

Promoción de la actividad física para la salud y cambios de estilos de vida e integración social en personas de la tercera edad del barrios Buenos Aires Cazuca

Proyecto opción de grado:

Pasantia social

Autor:

Sebastian Hernandez Morales

Tutor:

Julio Cesar Rueda

Universidad Santo Tomás - Facultad Cultura Física

Recreación y Deportes

Ciencias para la Salud

Bogotá – 2021

## **Resumen**

El proyecto se centra en la realización de actividad física en población vulnerable siendo este el adulto mayor que se encuentra en un gran riesgo debido a la poca atención que se le presta, por esta razón se realiza este proyecto con el fin de que el adulto mayor tenga un espacio para realizar actividad física que le permita cambiar su vida y disminuir esos factores de riesgo que más afecta a esta población como las enfermedades coronarias, respiratorias y osteomusculares, ya que la actividad física trae grandes beneficios para todas las personas y en especial para ellos que necesitan tanto la ayuda desde la parte física como la cognitiva, por esta razón en este proyecto se realizan intervenciones con el fin de generar una adherencia de los adultos mayores a la actividad física.

## **Abstract**

The project focuses on the realization of physical activity in vulnerable population, this being the elderly who is at great risk due to the little attention paid to them, for this reason this project is carried out in order that the elderly have a space for physical activity that allows you to change your life and reduce those risk factors that most affect this population such as coronary, respiratory and musculoskeletal diseases, since physical activity brings great benefits for all people and especially for they who need both physical and cognitive help, for this reason in this project interventions are carried out in order to generate adherence of older adults to physical activity.

## Tabla de contenido

Título .....	1
Resumen .....	2
Tabla de contenido .....	3
Introducción .....	4
Planteamiento problema .....	5
Justificación .....	7
Objetivos .....	7
Objetivo general .....	7
Objetivos específicos .....	7
Marco Referencial .....	8
Metodología .....	11
Resultados .....	12
Conclusiones .....	18
Recomendaciones .....	18
Anexos .....	19
Referencias .....	23

## Introducción

Los centros de proyección social desde hace años atrás han venido apoyando a todos aquellos sectores de alta vulnerabilidad en localidades de Bogotá, ahora este proyecto está centrado en la localidad de Cazucá barrios Buenos Aires, en el municipio de soacha, acá encontramos una gran necesidad por parte del adulto mayor que es la población que se ve más afectada, por esta razón desde el centro de proyección social de la universidad Santo Tomás se logra un convenio que va dirigido hacia el trabajo comunitario, ético, responsable y cooperativo, busca ser un referente frente al trabajo comunitario con poblaciones vulnerables desde la parte social, económica y cultural, desde ahí el profesional en cultura física deporte y recreación logra vincularse en este programa haciendo parte de la pasantía social, poniendo a prueba los conocimientos adquiridos durante toda su carrera profesional, esto con el fin de aportar a la comunidad un mayor aprendizaje tanto para ellos como para el profesional. Ahora bien en el barrio Buenos Aires se encuentra un comedor comunitario, este es un salon comunal en donde todas las personas de la tercera edad reciben su almuerzo diariamente, allí también la gran mayoría de adultos han tomado la iniciativa de realizar actividad física en pro de mejorar su salud física y mental, esta población ha recibido de manera satisfactoria el apoyo que le han brindado los centros de proyección social, contando con profesionales capacitados en el área para llevar a cabo estrategias que brinden soluciones a esta población que se encuentra en un alto riesgo por la falta de apoyo. Por otra parte esta población oscila entre edades de 55 a 80 años o más, hoy en día más del 80% de los adultos hacen parte de los programas de actividad física para la salud, ya contando con más de 36 adultos. Retomando nuevamente el tema inicial la localidad de cazucá tiene unas características peculiares que han sido foco de atención durante los últimos años, como la drogadicción, el hurto y homicidio y el desplazamiento, son características principales de este sector en donde se trabaja este proyecto, por esta razón es necesario conocer cada uno de los problemas a los que se enfrentan diariamente todas las personas de la población que habitan en este sector.

## **Planteamiento problema**

El envejecimiento se ha venido convirtiendo en un reto durante muchos años, tanto para las personas mayores como para los jóvenes, ya que cada vez son menos las personas que se hacen cargo de los adultos mayores y son más la cantidad de personas que excluyen a esta población de la sociedad y de la vida cotidiana, por esta razón una pequeña parte de la sociedad ha hecho un gran esfuerzo por brindarles apoyo a las personas de la tercera edad, es fundamental no dejar de lado a esta población que día a día tiene que vivir una vida forzada y en su mayoría de casos sin una ayuda que le permita acceder a un mejor estilo de vida, esto debido que el adulto mayor se ve afectado desde sus condiciones físicas, sociales y mentales, también debemos entender que la calidad de vida del adulto mayor tiene mucho que ver su estrato socio económico, ya que no cuenta con las comodidades necesarias para llevar una vida digna, hablando especialmente de las zonas y localidades de bajos recursos, de esta manera durante las últimas décadas se han venido implementando programas de ayuda al adulto mayor permitiéndole mejorar su calidad de vida en una pequeña parte obteniendo unos resultados beneficiosos para ellos (Rubio, Rivera, Borges y Gonzales, 2015) .

Ahora bien en el barrios bueno aires de la localidad de cazucá se ven muchas necesidades por parte del adulto mayor, que se siente excluido totalmente por la sociedad, cada una de estas personas sufren la problemática que vive el barrio a diario, siendo afectados por el hurto, la violencia y el desplazamiento, cabe resaltar que la mayoría de personas no cuenta con los recursos necesarios para una vida digna y que lo poco que tienen no lo pueden conservar a raíz de la problemática de la localidad. Otro factor importante para esta población es la parte psicológica ya que al no ser tenidos en cuenta se sienten muy solos y no pueden disfrutar su vida de una forma adecuada, al tener una vida llena de riesgos lo que buscan estas personas son actividades que los hagan distraer su mente y los llene de satisfacción, pero también buscan integrarse en la comunidad que tanto los ha olvidado.

Segun Loredo, Gallegos, Xequé, Palomeque y Juarez (2016) los adultos mayores experimentan cambios biopsicosociales que dependen del estilo de vida de cada uno y de el sistema social y familiar, estos influyen continuamente en el funcionamiento y la pérdida de autonomía y todo deriva del contexto social, por esta razón se encuentra una pérdida constante de capacidades principalmente las físicas, de esta manera el adulto mayor empieza a experimentar temor que lo lleva a un aislamiento o exclusión por parte de la sociedad, debido a que no tienen las habilidades necesarias para realizar trabajos de mayor demanda

física , esto hace que el nivel de socialización del adulto disminuya en la población. Se ha observado que los adultos tienen diferentes niveles de deterioro y esto debido a la dieta de cada uno ya que no tienen o cuentan con recursos para alimentarse de una forma sana, el ejercicio físico también es un aspecto a tener en cuenta ya que al no ser activos tienden a perder las destrezas, debido a que al realizar actividad física puede mantener una condición física específica que le dará un plus en su entorno. Otro problema general es su parte mental en donde se ha visto que los adultos mayores no saben cómo afrontar los problemas y darles solución, todo esto radica en que la falta de apoyo a esta población puede traer consecuencias negativas hasta el punto en el que no pueda realizar ninguna actividad cotidiana.

Por otro lado el adulto mayor necesita que les brinden esa ayuda que le aporte un beneficio para sus vidas, estas personas tienen variedad de problemas en sus vidas, ya sean físicos, cognitivos, familiares etc, debido a todos esos problemas han perdido un espacio en la sociedad, ya que les han cerrado las puertas y los han hecho a un lado por no tener las mismas capacidades de otras personas más jóvenes, pero esto ha venido cambiando un poco en los últimos años ya que han creado programas para que los adultos hagan parte de estos y mejoren de una u otra manera su calidad de vida por medio de la actividad física, el deporte y la recreación y puedan enfocar su mente en mantenerse activos y sanos, así de esta manera puedan ser ejemplo para las personas más jóvenes y que estos opten por mejorar hábitos de vida desde edades tempranas, para que no tengan que sufrir lo mismo que ellos, y así como se ha mencionado anteriormente la calidad de vida del adulto mayor está vinculada directamente con las actividades que realiza diariamente, por eso es necesario brindar el apoyo a la tercera edad ya que la población de adulto mayor seguirá incrementando cada vez más y por esta razón se debe tener mucho más en cuenta a aquellas personas, por medio de programas que les brinden soluciones a sus problemas y puedan tener una vida digna.

A partir de esta problemática se logra plantear una pregunta problema, que busca entender el fenómeno desde la práctica física, deportiva y recreativa: ¿De qué manera se puede ayudar a generar una cultura de adherencia hacia la actividad física con el fin de promover la calidad de vida e integración social?

## **Justificación**

El presente proyecto se hace con el fin de realizar un aporte al Centro de Proyección Social de el barrio Cazucá en donde su centro de atención es un grupo de adultos mayores de entre 55 a 80 años, mediante este proyecto estas personas lograran mejorar sus habilidades físicas, coordinativas y cognitivas, por ende en este proyecto se realizarán actividades recreativas, deportivas y actividad física para la salud teniendo en cuenta la necesidad y gustos del grupo de adultos.

Ahora bien como profesionales en cultura física es nuestro deber analizar y dar a conocer las necesidades de esta población de adulto mayor, debido a que durante su vejez son excluidos y no se les da la importancia necesaria, por esta razón este proyecto es pertinente debido a que da a conocer el problema de esta población, y a partir de ahí brinda soluciones que pueden ser aplicadas posteriormente en cualquier parte, esto por medio de la actividad física que brinda un beneficio para sus vidas y lograra promover buenos hábitos de vida y así mismo cambiar la percepción de las personas que participan en el proyecto, como de las que no hacen parte de él.

Cabe resaltar que la actividad física, el deporte y la recreación trae consigo muchos beneficios físicos, sociales y psicológicos, por esta razón es necesario continuar con el proceso de actividad física para la salud, buscando una mayor participación de los adultos en todas las actividades propuestas. Ahora bien por medio de este proyecto se busca promover cambios en los estilos de vida y generar una adherencia a la actividad física en todas las personas que hacen parte de esta comunidad de la localidad de cazucá, dándole así una mayor participación en la sociedad y en los eventos culturales a la población de adulto mayor, obteniendo mejores oportunidades para satisfacer las necesidades de estas personas.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Promover cambios de estilo de vida por medio de la actividad física para la salud en personas de tercera edad.

### **Objetivos específicos**

1. Mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas
2. Proponer actividades recreativas innovadoras que generen atracción al adulto

### 3. Incentivar al adulto a tener hábitos de vida saludables

#### **Marco Referencial**

“El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc... que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida” (Gonzales, 2005).

Rosales, Garcia y Quiñones, (2014) afirman que la tercera edad ocupa un lugar importante en la actualidad, por tanto es necesario comprender en esta etapa la vida del adulto mayor para contribuir en su bienestar y su calidad de vida, por otra parte la inactividad y la pérdida de contactos sociales en el entorno del adulto mayor provoca una adaptación de estas personas, afectando así su salud mental lo cual provocará efectos negativos por el reto de su vida, siendo excluidos de cada actividad social de la vida cotidiana, perdiendo espacios sociales o culturales y negándole oportunidades que cualquier persona podría obtener por el hecho de no tener las mismas capacidades físicas o cognitivas que podría ofrecer una persona mucho más joven.

La vejez es un ciclo fundamental y como ya se mencionó anteriormente se aumenta considerablemente la posibilidad de sufrir pérdidas, ya sean físicas, psicológicas, fisiológicas y sociales, cambia su aspecto físico, sus capacidades físicas también sufren cambios y así mismo su status social, y todo esto que afecta a las personas de tercera edad afecta directamente su ánimo. Por esta razón esta población vulnerable se caracteriza por la cantidad de tiempo libre que tienen cuando llegan a estas edades, edades que ya superan los 50 años, es aquí en donde se debe conservar ese tiempo en el cuidado de ellos aprovechando ese tiempo libre en conservar su salud, para que este no se vea afectado por todas las enfermedades que conocemos como, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, enfermedades metabólicas, entre otras que pueden ser mortales para ellos. Por esta razón muchos artículos evidencian que muchos de los medios de prevención contra estas enfermedades es la práctica sistemática de actividad física, por consiguiente también las actividades recreativas en la tercera edad son indispensables debido a que estas actividades mantiene un equilibrio psico-emocional y por otra parte es una forma de mantenerlos activos, hacerlos sentir útiles y que se sientan integrados socialmente, el deterioro es inevitable cuando la persona ya envejece pero la actividad física desacelera el proceso , es por ello que

el deporte la recreación y la actividad física son un derecho fundamental para esta población (Calero, Diaz, Caisa, Rodriguez y Analuiza, 2016).

Según Gonzales (2005), existen diferentes criterios que permiten identificar aspectos claves a la hora de trabajar con la población de adulto mayor, como:

Criterio Cronológico: edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.

Criterio Físico: Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, disminución en la capacidad del almacenamiento de la memoria que afecta a los tres tipos de memoria (a corto, mediano y largo plazo) de forma directa, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.

Criterio Social: según el papel o rol que desempeñan en la sociedad.

Por otra parte se realizaron ejercicios de tren superior e inferior, realizando repeticiones de 12 en 4 series, se trabajó el equilibrio, resistencia, fuerza, coordinación, ritmo y atención. También se hicieron clases de aeróbicos y rumba generando un espacio de interacción, integración y diversión.

Una de las actividades que se realizaron fue de fortalecimiento de tren superior y tren inferior, realizando actividades rompe hielos para integrar al grupo.

**Actividad Rompe hielo:** Se realizó una dinámica de atención en donde el profesor decía unos colores y ellos tenían que realizar un gesto dependiendo el color, anteriormente a eso se realizó una movilidad articular y estiramiento para evitar lesiones o dolores posteriormente.

**Actividad Central:** Como actividad central se centró en el tren superior, trabajando lo que es la zona core o tronco, pecho y brazo, enfocado en la fuerza de resistencia, balance y en la coordinación, se realizaron ejercicios en 3 series por 10 repeticiones utilizando pelotas y sillas, los ejercicios se realizaron en un tiempo promedio de una hora y veinte minutos (1:20)

Extiendo y flexiono brazos con pelota

Brazos extendidos arriba con pelota

Giro tronco derecha izquierda con pelota al frente

Círculos con los brazos por encima de la cabeza con la pelota

Pelota al frente y apertura de brazos

Aperturas arriba con pelota en movimiento

Aperturas arriba con pelota quieta

Un brazo adelante y el otro hacia atrás

Rojo, pasó pelota derecha - Amarillo, paso pelota izquierda

Marcha sentado y contracción de bíceps y relajo.

**Cierre y Reflexión:** Al final se realizó una vuelta a la calma, con un estiramiento de las zonas trabajadas junto con una charla de motivación dándoles a conocer a los participantes la importancia del ejercicio para sus vidas.

Trabajaron actividades con globos, sillas y pelotas generando una atracción ya que están en constante movimiento pero con algunos estímulos que hacen pasar un rato agradable de mucho aprendizaje y diversión.

**Actividad:** A cada uno de los integrantes se les regala un globo y lo primero que se le pide es que escriba su nombre en el globo esto con el fin de que el globo va a ser su medio de identificación, se realizaron distintas actividades con esos globos, entre ellas están, ponerse de pie y lanzar el globo hacia arriba con la palma de la mano primero se realizó con mano derecha y luego con mano izquierda y por último se alterno derecha e izquierda, esto durante un tiempo determinado, luego se realizaron golpes con la palma mirando hacia abajo, también golpes hacia arriba pasando el globo entre compañeros, lo ideal era que todos tocaran todos los globos y se quedarán con un globo diferente al de ellos, se jugó con el pie, con toda la pierna, por último se implementó la cabeza tratando de realizar la mayor cantidad de toques, luego desde su silla sentados, pasaron todos sus globos a la derecha con un estímulo que daba el profesor, y de la misma forma hacia la izquierda, lo importante luego de esto era que cada uno encontrará su globo ya que desde el inicio se les decía que al globo no le podía pasar nada por que en ese globo estaba su vida.

**Cierre reflexión:** Por último se dio a conocer la importancia del trabajo en equipo, en que muchas ocasiones debemos pensar en ayudar a los demás y no solo en el beneficio propio, por esta razón se les ordeno al final que cada persona que quedó con un globo diferente al suyo buscará a la persona dueña de este globo y se lo devolviera, desde ahí logran aprender a trabajar en equipo y a pensar más en las personas que tiene a su alrededor.

Se promovieron charlas de motivación en donde se dio a conocer la importancia de los alimentos y los hábitos que deben tener para mejorar su estilo de vida, esto se realizó por

medio de juegos que también llamaron su atención y los involucró más en este campo saludable.

**Actividad:** para estas actividades se tomaron juegos de memoria y atención, en donde se tenían distintas frutas, comidas y hábitos saludables, todo esto en hojas que ellos debían memorizar y armar las parejas buscando trabajar el sistema cognitivo, esto con el fin de mostrarles de una manera divertida las cosas que son buenas para la vida de cada uno de ellos, que posteriormente ellos podrán aplicar, ya sea realizando actividad física moderada, comiendo algunas frutas y algunas comidas que serán saludables para sus vidas.

**Cierre y reflexión:** Se incentiva a cada uno de los adultos a que opten por mejorar sus hábitos y se dan charlas para que ellos comprendan la importancia de la actividad física y la buena alimentación, lo principal es poder ayudarlos y que sepan que cuentan con una persona que les estará ayudando para que opten por buenos hábitos.

### **Metodología**

Se realizó un reconocimiento del lugar y de la población que se caracteriza por una serie de particularidades, en donde cada una de estas personas se encuentra en condiciones vulnerables en donde son sometidas a una vida con altos riesgos y poca participación dentro de la comunidad ya que no los toman en cuenta, por esta razón se opta por un comedor comunitario y a partir de allí nace la intención de realizar actividad física mejorando la calidad de vida de dicha persona, se busca mejorar la salud tanto física como mental, por medio de actividades, enfocadas en el deporte, el ejercicio físico y la recreación buscando generar un impacto y de esta manera una mayor participación y motivación por parte de las personas que integran este comedor comunitario.

Las actividades que se realizaron en el comedor comunitario se hicieron días miércoles y viernes desde las 11:30 am hasta la 1:00 pm, se realiza actividad física para la salud, llevando variedad de actividades para generar una adherencia de los adultos hacia la actividad física y la recreación, posteriormente de realizar las actividades planteadas por el profesional, todas las personas reciben el almuerzo que se les brinda en el comedor y desde ahí se genera una interacción positiva para la integración del grupo, y así seguir cumpliendo con los días de ejercicio en el comedor.

Teniendo en cuenta el fenómeno abordado y descrito anteriormente se trabajará desde un enfoque cualitativo, el enfoque cualitativo consiste en comprender la profundidad de un

fenómeno a partir de la mirada de los actores sociales, se orienta la producción de datos descriptivos, como lo son las palabras y los discursos de las personas quienes lo expresan de una forma hablada y escrita, la investigación cualitativa se orienta al cuestionamiento del conocimiento objeto de la “realidad” que estudia, los relatos y el comportamiento se expresan en base a lo que el sujeto conoce a partir de la experiencia subjetiva, de esta manera este método es relevante cuando se investigan fenómenos sociales complejos que desde un perspectiva cuantitativa sería más difícil analizar (Sandoval, 1996)

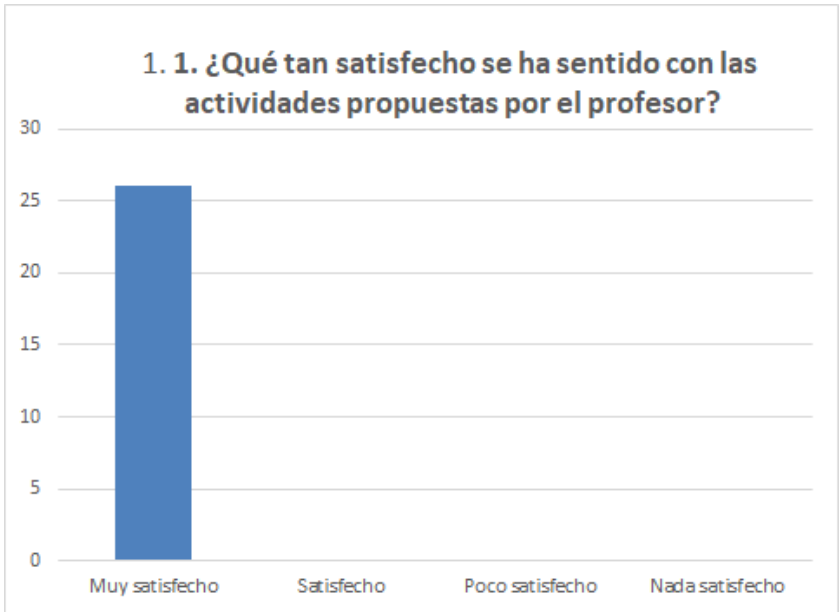
Teniendo en cuenta los objetivos planteados para desarrollar este proyecto el instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue mediante una encuesta que consta de siete preguntas con opción múltiple de respuesta donde se establece de forma jerárquica, se contó con un total de 26 adultos que hacen parte de el barrio buenos aires quienes respondieron la encuesta de forma oral.

Ahora bien para este proyecto se optó por la utilización de un método etnográfico en donde su objetivo principal es crear una imagen realista y fiel de un determinado grupo estudiado, y su intención es contribuir en la comprensión de los distintos sectores o grupos poblacionales en donde se tienen características similares, comprende realidades actuales de las entidades sociales y las percepciones humanas (Miguel, 2005).

## **Resultados**

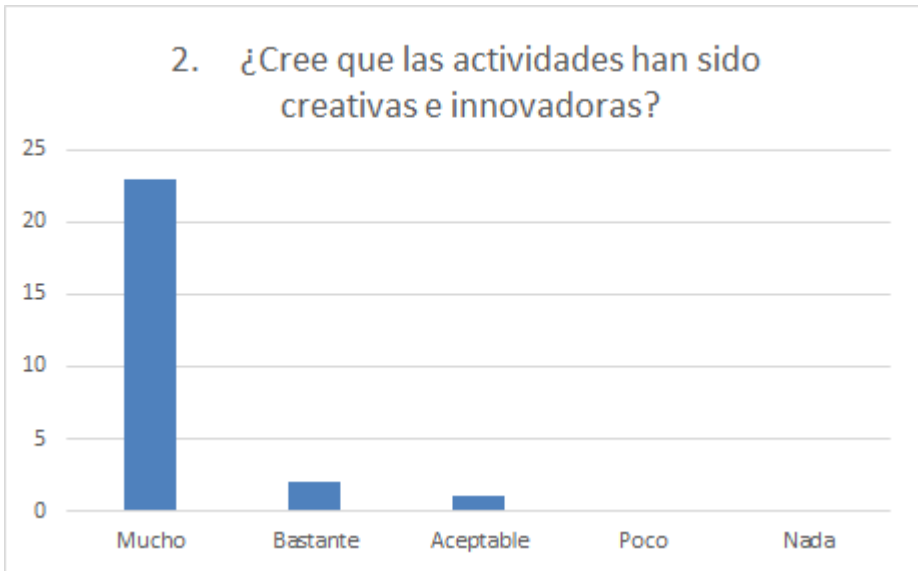
1. ¿Qué tan satisfecho se ha sentido con las actividades propuestas por el profesor?

Muy satisfecho	Satisfecho	Poco satisfecho	Nada satisfecho
26	0	0	0



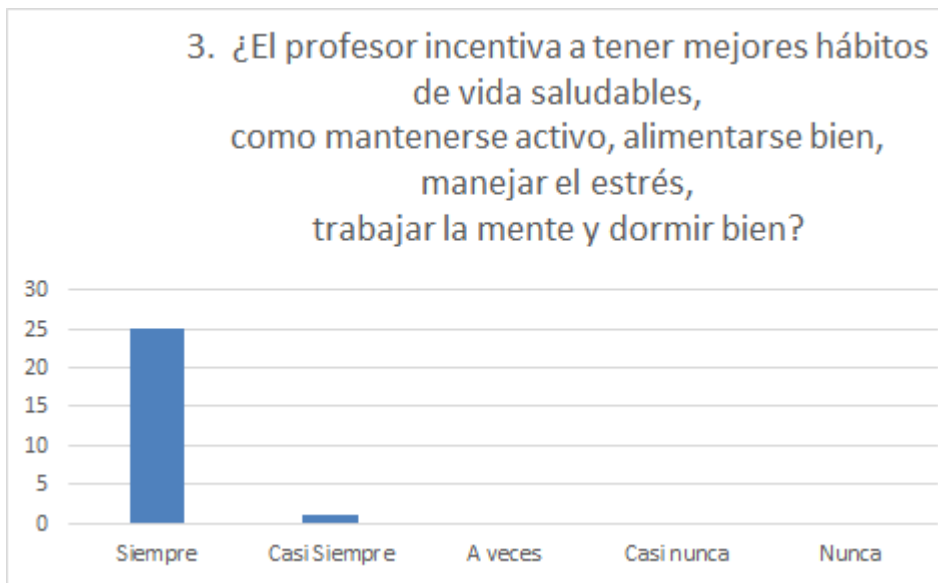
2. ¿Cree que las actividades han sido creativas e innovadoras?

Mucho	Bastante	Aceptable	Poco	Nada
23	2	1	0	0



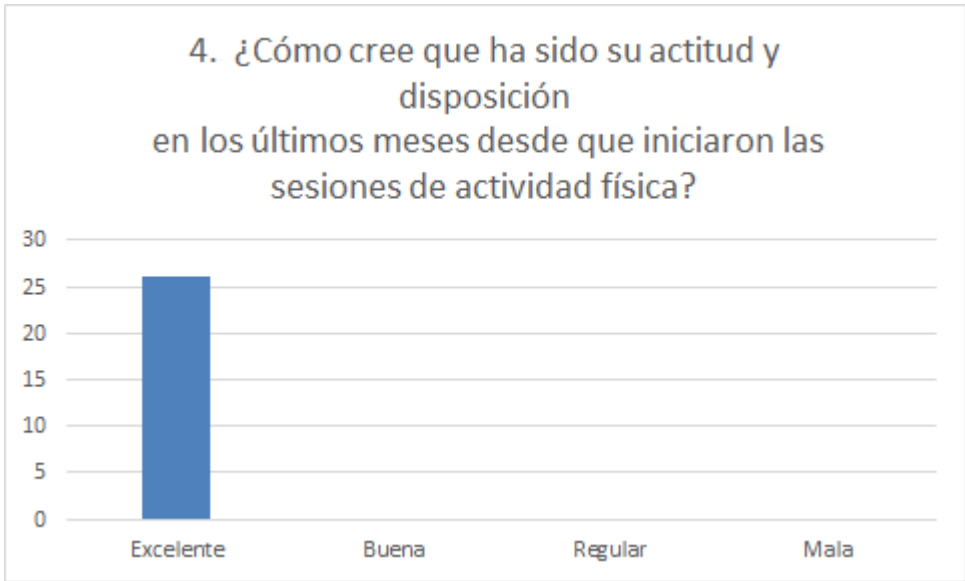
3. ¿El profesor incentiva a tener mejores hábitos de vida saludables, como mantenerse activo, alimentarse bien, manejar el estrés, trabajar la mente y dormir bien?

Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
25	1	0	0	0



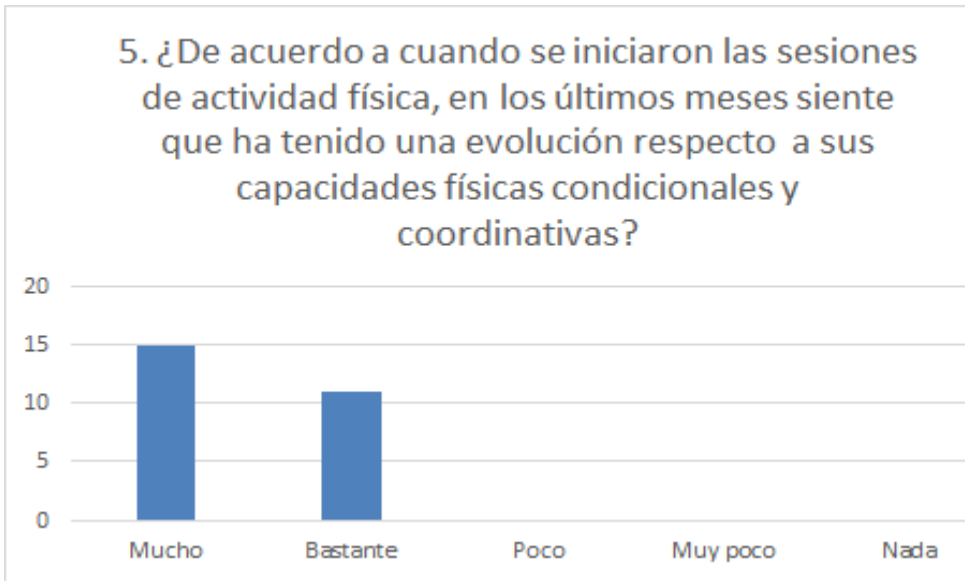
4. ¿Cómo cree que ha sido su actitud y disposición en los últimos meses desde que iniciaron las sesiones de actividad física?

Excelente	Buena	Regular	Mala
26	0	0	0



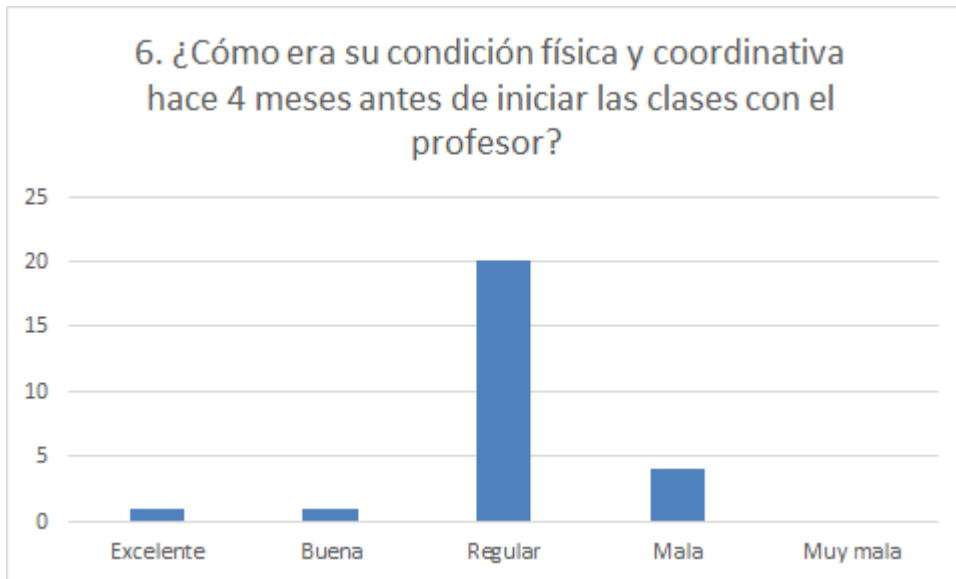
5. ¿De acuerdo a cuando se iniciaron las sesiones de actividad física, en los últimos meses siente que ha tenido una evolución respecto a sus capacidades físicas condicionales y coordinativas?

Mucho	Bastante	Poco	Muy poco	Nada
15	11	0	0	0



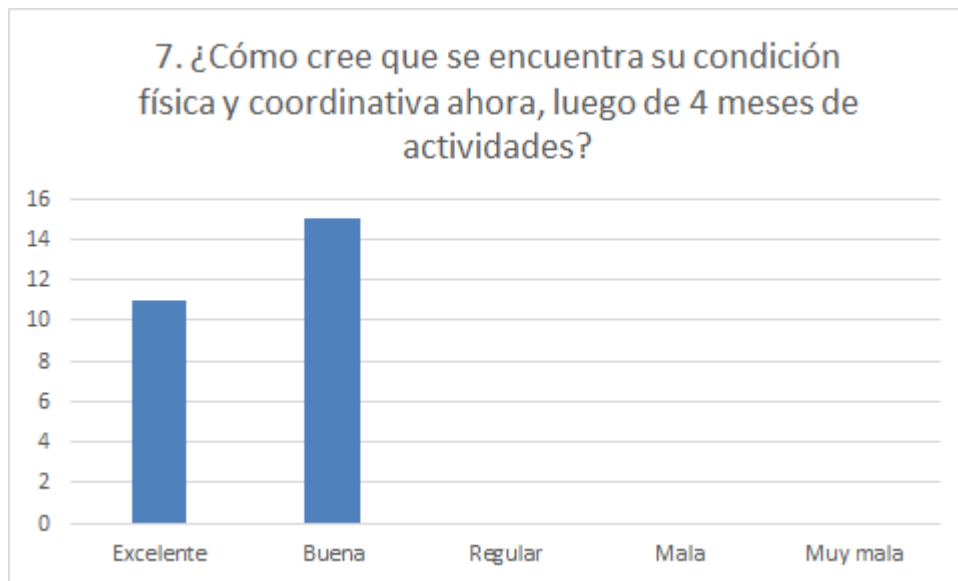
6. ¿Cómo era su condición física y coordinativa hace 4 meses antes de iniciar las clases con el profesor?

Excelente	Buena	Regular	Mala	Muy mala
1	1	20	4	0



7. ¿Cómo cree que se encuentra su condición física y coordinativa ahora, luego de 4 meses de actividades?

Excelente	Buena	Regular	Mala	Muy mala
11	15	0	0	0



Respecto al primer objetivo: teniendo en cuenta la encuesta aplicada a los adultos se encontró una mejoría en sus capacidades física y coordinativas, ya que todos han visto una evolución y se encuentran aspectos positivos, debido a que antes de iniciar las sesiones de actividad física la gran mayoría de adultos dijeron que su condición era entre regular y mala, cuatro meses después se ve la evolución de cada uno en donde dieron que se encontraba en una condición buena y excelente tanto física como mentalmente, se evidencia que durante el tiempo de actividad física las 26 personas que respondieron a la encuesta obtuvieron mejoras físicas y coordinativas, esto quiere decir que los ejercicios que se realizaron fueron óptimos y adecuados para el aprendizaje y la mejora de cada uno de los participantes, estas mejoras físicas se vieron explícitas en la fuerza, la resistencia aeróbica y la flexibilidad. Por otro lado la parte coordinativa también mejoró de manera efectiva, como la coordinación viso manual, viso pédica, equilibrio, el ritmo y la reacción.

Respecto al segundo objetivo: dentro de la encuesta las 26 personas dijeron que se encontraban muy satisfechos con las actividades propuestas por el profesor debido a que estas actividades lograban atraerlos y mantenerlos activos durante más de una hora, esto también gracias a la interacción que se generaron durante las sesiones de actividad física y la actitud que fue la apropiada tanto por el profesor como para las participantes de las actividades Por otro lado se plantearon actividades recreativas que para la mayoría fueron muy innovadoras es decir actividades que nunca habían realizado o actividades que tuvieron una mejora, se encontraron aspectos positivos en todas las sesiones de las cuales obtuvieron un gran

aprendizaje, ya que estas actividades trabajaban mucho la mente y el trabajo en equipo generando una interacción entre todos los adultos, estas actividades fueron las más llamativas para todos debido a que experimentaban distintas emociones mientras realizaban la sesión, estas emociones indican que las actividades fueron llamativas y divertidas, se evidenciaron emociones como, alegría, interés, sorpresa y confianza, las cuales son positivas para cada uno de los participantes.

Respecto al tercer objetivo: por último los 26 adultos afirmaron que el profesor siempre los incentivo a tener mejores hábitos de vida saludables tales como, mantenerse activos realizar ejercicios en casa que el profesor plantea y que eran adecuados para mejorar su condición en los días que no se tenía entrenamiento, alimentarse bien, la hidratación fue fundamental ya que se les exige llevar agua a las sesiones de actividad física, por otro lado también se realizaron actividades con frutas y verduras con el fin de que las personas comieran sano, otro aspecto fundamental fue el descanso, aca se le dio a conocer al adulto la importancia de este en donde lo tomó de la mejor manera durmiendo bien y relajando la mente. Por otra parte la actitud durante los 4 meses de trabajo fue positiva y fue excelente, cada uno de los adultos tuvo una actitud propositiva y participativa, todos dieron su esfuerzo máximo en cada actividad, no se generaron lesiones ni reacciones negativas por parte de ninguna persona, por el contrario todos estuvieron más fuertes, sanos, alegres y positivos.

### **Conclusiones**

La población del adulto mayor es muy importante dentro de la sociedad, ya que cada vez se va a incrementar más. Por esto es necesario no olvidarlos ni excluirlos en la sociedad, es importante mantenerlos activos y darles a conocer los beneficios que pueden obtener mediante la actividad física y así ir promoviendo una mejor calidad de vida, buscando cambios físicos, mentales y sociales, es nuestro deber darles una mejor vida a todas las personas de la tercera edad y que no los miren como una carga para la sociedad sino por el contrario hacerlo más parte de esta. De esta manera es importante generar conciencia y cambios tanto en los adultos mayores como niños y jóvenes que opten por cambiar estilos de vida y que comprenda que la actividad física puede cambiar vidas. Así mismo, es necesario generar programas culturales en donde se enfoquen en esta población del adulto mayor; es un reto en el que todas la personas deben participar para tener una mayor interacción en la sociedad, que todas hagan parte de esta, en donde tengan los mismos derechos y en donde

todos sean partícipes de las actividades diarias. Finalmente, es necesario mantenerse activo todos los días mínimo 30 minutos, esto ayudará a reducir factores de riesgo y traerá grandes beneficios para sus vidas.

### **Recomendaciones**

Es necesario que el adulto mayor reciba la atención adecuada con antelación y no esperar a que el experimente la soledad y la exclusión. por esta razón se deben implementar más estrategias para que ellos se los actores principales dentro de una comunidad que logren darse a conocer y que conserven sus habilidades físicas, cognitivas y sociales, con el fin de que estas personas tengan una vida digna y que las demás personas que hacen parte de ese entorno social se concienticen de que algún día estarán en la misma posición y serán tratados de la misma manera. Por último es indispensable escuchar y ser escuchado ya que mediante la comunicación se logrará una transformación en la personalidad de la persona, hablando de temas que para ellos son interesantes y que les servirá para sentirse bien en su diario vivir.

### **Anexos**

#### **Encuesta**

1. ¿Qué tan satisfecho se ha sentido con las actividades propuestas por el profesor?

Muy satisfecho

Satisfecho

Poco satisfecho

Nada satisfecho

2. ¿Cree que las actividades han sido creativas e innovadoras?

Mucho

Bastante

Aceptable

Poco

Nada

3. ¿El profesor incentiva a tener mejores hábitos de vida saludables, como mantenerse activo, alimentarse bien, manejar el estrés, trabajar la mente y dormir bien?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

4. ¿Cómo cree que ha sido su actitud y disposición en los últimos meses desde que iniciaron las sesiones de actividad física?

Excelente

Buena

Regular

Mala

5. ¿De acuerdo a cuando se iniciaron las sesiones de actividad física, en los últimos meses siente que ha tenido una evolución respecto a sus capacidades físicas condicionales y coordinativas?

Mucho

Bastante

Poco

Muy poco

Nada

6. ¿Cómo era su condición física y coordinativa hace 4 meses antes de iniciar las clases con el profesor?

Excelente

Buena  
Regular  
Mala  
Muy mala

7. ¿Cómo cree que se encuentra su condición física y coordinativa ahora, luego de 4 meses de actividades?

Excelente  
Buena  
Regular  
Mala  
Muy mala

Registro fotografico





## Referencias

- Calero, S., Díaz, T., Caiza, M. R., Rodríguez, Á. F., & Analuiza, E. F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374.
- 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.
- Loredo, M., Gallegos, M., Xequé, S., Palomé, G., & Juárez, A. (2016). Nivel de dependencia, autocuidado y calidad de vida del adulto mayor. *Enfermería universitaria*, 13(3), 159-165.
- Miguélez, M. (2005). El método etnográfico de investigación. *Etnografía miguelélez*, 16.
- Olivares, Y. R., Martínez, R., Oquendo, L. D. L., & Crespo, F. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *VARONA*, (61), 1-7
- Rosales, R., García, R., & Quiñones, E. (2014). Estilo de vida y autopercepción sobre salud mental en el adulto mayor. *Medisan*, 18(1), 61-67.