

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS DEPORTES ALTERNATIVOS COMO MEDIO DE
BIENESTAR FÍSICO EN EL ADULTO Y EL ADULTO MAYOR EN EL BARRIO SANTO
DOMINGO , CAZUCA**

Jesus Estiven Vega Rico

Universidad Santo Tomás de Aquino Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Opción de Grado: Proyecto Aplicado a la Pasantía Social

Aclaraciones

Línea de investigación: Innovaciones en estudios sociales del deporte y la salud.

Grupo de investigación: Cuerpo, Sujeto y Educación.

Resumen

Al día de hoy parte de la población colombiana pertenece a una situación de vulnerabilidad, escasez de recursos económicos, depresión, abandono entre otros. En Bogotá, la localidad de ciudad bolívar cuenta con centros de proyección social (CPS), los cuales son “nodos de articulación y comunicación entre los programas académicos y las comunidades, permitiendo la generación de procesos en un marco real, cuyo resultado, sea el planteamiento de soluciones alternativas a los problemas y necesidades definidas y priorizadas por la comunidad” (Universidad Santo Tomás, 2020), uno de ellos ubicado en el barrio Santo Domingo, Cazucá, se plantea por parte de la universidad Santo Tomás un programa de actividad física para la salud en unión con los deportes alternativos, para favorecer a la comunidad del adulto y el adulto mayor, quien se ve marginada en este sector por el resto de la sociedad. Para intervenir en la comunidad se utilizó el Senior Fitness Test, para determinar el grado de funcionalidad del adulto en esta zona, por otro lado en relación con los juegos alternativos se usaron lacrosse adaptado y bocha adaptado, con los cuales se busca dar salidas diferentes al adulto y al adulto mayor para lidiar con las diferentes dificultades que le impiden un buen desarrollo de su vejez. Por parte del profesional en Cultura Física Deporte y Recreación de la universidad Santo Tomás se espera que el pasante encuentre las herramientas necesarias para sobrellevar las diferentes situaciones que se encuentran en el lugar y que se asemejan a la realidad laboral de muchos profesionales en el área. No se encuentra una gran cantidad de investigaciones con estas características que permitan efectuar y generar una comparación y una recopilación bibliográfica con base a la mejora y ampliación del tema, pero a su vez es una oportunidad para empezar la exploración de la combinación de los juegos alternativos y la actividad física para disminuir la fragilidad y

vulnerabilidad del adulto y adulto mayor y darle herramientas y salidas para disfrutar de su vejez.

Palabras Clave:

Adulto Mayor, Bienestar, Actividad Física, Actividades Recreativas, Juegos Alternativos.

Abstract

Today a part of the Colombian population belongs to a situation of vulnerability, lack of economic resources, depression, abandonment, among others. In Bogotá, the town of Ciudad Bolívar has social projection centers (CPS), one of them located in Santo Domingo, Cazucá, a program of physical activity for health in conjunction with alternative sports is proposed by the Santo Tomás University, to favor the older adult community who is marginalized in this sector by the rest of society. To intervene in the community, the Senior Fitness Test is used to determine the degree of functionality of the older adult in this area, and in accordance with alternative games such as adapted lacrosse and adapted bocce, it seeks to give different outlets to the older adult to deal with the different difficulties that prevent him from a good development of his old age. On the part of the professional in Physical Culture, Sport and Recreation of the Santo Tomás University, it is expected that the intern will find the necessary tools to cope with the different situations that are found in the place and that are similar to the work reality of many professionals in the area. There isn't a large amount of research with these characteristics that allow making and generating a comparison and a bibliographic compilation based on the improvement and expansion of the subject, but at the same time it is an opportunity to begin the exploration of the combination of alternative

games. and physical activity to reduce the fragility and vulnerability of the elderly and give them tools and outlets to enjoy their old age.

Key Words:

Older Adult, Well-being, Physical Activity, Recreational Activities, Alternative Games.

Tabla de Contenido.

Introducción	5
Planteamiento del Problema	6
Justificación	8
Objetivo general	10
Objetivos específicos	10
Marco Conceptual	11
Metodología	13
Resultados	14
Conclusiones	21
Aportes y Recomendaciones	22
Agradecimientos.	22
Referencias.	23
Anexos.	25

Introducción

Según los lineamientos nacionales para la aplicación y el desarrollo de las estrategias de entornos saludables en 2006, el nivel o calidad de los entornos sociales y físicos en los cuales se desarrollan las personas, impacta directamente en su salud tanto a nivel físico como a nivel psicológico y social, creando así un impacto importante en la sociedad, esto se ve muy reflejado en las personas con vulnerabilidad económica, que viven en los lugares más marginados de la ciudad en donde “el agua llega con sed”.

Bajo estos conceptos y mediante acuerdos y asociaciones, las instituciones de educación superior crean centros de proyección social en los cuales se busca la ayuda a la comunidad mediante diferentes cursos y/o proyectos que promuevan un bienestar personal y social en cada una de las personas que se presentan, la universidad Santo Tomás cuenta con 5 puntos en Bogotá, en los cuales se pretende generar un impacto en la comunidad, mediante diferentes actividades que se realizan para niños, jóvenes, madres cabeza de hogar, mujeres embarazadas, personas que necesiten ayuda psicológica, resolución y asesoramiento en problemas jurídicos y adulto mayor.

Muchos adultos y adultos mayores de la localidad de Cazucá en Bogotá, únicamente ven en las novelas historias icónicas que les gustaría vivir, esto en de televisores prestados o regalados en los que tienen que acomodar una antena para poder entretenerse a diario, así como ayuda o búsqueda de no morir en depresión por soledad, como ellos mismo lo mencionan y afirman, se acercan al centro de proyección social (CPS) de la Universidad Santo Tomás, en el que dos días a la semana con la excusa de querer tener una mejora a nivel físico y preservar de la mejor manera su salud, buscan conectarse y aislarse de su realidad aunque sea por dos horas. Es así como se crea el proyecto de actividad física y recreación, que junto con los deportes alternativos busca crear un medio de bienestar físico para el adulto y el adulto mayor en CPS del barrio Santo Domingo, localidad de Cazucá.

Planteamiento del Problema

El barrio Santo Domingo, queda ubicado en la localidad de Cazucá, es uno de los barrios marginados de Bogotá, en el que a simple vista se puede observar un alto índice de pobreza, ubicado hacia el sur de la ciudad, la forma de llegar es difícil, puesto que sus rutas de acceso carecen de pavimentación y la inclinación en la que se encuentra es un reto total para los conductores quienes tienen que hacer maniobras y forzar sus vehículos para pasar entre sus estrechas calles, esquivando huecos, barrancos, y hasta delincuentes quienes aprovechan la disminución de la velocidad para realizar sus actos. Un barrio marcado por pandillas, peleas y riñas como si fueran misa, un barrio marcado por la adopción de desplazados, quienes al no encontrar otro sitio para vivir se acogen a unas latas que usan como casa, al borde de un barranco que en cualquier momento se puede venir abajo y a lo que la sociedad y el gobierno denominan y tienen en cuenta como “invasión”.

En estos sitios viven varios adultos y abuelos desempleados quien al escuchar la misa y las palabras del padre anunciando los cursos y talleres que da la universidad en el CPS de este sitio acuden, buscando diferentes tipos de ayuda, muchos buscando una manera de distraerse y no quedarse aburridos en sus casas, ven el CPS como un acercamiento al mundo real y poder realizar actividades diferentes saliendo de su monotonía, de esta manera se acercan los miércoles y los viernes a las 9 de la mañana llegando incluso mucho más temprano que el profesor, a recibir su sesión de entrenamiento, y es que al escuchar al profesor de actividad física y al asesor de gobierno, los tildan de Doctor y de Abogado, siendo lo más cercano que han tenido o han visto.

Al realizar la anamnesis y al revisar la historia clínica de los adultos mayores pertenecientes al CPS, se evidencian, múltiples afecciones en su estado de salud., de este modo buscar una mejora en cuanto al bienestar físico de estas personas, resulta un reto para los profesionales de cultura física deporte y recreación que realizan sus pasantías en el lugar,

puesto más allá del ámbito profesional se vuelve primordial mostrar la humanidad que tiene cada quien, dejando así que el sentido común y la necesidad de ayudar sean las mayores herramientas para enfrentar la realidad que se vive en este semestre académico que también se convierte en una marca de vida.

Cuando desde la investigación en fisiología del envejecimiento se abandona la mirada parcializada "solo del cuerpo", para entender que la persona, con sus manifestaciones, emociones y pensamientos también hace parte de esa estructura, entonces se encuentra que los procesos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad requieren mucho más que fórmulas, recetas y protocolos, de cara a potenciar los efectos de dichas intervenciones e involucrar los demás aspectos que integran lo humano (Ramirez, 2013).

Justificación

La generación de unión y participación social por medio de actividades lúdicas permiten una mayor aceptación de los programas que las integran, esto en búsqueda de mantener y generar una mejora en la salud de las personas; uno de los medios implementados que mejor se desenvuelve es el juego, el cual, es una nueva elección de actividad física para los tiempos libres de las personas (Aramburu y Vilches, 2020).

Además, los juegos alternativos, nos dan un enfoque diferente del juego y del deporte, puesto que genera una mayor atención en los diferentes hábitos, como la recreación, el tiempo libre y el ocio, comunicación y cooperación entre los participantes, buscando a su vez una disminución de la importancia de la competencia y brindale esto al disfrute del tiempo que se ocupa para la actividad. (Carrillo Burgos et al., 2016).

La ausencia de políticas públicas, garantías en salud para el adulto y el adulto mayor, vulnerabilidad, fronteras invisibles, falta de recursos materiales, y ausencia de sosiego social,

generan el contexto perfecto para poner a prueba la recursividad práctica del profesional de cultura física al momento de crear el programa que le permita cumplir con los objetivos planteados para realizar en centro de proyección social, puesto que un profesional debe poder implementar las competencias que le permitan diseñar, ejecutar y dirigir programas con base en la actividad física, el deporte y la recreación (Noy, 2012), los cuales se convertirán en los medios de desahogo y estrés social al que los adultos de la localidad se ven expuesto.

Los CPS de la universidad Santo Tomás, adquieren una importancia social además de un reconocimiento por la comunidad que asiste, esto fomenta un aumento en el interés de las personas con respecto a la universidad, además el CPS crea mediciones indirectas sobre la capacidad de sus estudiantes, tras enfrentarse a las verdaderas necesidades y problemáticas del país.

La secretaria distrital de planeación (SDP, 2022) y la entidad líder en política pública Secretaria Distrital de Integración Social muestra un plan de acción actualizado mediante el procedimiento CONPES el 19 de diciembre de 2021, bajo el acuerdo 254 de 2006 y el Decreto 345 de 2010, La Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez, en el D. C. 2010-2025, en la cual mencionan:

Garantizar la promoción, protección, restablecimiento y ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas mayores sin distingo alguno, que permita el desarrollo humano, social, económico, político, cultural y recreativo, promoviendo el envejecimiento activo para que las personas mayores de hoy y del futuro en el Distrito Capital vivan una vejez con dignidad, a partir de la responsabilidad que le compete al Estado en su conjunto y de acuerdo con los lineamientos distritales, nacionales e internacionales (SDP, 2022).

Con base a esto, el adulto y el adulto mayor puntualmente debería tener una mejor calidad de vida brindada ahora y a futuro, cosa que al parecer no aplica para la comunidad del barrio Santo Domingo, para quienes es difícil mantener una excelente convivencia debido a las diferentes problemáticas ya mencionadas, el deterioro mental que puede llegar a tener estas personas se ve apaciguado por las creencias religiosas, quienes en este caso son las que brindan el espacio para poder llevar a cabo el CPS, y los diferentes programas que se muestran allí, aunque como lo mencionan algunos habitantes de la zona, acuden únicamente a los lugares dictados por la iglesia y el padre para poder recibir un almuerzo o un mercado que le permita sobrevivir pues por esos lugares marginados el estado nunca ha estado.

El ejercicio físico genera cambios importantes del punto de vista biopsicosocial, sin embargo un plan de actividad física se hace insuficiente sin el adecuado asesoramiento médico, kinesiológico, nutricional y psicológico, integrando los factores ambientales y culturales (Andrade y Pizarro, 2007).

Es por esto que crece la necesidad personal por encima de la académica, al querer ser de alguna ayuda o utilidad para las personas que asisten a cada una de las jornadas del programa, no se lleven únicamente la sensación de haber sido entrenados sino también escuchados y queridos, necesitados e importantes, demostrarles que su salud mental es igual de importante a su salud física y poder brindarles un espacio de esparcimiento y risas comunes en el que las enseñanzas sean recíprocas.

Objetivo general

Promover el bienestar físico en el adulto y el adulto mayor del barrio Santo Domingo, Cazucá, por medio de la implementación de un programa de actividad física y deportes alternativos.

Objetivos específicos

- Generar una adherencia a la actividad física e iniciativa por la práctica de los deportes a fin de mejorar la salud.
- Desarrollar actividades centradas en los deportes alternativos, que favorezcan la unión y participación social.
- Generar estrategias lúdicas que fomenten un fortalecimiento en la funcionalidad física y mental del adulto y el adulto mayor

Marco Conceptual

Según el Ministerio de Salud (Minsalud, 2020) una persona se considera adulto a partir de los 18 años, y adulto mayor generalmente a partir de los 60 años, a su vez se afirma que estas personas, son sujetos de derecho socialmente activos, que por razones acumulativas de limitaciones, necesidades, pérdidas, cambios y capacidades funcionales, representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida, (Minsalud, 2020). Al entender el factor de participación social, “las relaciones interpersonales de los adultos mayores giran en torno a conceptos como redes sociales, amistades y actividades comunitarias o de interacción social” (Fajardo, Cordona y Enciso, 2016), por esto las políticas públicas han facilitado el proceso de creación de programas que permitan la actividad física para el adulto mayor.

Sin importar si una persona ya la ha realizado antes o no, “cuando no se tiene buen historial o un proceso pertinente en la actividad física, se puede iniciar sin ningún problema, ya que estas acciones generan una adaptación significativa con un buen proceso y contrarresta el deterioro funcional por la edad” (Hueso y Forero, 2021).

Por otro lado, la actividad física es un ítem actual a nivel mundial, puesto que combate el sedentarismo, que “es considerado actualmente el factor de riesgo de muerte más

prevalente en todo el mundo” (Andrade y Pizarro, 2007) y como una de las herramientas para realizar actividad física se encuentran los juegos y deportes alternativos, los cuales brindan una mayor aceptación cuando son enseñados, puesto que son más prácticos y sus materiales son fácilmente realizables con material reciclable.

De esta manera a nivel académico la universidad Santo Tomás, en la carrera de Cultura Física Deporte y Recreación ofrece a sus estudiantes la materia de Deportes Alternativos y también la Electiva de Paralimpismo, estas dos materias brindan importantes deportes y aportes que pueden ser adaptados para ser realizados por el adulto y adulto mayor. Uno de los deportes utilizados fue la Bocha, es un deporte paralímpico, que se puede jugar en equipos o de manera individual, en el cual cada equipo tiene 6 bolas y el objetivo es quedar lo más cerca posible a una bola blanca que se ubica en el centro del campo o en un lugar en específico, este deporte combinado con el Tejo, un juego típico colombiano, en el cual el objetivo es meter el tejo en el bocín que está ubicado a una distancia específica en una plataforma o caja rellena con greda o plastilina, con la combinación de estos dos deportes se realizó La Bocha adaptada en el cual las personas realizan lanzamientos rastreros con pelotas plásticas rellenas con arena mojada, y el objetivo era que la pelota quedara en el centro de un objetivo de una lámina de cartón, que estaba ubicado a una distancia la cual podía modificarse.

Otro de los deportes adaptados que se practicaron fue Lacrosse adaptado el cual parte el deporte Lacrosse y consiste en realizar lanzamientos con el stick y la pelota a un objetivo que estaba ubicado a una distancia variable, otra variante del juego era por equipos en la cual se enfrentaban dos grupos y se buscaba llevar la pelota con el stick al arco o portería contraria, la variante principal y más importante era evitar el contacto físico, puesto que la fragilidad del adulto mayor un golpe o una lesión podría determinarse mucho más difícil de tratar más para la población que se manejó.

Aunque no se menciona en los objetivos, un punto relevante al buscar un bienestar en el adulto y el adulto mayor con el programa de actividad física, es una ayuda tanto a nivel físico como mental y para esto es importante resaltar, uno de los temas de los que aunque no están diagnosticados, lo mencionan así, este es el caso de la depresión la cual se ha visto fuertemente marcado en esta población, “la depresión no es tristeza únicamente, es una enfermedad que debe ser tratada. Contrario a la creencia popular, la depresión no es una parte natural del envejecimiento. La depresión a menudo puede revertirse con tratamiento inmediato y adecuado” (Jonis y Llacta, 2013).

Según esto uno de los métodos de prevención de la depresión, sería el desarrollo de programas enfocados a su vez a mejorar el envejecimiento, así realizar actividades físicas planificadas, ayuda al control de las emociones, disminución de sentimientos negativos y liberación de estrés lo cual genera una mejora en la calidad de vida (Barriopedro, Eraña y Mayol, 2001).

Esto unidos con los beneficios del ejercicio físico en el adulto y el adulto mayor como lo son, disminución en dolores, calambres y entumecimiento, mejora en la higiene del sueño, fortalecimiento a nivel de la musculatura general, con aumento de seguridad ante las caídas, además de la mejora en el estado de ánimo (Barrios, Borgues y Cardoso, 2003).

Metodología

La pasantía social realizada en el periodo académico 2022-1, empezó con la visita al centro de proyección social ubicada en la localidad de Cazucá, barrio Santo Domingo, el cual es uno de los que tiene convenio con la universidad Santo Tomás.

Se efectuó un recorrido por la zona para conocimiento y divulgación del programa con la comunidad, además se utilizaron mecanismos de difusión e invitación al programa con

la ayuda de la iglesia, parroquia Jesús Buen Samaritano, y la invitación personal voz a voz con las personas del sector.

Tras la convocatoria se completo un grupo general de 15 adultos y adultos mayores de los se mantuvieron en el programa constantemente 8, ya que por cuestiones personales de cada adulto no les era posible asistir todos el mismo día, partiendo de aquí se utilizó la batería de pruebas *Senior Fitness Test*, el permitió el análisis de la funcionalidad de cada adulto y adulto mayor de esta manera marcando un punto de inicio en el programa.

El programa se realizó de 9am a 11am y mantenía dos momentos en la primera hora, se trabajaba la parte de actividad física para la salud en la que se buscaba una mejora en la funcionalidad y bienestar físico, y la segunda hora se pretenden realizar los diferentes juegos alternativos que se tenían estipulados explicando todas sus reglas y empezando con la creación de los materiales que se utilizarían para las sesiones, realizados con material reciclable o también la familiarización con los instrumentos para los deportes que fueron obtenidos por donaciones de los estudiantes de cultura física deporte y recreación de la universidad Santo Tomás del área de Deportes Alternativos.

Resultados

El proceso de la opción de grado, pasantías Sociales en el periodo 2022-1, el proceso de intervención con la comunidad en el CPS, con la población de adulto y adulto mayor contó con la participación máxima de 15 adultos, todas mujeres. El programa tuvo un periodo de intervención de 3 meses, en los cuales se ocuparon dos fechas primordiales para la recolección y el registro de datos de diagnóstico. Para este registro se tuvo la participación de ocho (8) adultos y un (1) adulto mayor, con una edad entre los 40 y los 80 años.

Tabla 1.*Número de Participantes por Edad.*

Edad	Participantes
40 - 49	1
50 - 59	5
60 - 70	1

Para realizar la planificación de cada intervención la hora de actividad física para la salud estaba pensada para tener un registro de medición en la aplicación del *Senior Fitness Test*, el cual permitirá determinar la condición físico funcional del adulto y el adulto mayor mediante cinco pruebas, primera sentarse y levantarse, segunda dos minutos de marcha, tercera flexión de tronco en una silla, cuarta juntar las manos detrás de la espalda y quinta, levantarse, caminar y volver a sentarse. Estas pruebas fueron evaluadas bajo un baremo para mujeres que brinda el mismo test.

Tabla 2.*Primer Diagnóstico.*

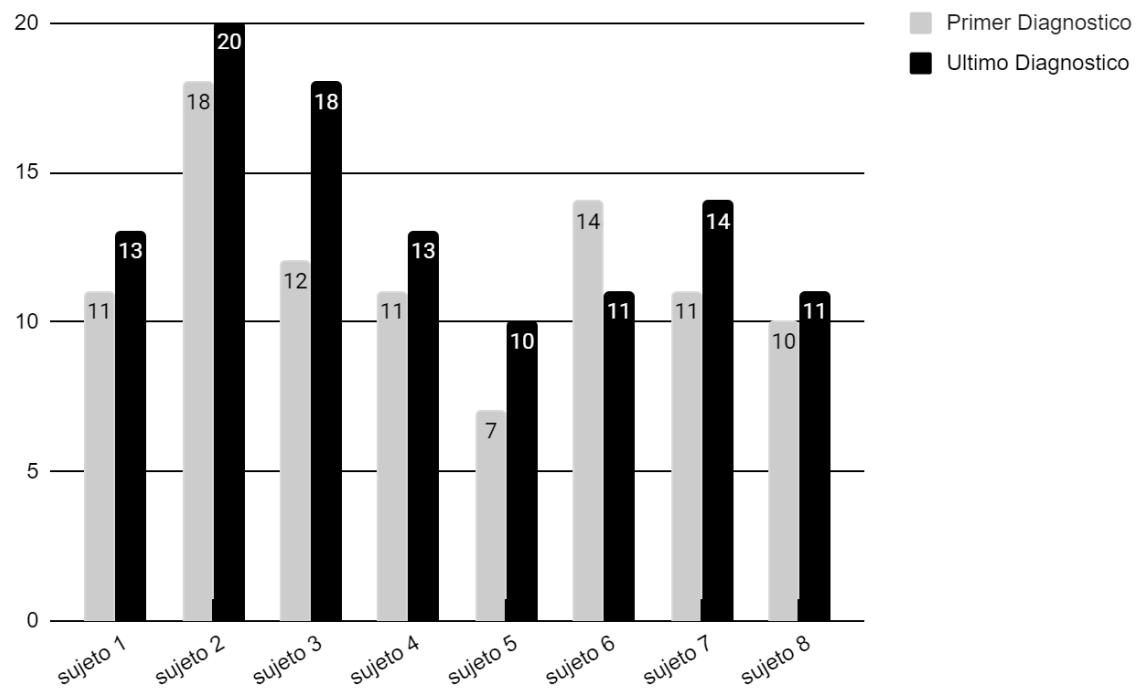
Test	Sujeto							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Sentarse y Levantarse de una silla (rep)	11	18	12	11	7	14	11	10
2. 2 minutos de marcha (pasos)	78	98	86	72	63	68	80	95
3. Flexión del tronco en silla (pulgadas)	(-3.0)	(+4.0)	(-2.0)	(+3.5)	(-2.5)	(+5.5)	(-2.5)	(+2.0)
4. Juntar las manos tras la espalda (pulgadas)	(+1.0)	(-5.0)	(-1.0)	(-1.0)	(-5.0)	(-1.5)	(+2.0)	(+1.5)
5. Levantarse, caminar y volverse a sentar (seg.)	6.8	6.5	5.5	6.5	9.0	5.5	6.5	5.0

Tabla 3.*Ultimo Diagnostico*

Test	Sujeto							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Sentarse y Levantarse de una silla (rep)	13	20	18	13	10	11	14	11
2. 2 minutos de marcha (pasos)	82	105	90	78	68	72	85	96
3. Flexión del tronco en silla (pulgadas)	(-2.5)	(+4.5)	(-2.0)	(+3.0)	(-2.5)	(+5.5)	(-1.5)	(+2.5)
4. Juntar las manos tras la espalda (pulgadas)	(+1.5)	(-4.5)	(+1.0)	(-1.0)	(-4.5)	(-1.5)	(+2.5)	(+2.5)
5. Levantarse, caminar y volverse a sentar (seg.)	6.5	6.0	5.5	6.0	9.0	5.5	6.0	5.0

Al finalizar la recolección de datos de las pruebas se realizó la respectiva comparación en cada uno de los ejercicios mediante tablas determinando los resultados de cada uno de los sujetos que aplicaron el test, mostrando a su vez una mejoría significativa, en cuanto a los aspectos funcionales del adulto y el adulto mayor.

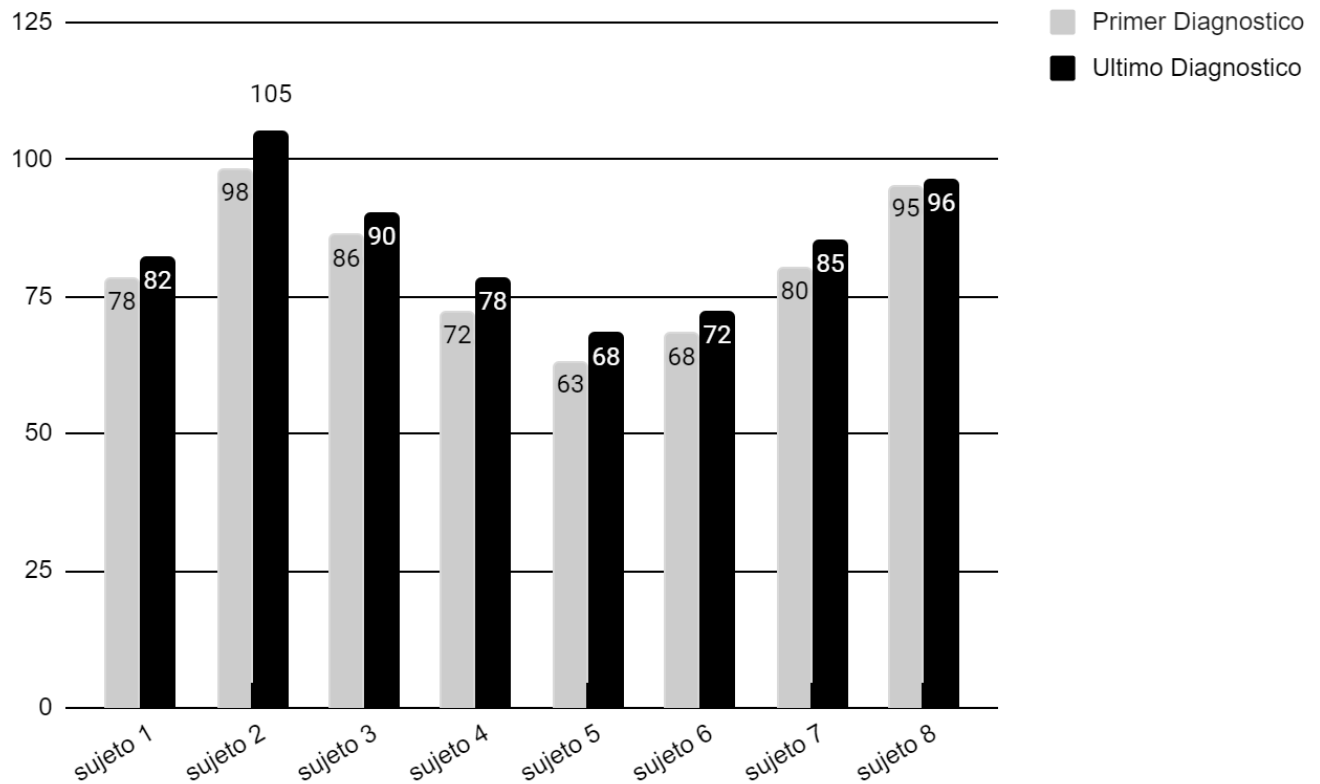
Gráfico 1.*Sentarse y levantarse de una silla (rep).*



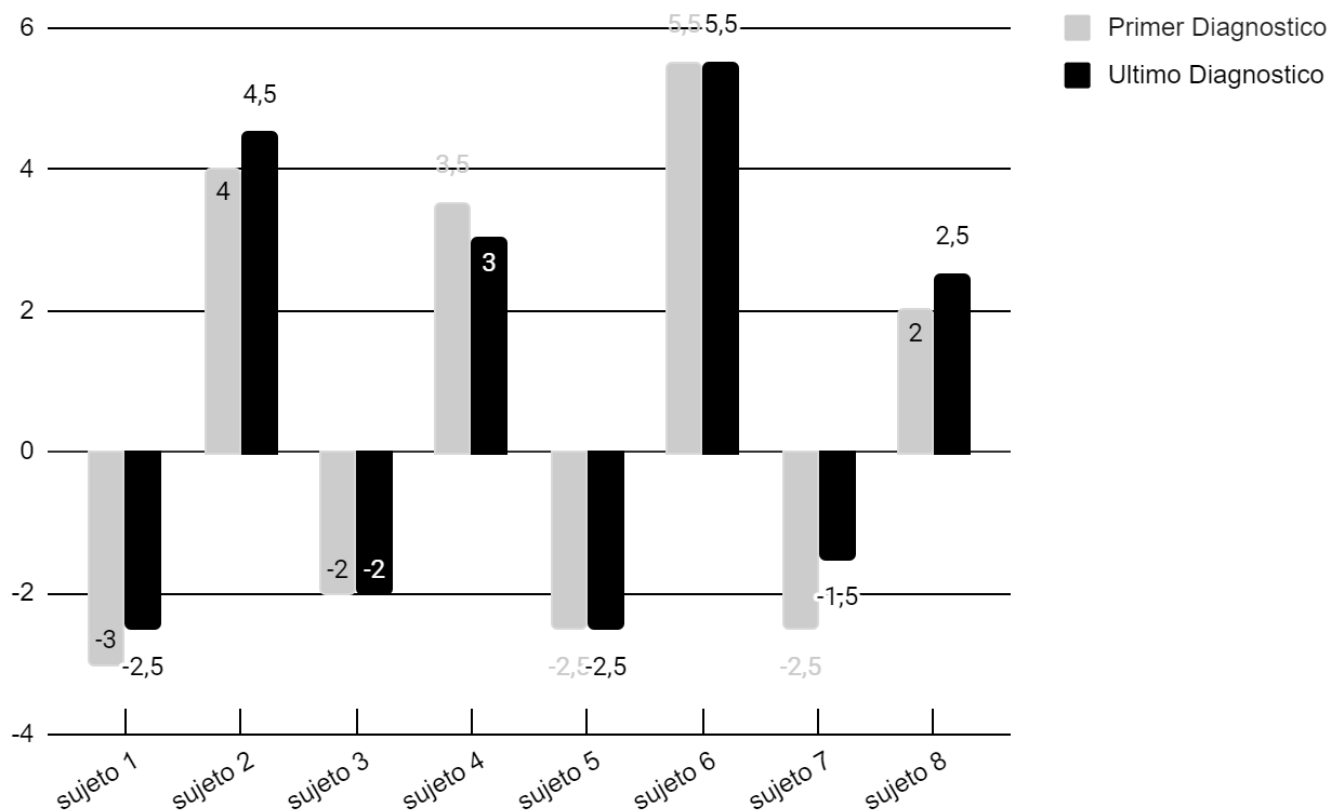
Se puede evidenciar una mejoría en el 99% de los adultos mayores, esto porque se muestra una notoria aumento de fuerza en el tren inferior permitiendo así realizar un mayor número de repeticiones, únicamente un sujeto obtuvo menor resultado que 3 meses atrás, puesto lo que él manifiesta es un dolor en la rep 11 por lo cual se detuvo inmediatamente la prueba.

Gráfico 2.

2 min de marcha (pasos).



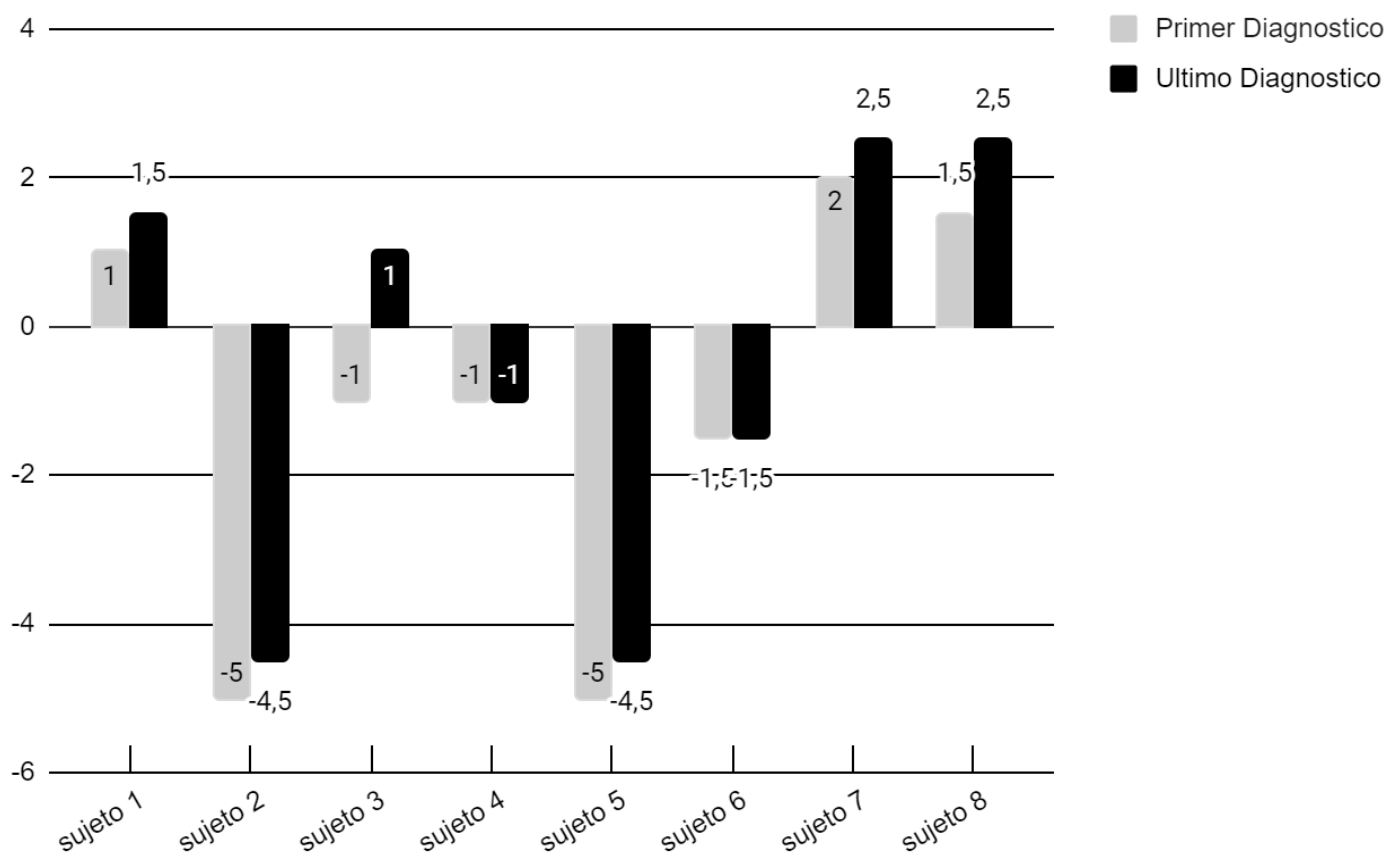
En cuanto a la marcha se muestra una mejoría en la totalidad de los adultos mayores, esto nos indica una mejoría al nivel de la resistencia física, mayor habilidad y equilibrio y velocidad para caminar, lo que permite una mayor funcionalidad en esta edad, el sujeto 8 muestra una mínima mejoría pero cabe agregar que este sujeto sufre de vértigo el cual le impedía realizar una marcha adecuada.

Gráfico 3.*Flexión del tronco en silla (pulgadas).*

En esta prueba la mayoría de los sujetos presentaron un avance en la flexión de tronco dos de los sujetos mantuvieron el mismo rango, esto nos indica una mejora en la flexibilidad del tren superior lo que aporta agradablemente al adulto y al adulto mayor pues los dolores en la zona de la cadera suelen ser frecuentes, unidos con la lumbalgia mecánica, razón por la cual uno de los sujetos tuvo una disminución significativa en la prueba.

Gráfico 4.*Juntar las manos tras la espalda (pulgadas).*

La mayoría de los adultos, muestran una mejora en el nivel de flexibilidad y elongación de los miembros superiores, el resto se mantuvieron en el mismo rango esto es una ayuda grande para estas edades puesto que las dolencias por dolores musculoesqueléticos como la artritis y la artrosis entre otros impiden la funcionalidad total de las articulaciones limitando el

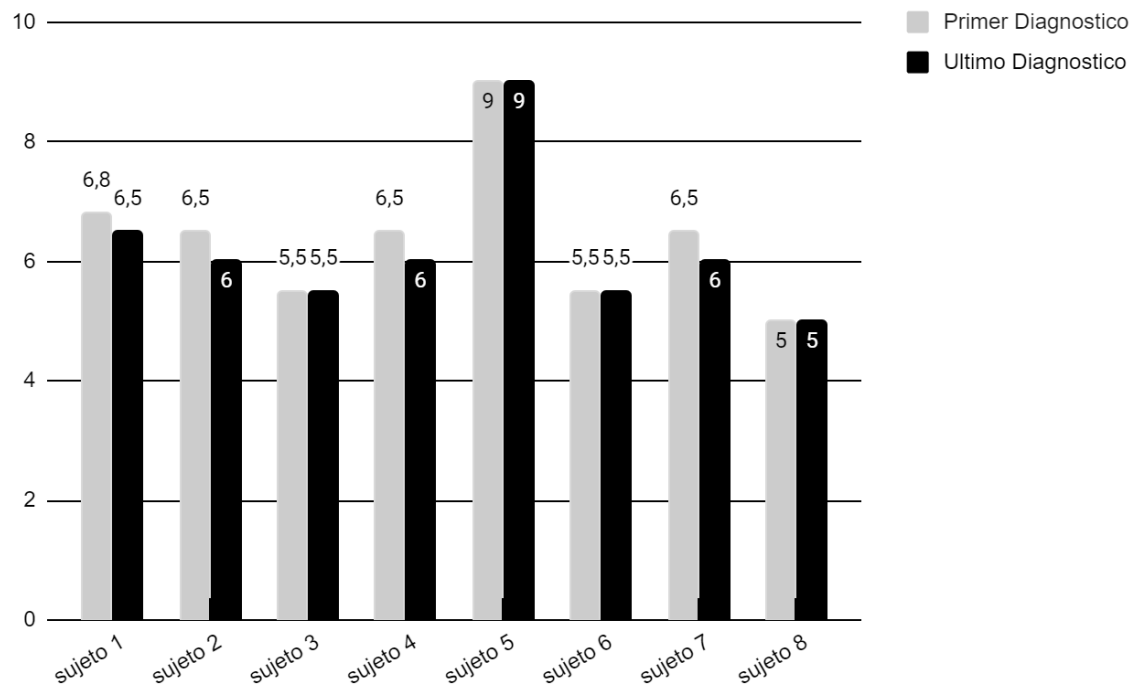


movimiento.

Gráfico 5.

Levantarse, caminar y volverse a sentar (seg.)

Al darse una disminución del tiempo en la mayoría de los sujetos se muestra una mejora en la agilidad y el equilibrio, así también una mayor fuerza a nivel de tren inferior mejorando la funcionalidad del adulto y el adulto mayor, quienes en estas edades es común que tengan diferentes caídas por pérdida del equilibrio y más para esta población puesto que la ubicación demográfica del barrio, es general ver calles empinadas, con un grado de inclinación alto, las cuales generan que la tasa de caídas en el adulto mayor sean mucho más



altas.

Por otro lado, puntualmente en cuanto a las actividades lúdicas con los juegos alternativos, hubo una participación asertiva y una mejoría en la asistencia para la práctica de los deportes, esto se puede evidenciar en el porcentaje de asistencia a las sesiones de entrenamiento pues como lo manifiestan los propios habitantes, los juegos alternativos realizados les ayudan a salir de su zona de confort y olvidarse un poco del estrés matutino, además de combatir el estrés y la ansiedad puesto como nos expresan algunos adultos, se sienten menos tristes y la depresión por supuesto baja al poder realizar charlas y socializar con otros abuelos darse cuenta que tienen problemas similares pero que como sociedad se pueden solucionar, al hablar con alguien más de lo mismo, o en los mismos juegos el apoyar o ayudar a su equipo en los deportes como lacross adaptado o bocha adaptado, los hace sentir importantes, factor que se veía perdido antes de iniciar el programa, pues como muchos manifestaban, sentían que ya no servían para nada, cabe resaltar que los resultados a nivel de la salud mental se manifiestan explícitamente por las conversaciones sostenidas con los adultos mayor y se debe

realizar un estudio específico con los profesionales correspondientes al área de salud mental, para poder dar unos datos más específicos sobre la zona.

Conclusiones

Los resultados anteriormente mencionados demuestran la importancia del programa que ha estado desarrollando, puesto que visualizo una mejora en el bienestar físico del adulto y el adulto mayor, al ver los resultados datos por el test realizado, y las conversaciones sostenidas con los habitantes que participaban de las actividades, quienes a su vez manifiestan una disminución en la sensación de vulnerabilidad. Así también se dio una disminución en el sedentarismo lo cual se mostró al haber una mayor adherencia a la actividad física y una iniciativa por la práctica de los deportes alternativos expuestos anteriormente.

Por otro lado, con un aumento en la constancia de la asistencia a las sesiones del programa por parte del adulto mayor se demuestra que los juegos alternativos unidos con la actividad física funcionan como estrategias lúdicas que fomentan un fortalecimiento físico y mental en el adulto y el adulto mayor.

Al generar y desarrollar las actividades centradas en los deportes alternativos, se favorece el apoyo a la imaginación y la creatividad de cada persona para generar los instrumentos que le permitan realizar la práctica sin tener que recurrir al aspecto económico, esto con el fin no solo de generar un abierto patrocinio a la mejora de la salud, sino también de generar una autorregulación mental de cada persona, tratando de generar un nuevo pensamiento de que “sí se puede”.

Aportes y Recomendaciones

Sería importante invitar a la universidad a “empaparse” más en este bonito proyecto como lo es las pasantías sociales, en estos lugares puestos no simplemente por la ayuda que le genera al profesional enfrentarse a los problemas que se ven allí, calificando así su velocidad de resolución de problemas y también mostrándole como es el mundo real.

Si no también generando un impacto grande en la sociedad y en cada una de las personas que van al CPS a pedir ayuda, puesto al no tener muchas veces los beneficios que tienen la mayoría de personas se ven inmersos en continuar en la misma realidad y continuar el mismo ciclo, al no tener las mismas oportunidades que las demás personas.

También como recomendación se debería mejorar la manera de elegir las personas para hacer las pasantías sociales, ver que no únicamente tengas las ganas y vivan cerca al centro de proyección social, sino que tengan la necesidad de ayudar y por supuesto, están bien mentalmente, porque los casos con los se encuentran allá no es para todas las personas el CPS cambia personas, te hace ver la vida de otra forma, no se baja de allá siendo el mismo, si en realidad estás metido en la situación, los profesionales tienen una responsabilidad e impacto gigante en estas sociedades.

Agradecimientos.

A mis abuelitos del centro de proyección social, los cuales me dejaron grandes enseñanzas como persona para el resto de mi carrera profesional, a mis compañeros de CPS Sandra y Miguel, personas berracas que en realidad quieren y tienen la necesidad de ayudar a las personas sin importar quien sea, a los profesores de la carrera especialmente Edwar Ayala y Pablo Molina, por brindarme las herramientas y apoyos para poder ofrecer siempre algo diferente, y a mis padres por formarme con los valores necesarios para afrontar y desenvolverme de las problemáticas a las que me tuve que enfrentar.

Referencias.

- Andrade, F., & Pizarro, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. Apunte Programa de Diplomado Salud Pública y Salud Familiar. Universidad Austral de Chile.
- Aramburu Rivera, E. L., & Vilchez Sampi, J. D. (2020). *Los juegos y deportes alternativos: Una revisión teórica*.
- Barriopedro Moro, M. I., Eraña de Castro, I., & Mallol, L. (2001). Relación de la actividad física con la depresión y satisfacción con la vida en la tercera edad. *Revista de psicología del deporte*, 10(2), 0239-246.
- Barrios Duarte, R., Borges Mojaiber, R., & Cardoso Pérez, L. D. C. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 19(2), 0-0.
- Carrillo Brugos, A., Granados López, O., & Jiménez Gómez, S. (2016). Deporte alternativo: una mirada sociológica ejemplificada desde el tchoukball (Vol. 6).
- Fajardo Ramos, E., Córdoba Andrade, L., & Enciso Luna, J. E. (2016). Calidad de vida en adultos mayores: reflexiones sobre el contexto colombiano desde el modelo de Schalock y Verdugo. *Comunidad y salud*, 14(2), 33-41.
- Hueso, J., & Forero, C. (2021). Programa de entrenamiento funcional enfocado a la mejora de las capacidades y habilidades físicas del adulto mayor en Cazucá, Barrio Buenos Aires. Bogotá, Colombia: Universidad Santo Tomás. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11634/35620>
- Jonis, M., & Llacta, D. (2013). Depresión en el adulto mayor, cual es la verdadera situación en nuestro país. *Revista Medica Herediana*, 24(1), 78-79.
- Noy, E. A. (2012). Los deportes alternativos y la importancia que tienen para el profesional de cultura Física, deporte y recreación. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 2(3 - 4),

99-114. <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2012.03-4.06>.

Ministerio de la Protección Social. (2006). *Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable*. Bogotá: Nuevas Ediciones Ltda.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Boletines poblacionales: personas adultas mayores de 60 años. Bogotá, Colombia.

[https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/boletines poblacionales-envejecimiento.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/boletines_poblacionales-envejecimiento.pdf)

Ramírez Villada, J. F. (2013). Promoción de la salud y prevención de la enfermedad en el adulto mayor desde una perspectiva investigativa integradora. *Hallazgos*, 10(20), 109-122.

Secretaria Distrital de Planeación. (2022). *Inventario de Políticas Públicas Distritales*.

https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/inventario_pp_distritales_02052022_1_0.xlsx.

Universidad Santo Tomás. (2020). CPS (Centros de Proyección social).

<https://proyeccionsocial.usta.edu.co/index.php/lineas-de-accion/desarrollo-comunitario/79-contenidos-de-dependencia/398-cps-centros-de-proyeccion-social>

Anexos.



Imagen 1. *Creación de Instrumentos para Bocha adaptado. Elaboración Propia*



Imagen 2. *Creación de Instrumentos para Bocha adaptado. Elaboración Propia*



Imagen 3. Creación de Instrumentos para Bocha adaptado y lacrosse adaptado.

Elaboración Propia



Imagen 4. Práctica de actividad física. *Elaboración propia*



Imagen 5. Actividad física para adulto mayor con vértigo. Elaboración propia.



Imagen 6. Actividad física para adulto mayor. Elaboración propia.



Imagen 7. *Actividad física para adulto mayor. Elaboración propia.*



Imagen 8. *Práctica de Lacrosse Adaptado. Elaboración propia.*



Imagen 9. *Práctica de Bocha Adaptado. Elaboración propia.*



Imagen 10. *Sesión de Actividad Física para la salud. Elaboración propia.*



Imagen 11. Compartir, festejo de cumpleaños mensuales. Elaboración propia.



Imagen 12. Herramientas elaboradas y donadas para la práctica de los deportes alternativos. Elaboración propia.



Imagen 13. *Actividad contra la depresión. Elaboración propia.*