moderado, 1 persona se clasifica en obesidad tipo 2 riesgo severo, 2 personas

se clasifican con obesidad, es decir que tiene exceso de masa grasa o muscular, en este caso es grasa y, solamente una persona se clasifica en un IMC normal.

Gráfica 3.

Clasificación del IMC (índice de Masa Corporal) - Primera toma.



Nota: Elaboración propia

En la gráfica 3, se representa la clasificación del IMC de cada uno de los adultos mayores que asistió en dicha fecha.

Gráfica 4.

IMC (índice de Masa Corporal) Adultos mayores - Segunda toma.

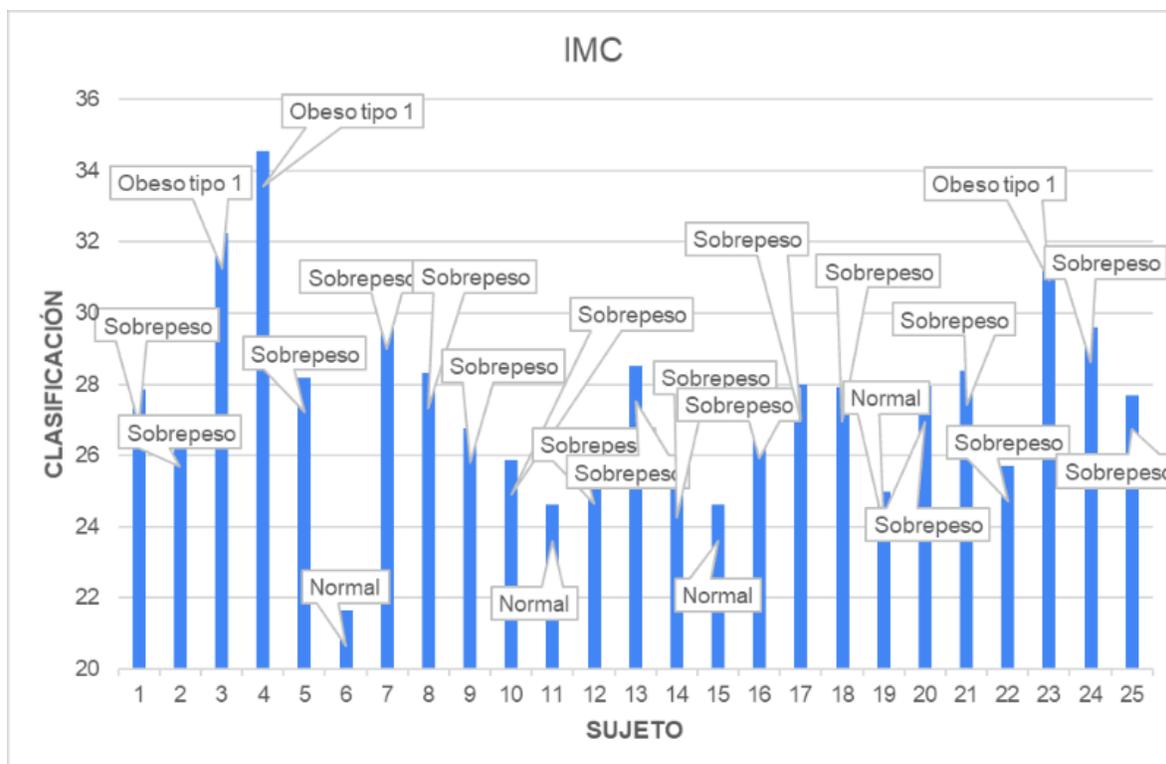
<b>11 de noviembre</b>				
<b>Sujeto</b>	<b>Peso en kilogramos</b>	<b>Talla en metros</b>	<b>IMC</b>	<b>Clasificación</b>
1	61	1,48	27,8	Sobrepeso
2	60	1,5	26,7	Sobrepeso
3	65	1,42	32,2	Obeso tipo 1
4	83	1,55	34,5	Obeso tipo 1
5	66	1,53	28,2	Sobrepeso
6	52	1,55	21,6	Normal
7	63	1,45	30,0	Sobrepeso
8	68	1,55	28,3	Sobrepeso
9	66	1,57	26,8	Sobrepeso
10	63	1,56	25,9	Sobrepeso
11	63	1,6	24,6	Normal
12	64	1,58	25,6	Sobrepeso
13	65	1,51	28,5	Sobrepeso
14	63	1,58	25,2	Sobrepeso
15	63	1,6	24,6	Normal
16	63	1,53	26,9	Sobrepeso
17	63	1,5	28,0	Sobrepeso
18	62	1,49	27,9	Sobrepeso
19	60	1,55	25,0	Normal
20	68	1,56	27,9	Sobrepeso
21	70	1,57	28,4	Sobrepeso
22	65	1,59	25,7	Sobrepeso
23	68	1,46	31,9	Obeso tipo 1
24	64	1,47	29,6	Sobrepeso
25	64	1,52	27,7	Sobrepeso

Nota: Creación propia.

En la gráfica 4, se puede considerar que de los 25 participantes en la segunda toma 18 adultos mayores se encuentran en una clasificación de sobrepeso, es decir que tiene exceso de masa grasa, por otro lado tres usuarios se clasifican en obesidad tipo 1, vale decir que tienen un riesgo moderado de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, en obesidad tipo 2 no se reporta ningún usuario, dato positivo, y 4 personas se clasifican con un IMC normal, esto a diferencia de la tabla número 6, se suman 3 personas más a esta clasificación.

Gráfica 5.

IMC Clasificación del IMC (índice de Masa Corporal) - Segunda toma.



Nota: Elaboración propia.

En la gráfica 5, se puede observar el IMC actual de los sujetos, representado mejoras significativas en 4 adultos mayores, donde el sujeto 4 se clasificó en la tabla # en obesidad

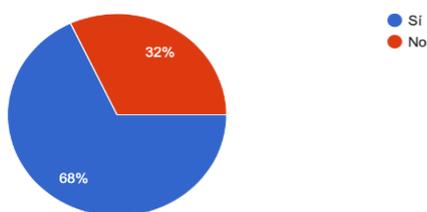
tipo 2 y ahora se clasifica en obesidad tipo 1, el sujeto 15 y 19 se clasificaban en sobrepeso y ahora se encuentra en una clasificación de peso normal, el sujeto 24 se clasificaba en obesidad tipo 1 y actualmente se encuentra en sobrepeso.

Al finalizar el programa se realizó un formulario de 5 preguntas, en donde fue diligenciado por 25 personas de manera anónima, que asistieron en esa fecha.

Gráfica 6.

Porcentaje de respuesta - Primera pregunta.

¿Aprendió ejercicios físicos para ejercitarse tanto en casa como en un parque ?  
25 respuestas



Nota: Elaboración propia

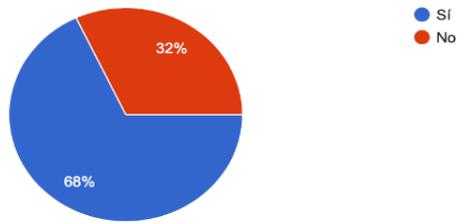
En la gráfica 6, se contempla que el 68% de los participantes dicen haber aprendido ejercicios físicos para ejercitarse en casa como en un parque, siendo este un valor significativo puesto que supera la mitad del grupo, por lo contrario el 32% dice no haber aprendido.

Gráfica 7.

Porcentaje de respuesta - Segunda pregunta.

¿Cree que la actividad física mejora la calidad de vida del adulto mayor?

25 respuestas



Nota: Elaboración propia.

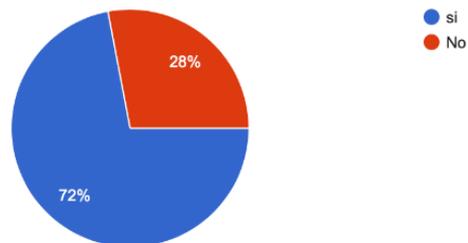
En la gráfica 7, se registra que el 68%, siendo este un número significativo ya que suma más de la mitad del grupo encuestado, dice que la actividad física incrementa mejoras en la calidad de vida del adulto mayor, al contrario el 32% que dice que no.

Gráfica 8.

Porcentaje de respuesta - Tercera pregunta.

¿ Se sintió integrado durante las sesiones de actividad física realizadas los días martes y jueves ?

25 respuestas



Nota: Elaboración propia.

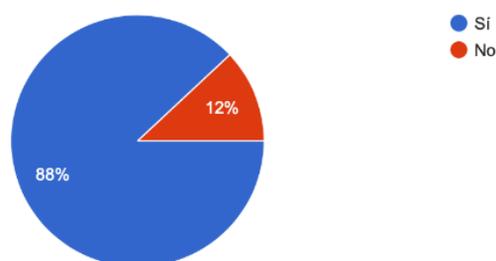
En la gráfica 8, se analiza que el 72% de la población encuestada afirma que se sintió integrado durante las sesiones de actividad física realizada los días martes y jueves durante el periodo de la pasantía social, por otro lado el 28% dice que no se sintió de tal manera.

Gráfica 9.

Porcentaje de respuesta - Cuarta pregunta.

¿Le gustaron las actividades recreativas que se llevaron a cabo los días martes y jueves ?

25 respuestas



Nota: Creación propia.

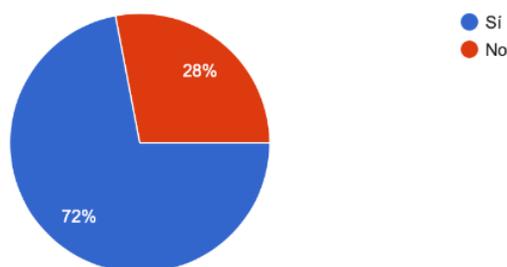
En la gráfica 9, se considera que es la pregunta con mayor porcentaje de respuesta con un 88%, donde se afirma que al adulto mayor le gusto las clases que fueron llevadas a cabo los días martes y jueves, mientras que al 12% no.

Gráfica 10.

Porcentaje de respuesta - Quinta pregunta.

¿Usted a mejorados sus hábitos de vida en los últimos tres meses ?

25 respuestas



Nota: Realización propia.

En la gráfica 10, se analiza que el 78% de las personas encuestadas dice que sí ha mejorado sus hábitos de vida en los últimos tres meses, por otro lado el 28% dice que no fue así.

El adulto mayor logró desarrollar habilidades cognitivas y el trabajo en equipo, desarrolló la capacidad física, satisfaciendo al mismo tiempo distintas necesidades de expresión, de acción en el movimiento y fomento del aprendizaje social.

La recreación y correcto manejo del tiempo libre en el adulto mayor colabora en el potenciamiento de la creatividad, la personalidad, la vida útil y el aumento de su autoestima, fomento de cualidades como el bienestar, la satisfacción, las relaciones interpersonales y desarrolla habilidades como lo son las cognitivas y psicomotrices

## Conclusiones

Es importante resaltar que la adopción de los hábitos de vida saludables es un proceso largo que requiere compromiso y disciplina. Por esto la actividad física no debe iniciarse en la última etapa de la vida, si no que estas actividades deben verse reflejadas desde la infancia,

con el fin de disminuir la relación inversa de aumentar las enfermedades y riesgos patológicos que se presenten en adultos mayores como infartos, diabetes, cáncer entre otras que están netamente relacionadas con la obesidad y el sobrepeso.

Es necesario fortalecer las estrategias y medidas que ayuden a fomentar una base de datos que nos permita evidenciar y promover más las actividades físicas del adulto mayor, con el fin de aumentar los análisis y los trabajos de futuros estudiantes de nuestra alma mater sin dejar atrás el objetivo general que es la actividad física para la salud.

Los adultos mayores necesitan realizar actividad física para estimular la memoria e incrementar notablemente la calidad de vida en sus cuerpos.

Fue muy satisfactorio trabajar con el adulto mayor porque es gratificante poder llevar a la realidad lo que como futuro profesional he aprendido durante el pregrado, poder ser parte del proceso del cambio de estilos de vidas de estos individuos, ver cómo la actividad física y la recreación es incluyente y de esta manera transforma positivamente a las personas, por otro lado esta experiencia me hace saber que siempre se puede dar más, que en cada sesión los aprendizajes son significativos tanto para ellos como para mí y, por último, no se puede olvidar que existe una población llamada adulto mayor que está esperando apoyo de profesionales para mejorar su calidad de vida; ellos están a la espera que un profesional los saque de su zona de confort y sedentarismo.

### **Recomendaciones**

Los adultos mayores deben continuar realizando actividad física de manera frecuente para que su cuerpo y mente se mantengan activos. En la medida de lo posible los adultos mayores deben alimentarse de una manera saludable, balanceada y mantener una

buena hidratación durante el día para que así junto con el ejercicio adquieran hábitos de vida saludables.

Se debería contemplar aumentar el tiempo en las jornadas de las sesiones para la práctica de la actividad física, de no ser así por lo menos 1 sesión por semana debería ser de dos horas, para que se puedan llevar a cabo actividades como por ejemplo: la creación de mancuernas con botellas reciclables rellenas de arena o de piedras, llevar un palo, pinturas y durante la clase decorarlo, de esta manera se convierte este tipo de implementos en material deportivo, para poder realizar diferentes ejercicios con carga externa. Por lo contrario cuando la sesión es de una hora el tiempo es muy limitado para avanzar en este tipo de actividades que a futuro nutren el centro de proyección social, puesto que es material con el que ya se puede contar y así va a ver mucha más versatilidad en las sesiones ya que se cuenta con material de apoyo.

## Referencias

- Alomoto, M., Calero, S. & Vaca, M. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 47-56. Recuperado: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinbio/cib-2018/cib181e.pdf>.
- Andrade, F. & Pizarro, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. *Recuperado el*, 28. Recuperado: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62247586/BENEFICIOS\\_DE\\_LA\\_ACTIVIDAD\\_FSICA\\_EN\\_EL\\_ADULTO\\_MAYOR20200302-83172-12gz1f7-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1637415383&Signature=GTVcSy-69E4N7ePdgo--LkM4a4KR2KEkzdzN1U-LVmNDIcJwO9n1g8r7rg2LnNw9Mh5uXodaSB3fi7jQQiMzCSM35YzgFZ1pc9Iulva52fJr4HCNRRHtalvfuTb4ygNWJtyH5pJ5XpMs0TgfNzGXah5jJZKpEYdDgs58ep-Dpf~MDZupNyL4ZHQ5ni56Bg2kdBifBEb4w5uBTMYReWUAifh0yUIwcOkD0jFMYoLzvDljtWj6l3HJCwFWQf0QVFifA8AC8EqWzuqBiGpYCM5w2GmoqKmjzjhn64i41kFbD5jGp9otk7LsbNh5Zse4rOJMrGiaqB5kYcUOOiYVD7NoQ\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62247586/BENEFICIOS_DE_LA_ACTIVIDAD_FSICA_EN_EL_ADULTO_MAYOR20200302-83172-12gz1f7-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1637415383&Signature=GTVcSy-69E4N7ePdgo--LkM4a4KR2KEkzdzN1U-LVmNDIcJwO9n1g8r7rg2LnNw9Mh5uXodaSB3fi7jQQiMzCSM35YzgFZ1pc9Iulva52fJr4HCNRRHtalvfuTb4ygNWJtyH5pJ5XpMs0TgfNzGXah5jJZKpEYdDgs58ep-Dpf~MDZupNyL4ZHQ5ni56Bg2kdBifBEb4w5uBTMYReWUAifh0yUIwcOkD0jFMYoLzvDljtWj6l3HJCwFWQf0QVFifA8AC8EqWzuqBiGpYCM5w2GmoqKmjzjhn64i41kFbD5jGp9otk7LsbNh5Zse4rOJMrGiaqB5kYcUOOiYVD7NoQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Ayona, A., Bloisse, S., Vidal, G., Vera, D., Chang, J. & Jaramillo, M. (2017). Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-12. Recuperado: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000300001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300001).
- Bogotá Cultural. (22 de Mayo de 2019). *Bogota-cultural.jimdosite.com*. Bogotá Cultural Capital de Colombia. <https://bogota-cultural.jimdosite.com>.

- Canitas por la comuna. (20 de Noviembre de 2021). *Canitas.mx*. Juegos recreativos para adultos mayores. <https://canitas.mx/guias/juegos-recreativos-para-adultos-mayores/?cv=1>.
- Chalapud-Narváez, L. & Escobar-Almario, A. (2017). Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. *Universidad y Salud*, 19(1), 94-101. Recuperado: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v19n1/0124-7107-reus-19-01-00094.pdf>.
- Clasepecessansebastian. (24 de Febrero de 2015). *Clase de los peces*. Clasepecessansebastian. Blogspot.com. <https://clasepecessansebastian.blogspot.com/>.
- Deporte total inem. (30 de Octubre de 2021). *ZLo sport.INEM*. Institución educativa Jorge Isaacs Cali INEM. <https://deportetotalinem.blogspot.com/p/clase-grados-7.html>.
- Familiados. (26 de Octubre de 2021). *Familiados. Com*. Juegos divertidos para adultos mayores. <https://blog.familiados.com/12-juegos-divertidos-para-personas-mayores/>.
- González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(20), 222-236. Recuperado: <https://www.redalyc.org/pdf/542/54221979001.pdf>.
- Jiménez, Y., Núñez, M. & Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes*, 14(27), 168-181. Recuperado: <https://www.redalyc.org/pdf/666/66627452009.pdf>.
- Martín, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. Recuperado: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2018000500813](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813).

- Monitora d'activitats. (23 de Mayo de 2014). *La monitora*. Monitora de actividades y tiempo libre. <https://monitoradactivitats.blogspot.com/>.
- Mora, M., Villalobos, D., Araya, G., & Ozols, A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género ya la práctica de la actividad físico recreativa. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 1(1). Recuperado: <https://www.redalyc.org/pdf/2370/237017928002.pdf>.
- Vaca, M., Gómez, R., Cosme, F., Mena, F., Yandún, S. & Realpe, Z. (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-11. Recuperado: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000100013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100013).

## Anexos

### Anexo 1

Grupo del centro de proyección social realizando actividad física en diferentes sesiones.



Fuente: elaboración propia

## Anexo 2

### Folleto - Juntos somos más fuertes

**Juntos somos más fuertes**

**Actividad física para la salud en adulto mayor en la localidad de Suba, barrió La Gaitana.**



#### Consume

Alimentos que beneficien tu salud como aguacate, frutas, vegetales y legumbres.



#### Recuerda

Tomar tus medicamentos de acuerdo a las indicaciones de tu medico



#### prefiere

Frijoles, lentejas, habas, avena, maíz entero y arroz integral



#### Elige

Tomar agua, jugos naturales y evita refrescos azucarados, jugos artificiales.



lávate las manos varias veces durante el día



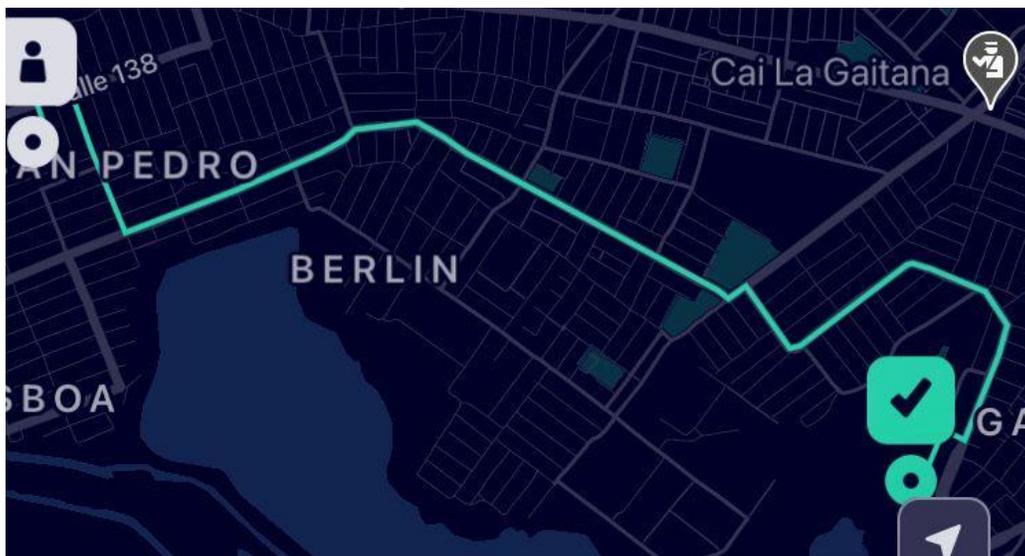
Practica actividad física mínimo 3 días a la semana y cada día una hora como mínimo.



Fuente: elaboración propia

### Anexo 3

Ubicación desde mi lugar de vivienda al Centro de proyección Suba - La Gaitana



Fuente: Google Maps

### Anexo 4

Centros de proyección social apoyados por la Universidad Santo Tomás



Fuente: Google centro de proyecciones de la USTA

## Anexo 5

### Formulario de encuesta

¿Cree que la actividad física mejora la calidad de vida del adulto mayor? \*

Sí

No

¿ Se sintió integrado durante las sesiones de actividad física realizadas los días martes y jueves ? \*

si

No

¿Le gustaron las actividades recreativas que se llevaron a cabo los días martes y jueves ? \*

Sí

No

¿Le gustaron las actividades recreativas que se llevaron a cabo los días martes y jueves ? \*

Sí

No

Enviar [Borrar formulario](#)

El formulario se creó en Universidad Santo Tomás.  
[Denunciar abuso](#)

Google Formularios

Actividad física para la salud en adulto mayor en la localidad de Suba, barrio La Gaitana.

[Acceder a Google](#) para guardar el progreso.  
[Más información](#)

\*Obligatorio

¿Aprendió ejercicios físicos para ejercitarse tanto en casa como en un parque ? \*

Sí

No

Fuente: Google formularios