



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
— SEDE PRINCIPAL —

PRÁCTICAS PROFESIONALES

Cazuca, Buenos aires comuna 4



- Josué Obed Rodríguez Wilches

EJERCICIOS FUNCIONALES Y PSICOMOTRICES COMO INSTRUMENTO PARA AVIVAR LA AUTO-DEPENDENCIA EN LOS ADULTOS MAYORES DE BUENOS AIRES, CAZUCA.

- El adulto mayor en el territorio colombiano se encuentra en un alto estado de vulnerabilidad, esto determinado por algunos factores como: analfabetismo, necesidades insatisfechas (pobreza), desnutrición, y un mal estado de salud, Arango y Ruiz (2009).
- Mejora en la autonomía en los adultos mayores, por medio de ejercicios físicos funcionales y psicomotores.



Planteamiento de la problemática

- El 15.4 % de la población de Bogotá es adulto mayor con 60 años o más, Ministerio de Salud y Protección (2018).
- Conforme a lo anterior, los estados de inactividad física, se presentan de manera más visibles en las personas de tercera edad, (Huamani, Eyzaguirre y Anaya 2020).
- Resaltando la unificación de la parte física con la mente, para conservar una vida favorable en cuestiones de autonomía, trayendo estabilidad en la salud mental, productividad y actividad física. (Morales, 2019).
- Buscando trabajar los trabajos funcionales y psicomotrices en un favorecimiento integral de lo corpóreo y los mental (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

Objetivos del proyecto

- **Objetivo General**
- Fortalecer la salud en la vida del adulto mayor, en Buenos aires, Cazuca comuna 4, por medio de trabajos psicomotrices y funcionales.
- **Objetivos Específicos**
- Promover la auto-dependencia en el adulto mayor, reduciendo limitaciones y desarrollando acciones funcionales.
- Identificar los aspectos importantes que necesita el adulto mayor.
- Motivar la actividad física elemental en el adulto mayor.



Metodología

- 14 adultos mayores, de 10: 00 a.m. – 12:00 p.m. Dos veces a la semana, durante 3 meses.
- Índice de Katz y Capacidades funcionales (8).
- se realizó la compilación de datos por medio de Excel 2016, usando códigos: de suma, porcentajes y comparativas.



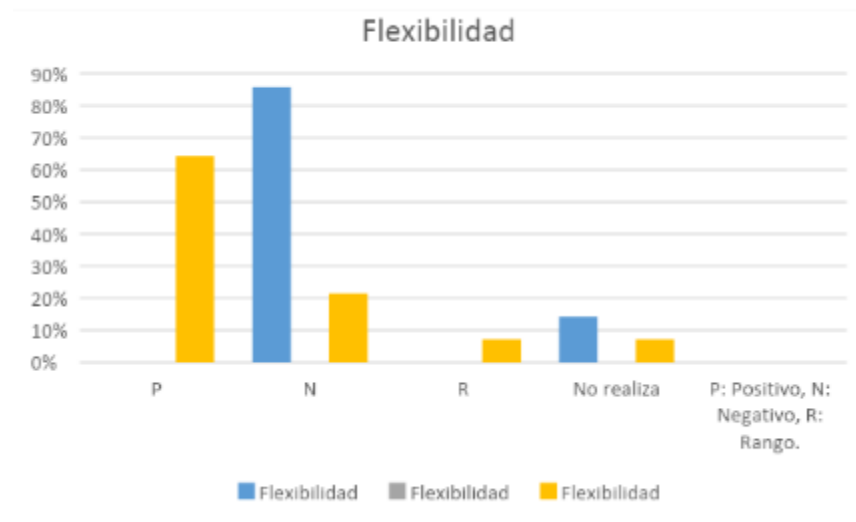
Resultados

Cuadro 10.

Puntuación de asunto económico – Índice de ~~katz~~

Asunto económico	Nunca	Porcentaje	Frecuentemente	Porcentaje	Siempre	Porcentaje
Se encarga solo	12	86%				
Necesita ayuda			2	14%		
No maneja lo económico						

En el índice de Katz, se puede evidenciar que la mayoría presenta un buen proceso autónomo, según los resultados, aun así, al momento de realizar la aplicación del test, se pudo presenciar la inconformidad subjetiva y desaceptación propia, por no poder realizar las cosas con más fluidez, y teniendo poca seguridad de sus ejecuciones cotidianas.



Mostrando mejoría en la mayoría de las capacidades funcionales trabajadas. (Flexibilidad, caminar sobre la marcha, levantarse-caminar y sentarse, fuerza de pies, fuerza de extremidades superiores, rodar, motriz, equilibrio).

CONCLUSIONES

Contribuyó a promover el mejoramiento del aspecto físico básico

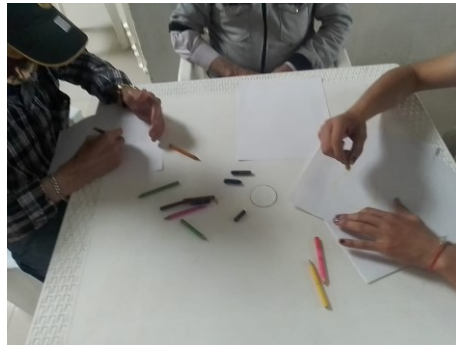
Autonomía, en donde los participantes nos manifestaron mejoría en los siguientes aspectos: el pedir la palabra, dar opiniones, objeciones, críticas, amor propio, cuidarse física y mentalmente, etc.

Tener una vida y mente sana, teniendo como una buena base la funcionalidad y el desarrollo psicomotor, dado, que son elementos sirven como bases fuertes del ser humano



Registro Fotografico

- Collage del Proyecto





UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
— SEDE PRINCIPAL —

¡Gracias!

