

**ACTIVIDADES LÚDICO RECREATIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA
COORDINACIÓN MOTRIZ DE MIEMBROS SUPERIORES DEL ADULTO
MAYOR DE LA LOCALIDAD CIUDAD BOLÍVAR**

**OPCIÓN DE GRADO PASANTÍA SOCIAL
CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL - CPS CIUDAD BOLÍVAR**

**CAMILA GUERRERO CIFUENTES
CÓDIGO. 2242121**



**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
BOGOTÁ D.C**

2023

Resumen

El programa de intervención que se desarrolla en la localidad 19 de la Ciudad de Bogotá, se busca establecer una mejoría de la coordinación motriz de los miembros superiores dentro de las sesiones de actividades lúdico recreativas, de 8 adultos mayores de la localidad de Ciudad Bolívar, los cuales asisten al Centro de Proyección Social (CPS) de la Universidad Santo Tomás. El objetivo principal de este programa es el identificar la mejora de la coordinación motriz en el adulto mayor del CPS de Ciudad Bolívar.

Palabras Claves

Adulto mayor, Coordinación motriz, Lúdico, Recreativas

Abstract

The intervention program that is developed in locality 19 of the City of Bogotá, seeks to establish an improvement in the motor coordination of the upper limbs within the sessions of recreational recreational activities, of 8 older adults from the locality of Ciudad Bolívar, who attend the Center for Social Projection (CPS) of the Santo Tomás University. The main objective of this program is to identify the improvement of motor coordination in the elderly of the CPS of Ciudad Bolívar.

Keywords

Older adults, Motor coordination, Playful, Recreational

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción	3
Planteamiento del Problema	3
Justificación	5
Objetivos	6
Objetivo General	6
Objetivos Específicos	6
Marco Conceptual	6
Metodología	10
1. Tipo de intervención	10
2. Población	11
3. Diseño Metodológico	11
4. Materiales	17
Resultados	18
Conclusión	23
Aportes y Recomendaciones	24
Dedicatoria y Agradecimientos	24
Referencias bibliográficas	25
Anexos	30
1. Invitación participación de actividades CPS	30
2. Tarjetas celebración día de la mujer	30
3. Actividades iniciales	31
4. Primera toma del Test	32
5. Juegos de intervención	34
6. Segunda toma del test	35
7. Plantillas de asistencia	37
8. Ubicación del CPS Ciudad Bolívar y alrededores	38

Introducción

El adulto mayor busca la manera de envejecer de una forma saludable, no solo desde la parte de cuidados médicos ante los problemas de salud que se encuentran en esta etapa, como lo explica Calzado et al. (2010), etapa que genera cambios físicos y psicológicos en donde desarrollan algunas dificultades para poder movilizarse a lo largo de esta etapa. La actividad lúdica recreativa en esta etapa de la vida se determina como una acción para poder generar el cambio dentro de una sociedad que lo necesita, como lo son los adultos mayores del CPS de Ciudad Bolívar que a través de actividades lúdico recreativas están generando un cambio en la coordinación motriz de los miembros superiores del adulto mayor.

Planteamiento del Problema

La ciudad de Bogotá cuenta con 7 '134.426 personas en las 20 localidades, esto según Plan de Ordenamiento Territorial del 2020, en donde afirma que la localidad 19, Ciudad Bolívar, la cual tiene como una base de proyección de 584.655 de personas, dentro de la cual tienen 55.055 adultos mayores, dentro de esta localidad se demuestra que esta población es más grande al compararlo con la población de la primera infancia. Dentro de esta localidad se encuentran 76 locaciones, según la página del IDRD, de parques los cuales algunos se encuentran en intervención para poder generar un cambio en cada uno de los habitantes de esta parte de la ciudad.

Ciudad Bolívar es una localidad que tiene estratos socioeconómicos 1 y 2, en donde los estratos 1 son el 53,1% de los predios y en los estratos 2 son del 39,9% de los predios, esto quiere decir que esta parte de la ciudad son de la sociedad económica baja (Cámara de comercio de Bogotá, 2007), en donde la mayoría de las personas no tiene la facilidad de

acceder a todos los beneficios que son ofrecidos por la alcaldía, ya que al ser una localidad que está ubicada en parte montañosa, la movilidad de las personas adultas mayores no son un factor favorable para ellos.

En la adultez se genera un deterioro en el estado físico, en donde la parte funcional no tiene el mismo desempeño como lo ha tenido a lo largo de la vida en sus actividades diarias, dentro de esto se encuentra un componente muy importante en donde se genera una declinación física en su desempeño funcional, pérdida de coordinación, lo cual va de la mano con el mayor riesgo de caídas y fracturas. Al ser parte de un estado natural de la vida, muchos adultos mayores no realizan consultas médicas frecuentes por ser algo “NORMAL”. (Sarango, 2015).

Durante los inicios de la cuarentena, se empezó a percibir el aumento de caídas y deterioro de esta población, al asumirlo como algo “normal” generando una relación con la falta de actividad física y del movimiento, estimulando el sedentarismo como un factor importante del diario vivir, también se pudo determinar que los contagios de COVID-19 eran un factor importante, ya que esta población era una de las más afectadas e impidió que las personas pudieran relacionarse en grupos y poder realizar actividades, estimulando la actividad física. Desde este punto de vista retomar la normalidad para algunas personas es un reto ya que se genera un enfrentamiento de un cambio de rutina con el fin de poder vencer el sedentarismo de una manera diferente.

En el Centro de Proyección Social (CPS), ubicado en la localidad de Ciudad Bolívar, exactamente en el barrio Naciones Unidas, busca generar este cambio de rutina a través de actividades lúdico recreativas para poder mejorar la coordinación motriz del miembro superior del adulto mayor que asiste al CPS, esperando una mejoría al finalizar este proyecto.

Justificación

El adulto mayor es una población que se reconoce con unas características particulares como el sedentarismo, es un comportamiento que está relacionado con el pasar de los años, pero esto no está solo, sino que también va de la mano con los problemas de salud que surgen en esta edad. A la hora de establecer una estrategia para perfeccionar la coordinación, se busca el inicio de una actividad física, con el fin de poder mejorar sus días; dentro de esta búsqueda se determina que las intervenciones están dirigidas según el gusto y la necesidad de cada adulto para promover el aumento de la actividad física (Garzón y Aragón, 2021).

La actividad física tiene un rol fundamental en la salud del adulto mayor, como lo explica Andrade y Pizarro (2007), considera que su la calidad de vida “permite la continuidad de la fuerza y la movilidad, proporciona un sueño sin interrupciones (permitiendo dejar con facilidad las pastillas para dormir), mejora el estado de ánimo, previene algunas enfermedades y genera ambientes recreativos” (p. 3), también se espera poder mejorar la fuerza, imagen corporal, el mantenimiento de la estructura corporal y el funcionamiento de las articulaciones; y mejorar la calidad de vida generando una independencia a la hora de realizar sus actividades.

El adulto mayor también debe tener conciencia de poder realizar el trabajo de coordinación motriz como una ayuda del bienestar de la actividad física, es decir, la importancia de poder contribuir en la coordinación física en general como un aspecto del bienestar a la hora de envejecer con el fin de poder mejorar (Betancourt et al, 2020). Dentro del trabajo de la coordinación motriz se busca que a través de los movimientos se genere una función del sistema nervioso central y la relación de las capacidades del cerebro con el fin de poder generar diferentes impulsos nerviosos, capaces de poder sincronizar y trabajar los

músculos de manera sincronizada junto con el trabajo de extremidades, para poder estabilizar los movimientos (Chavarri y Reyes, 2023).

Este estudio será evaluado con el test de coordinación para el adulto mayor (tren superior), apoyado de diferentes actividades lúdico recreativas, con el fin de poder generar una adaptación al ejercicio y al cambio de ambiente durante las jornadas de trabajo, el fin de este trabajo se obtuvo por medio de la observación en las primeras sesiones con juegos y se determinó que el mejor trabajo para poder mejorar la coordinación solo en este parte del cuerpo.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar y aplicar un programa que propenda por el mejoramiento de la coordinación motriz en el adulto mayor del CPS de Ciudad Bolívar

Objetivos específicos

- Caracterizar la coordinación motriz de la población por medio de las actividades lúdico recreativas programadas bajo las necesidades de cada usuario.
- Evaluar el desempeño del adulto mayor del CPS de Ciudad Bolívar según el test de coordinación.
- Ofrecer un espacio de esparcimiento y socialización a la población para el mejoramiento de su calidad de vida.

Marco conceptual

Dentro del ciclo de vida se generan diferentes cambios como son crecimiento, transformación y envejecimiento, dentro del periodo de envejecimiento se empiezan a identificar diferentes cambios como son las dimensiones del individuo en donde se destacan

las diferentes modificaciones como son las funciones cognitivas, sensoriales, motoras y cognitivas. También se pueden identificar unos rasgos importantes dentro de los cambios psicosociales en donde se puede resaltar el aprendizaje, la inteligencia, las actividades de interacción social y la personalidad. (Chiquillo, 2021).

El envejecimiento, desde el punto de vista biológico, como lo habla la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), “el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales”, dentro de esto se analiza que se encuentran en una gran capacidad de un mayor riesgo de enfermedades o en última instancia se lleva a la muerte. Al vincular la edad, se comprende que existen diferentes cambios lineales y uniformes comparándolo con personas de una edad relativa.

Una medida para evitar el envejecimiento de una manera favorable es el trabajo de la coordinación motriz, como lo define Domínguez (2004) citado por Arias (2018):

Es la integración de todas las habilidades y facultades que funcionan de forma organizada y son las que regulan de manera exacta a todos los procesos que impliquen una función motora preestablecida. Dicha organización tiene enfoque de ajustamiento en todas las fuerzas que se produzcan ya sean intrínsecas como extrínsecas, tomando en cuenta los grados de libertad que tiene el aparato motor y sus cambios correspondientes. (p 18 - 19).

En donde la coordinación motriz, genera la capacidad de poder realizar los movimientos de una manera adecuada, con una precisión adecuada, rápida y ordenada. En donde las sincronizaciones de movimientos tienen la implicación de los músculos en una acción de manera adaptada. En el envejecimiento estas capacidades se generan como un

deterioro, teniendo dificultades para realizar las actividades diarias (Perez, Chafla y Parreño, 2022).

En la coordinación motriz, se encuentran 4 tipos de coordinación, los cuales están representados como la coordinación dinámico general que es la intervención de todos los músculos los cuales permiten el desplazamiento, saltos, lanzamientos, etc, de la misma manera se determina que deben participar todas las partes del cuerpo desde una manera sistemática y adaptada a cada una de las situaciones. También se determina la coordinación segmentaria está representada desde tres puntos de coordinación: coordinación óculo manual (movimiento entre ojos y manos), coordinación óculo pedal (movimiento entre ojo y pie) y la coordinación óculo cabeza (movimiento entre los ojos y la cabeza). La coordinación espacial determina cada uno de los espacios y lugares donde se está trabajando. Y por último se encuentra la coordinación intermuscular que determina la intervención de varios grupos musculares que desarrollan la capacidad por la cual el músculo puede contraerse, como por ejemplo la flexión del codo del músculo agonista (bíceps) y el músculo antagonista (tríceps) o también en el momento de realizar salto, en esta parte intervienen los cuádriceps y glúteos (Munzon et al., 2021).

La iniciativa Lúdica es un desarrollo del ser humano teniendo en cuenta el campo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad y el desarrollo de diferentes actividades, con el fin de poder establecer la felicidad, la creatividad y el conocimiento. Dentro de este se buscan las actividades lúdicas, en donde se genera la comprensión de poder salir de la zona de confort a través de las dinámicas propias para la edad (Chiquillo, 2021), esta definición está apoyada por Pérez et al. (2022) con la ampliación de poder aprender a través del juego, pero esto no determina que el método lúdico sea solo juego por recreación, sino que se determine como juego por aprendizaje.

La lúdica también se considera como la necesidad del ser humano de poder sentir, expresar, comunicar y producir las emociones primarias como reír, gritar, gozar y llorar, en donde se genera una orientación enfocada al entretenimiento, diversión y esparcimiento, generando la aceptación de poder comprender la lúdica en donde se posee una cantidad ilimitada de diferentes formas, medios o factores satisfactorios de un juego ante los seres humanos. La lúdica también es considerada como una base de poder expresar las diferentes actividades, como lo expresa Bonilla (1998) citado por González et al. (2021), como son bailar, viajes, juegos, lecturas, partidos fútbol, etc, en donde la lúdica demuestra que se pueden dividir en bajo impacto (escuchar música), medio impacto (viajes) y alto impacto (jumping).

En este sentido se demuestra que la lúdica no es solo juego, sino que también se puede demostrar la lúdica es todo lo que proporciona placer, bienestar, descubrimiento, esparcimiento y desarrollo integral del ser humano, permitiendo desarrollar un lugar donde se desarrollen risas, felicidad, paz y tranquilidad para poder construir un lugar de actitud positiva ante la vida y la necesidad de poder disfrutar, sentir, expresar y comunicar cada una de las emociones que lo identifiquen. (González et al., 2021).

Al analizar la parte lúdica de trabajo, también se determina la recreación como un factor importante del desarrollo del adulto mayor. La recreación según la Real Academia de la Lengua se define como "Diversión para alivio de trabajo" pero desde otro punto de vista, se determina la recreación como diferentes actividades placenteras desde la parte educativa, destacando el juego infantil organizada en donde se analizan las actividades pre-deportivas o deportivas, generando diferentes actividades de una manera placentera para poder generar una disposición física y mental del ser humano para poder generar un contenido desde una manera metodológica de un trabajo de educación física (Morales et al., 2020). Determinando

que la recreación es una relación ante la palabra actividad, en donde se genera el trabajo potencial desde la parte educativa, con el fin de relacionar las diferentes actividades productivas y moralmente aceptadas al desarrollo del trabajo en sociedad y la transformación del tiempo libre, en donde el ser humano busca determinar si estas actividades hacen parte desde un punto de vista placentero o desde una práctica deportiva.

La recreación en el adulto mayor y la calidad de vida, están muy relacionados, pues dentro de esto se brindan diferentes herramientas las cuales son aplicadas desde el punto de vista de la salud física como mental, potenciando las diferentes capacidades físicas, con la determinación de generar una intervención social, motivacional y comunitaria. Generando un entorno en donde se expresan diferentes análisis como los socioculturales, lo expresado por Cabezas et al., en el 2017, todas las estrategias están proporcionadas para poder estimular la realización de actividad física en el adulto mayor a través de la recreación, generando diferentes movimientos multi-articulares para generar diferentes alternativas de ejercicios y estímulos para esta población.

Metodología

1. Tipo de Intervención

- La intervención realizada está establecida dentro del programa del CPS, es decir, los dos test se realizan bajo un riguroso control de las actividades lúdico recreativas, teniendo como factor importante el objetivo de la intervención y la población.
- Este estudio es experimental, en donde se busca la forma de evaluar la eficiencia y efectividad de la intervención de las sesiones de actividades lúdico recreativas para el mejoramiento de la coordinación en miembros superiores en el adulto mayor.

2. Población

- Se realiza una intervención comunitaria con enfoque en la población adulta mayor de la localidad de Ciudad Bolívar, en donde se realiza el trabajo en el CPS, el cual se encuentra ubicado en Naciones Unidas, trabajando con 8 adultos mayores. Quienes se encuentran entre las edades de 60 a 87 años
- Las intervenciones en el CPS se realizan de 9:00 a 11:00 de la mañana los días miércoles y viernes, en donde la población al ser tan pequeña varía según la asistencia del adulto mayor, es decir, en algunas ocasiones están asistiendo entre 5 y 7 personas.
- Dentro de la primera toma del Test, se tomaron 8 personas las cuales asistieron a la toma de datos, teniendo en cuenta que la interacción a todo material de la prueba es nula antes de la toma de datos.

3. Diseño metodológico

- Actividades iniciales y reconocimiento de población

Dentro del reconocimiento del CPS y de la población, se realizaron diferentes pruebas para poder determinar cuál era la síntesis principal del trabajo a desarrollar durante el semestre. Cada uno de estos juegos tenían como finalidad poner en práctica cada una de las capacidades del adulto mayor debía llegar a su máximo y determinar la forma de trabajo.

Al realizar las actividades iniciales, se realizaron diferentes pruebas como son:

- El trabajo con raqueta y una pelota, se realizaron trabajos de coordinación viso manual y temporo espacial. Al lanzar la pelota

en la raqueta se buscaba trabajar el movimiento de la raqueta con ambas manos y poderse movilizar dentro del espacio establecido y sobre unas líneas ubicadas en el piso, en ningún momento se podían quedar quietos en un lugar, si no que a la medida en que se sintieran seguros se empezaran a movilizar sin perder el movimiento de la raqueta.

- Realizar trabajos de Movilidad de un balón de Fútbol, utilizando los pases básicos, como son trabajo de borde interno y externo, parar el balón con la planta del pie y la movilidad del balón dentro del espacio manejando cada uno de los pases y generando el trabajo con ambos pies.
- Para el trabajo de motricidad fina, se realizaron diferentes ejercicios como utilizar las tijeras con una guía de patrones ya trazada y realizar la escritura de sus propios nombres y de figuras geométricas.
- Juegos con globos, este juego se realizó de dos maneras:
 1. Unión de la bomba entre dos personas, en donde se busca generar que las dos personas roten sobre su mismo eje y el globo sin moverse llegue a un punto determinado.
 2. En un círculo se busca rotar el globo dentro de los participantes, en donde se busca lanzar la bomba hacia la derecha o a la izquierda según la voz de mando.

3. Realizar lanzamientos con el globo y empezar a manejar cada una de las partes del cuerpo e ir generando una movilidad articular y espacial

- Test de coordinación para el adulto mayor (Tren superior)

Para el desarrollo de este trabajo se realizará el Test de Coordinación para el adulto mayor (Tren superior), la cual fue diseñada por Pérez et al. en el 2022. Este test se considera como una prueba cuantitativa, es decir, todos los resultados se darán de manera numérica.

El Test tiene como objetivo analizar la coordinación motriz del adulto mayor a través de los ejercicios lúdicos, el test consta de 7 pruebas las cuales están enfocadas a la motricidad gruesa de los miembros superiores, generando un enfoque tanto en la parte derecha del cuerpo como en la parte izquierda. Dentro de este trabajo se toma como referencia 5 pruebas como eje principal del desarrollo del test, las pruebas tienen una escala de valoración de linker (malo, regular y bueno). Algunas de las pruebas se realizaron modificaciones con el fin de poder realizar las pruebas de una manera adecuada.

La 5 prueba a utilizar se desarrollarán de la siguiente manera:

- (1) Lanzamiento de pelota de tenis (hacia arriba):

Esta prueba se debe realizar en un espacio abierto, con el fin de poder ejecutar bien el lanzamiento se deben ubicar dentro de la zona y desde ese punto se realiza la voz de mando “PREPARADO”, se empieza la prueba de 10 lanzamientos de la pelota con la mano derecha y al finalizar se debe cambiar de mano, realizando los mismos 10 lanzamientos.

Esta prueba va acompañada de un cronómetro, es decir, al iniciar los lanzamientos se inicia el cronómetro y se finaliza con el último lanzamiento de la mano izquierda.

- (2) Rebote de balón de baloncesto:

Dentro de esta prueba se busca utilizar un balón de baloncesto en una zona plana para poder realizar los boteos. Al oír la voz de mando “PREPARADOS”, se debe empezar a realizar los boteos teniendo en cuenta que esta prueba va acompañada de un cronómetro como la prueba anterior.

La prueba se va a realizar con 10 rebotes con la mano derecha con continuidad de la mano izquierda con los mismos 10 rebotes. El cronómetro va a empezar con el primer rebote y finaliza con el último.

- (3) Sostener el palo de escoba:

En la prueba de equilibrio para sostener el palo de escoba sobre las palmas de las manos, se colocará el palo de escoba y al resbalar se cambiará de mano con el fin de poder generar la movilidad con las dos manos.

El tiempo se tendrá en cuenta desde que el equilibrio del palo de escoba se inicie y se finaliza cuando se caiga el palo de escoba de la mano contraria.

- (4) Lanzamiento de pelotas de pin pon al vaso:

Se ubicará un vaso de plástico a dos metros de distancia de la zona de lanzamiento. Se van a realizar 10 lanzamientos con cada una de las manos, en donde se espera que la pelota entre dentro del vaso.

Esta prueba se tomará según los aciertos realizados dentro de los lanzamientos establecidos.

- (5) Levantamiento del palo de escoba:

El levantamiento del palo de escoba, se realizará dentro de un punto fijo, se utilizarán dos palos de escoba los cuales estarán ubicados uno en cada mano.

Al iniciar el cronómetro durante 30 segundos se debe generar una flexión y extensión de brazos, y se contarán cuántas repeticiones se realizaron en este tiempo.

- Primera Toma de Test

Dentro de la primera toma del test se dividió en dos sesiones las cuales se establecieron que en la primera sesión se realizaron las pruebas 2, 3 y 5; la siguiente sesión se realizaron las pruebas siguientes.

Al realizar las pruebas de esta manera se pudo lograr realizar un énfasis más concreto, es decir, por cada una de las pruebas se permitieron realizar tres intentos en donde los dos primeros eran de ensayo para que a la última prueba se toma la prueba correctamente y se anotará cada respuesta correspondientemente en la plantilla de trabajo para después poder estudiar cada uno de los resultados.

Dentro de esta toma se obtuvieron 8 resultados de las 8 personas que se encuentran en el CPS

- Juegos de intervención

Dentro de las actividades lúdico recreativas para la motivación y mejora dentro de cada una de las pruebas a realizar y poder obtener buenos resultados en la última toma del test.

Las actividades lúdico recreativas propuestas dentro de este trabajo son:

- Box Bounce: En un tablero con 8 vasos, cada uno con diferente porcentaje, esto con el fin de poder encolar la pelota de pin pon dentro de cada uno de los vasos. Se debe tener la distancia de dos metros con el fin de poder establecer quién puede encolar más veces y quien hace más puntos según donde caiga la pelota de pin pon.
- Emoji time: En la caja se encuentran diferentes caras, cada una con una cavidad donde debe entrar la pelota de tenis. Cada uno de los integrantes debe ubicarse en la zona de lanzamiento y sin ningún impulso se realiza el lanzamiento esperando que la pelota de tenis entre en cada una de las cavidades. El juego empezará a un metro de la zona de lanzamiento y por cada lanzamiento se va a ir aumentando cada dos metros
- Dos en uno: En parejas y con ayuda de dos balones de baloncesto, se van a ir turnando del paso del balón con él con fin de poder ir intercalando cada uno de los pases, logrando que por cada mano se realizan más de 10 rebotes.
- Segunda Toma de Test:

La segunda toma se realizó en dos sesiones, en donde las primeras tomas asistieron 4 participantes en donde se explicó cómo se iba a realizar la toma

con las personas que asistieron, se realizaron dos pruebas de ensayo para que a la hora de la toma final se pudieran establecer su mejor resultado al final del trabajo.

En la segunda toma se obtuvieron 3 resultados más con las personas que faltaron a la primera toma, en esta parte se tuvieron en cuenta las mismas normas que en la primera toma, con el fin de poder obtener los mismos resultados.

En la segunda toma se obtuvieron 7 resultados de 8 personas de las que asisten al CPS.

- Celebraciones del día de la mujer y de la madre

Dentro del cronograma de este semestre del CPS se pudo realizar un pequeño detalle con las mujeres que asisten a este lugar, como un reconocimiento y una motivación para que sigan asistiendo a las actividades.

4. Materiales:

Dentro de los materiales utilizados en la toma de las dos sesiones de test, se dividen en:

- Pelotas de tenis
- Pelota de pin pon
- Balones de basquetbol
- Palos de escoba
- Metro
- Vasos de papel

Resultados

Dentro del Test de coordinación para el adulto mayor en el tren superior, se realizaron 5 pruebas en 2 tomas, dentro de las cuales se realizaron una comparación y un análisis teniendo en cuenta cada uno de los baremos; se obtuvieron en total 8 pruebas de las cuales en la segunda toma fueron 7.

La primera prueba del Lanzamiento de pelota de tenis (hacia arriba), dentro de esta prueba se realizaron la toma en segundos. La prueba según el baremo se establece que si la prueba se realiza en menos de 15 s realizando el lanzamiento de pelota de tenis hacia arriba.

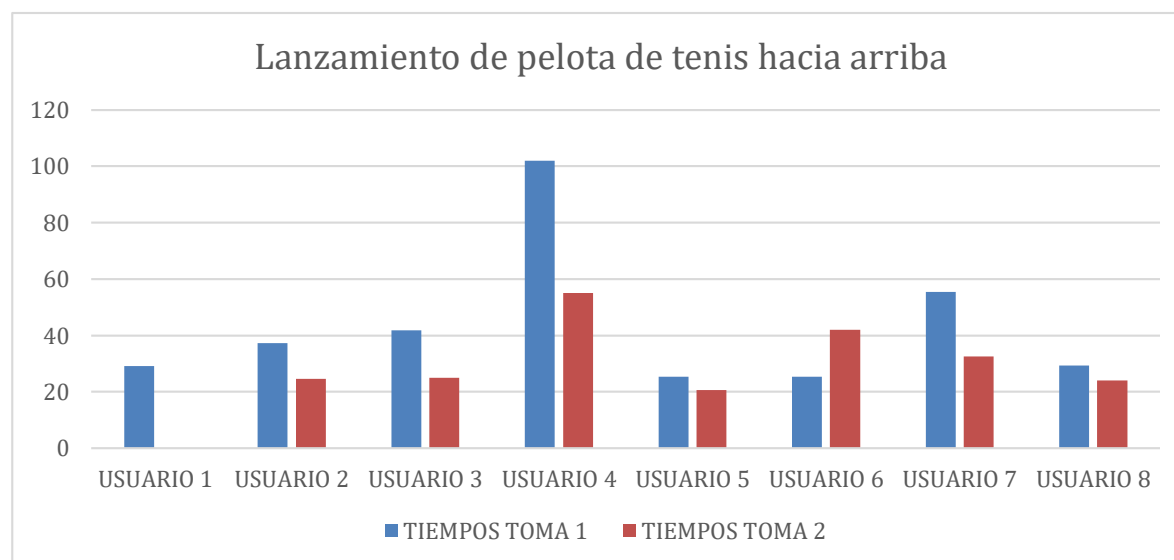
Tabla N°1
Baremos lanzamiento de pelota de tenis hacia arriba

Baremos lanzamiento pelota de pelota de tenis hacia arriba		
Malo	Regular	Bueno
>20s	15-20s	<15s

Al observar la Tabla N°2 se puede observar que todas las clasificaciones están en malo, teniendo en cuenta el baremo (Tabla N°1), al realizar las dos tomas se pudieron realizar disminuciones en el tiempo durante la prueba 2 aunque al observar el baremo todavía se determina que el trabajo en las dos tomas es malo pero se genera una pequeña mejoría como por ejemplo el usuario n°3 en la prima toma obtuvo un 41,77 y en la segunda toma disminuyó a 25 segundos, cada uno de los usuarios tuvo una disminución significativa, dentro de este resultado se analiza que los juegos motivados para este trabajo las actividades establecidas demostraron que sí se pudo realizar una mejora en la segunda toma

Tabla N°2*Lanzamiento de pelota de tenis hacia arriba*

<i>Lanzamiento de pelota de tenis hacia arriba</i>				
USUARIOS #	TIEMPOS TOMA 1	CLASIFICACIÓN	TIEMPOS TOMA 2	CLASIFICACIÓN
USUARIO 1	29,13	MALO	N/A	MALO
USUARIO 2	37,25	MALO	24,54	MALO
USUARIO 3	41,77	MALO	25	MALO
USUARIO 4	102	MALO	55	MALO
USUARIO 5	25,47	MALO	20,65	MALO
USUARIO 6	25,47	MALO	41,99	MALO
USUARIO 7	55,49	MALO	32,58	MALO
USUARIO 8	29,29	MALO	24,02	MALO

Grafico N°1*Grafica de barras (Lanzamiento de pelota de tenis hacia arriba)*

En el Boteo del balón de baloncesto de generar una observación muy grande en donde se determina que el usuario tiene una coordinación viso manual al rebotar cada uno de los balones en los 10 rebotes establecidos por cada una de las manos con el fin de poder determinar cuál es el mejor tiempo de cada uno al rebotar el balón de manera correcta, dentro de esta prueba se pudo determinar que una de las usuarias no pudo mejorar en esta prueba

por problemas médicos en una de sus manos. Cada uno de las actividades lúdico recreativas propuestas para este ejercicio en específico ayudó para mejorar en cada uno de los resultados, aunque en la primera toma estuvo en el rango de bueno, en la segunda toma estos resultados se redujeron con el fin de poderse mantener en el rango de bueno.

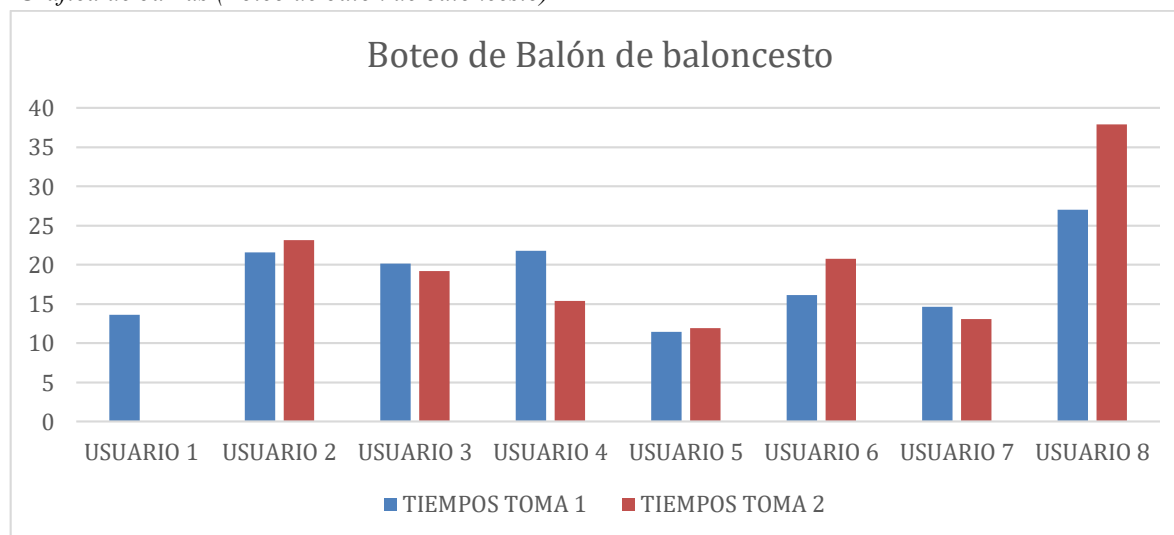
Tabla N°3

Boteo de Balón de baloncesto

<i>Boteo de Balón de baloncesto</i>				
USUARIOS #	TIEMPOS TOMA 1	CLASIFICACIÓN	TIEMPOS TOMA 2	CLASIFICACIÓN
USUARIO 1	13,63	Bueno	N/A	Malo
USUARIO 2	21,58	Regular	23,18	Regular
USUARIO 3	20,17	Regular	19,19	Bueno
USUARIO 4	21,81	Regular	15,39	Bueno
USUARIO 5	11,44	Bueno	11,95	Bueno
USUARIO 6	16,12	Bueno	20,79	Bueno
USUARIO 7	14,61	Bueno	13,09	Bueno
USUARIO 8	27	Malo	37,88	Malo

Grafico N°2

Grafica de barras (Boteo de balón de baloncesto)



En la tercera prueba se busca realizar equilibrio con un palo de escoba, se debe realizar un trabajo con ambas manos en donde se espera que, al realizar este equilibrio, en la toma de las dos pruebas se busca poder determinar que el trabajo viso manual expresa que el trabajo de cada una de las manos es poder sostener el palo de una manera correcta y al caerse

se debe cambiar de mano generando un espacio en donde se busca la coordinación de una manera esperada. Al analizar la Tabla N°4 se pudo determinar que todos los trabajos estimularon para una mejora significativa como es la mejora del usuario N°4 el cual su mejoría se demostró en un rango muy importante.

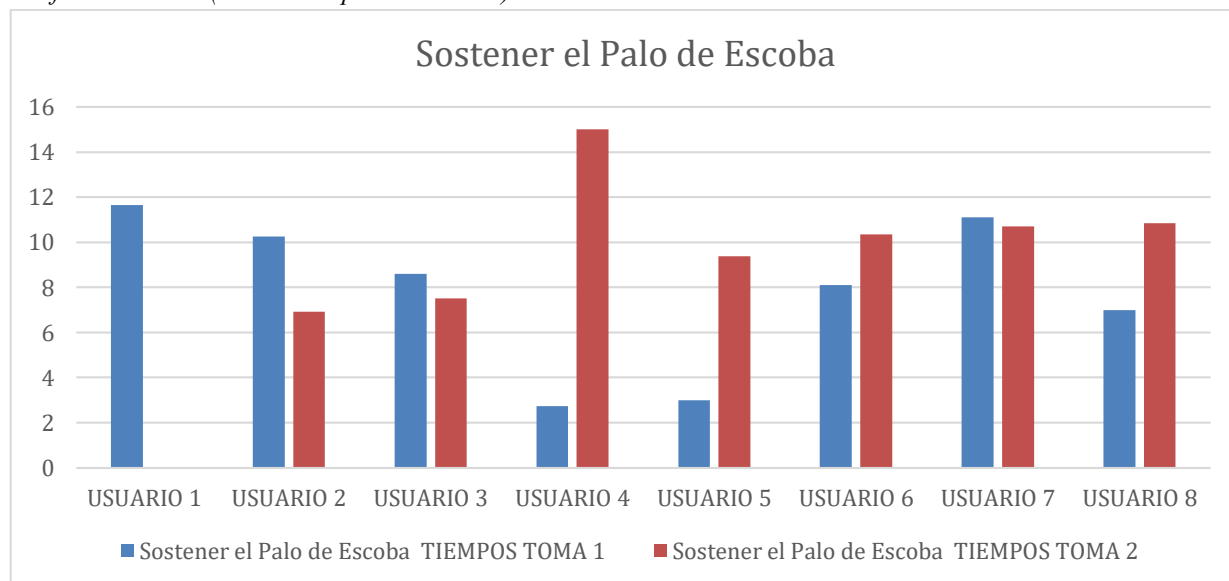
Tabla N°4

Sostener el palo de escoba

<i>Sostener el Palo de Escoba</i>				
USUARIOS #	TIEMPOS TOMA 1	CLASIFICACIÓN	TIEMPOS TOMA 2	CLASIFICACIÓN
USUARIO 1	11,66	Bueno	N/A	Malo
USUARIO 2	10,26	Bueno	6,93	Regular
USUARIO 3	8,6	Regular	7,5	Regular
USUARIO 4	2,74	Malo	15	Bueno
USUARIO 5	3	Malo	9,38	Regular
USUARIO 6	8,09	Regular	10,34	Bueno
USUARIO 7	11,1	Bueno	10,7	Bueno
USUARIO 8	7	Regular	10,85	Bueno

Grafico N°3

Grafica de barras (Sostener el palo de escoba)



Al realizar el trabajo del lanzamiento de la pelota de pin pon al vaso con dos metros de distancia se pudo establecer una mejoría extraordinaria en la segunda toma, ya que dentro del trabajo de Box Bounce, se estableció de una manera en que esta mejoría ayudo para poder

obtener los mejores resultados, los cuales son los mejores en la segunda toma como se observa en la tabla N°5 de cada uno de los lanzamientos de la pelota de pin pon, durante las pruebas realizadas.

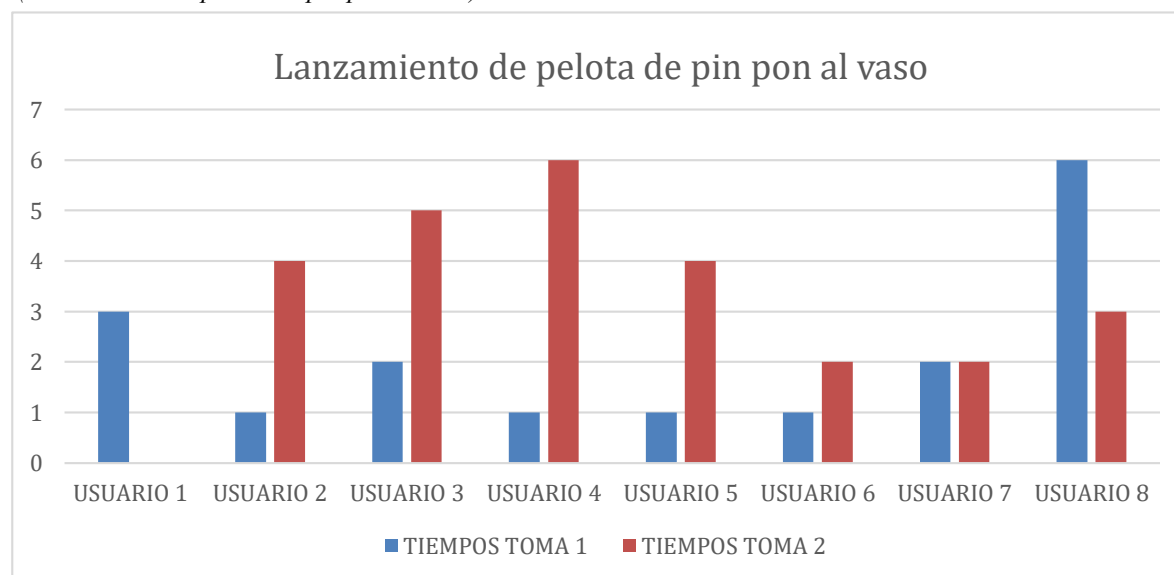
Tabla N°5

Lanzamiento de pelota de pin pon al vaso

<i>Lanzamiento de pelota de pin pon al vaso</i>				
USUARIOS #	TIEMPOS TOMA 1	CLASIFICACIÓN	TIEMPOS TOMA 2	CLASIFICACIÓN
USUARIO 1	3	Malo	N/A	Bueno
USUARIO 2	1	Malo	4	Regular
USUARIO 3	2	Malo	5	Regular
USUARIO 4	1	Malo	6	Regular
USUARIO 5	1	Malo	4	Regular
USUARIO 6	1	Regular	2	Malo
USUARIO 7	2	Malo	2	Malo
USUARIO 8	6	Regular	3	Malo

Grafico N°4 Grafica de barras

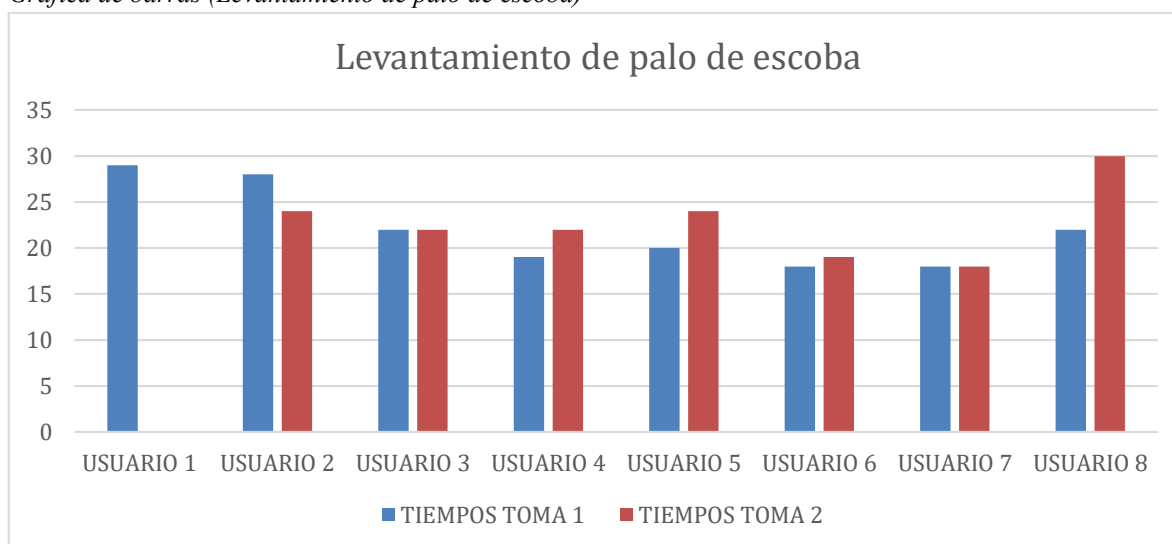
(Lanzamiento de pelota de pin pon al vaso)



Dentro de la última prueba se estableció que en un tiempo de 30 segundos se pueda realizar el levantamiento del palo de escoba, en donde se buscaba realizar la mejoría del resultado, esta prueba fue una de las más sencillas de todo el test, es una de las pruebas que estuvo dentro del baremo en la parte de Bueno y siempre se mantuvo dentro de este rango.

Tabla N°6*Levantamiento de palo de escoba*

<i>Levantamiento de palo de escoba</i>				
USUARIOS #	TIEMPOS TOMA 1	CLASIFICACIÓN	TIEMPOS TOMA 2	CLASIFICACIÓN
USUARIO 1	29	Bueno	N/A	Malo
USUARIO 2	28	Bueno	24	Bueno
USUARIO 3	22	Bueno	22	Bueno
USUARIO 4	19	Bueno	22	Bueno
USUARIO 5	20	Bueno	24	Bueno
USUARIO 6	18	Bueno	19	Bueno
USUARIO 7	18	Bueno	18	Bueno
USUARIO 8	22	Bueno	30	Bueno

Gráfico N°5*Gráfica de barras (Levantamiento de palo de escoba)*

Conclusiones

Durante el desarrollo de este trabajo se pudo determinar que cada uno de los adultos mayores no solo necesitan estar apegados a la actividad física si no que desde los juegos y actividades lúdico recreativas se puede generar un espacio de esparcimiento mejorando su trabajo de coordinación motriz esperando la mejoría en cada una de las actividades.

Dentro de la coordinación motriz se genera una determinación importante del trabajo realizado este semestre, en donde la estimulación de las 4 coordinaciones (coordinación dinámica general, coordinación segmentaria, coordinación espacial e intramuscular), desde diferentes factores, pero siempre determinando el cumplimiento de los objetivos de una manera recreativa de cada una de las personas que asistieron al CPS, el test realizado en las jornadas si cumplió con el objetivo establecido teniendo en cuenta que esta mejoría no solo se esperaba en los test si no como una mejoría para la vida diaria.

La coordinación no es solo un factor importante dentro del desarrollo de un trabajo si no que es un trabajo que se puede desarrollar en las actividades de la vida cotidiana, ya que el trabajo viso manual no es solo una actividad de un test si no como el trabajo de cortar o manejar el cuchillo para cortar la carne, el trabajo viso pie es un trabajo que se encuentra en el diario vivir como el de caminar o subir escaleras y para finalizar el temporo espacial es el desarrollo del estado en donde se encuentran para poder defenderse en el lugar donde se encuentre.

Aportes y recomendaciones

Dentro de las recomendaciones, se sugiere darle continuidad al proceso del programa de actividad física, deporte y recreación, generando una permanencia de los pasantes o practicantes hasta que se genere el cambio. También se plantea la posibilidad de poder determinar un mayor apoyo de la universidad en la parte de los materiales y el estado del mantenimiento de cada uno de ellos.

Dedicatoria y agradecimientos

Con amor a la mujer que me dio el ser y es mi ángel guardián.

Mami hermosa, todo mi agradecimiento porque, aunque tu existencia no es física estás en mis pensamientos. Me enseñaste a caminar y a superar cada obstáculo por eso llego

a la cima de los sueños que juntas compartimos. Luchamos, reímos y disfrutamos de tal manera que siempre me exige porque sabías en que mujer me convertiría.

Para mi padre y mi hermana, que hemos estado juntos en esta lucha y juntos nos hemos fortalecido para salir adelante y ser una familia unida. Para Juan y Salo, aunque me saquen canas verdes con cada una de sus locuras, fueron una parte fundamental del desarrollo de esta carrera y de quien espero ser un ejemplo a seguir. A Sergio, que me dio la fortaleza y me ayudó en este camino tan difícil y siempre busco la manera de hacerme sonreír. A mis tíos, Ana, Consuelo, Leonor y Omar, quienes estuvieron a mi lado desde que empecé a caminar y hasta este momento llamado ser universidad. Para mi madrina Nancy y su familia, personas que me hacen sentir en mi segundo hogar y me dan un poquito de su amor. A Kate Vanegas por guiarme desde un principio en las carreras enfocadas al deporte y comprender cada una de mis preguntas locas.

A la Universidad Santo Tomás por darme la oportunidad de pertenecer a ella y poder tener las bases fundamentales para seguir adelante. Dentro de ella encontré grandes amistades, Catalina, Karol, Lina, Luisa y María Paula, personas que a través de una sonrisa cuentan muchas historias. También quiero agradecerles a mis profesores Viviana Sierra, Edison Soler, Victoria Forero y Adriana Campos por no solo ser mis maestros sino también por alentarme a seguir adelante en momentos difíciles.

En CPS, le agradezco a la señora Blanca y a don Fabio por apoyar mis actividades y convencer a cada uno de los abuelos asistentes.

Referencias Bibliográficas

Andrade, F. y Pizarro, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor.

Programa de diplomado en salud pública y salud familiar. 1 - 13.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45176750/beneficios_de_la_actividad_fisica

[en_el_adulto_mayor-libre.pdf?1461872118=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DBeneficios_de_la_actividad_fisica_en_el.pdf&Expires=1679640276&Signature=UZCN-FmEagEv2s8R0JYhoizumO7XwGanE-OLdYBRh~L35LubCdkvG9HtMv~pfjFBvUrLzf5JxGIgw2LLcbigjO9a4k5Fc9Y~dSpqGvxSQiLHwToGksto2AfjGwAJQfZEgYaFpWR0ElHo6Ak8nyk~84KNnQZ9-hVBrTV~hAjeDZ8UUVXlsV03NdOhkHtCcgotleX4lK2IWrgMt7x89xZ9stwFsreHh30nq3V68ZJVvvUSsZ2bPpkSr57KibrWJz51lnyxuP0IMj0JGqoJ4Tf9jAPuxcAEvYkBBzHh5sNthxXBZS75tSoFprfN6ldcpH7UtXW4MCfmUvlf9BdXFZ57w_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/23514/Arias_BNJ.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Arias, N. (2018). *Coordinación motriz y disgrafía motora en estudiantes del primero de primaria*, Institución Educativa N°5084 “Carlos Phillips”, Callao 2018. Tesis pregrado, Universidad César Vallejo]. Universidad César Vallejo: Repositorio Digital Institucional.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/23514/Arias_BNJ.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Betancourt, I., Abreus, J., Juanes, B. y González, V. (2020). Ejercicios físicos para contribuir al desarrollo de la coordinación física en adultos mayores. *Revista Conrado*, 16(77). 55 - 64. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n77/1990-8644-rc-16-77-55.pdf>

Biblioteca digital. (2007). Perfil Económico y empresarial, Localidad Ciudad Bolívar. https://bibliotecadigital.ccb.org.co/bitstream/handle/11520/2894/2228_perfil_econo

[mico_ciudad_bolivar.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Ciudad%20Bol%C3%ADvar%20es%20una%20localidad,residenciales9%20\(ver%20figura%201.2\).](#)

Cabezas, M., Álvarez, J., Guallichico, P., Chávez, P. y Romero, E. (2017). Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4). 1 - 13.
<https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/22/21>

Calzado, A., Cortina, M. y Muñiz, M. (2010). Actividades recreativas para la socialización del adulto mayor en el círculo de abuelos. *EFDeportes*, 15 (149).
<https://www.efdeportes.com/efd149/actividades-recreativas-para-la-socializacion-del-adulto-mayor.htm>

Caracolí e Illimani, dos nuevos parques para Ciudad Bolívar. (s/f). Gov.co. Recuperado el 15 de mayo de 2023, de <https://www.idrd.gov.co/noticias/caracoli-e-illimani-dos-nuevos-parques-para-ciudad-bolivar>

Chavarri, C. y Reyes, E. (2023). La coordinación motriz en adulto mayor hipertenso. *Revista científica cultura, comunicación y desarrollo*, 8(1). 48 - 54.
<https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/420/439>

Chiquillo, V. (2021). *Actividades lúdico recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor del municipio de Saboyá - Boyacá*. [Tesis especialización, Fundación Universitaria Los Libertadores]. Repositorio Digital Institucional.

https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4100/Chiquillo_Fernanda_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Envejecimiento y salud. (s/f). Who.int. Recuperado el 24 de marzo de 2023.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Garzón, J., y Aragón, L. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 42(4º trimestre). 478 - 499.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290>

González, Y., Carnero, M. y Navarrete, Y. (2021). Lúdica y Situación social del desarrollo. Una nueva mirada a la educación superior. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(3). 29 - 37. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v13n3/2218-3620-rus-13-03-29.pdf>

Morales, J., Bolaños, L. y Umbarila, J. (2020). *Reflexiones sobre la relación entre recreación guiada y la salud mental, concebida desde un punto de vista integral*. [Tesis pregrado, Universidad del Valle]. Biblioteca digital UniValle.
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/20345/3464%20M828.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Munzon, P. y Jarrín, S. (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 5(2). 483 - 503.
<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1250>

Plan de ordenamiento territorial. (2020). Proceso de Revisión del Planeamiento Territorial de Bogotá D.C. https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/19_ciudad_bolivar_-_diagnostico_pot_2020.pdf

Peréz, I., Chafra, D. y Parreño, M.(2022). *Ejercicios lúdicos y su relación con la coordinación motriz en adultos mayores del centro geriátrico Riobamba 2021*. [Tesis pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8957/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0006-2022.pdf>

Real Academia Española. (s.f.). Recreación. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 19 de mayo de 2023, <https://dle.rae.es/recreaci%C3%B3n>

Sarnago, A. (2015). *Desarrollo de la coordinación motriz en el adulto mayor a partir del método Feldenkrais*. [Tesis pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Pontificia Universidad Católica. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10947/TESIS%20DESARROLLO%20DE%20LA%20COORDINACI%c3%93N%20MOTRIZ%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR%20A%20PARTIR%20DEL%20M%c2%b4%c3%89TODO%20FELDENKRAIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Anexos (Fotografías de autoría propia)

1. Invitación participación de actividades CPS



2. Tarjeta celebración día de la mujer



3. Actividades iniciales





4. Primera toma del Test







5. Juegos de intervención





6. Segunda toma del test





7. Planillas de asistencia

CPS Ciudad Bolívar Profesor	08/03 mié	10/03 vie	15/03 mié	17/03 vie	22/03 mié	24/03 vie	29/03 mié	31/03 vie	12/04 mié	14/04 vie	19/04 mié	21/04 vie	26/04 mié	28/04 vie	03/05 mié	05/05 vie	10/05 mié	17/05 mié
Margot Pacheco	No	No	No	No	No	No	No	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	No	No
Ana Díaz	No	Si	No	No	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	No
Javier Osorio	No	No	No	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si
Yolanda Oyola	Si	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No
Fabiola Osorio	No	No	No	No	No	No	No	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si
Mercedes Camacho	No	No	No	No	No	No	No	No	Si	Si	Si	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si
María Munevar	Si	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	No
Elivia Ramos	No	No	No	No	No	No	No	No	Si	Si	Si	Si	Si	No	No	Si	Si	Si

8. Ubicación del CPS Ciudad Bolívar y alrededores



