

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS PRÁCTICAS RECREO DEPORTIVAS COMO
HERRAMIENTAS PARA FOMENTAR EL BIENESTAR EN LOS ADULTOS Y
MAYORES Y JÓVENES DE SANTO DOMINGO, CAZUCÁ.**

Santiago Forero Reina¹

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.

ORCID: 0000-0002-4876-3926¹

BIENESTAR A PARTIR DEL MOVIMIENTO PARA JÓVENES Y ADULTOS MAYORES

Resumen

En Colombia, una parte de la población está en situación de vulnerabilidad. Santo Domingo, Cazuca tiene una alta presencia de adultos mayores y jóvenes. Este proyecto busca promover el bienestar de dichas comunidades a través de la aplicación de un programa recreo-deportivo y de actividad física. Para intervenir a la comunidad de adultos mayores, se utilizó la Batería de *Vivifrail* como diagnóstico del estado de fragilidad y, el *Senior Fitness Test*, para determinar el nivel de funcionalidad. Se fomentan las prácticas recreo-deportivas a través del juego ruso Gorodki para el adulto mayor y del Fútbol, Volleyball, Basketball y Dodgeball para los jóvenes. Por otro lado, para diagnosticar la condición física de los jóvenes se midieron las capacidades físicas a través de la valoración de la Fuerza, flexibilidad, resistencia y agilidad. En la actualidad, son más las iniciativas que se aproximan a las comunidades en situación de vulnerabilidad a través del ejercicio profesional de la Cultura Física. Sin embargo, no existen proyectos previos realizados en esta comunidad que intervengan la fragilidad y la funcionalidad de manera simultánea en los adultos mayores, así como con la práctica del Gorodki.

El programa promueve el bienestar de los adultos y de los jóvenes de la comunidad de Cazucá. Esto se determina a través de los cambios sobre las puntuaciones de las diferentes pruebas. Además, se recopilaron las apreciaciones de los integrantes en cada uno de los programas, donde se resalta el disfrute, la mejora de la salud, el aprendizaje y la apropiación del deporte en la comunidad.

Palabras Clave:

Adulto Mayor, Bienestar, Actividad Física, Actividades Recreo-deportivas.

BIENESTAR A PARTIR DEL MOVIMIENTO PARA JÓVENES Y ADULTOS MAYORES

Abstract

In Colombia, a part of the population is in a vulnerable situation. Santo Domingo, Cazucza has a high presence of older and younger adults. This project seeks to promote the well-being of these communities through the application of a recreational-sports and physical activity program. To intervene in the elderly community, the Vivifrail Battery was used as a diagnosis of the state of frailty and the Senior Fitness Test, to determine the level of functionality. Recreational sports are encouraged through the Russian game Gorodki for the elderly. Soccer, Volleyball, Basketball and Dodgeball for the young. On the other hand, to diagnose the physical condition for the young people, physical capacities were measured through the assessment of Strength, flexibility, endurance and agility. Currently, there are more initiatives that approach vulnerable communities through the professional exercise of Physical Culture. However, there are no previous projects carried out in this community that intervene in frailty and functionality simultaneously in older adults, as well as with the practice of Gorodki. This program promotes the well-being of adults and youth in the Cazucá community. This is determined through changes to the scores of the different tests. In addition, the views of the members in each of the programs were collected, highlighting the enjoyment, the improvement of health, learning and the appropriation of sport in the community.

Key Words:

Older Adult, Well-being, Physical Activity, Recreational-sports Activities.

Tabla de contenido

Introducción	1
Planteamiento del problema	2
Justificación	4
Objetivo General	7
Objetivos Específicos	7
Marco Conceptual	7
Metodología	10
Resultados	13
Conclusiones	27
Aportes y Recomendaciones	28
Agradecimientos	28
Referencias	30
Anexos	33

Introducción

Las comunidades más vulnerables en Bogotá son poblaciones que se exponen constantemente a segregación, abandono, falta de empleo, educación, espacios de esparcimiento y oportunidades. Cazucá, es una de las zonas más olvidadas en cuanto a la presencia de políticas públicas dentro de la capital, imposibilitando el desarrollo social y la calidad humana (Talero, 2021).

Bajo este contexto, diferentes colectivos, asociaciones, instancias públicas y privadas direccionan sus esfuerzos para facilitar y colaborar con diferentes procesos de construcción del tejido social en las comunidades vulnerables. Para el caso de las instituciones educativas de educación superior, los Centros de Proyección Social (CPS) son un puente catalizador para llevar a cabo una gran serie de iniciativas.

Particularmente, la Unidad de Proyección Social y Extensión Universitaria de la Universidad Santo Tomás cuenta, dentro de su apuesta académica, con un CPS con cinco puntos de atención, los cuales se encuentran distribuidos estratégicamente por la capital (ver imagen 1).

Estos, funcionan como un eje de vinculación entre el ejercicio académico y las necesidades y posibilidades de transformación social que hay en un contexto específico, sea este empresarial, o realizando diversos acercamientos a las comunidades (Gómez, 2015).

A su vez, las diversas estrategias que utilizan estos espacios institucionales de la Universidad Santo Tomás se encuentran moldeados por el Modelo Integral para la Acción (MIA) de los CPS, el cual permite aproximarse a las poblaciones que se encuentran en situación de marginalidad, discriminación o vulnerabilidad.

Así las cosas, son diferentes herramientas en las que se apoyan los CPS para dar cumplimiento a sus metas. Una de las estrategias que utilizan para acercarse a las comunidades son los lazos entre las dependencias universitarias, en donde vinculan diferentes practicantes e iniciativas provenientes de las facultades de la universidad para articular un programa de intervención multidisciplinar, buscando maximizar su impacto en el sector comunitario.

Entonces, la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación contribuye al desarrollo de este modelo vinculando voluntarios y practicantes universitarios a los cinco puntos de los CPS, permitiendo que pongan en práctica el ejercicio profesional, mientras contribuyen a la solución de necesidades en estos espacios.

Para esta oportunidad, se intervendrá el CPS de Cazucá, interactuando con dos comunidades, adulto mayor y jóvenes, respectivamente. Para los cuales, se brindan sus respectivas especificidades en los siguientes apartados.

Planteamiento del problema

La comunidad de Santo Domingo, Cazucá está expuesta a diferentes escenarios que los colocan en una situación de vulnerabilidad, como lo es el abandono de distintas dependencias del estado, el poco acceso a los recursos públicos y la educación, entre otros. Puntualmente, para este programa se interactúe con la población de niños y adultos mayores de dicho barrio.

Así las cosas, es importante reconocer que Bogotá tiene más del 15% de su población enmarcada dentro del grupo de adultos mayores con 60 años o más (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020). Estos sectores poblacionales son de los más afectados cuando se sufren procesos de vulnerabilidad en un entorno determinado. En este tipo de contextos, se presenta un alto grado de abandono por

parte de la gestión estatal, del desarrollo de políticas públicas e, inclusive, sobre el acompañamiento de la misma comunidad, reduciendo la calidad de vida de estas personas.

Además, tras la pandemia por Covid-19, el sedentarismo ha aumentado en la población mundial. Este fenómeno es aún más notorio en la población de adultos mayores. Aquí, no solo se estimula un estilo de vida sedentario, sino que, las estrategias de restricción en cuanto a la movilidad por parte de las diferentes instancias de salud, llevó a estas comunidades a pasar por procesos de aislamiento social, los cuales suelen ocasionar falta de cuidado, desenvolvimiento e interés, así como el desarrollo incondicional de estados de ánimo negativos.

Este panorama, aumenta notoriamente las prácticas sedentarias, incrementando el estado de fragilidad de los diferentes usuarios involucrados. El proceso irreversible del envejecimiento modifica las condiciones morfológicas y funcionales de estas comunidades, que al exponerse a un estilo de vida sedentario terminan por agravar y/o acelerar el desarrollo de distintas patologías. Esta condición presenta a los adultos mayores una mayor exposición para pasar por eventos adversos como hospitalización, dependencia y muerte (Leguía, 2021).

Por otro lado, otro de los grupos poblacionales involucrados en el programa fueron los jóvenes, los cuales cuentan con unas condiciones muy específicas debido a su etapa de desenvolvimiento social. Aquí, la pobreza reflejada en territorios vulnerables en la población juvenil es un fenómeno que más allá de unas limitantes relacionadas con los bienes y servicios, es una cuestión que imposibilita encontrar un lugar en la sociedad (Arango, 2021).

Esta condición, repercute en el desenvolvimiento humano y en diferentes procesos psicosociales, que deterioran la calidad de vida de los jóvenes.

Particularmente en Colombia, esta condición de vulnerabilidad además de la pobreza, se encuentran permeados por una dinámica de violencia, abandono y falta de escolarización.

En Cazucá los índices de desescolarización son del 20.18% en la población menor a 12 años (Restrepo, 2015). Esta y otras condiciones precarias de las redes de apoyo hacen que los jóvenes sean más susceptibles a la exposición a diferentes situaciones de riesgo (Lara, 2021). Reflejado en algunos casos, en el mal uso del tiempo libre o la carencia de oportunidades de interacción social o ciudadana.

Además de eso, los acudientes o padres de familia encargados de la sostenibilidad del hogar muchas veces no están presentes o no cuentan con el tiempo para poder cultivar la calidad de vida de los jóvenes.

Justificación

La implementación de programas basados en la interacción de con prácticas motrices, como es el caso, termina por fortalecer el estado de salud y los escenarios de interacción humana en las comunidades que se intervienen, como es el caso de los adultos mayores y jóvenes.

Puntualmente, los adultos mayores la ausencia de políticas públicas, escenarios de esparcimiento y estrategias que promocionen la calidad de vida resultan un escenario idóneo para llevar a cabo el ejercicio profesional de la cultura física, a partir del diseño e implementación de un programa de intervención a partir del movimiento, que potencialice estos determinantes. Así, estos procesos de aprendizaje e interacción humana a partir del movimiento inciden en tres factores fundamentales: el sujeto involucrado, el otro y el entorno que lo rodea; aportando al desarrollo integral (Duarte, 2017), ya sea del niño o del adulto mayor. De esta manera, además

de favorecer la interacción humana, se aportan numerosos beneficios a partir de la realización de actividad física en los adultos mayores, ya que terminan por mejorar su bienestar físico y psicológico (Guillén et al., 2018).

Por otro lado, los puntos de atención de los CPS de la Universidad Santo Tomás también se ven beneficiados por el desarrollo de estas iniciativas en las comunidades. Esto se debe a que el contexto de la pandemia Covid-19 apaciguó los programas que se venían desarrollando por parte de las diferentes dependencias universitarias, distanciando un poco a la comunidad intervenida, siendo este tipo de iniciativas un valioso puente para contribuir con la reactivación de estas instancias.

También, los profesionales en formación en Cultura Física, Deporte y Recreación se ven fuertemente beneficiados por la ejecución de este tipo de iniciativas, esto se debe a la versatilidad que se adquiere sobre la construcción de procesos de enseñanza-aprendizaje al intervenir poblaciones vulnerables y/o en espacios con dotaciones limitadas. Adicionalmente, los procesos de enseñanza de las prácticas deportivas ofrecen un escenario retante para la docencia sobre estos procesos, enriqueciendo mucho al profesor que imparte la sesión.

Es por esto por lo que se desarrolló un programa de intervención multicomponente y la ejecución de sesiones que giren en torno a las prácticas recreativas.

Por su parte, para los jóvenes de esta comunidad las Prácticas recreo-deportivas resultan ser un espacio crucial para promover el esparcimiento, la interacción humana, la educación, los procesos de aprendizaje y la práctica de hábitos de vida saludable. Particularmente, en contextos con situación de vulnerabilidad, donde hay exposición continua a la pobreza, los jóvenes narran como la práctica

deportiva ha sido una de las herramientas que encuentran en el buen camino, para salir adelante además de la educación (Ortega, 2009).

Una gran parte de las sesiones de entrenamiento que se dictan alrededor del mundo se basan en el fortalecimiento de la condición física. En el Básquetbol, por ejemplo, las capacidades que aquí se comprenden son vitales para un mejor desempeño motor, ya que mejoran el desenvolvimiento durante el entrenamiento (Salazar, 2021). Así mismo sucede en el Fútbol, el *Dodgeball*, entre otros. Estas capacidades abarcan todas las prácticas deportivas, e incluso, se manifiestan constantemente en actividades de la vida diaria, brindando una mayor eficacia en la ejecución de diversas labores, facilitando el día a día. Además de esto, fortalecer todas estas capacidades termina por prevenir el desarrollo de factores de riesgo asociados a la salud como la obesidad, la hipertensión, entre otros.

Por otro lado, la instauración de este tipo de programas en territorios con altos índices de desescolarización permite enriquecer los espacios de tiempo libre con el que cuentan los jóvenes de estas comunidades, además de reducir su exposición a factores de riesgo psicosociales, que terminan deteriorando su calidad de vida, como la falta de socialización, la exposición a entornos hostiles (violentos, peligrosos, insanos). También, se les brinda a los padres de familia o acudientes la posibilidad de utilizar ese tiempo para realizar diferentes compromisos u obligaciones, mientras los jóvenes están en el programa.

Es por esto por lo que yace la necesidad de promover un programa recreo-deportivo, donde se fomente la interacción social y la adquisición de destrezas motrices y cognitivas, en aras de promover el bienestar de los sujetos involucrados.

Objetivo General

Promover el bienestar en la población de adultos mayores y jóvenes en Santo Domingo, Cazucá, a partir de una propuesta recreo deportiva y de actividad física.

Objetivos Específicos

- Mejorar la Independencia en el adulto mayor, reduciendo su fragilidad y aumentando su funcionalidad.
- Reconocer las apreciaciones que tienen los adultos mayores y los jóvenes con el programa.
- Mejorar la capacidad física básica de los jóvenes.

Marco Conceptual

En los adultos mayores, el envejecimiento es un proceso natural de todos los seres humanos. Con los años, y según los hábitos de vida y genética de cada individuo, este trae consigo ciertos efectos adversos como lo es la disminución de la aptitud y rendimiento físico. Esta condición, puede atravesar un panorama de desarrollo exitoso o, bien sea, patológico, en donde se evidencia un deterioro de la actividad motora acelerado, contribuye negativamente en la calidad de vida.

En este punto, el ejercicio resulta una forma eficiente de ralentizar los procesos de envejecimiento. Esta práctica, al dosificarse y ejecutarse sistemáticamente, combate los factores de riesgo que acarrea estos procesos biológicos, promoviendo una mejor calidad de vida y funcionalidad en el adulto mayor.

Estos programas están acompañados de diferentes baterías que permiten reconocer el estado inicial de los usuarios que se van a intervenir. Permitiendo realizar

una trazabilidad sobre el nivel que tiene cada uno de ellos. En los adultos mayores, lo que más resulta de interés evaluar es la Fragilidad y la Funcionalidad, a través de las Baterías Vivifrail y Senior Fitness Test, respectivamente. Además, la práctica de deportes y juegos en las comunidades de adultos mayores resultan una herramienta poderosa para fomentar la interacción humana y un estilo de vida activo.

Los deportes alternativos, son todas las prácticas concebidas por fuera de los deportes tradicionales. Estas modalidades deportivas suelen ser externas al contexto geográfico de la comunidad en cuestión o, en su defecto, se pueden entender como disciplinas deportivas nuevas, modificadas, emergentes y diferentes a las comúnmente practicadas en un espacio y tiempo en concreto.

El Gorodki (en español, ciudades pequeñas) es una práctica recreo-deportiva que permite acceder a un gran número de comunidades, debido a su indumentaria de bajo costo. Este es un antiguo deporte tradicional ruso que se practica en sitios espaciosos (ver imagen 3). Esta práctica tiene como objetivo retirar bloques de un área determinada o Gorod, (en español, ciudad) utilizando el lanzamiento de una especie de bate. Estos bloques (circulares o cuadrados) son ubicados de 15 maneras diferentes (ver imagen 4), las cuales deben ser derribadas y desplazadas en su totalidad para poder obtener la victoria. Esta práctica es bastante similar al Boliche y participó de las Justas olímpicas en 1928.

Todas estas prácticas deportivas son una herramienta ideal para fomentar el desarrollo, incentivar las relaciones sociales, promover el intercambio intercultural generacional, quitar barreras, derribar fronteras, unir el mundo e internacionalizar (Aceti, 2015), permitiendo aludir a su vez al concepto de deporte para todos, en donde cualquier práctica deportiva puede realizarse por cualquier persona en cualquier parte

del mundo. De esta manera el gorodki se convierte en una herramienta para catalizar los efectos del deporte en comunidades vulnerables.

Por otro lado, las prácticas deportivas en los jóvenes mejoran el estilo y calidad de vida notoriamente; así como la salud mental de estas poblaciones (Ortiz, 2021). Dichas prácticas son cada vez más numerosas, innovadoras y variadas. Esto le permite a los jóvenes y a los docentes tener una gran variedad de opciones para vivenciar el deporte. Para este programa, fueron cuatro las prácticas deportivas escogidas para realizar las intervenciones del programa; El Fútbol, El Basquetbol, El Voleibol y el *Dodgeball*.

El fútbol, es uno de los deportes de equipo más populares del mundo. Este deporte se juega 11 contra 11 jugadores, su objetivo está en ubicar un balón en el arco del equipo contrario dentro de un periodo de tiempo de 90 minutos. Gana el equipo que anote más goles antes de que se acabe el tiempo. Hace parte de los Olímpicos desde París, en el año 1900.

El Básquetbol, es un deporte practicado mundialmente y fue diseñado por un docente del área de la educación física, como una estrategia para practicar actividad física en espacios cerrados. Este deporte de equipo, con varias modalidades; las más conocidas son el cinco contra cinco o tres contra tres jugadores. Su objetivo motor busca ubicar el balón en el aro contrario. Gana el equipo que anote más puntos antes de que se acabe el tiempo. El partido tiene una duración de cuatro tiempos de 10 minutos. Es una justa Olímpica desde Berlín, en el año 1936.

El Dodge Ball, es un deporte africano muy antiguo, que fue estandarizado hasta 1902. En este deporte, de cooperación-oposición, se compite entre equipos de 6 a 10 jugadores. Su objetivo motor se basa en eliminar a los integrantes del equipo contrario, utilizando pelotas de caucho. Pierde el equipo que quede sin integrantes en

el terreno de juego. Esta práctica, tiene una versión a nivel nacional que resulta bastante similar, conocida como Ponchados o Quemados. Esta práctica deportiva es dirigida por la Federación Mundial de Dodgeball (FMD).

El Voleibol, es un deporte que nace en 1895 como invención del entrenador deportivo William Georjge Morgan. Esta práctica, se basa en ubicar la pelota en el campo contrario de juego y de evitar su reenvío, sobrepasando una red que se encuentra en la mitad del campo de juego. Usualmente se juega 6 personas por equipo. Es una Justa olímpica desde Tokio de 1964.

Todas estas prácticas deportivas contribuyen al mejoramiento de los procesos cognitivos, de socialización, de salud, e inclusive, sobre el rendimiento académico. (Ramírez, 2004). Convirtiéndose en una poderosa herramienta para mejorar varias dimensiones del ser humano; la biológica, la social y la psicológica.

Metodología

En el marco de la opción de grado de la Pasantía Social 2021-2, se realizó un programa de intervención a 24 adultos mayores (ver imagen 5) y 15 jóvenes (ver imagen 1b). de Santo Domingo, Cazucá. En ambas comunidades se utilizaron instrumentos de medición, como los tests, para medir las puntuaciones sobre diferentes parámetros de los participantes. Para el adulto mayor, el estado de fragilidad y funcionalidad; y para los jóvenes, la condición física. Por otro lado, se realizó una aproximación a las apreciaciones que tienen los usuarios dentro del programa, utilizando diferentes propuestas digitales como instrumentos de recolección de datos, video para los adultos mayores y transcripciones de audios para los jóvenes.

Respecto a los procedimientos llevados a cabo para la realización del programa, se abrió la convocatoria para invitar a la comunidad a participar a través de la voz a voz, por vía telefónica y a través de un listado, el cual se diligenció en la recepción de la parroquia Jesús, Buen Samaritano.

Para la ejecución del diagnóstico de esta población, solo ocho (8) completaron las pruebas de valoración 8 adultos mayores. Aquí, se utilizaron las pruebas *Vivifrail* y *Senior Fitness Test*, (ver imagen 6) logrando determinar el estado de fragilidad y de funcionalidad de cada uno de los participantes.

La prueba para la detección sobre el estado de fragilidad, *ViviFrail*, Está compuesto por 7 preguntas, las cuales buscan evaluar el riesgo de caídas, el deterioro cognitivo, la velocidad de marcha, el nivel de estabilidad y la agilidad. Con estos datos, se clasifica para el adulto mayor según su nivel de independencia, de A a D, siendo el estado más frágil el de categoría A.

El programa se componía de dos partes; las sesiones de actividad física, una hora, y la sesión de actividades recreo-deportivas a través del Gorodki, otra hora, en la cual se dieron a conocer las generalidades, reglamentos y fundamentos técnicos de esta práctica deportiva. Para las sesiones de actividad física se utilizó un método de entrenamiento combinado, en donde se realizan trabajos de autocarga y de coordinación. (ver imagen 7). A su vez, para el taller recreo-deportivo, se utiliza el Gorodki como herramienta lúdica para fomentar los procesos de construcción comunitaria. Cada una de estas sesiones fueron programadas sistemáticamente (ver imagen 8). Dichas actividades se realizaron de 9 a 11 a.m. los miércoles.

Puntualmente para los jóvenes, se abrió la convocatoria para invitar a la comunidad a participar a través de la voz a voz, por vía telefónica y a través de un listado, el cual se diligenció en la recepción de la parroquia Jesús, Buen Samaritano.

Luego de haber convocado a la comunidad, se diligenciaron los aspectos de formalidad, en donde se encuentran el consentimiento y asentimiento informado y la exención de responsabilidad. (Ver Imagen 2b).

Por su parte, para la ejecución del diagnóstico de los jóvenes, se utilizaron una serie de pruebas que permitieron evaluar las cualidades físicas como la fuerza (tren superior e inferior), la flexibilidad (de miembros superiores e inferiores), la agilidad y la resistencia cardiovascular.

Las pruebas que se recogieron para estas cualidades físicas fueron; para flexibilidad el, Sit and Reach modificado (para tren inferior) y extensión de brazos en el suelo (para tren superior). Para la fuerza de tren superior, test de flexiones en un minuto, y para el tren inferior, Salto Horizontal. Para la agilidad, la prueba de agilidad 4 x 10. Y, para la resistencia cardiovascular, la prueba de Leger.

Las sesiones de entrenamiento fueron planificadas sistemáticamente (ver imagen 3b). Todas las sesiones giraron en torno a los procesos de enseñanza-aprendizaje en los momentos de iniciación y fundamentación deportiva hacia los deportes mencionados con anterioridad (Fútbol, Basketball, Volleyball y Dodgeball). Para la escogencia de dichas temáticas en cada una de las sesiones, se presentó el programa con sus posibilidades y los participantes construyeron las temáticas de las sesiones. En estas, como se puede ver en el anexo 3b, Se escogió realizar una hora enfocada hacia el fútbol durante todas las sesiones. La segunda hora fue distribuida entre los deportes Dodgeball, Basketball y Voleyball. Cada una de estas sesiones se realizaron de 2 a 4 p.m. los miércoles. (Ver Imagen 4b).

Resultados

En el marco de la Opción de grado de Pasantía Social periodo 2021-2, el programa de intervención con la población de adulto mayor contó con la participación máxima de 24 adultos mayores, en su mayoría mujeres. Este programa, contó con un espacio de intervención de 3 meses, en los cuales se ocuparon las fechas para el registro y diagnóstico de los datos. Estos días se contó con la participación de siete (7) adultos mayores, con una edad media de 68,7 ($\pm 14,8$) y un peso de 56,7 ($\pm 7,5$).

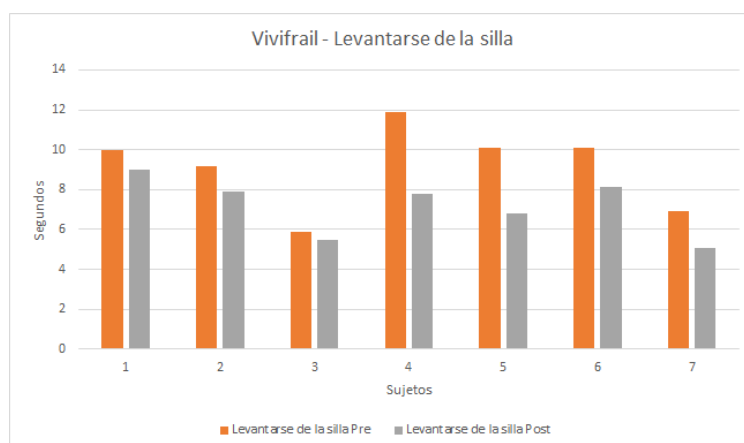
Los adultos mayores presentaron una apropiación del Gorodki, mostrando una mejor destreza durante la práctica de este deporte en el transcurso de las sesiones.

Además de eso, realizaron parte de la indumentaria deportiva de forma autogestionada, para poder continuar con esta práctica de forma libre entre el grupo y sus familias (ver imagen 9). Dando cuenta de la apropiación de estas prácticas en su entorno.

Además, a estos participantes se les realizó pruebas pre y post para evaluar cambios en las puntuaciones de la batería Vivifrail y Senior Fitness Test, respectivamente. En el Vivifrail, ninguno de los usuarios evaluados presentó deterioro cognitivo o riesgo de caídas. A su vez, los usuarios evaluados presentaron una puntuación de 4 antes y después de la intervención sobre la prueba de equilibrio del Vivifrail (Paralelo, Semi-Tándem y Tándem). Puntualmente, sobre la prueba de fragilidad (*Vivifrail*) se encontraron los siguientes resultados.

Gráfica 1.

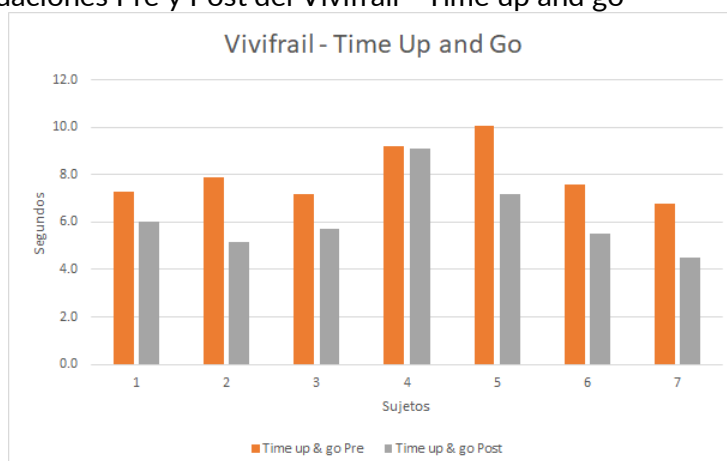
Puntuaciones Pre y Post del Vivifrail - Levantarse de la silla



Nota: Elaboración propia

En la gráfica 1, se observan los cambios sobre las puntuaciones del *Vivifrail* para la prueba de levantarse de la silla. Aquí, se observa una mejora sobre las puntuaciones antes y después de hacer parte del programa de Bienestar para el adulto mayor, reduciendo el tiempo de ejecución de la prueba. En todos los sujetos se evidenció una mejora. El cambio más significativo se encuentra sobre una disminución de 4 segundos, y el menor es de 1 segundo.

Gráfica 2.
Puntuaciones Pre y Post del Vivifrail - Time up and go

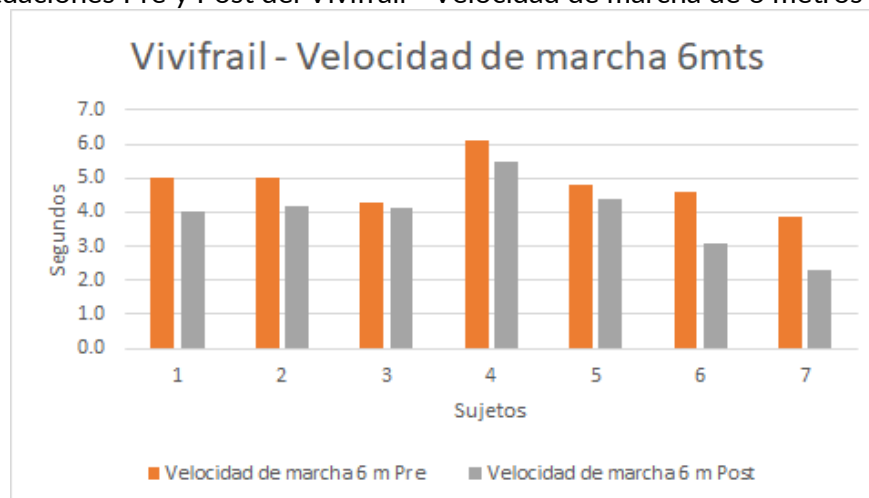


Nota: Elaboración propia

En la gráfica 2, se observan los cambios sobre las puntuaciones del *Vivifrail* para la prueba de *Time Up and Go*. Aquí, se observa una mejora sobre las puntuaciones antes y después de hacer parte del programa de Bienestar para el adulto mayor, reduciendo el tiempo de ejecución de la prueba. En todos los sujetos se

evidenció una mejora. El cambio más significativo se encuentra sobre una diferencia mayor de 2 segundos, y el menor a 1 segundo.

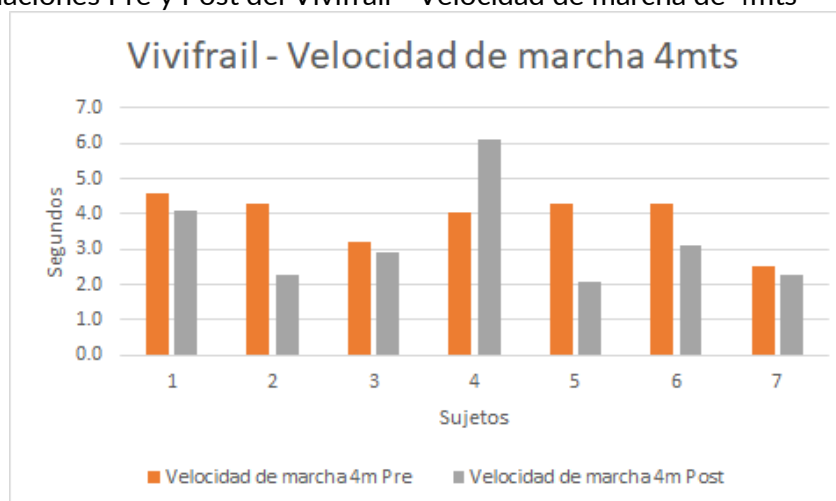
Gráfica 3.
Puntuaciones Pre y Post del Vivifrail - Velocidad de marcha de 6 metros



Nota: Elaboración propia

En la gráfica 3, se observan los cambios sobre las puntuaciones del Vivifrail para la prueba de velocidad de marcha de 6 metros. Aquí, se observa una mejora sobre las puntuaciones antes y después de hacer parte del programa de Bienestar para el adulto mayor, reduciendo el tiempo de ejecución de la prueba. En todos los sujetos se evidenció una mejora. El cambio más significativo se encuentra sobre una diferencia de 2 segundos, y el menor a 1 segundo.

Gráfica 4.
Puntuaciones Pre y Post del Vivifrail - Velocidad de marcha de 4mts

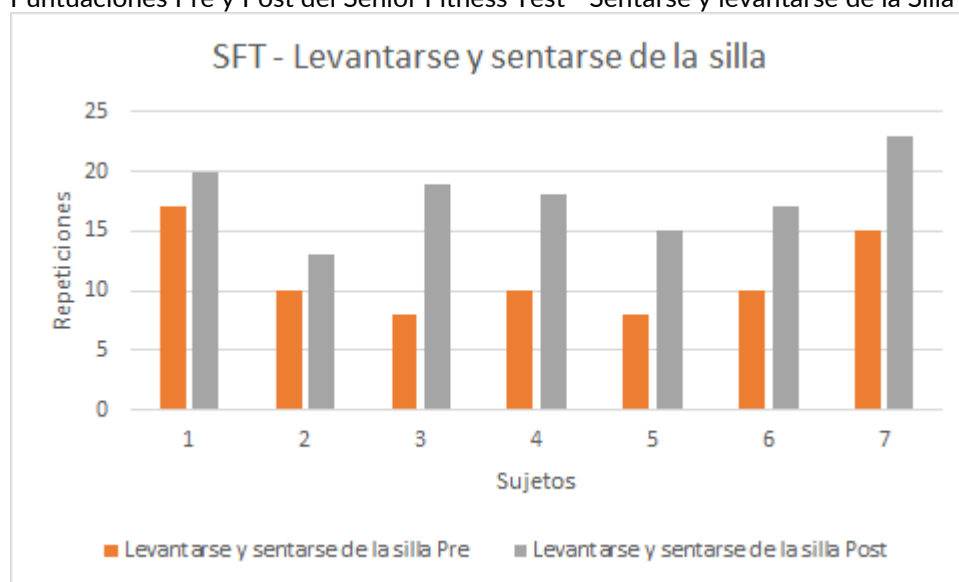


Nota: Elaboración propia

En la gráfica 4, se observan los cambios sobre las puntuaciones del Vivifrail para la prueba de velocidad de marcha de 4mts. Aquí, se observa una mejora sobre las puntuaciones antes y después de hacer parte del programa de Bienestar para el adulto mayor, reduciendo el tiempo de ejecución de la prueba. En todos los sujetos se evidenció una mejora. El cambio más notorio supera los 2 segundos, y el menor a 1 segundo.

Estos datos, permiten evidenciar cómo existe una mejora sobre el estado de fragilidad de los adultos mayores que hicieron parte de este programa, mejorando sus puntuaciones en cada una de las pruebas que allí se comprenden. Por otro lado, para las pruebas de Funcionalidad, se reportan los siguientes resultados.

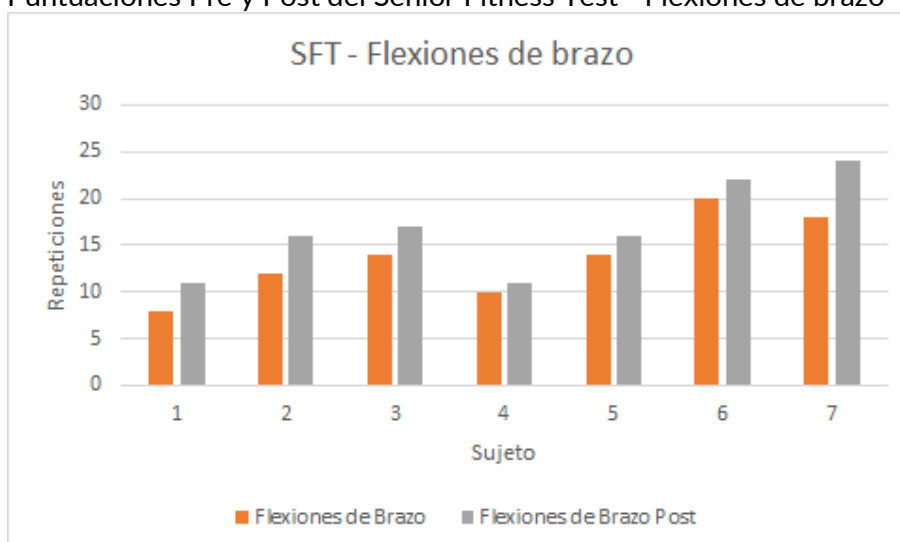
Gráfica 5.
Puntuaciones Pre y Post del Senior Fitness Test - Sentarse y levantarse de la Silla



Nota: Elaboración propia

En la gráfica 5, se observan los cambios sobre las puntuaciones del Senior Fitness Test para la prueba de sentarse y levantarse de la silla. Aquí, se observa una mejora sobre las puntuaciones antes y después de hacer parte del programa de Bienestar para el adulto mayor, mejorando las repeticiones durante la prueba. En todos los sujetos se evidenció una mejora. El cambio más notorio supera las 15 repeticiones, y el menor a 5 repeticiones.

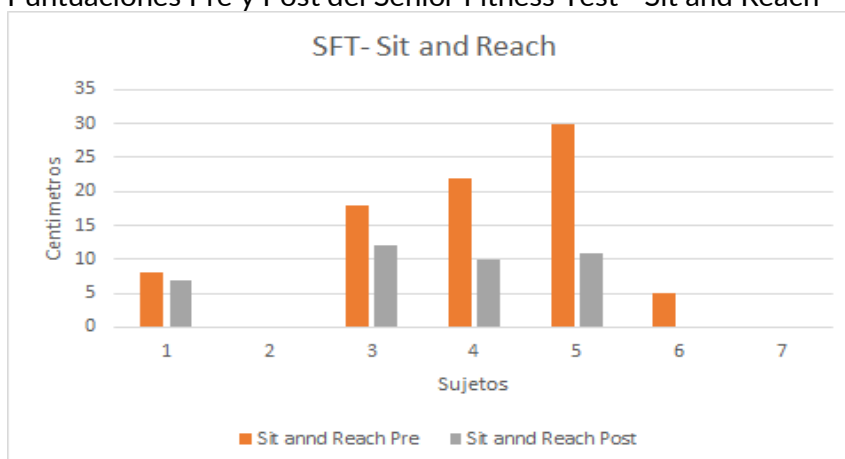
Gráfica 6.
Puntuaciones Pre y Post del Senior Fitness Test - Flexiones de brazo



Nota: Elaboración propia

En la gráfica 6, se observan los cambios sobre las puntuaciones del Senior Fitness Test para la prueba de flexiones de brazo. Aquí, se observa una mejora sobre las puntuaciones antes y después de hacer parte del programa de Bienestar para el adulto mayor, mejorando las repeticiones durante la prueba. En todos los sujetos se evidenció una mejora. El cambio más notorio supera las 8 repeticiones, y el menor 2 repeticiones. Estas dos pruebas reflejan modificaciones sobre el nivel de Fuerza de los usuarios involucrados en el programa, tanto en el tren superior como inferior.

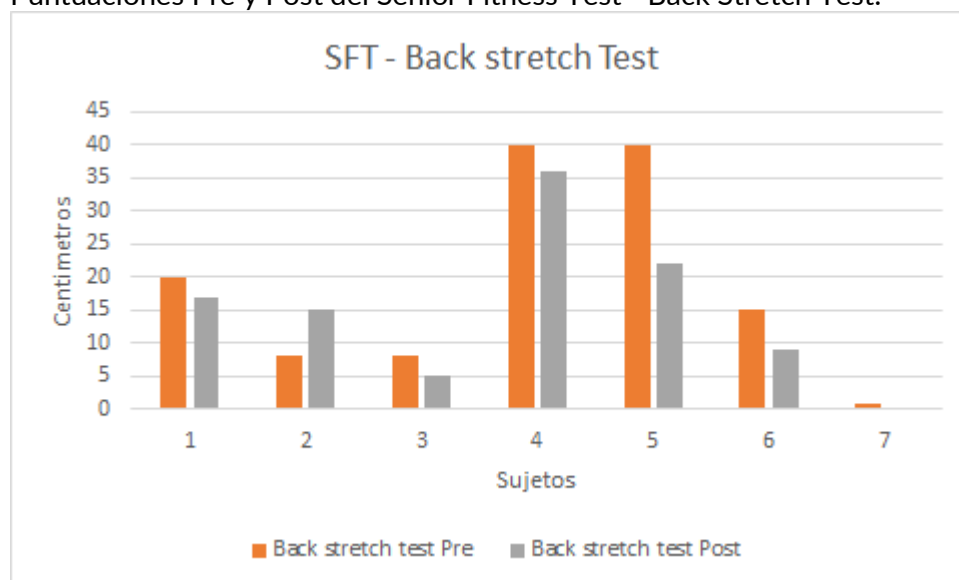
Gráfica 7.
Puntuaciones Pre y Post del Senior Fitness Test - Sit and Reach



Nota: Elaboración propia. Los sujetos que no presentan barras en el gráfico llegan a cero.

En la gráfica 7, se observan los cambios sobre las puntuaciones del Senior Fitness Test para la prueba de Sit and Reach. Aquí, se observa una mejora sobre las puntuaciones antes y después de hacer parte del programa de Bienestar para el adulto mayor, mejorando la distancia entre segmentos corporales. En todos los sujetos se evidenció una mejora, a excepción de los que llegan a cero. El cambio más notorio supera los 20 centímetros, y el menor 2 centímetros.

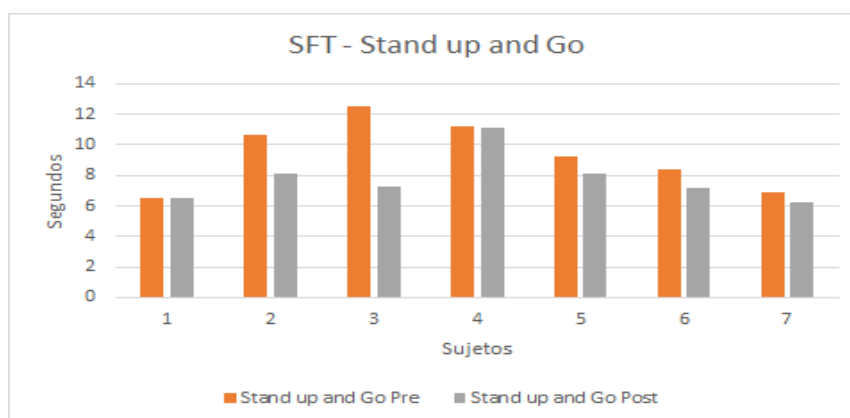
Gráfica 8.
Puntuaciones Pre y Post del Senior Fitness Test - Back Stretch Test.



Nota: Elaboración propia. Los sujetos que no presentan barras en el gráfico llegan a cero.

En la gráfica 8, se observan los cambios sobre las puntuaciones del Senior Fitness Test para la prueba de *Back Stretch Test*. Aquí, se observa una mejora sobre las puntuaciones antes y después de hacer parte del programa de Bienestar para el adulto mayor, mejorando la distancia entre segmentos corporales. En todos los sujetos se evidenció una mejora, a excepción de los que llegan a cero. El cambio más notorio se acerca a los 20 centímetros, y el menor 2 centímetros. Estas dos pruebas reflejan modificaciones sobre el nivel de flexibilidad de los usuarios involucrados en el programa, tanto en el tren superior como inferior.

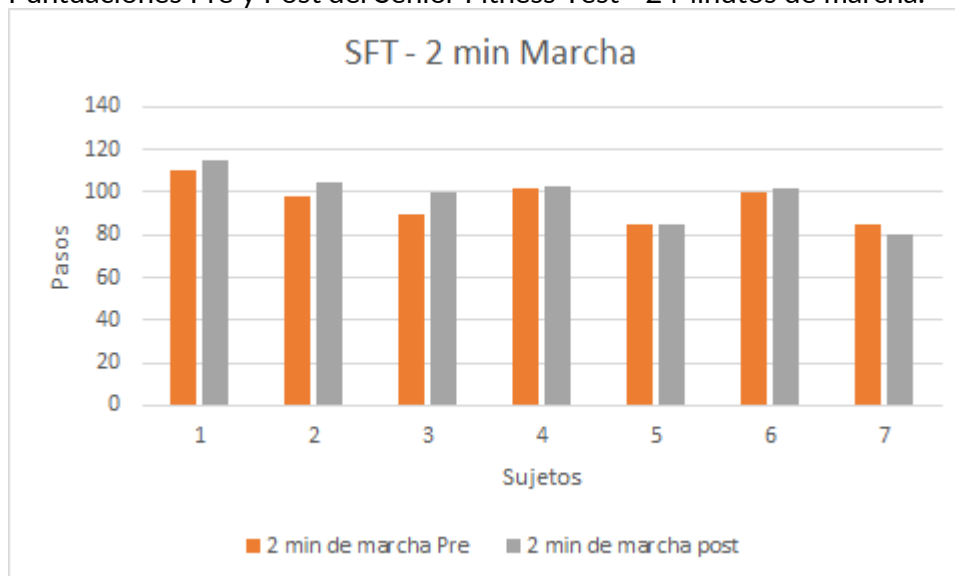
Gráfica 9.
Puntuaciones Pre y Post del Senior Fitness Test - Stand Up and Go.



Nota: Elaboración propia.

En la gráfica 9, se observan los cambios sobre las puntuaciones del Senior Fitness Test para la prueba de Stand Up and Go. Aquí, se observa una mejora sobre las puntuaciones antes y después de hacer parte del programa de Bienestar para el adulto mayor, reduciendo el tiempo de ejecución de la prueba. En la mayoría de los sujetos se evidenció una mejora. El cambio más notorio se acerca a los 5 segundos. Esta prueba permite evidenciar una mejora sobre la agilidad de los adultos mayores antes y después de hacer parte del programa de intervención.

Gráfica 10.
Puntuaciones Pre y Post del Senior Fitness Test - 2 Minutos de marcha.



Nota: Elaboración propia.

En la gráfica 10, se observan los cambios sobre las puntuaciones del *Senior Fitness Test* para la prueba de 2 minutos de marcha. Aquí, se observa una mejora

sobre las puntuaciones antes y después de hacer parte del programa de Bienestar para el adulto mayor, aumentando los pasos de la prueba. En la mayoría de los sujetos se evidenció una mejora. El cambio más notorio llegó a los 10 pasos de diferencia.

Los resultados previamente mencionados, brindan una evidencia sobre la mejora del estado de fragilidad y funcionalidad de los adultos mayores de Cazucá antes y después del programa de Adulto mayor.

Se han diseñado programas de intervención para los adultos mayores en contextos de vulnerabilidad, dirigidos por distintas instancias públicas y privadas dentro de la capital. Los profesionales en cultura física de la universidad Santo Tomás, son otros de los agentes que construyen iniciativas para contribuir al bienestar de estas comunidades.

Puntualmente, un estudio realizado por otro grupo de estudiantes de la facultad, en altos de Cazucá, en el cual también utilizó como instrumento de medición el Senior Fitness Test para medir la funcionalidad, identificando mejoras sobre las diferentes habilidades que este test comprende, comparando las tomas pre y post de dichas pruebas (Hueso, 2021). Esta información es similar a la encontrada en el desarrollo de nuestro proyecto, en donde se evidenciaron mejoras sobre las puntuaciones en la totalidad de las pruebas, al aplicar la batería de senior fitness test.

Por otro lado, el último proyecto de intervención que se realizó con el adulto mayor en Cazucá; utilizó la batería de *Vivifrail* para realizar el diagnóstico de sus poblaciones. En este, se encontraron mejoras sobre las puntuaciones de las pruebas pre y post del programa de intervención (Forero & Cárdenas, 2021), encontrando mejoras sobre la funcionalidad de los adultos mayores. Estos resultados son similares a los de este proyecto, ya que también se encontraron mejoras sobre las puntuaciones de las pruebas, en la totalidad de las pruebas.

Proyectos como los enunciados con anterioridad, así como los resultados obtenidos en este proyecto, son una evidencia de cómo los programas de intervención basados en prácticas recreo-deportivas y de actividad física fomentan el bienestar de este tipo de comunidades. Sin embargo, estos proyectos previos observan por separado la funcionalidad del adulto mayor (a través del Senior Fitness Test) y la fragilidad de estos (a través de Vivifrail). Mostrando evidencia segmentada sobre los beneficios que traen este tipo de programas. Mientras que, este proyecto cuenta con el diagnóstico de ambos factores, dando un espectro más completo de aplicabilidad.

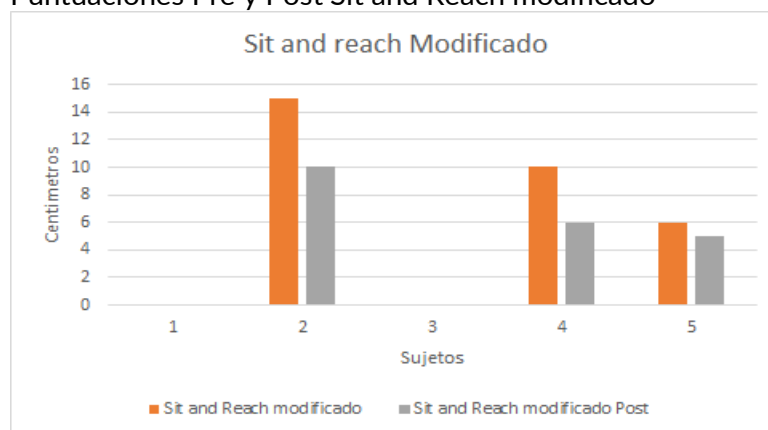
Por otro lado, para reconocer las apreciaciones del programa, se recopilaron dichos testimonios y evidencias fotográficas en un archivo de video en Youtube, En el que se encuentran los siguientes resultados. (Video 1, <https://youtu.be/gGIZQRPgl6c>).

En el Vídeo 1, se recopilan las experiencias vivenciadas durante el programa; donde se encuentran las apreciaciones sobre el impacto que tiene la actividad Física entre los participantes, así como los beneficios que trae la práctica de actividades recreo-deportivas, como el Gorodki. Aquí, se puede apreciar, verbatim verbatim, como los adultos mayores “son más activos”, “socializaron más”, “se quitan los dolores”, “conocemos más prácticas deportivas”, e incluso, “podemos llevar estas prácticas a nuestras familias, y a ellos les parece genial”. Dando así cuenta de cómo El programa enfocado en actividad física y prácticas recreo deportivas, no solo mejora el bienestar de los involucrados, sino que fomenta el aprovechamiento del tiempo libre y estimula la cultura deportiva.

Por otro lado, el programa de intervención también contó con la participación de 15 Jóvenes. Este programa, contó con un espacio de intervención de 3 meses. En los cuales, Se realizaron dos tomas de datos. En esos espacios, asistieron 5 jóvenes,

todos hombres. Con una edad media de 10,41 ($\pm 0,5$) y peso 31,6 ($\pm 4,9$), Con los cuales se resaltan los siguientes resultados.

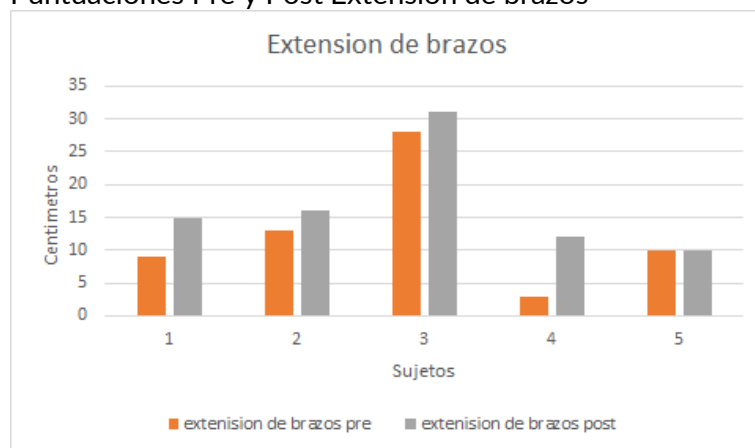
Gráfica 11.
Puntuaciones Pre y Post Sit and Reach modificado



Nota: Elaboración Propia. Los sujetos que no presentan barras en el gráfico llegan a cero.

En la gráfica 11 se reportan los resultados pre y post de la prueba de Sit and Reach modificada. Aquí, se puede observar una mejora sobre las puntuaciones antes y después de participar en el programa de bienestar para jóvenes de Cazucá, expresado en la reducción sobre la distancia entre la prueba. La reducción más notoria se encuentra en una reducción de 5 centímetros. El menor es de 1 centímetro.

Tabla 12.
Puntuaciones Pre y Post Extensión de brazos

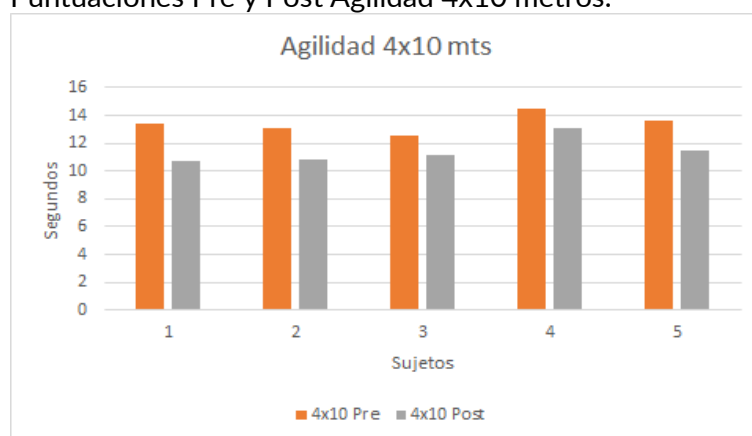


Nota: Elaboración Propia. Los sujetos que no presentan barras en el gráfico llegan a cero.

En la gráfica 12 se reportan los resultados pre y post de la prueba de Sit and Reach modificada. Aquí, se puede observar una mejora sobre las puntuaciones antes y

después de participar en el programa de bienestar para jóvenes de Cazucá, expresado en la reducción sobre la distancia entre la prueba. Existe una reducción sobre la mayoría de los participantes La reducción más notoria se encuentra en una sobre los 7 centímetros. Estos resultados permiten evidenciar cómo el programa recreo-deportivo mejora la condición de flexibilidad en los jóvenes del programa.

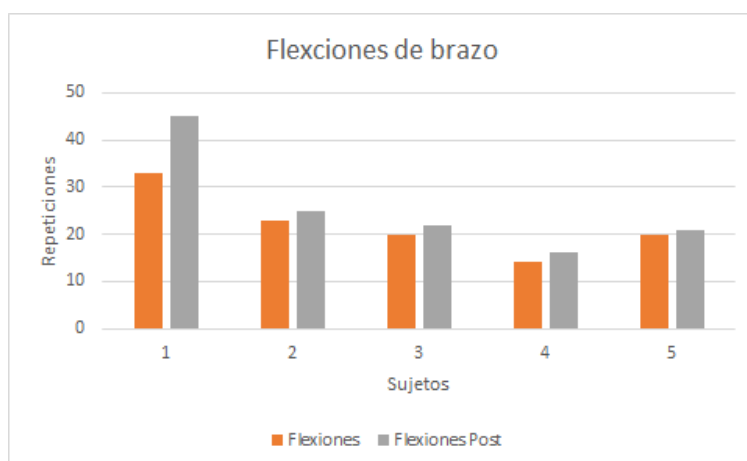
Gráfica 13.
Puntuaciones Pre y Post Agilidad 4x10 metros.



Nota: Elaboración Propia.

En la tabla 13, se reportan los resultados pre y post de la prueba de Agilidad 4x10 metros. Aquí, se puede observar una mejora sobre las puntuaciones antes y después de participar en el programa de bienestar para jóvenes de Cazucá, expresado en la reducción sobre la distancia entre la prueba. Existe una reducción sobre la mayoría de los participantes La reducción más notoria se encuentra en una sobre los 4 segundos. La menor sobre los 2 centímetros.

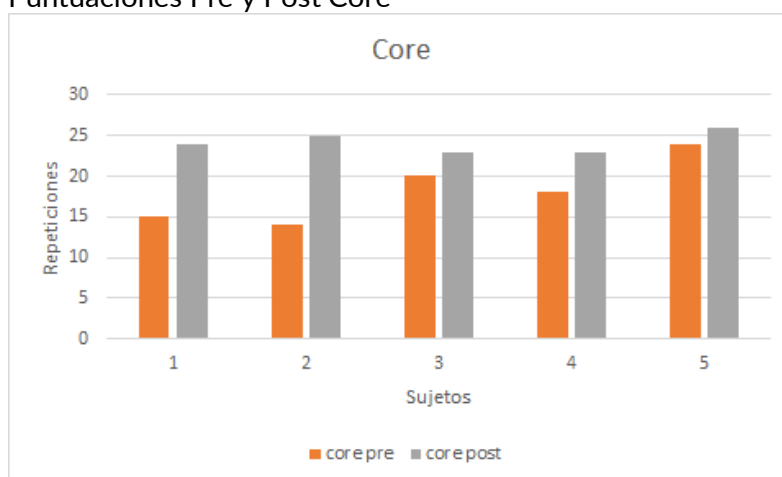
Gráfica 14.
Puntuaciones Pre y Post Flexiones de brazo



Nota: Elaboración Propia.

En la gráfica 14, se reportan los resultados pre y post de la prueba de flexiones de brazo. Aquí, se puede observar una mejora sobre las puntuaciones antes y después de participar en el programa de bienestar para jóvenes de Cazucá, expresado en el aumento de repeticiones de la prueba. La reducción más notoria es de 10 repeticiones. La menor, 1 repetición.

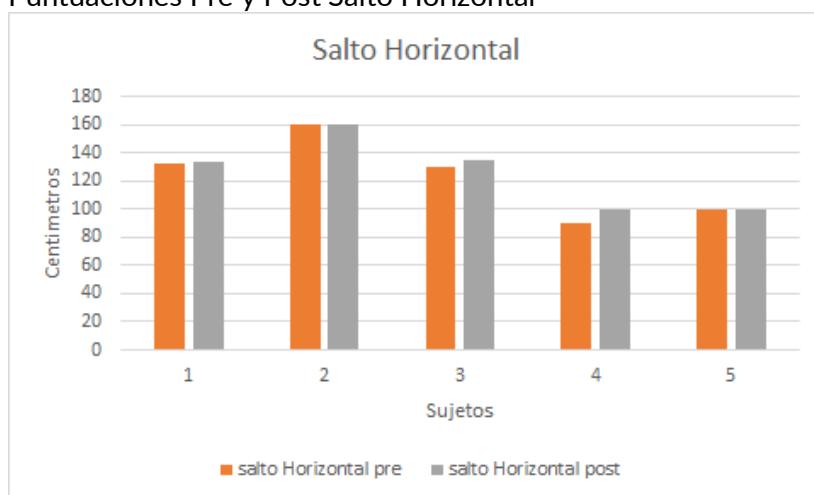
Gráfica 15.
Puntuaciones Pre y Post Core



Nota: Elaboración Propia.

En la gráfica 15, se reportan los resultados pre y post de la prueba de Core. Aquí, se puede observar una mejora sobre las puntuaciones antes y después de participar en el programa de bienestar para jóvenes de Cazucá, expresado en el aumento de repeticiones de la prueba. La reducción más notoria es de 11 repeticiones. La menor, 2 repeticiones.

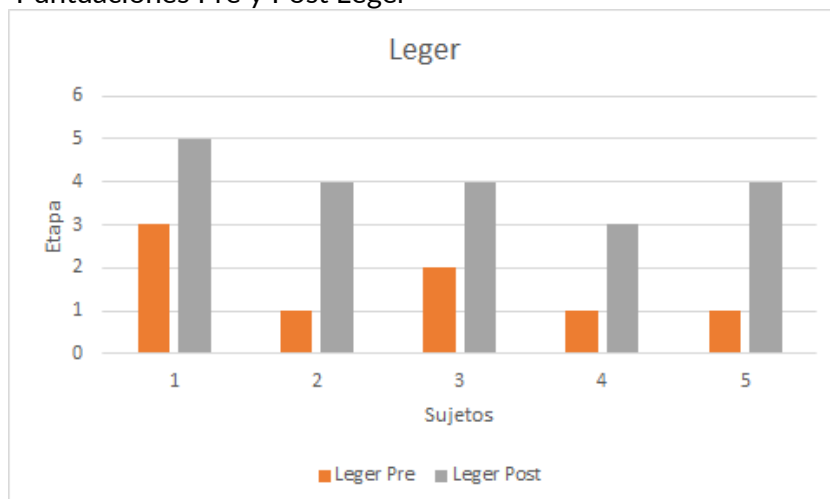
Tabla 16.
Puntuaciones Pre y Post Salto Horizontal



Nota: Elaboración Propia.

En la gráfica 16, se reportan los resultados pre y post de la prueba de Salto Horizontal. Aquí, se puede observar una mejora sobre las puntuaciones antes y después de participar en el programa de bienestar para jóvenes de Cazucá. Se evidencia una mejora en la mayoría de los sujetos, expresado en el aumento de la distancia del salto. La reducción más notoria es de 20 centímetros. Estos tres resultados anteriores, permiten reconocer cómo existe una mejora sobre la capacidad de la fuerza, antes y después de la prueba.

Gráfica 18.
Puntuaciones Pre y Post Leger



Nota: Elaboración Propia.

En la gráfica 18, se reportan los resultados pre y post de la prueba de Leger. Aquí, se puede observar una mejora sobre las puntuaciones antes y después de participar en el programa de bienestar para jóvenes de Cazucá. Se evidencia una mejora en la totalidad de los sujetos, expresado en el aumento de las etapas de la prueba. La reducción más notoria es de 3 etapas, la menor de 2. etapas. Esta gráfica permite evidenciar como existe un beneficio sobre la resistencia cardiovascular al participar en el programa recreo deportivo, Sin embargo, cabe resaltar que los resultados en esta prueba son bajos para la edad promedio del grupo. Todas estas gráficas permiten evidenciar cómo existe una modificación de la condición física sobre los jóvenes del programa.

Por otra parte, en los jóvenes son diversos los programas de intervención que observan el comportamiento del estado de las capacidades físicas para medir el impacto de los programas de intervención recreo-deportivos. En investigaciones similares, es común encontrar una mejora sobre las capacidades físicas condicionales en los participantes de los programas de intervención basados en prácticas deportivas, que son la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la agilidad.

Estas capacidades, además de ser un marcador de observación en diferentes programas cuando se someten los participantes a diferentes programas, también se asocian como predictores de diferentes factores de riesgo para la salud. En este proyecto, se evidenció una mejora sobre las diferentes capacidades físicas, previamente mencionadas.

Por otro lado, la población juvenil en la capital bogotana cuenta con historias crueles de vida, muchas limitaciones, pero, sobre todo, ganas de salir adelante. (Peralta, 2020). Lo cual los hace más receptivos al apoyo que se presenta en sus comunidades, sea este proveniente de la misma comunidad, o como es el caso, de

agentes externos. Este apoyo fue evidenciado en la recopilación de apreciaciones, donde “encontraban un espacio para compartir y aprender”.

Por último, al realizar la recopilación de las apreciaciones de los jóvenes respecto al programa, se pueden rescatar la “mejora sobre la práctica” tras haber cursado con el programa, además de un gran disfrute y una preferencia variada por las prácticas deportivas que se vivenciaron durante el mismo. Dentro de las apreciaciones que manifestaron, se pudo apreciar reducción en los dolores corporales, mejorar sus procesos de interacción social en los estados de ánimo y del sueño

Conclusiones

Este programa permitió promover el bienestar, el aprovechamiento del tiempo libre, la mejora de los hábitos de vida saludable y la apropiación de diferentes prácticas recreativas, tanto en jóvenes como en adultos mayores de Cazucá.

Puntualmente, para la población de adultos mayores, este programa basado en la realización de actividad física y prácticas recreo deportivas, como el Gorodki, contribuyen al bienestar de los adultos mayores de la comunidad de Santo Domingo, Cazucá. Aquí, además de reducir su estado de fragilidad y mejorar su nivel de funcionalidad, se desarrolló la apropiación de prácticas deportivas alternativas, como el Gorodki, en donde, según las apreciaciones de los participantes, se brinda un espacio de aprendizaje, esparcimiento y apropiación de la cultura del deporte, brindando la posibilidad de trasladar esas prácticas a cada uno de los hogares de la comunidad.

Respecto a los jóvenes, este programa de intervención basado en el diseño de prácticas recreo deportivas a partir del *Dodgeball*, Voleibol, Básquetbol y Fútbol ha permitido promover el bienestar en los jóvenes de la comunidad de Santo Domingo,

Cazucá. A su vez, este programa permitió una mejora sobre la condición física de estos usuarios, manifestando mejoras sobre diferentes parámetros como la Fuerza, la Flexibilidad, la Agilidad y la Resistencia; aunque esta última se encontraba por debajo a los valores normales para la edad. Por otro lado, dentro de las apreciaciones de los participantes sobre el programa se pudo observar cómo este tipo de intervenciones les permite mejorar su desenvolvimiento en las prácticas deportivas, además de promover un espacio de esparcimiento.

Por último, este proyecto le permite a la comunidad académica enriquecer sus evidencias científicas en torno a los comportamientos sobre parámetros funcionales y antropométricos respecto a la intervención con programas recreativos y de actividad física

Aportes y Recomendaciones

Por otro lado, se le recomienda a la comunidad continuar con los procesos de apropiación de tiempo y espacio a través de las prácticas recreo-deportivas y de actividad física. Así mismo, se sugiere realizar una aproximación de la totalidad de las dependencias universitarias a estos centros de proyección social, fortaleciendo los procesos de intervención comunitaria en estas poblaciones, a través de la aplicación de diferentes campos profesionales que permitan generar un mejor acompañamiento, como las asesorías médicas, administrativas, jurídicas, psicológicas, entre otros.

Agradecimientos

El ejecutor de este proyecto extiende sus más sinceros agradecimientos a la federación de Gorodki deportiva en Rusia (en ruso, *Федерация городского спорта*

России). Por facilitar la comprensión de esta práctica deportiva para su oportuna aplicación.

Referencias

- Aceti, E., López, C., Mogni, J., Lamonedá, J., Ziegler, J., & Heid, S. (2015). *Desarrollo social a través del deporte*. Quito, Ecuador: Universidad Andina Simón Bolívar.
<http://scioteca.caf.com/handle/123456789/734>
- Arango, J. (2021). *La pobreza y su incidencia en las condiciones de vida de los jóvenes*. Cali, Colombia: Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium.
<http://hdl.handle.net/20.500.12237/2174>
- Duarte, J., & Rodríguez, L. C. (2017). *Concepciones, intenciones y prácticas docentes que usan el cuerpo y el movimiento para potencializar el desarrollo integral de los niños en la Educación Inicial*. Bogotá, Colombia: Universidad del Rosario.
- Forero, C., & Cárdenas, M. (2021). *Programa físico-recreativo para el mejoramiento de la funcionalidad del adulto mayor de Cazucá, barrio Santo Domingo*. Bogotá, Colombia: Universidad Santo Tomás. <http://hdl.handle.net/11634/35570>
- Guillén, L., Bueno, E., Gutiérrez, M., & Guerra, J. (2018). Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores. *Retos* (33), 14-19.
- 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>
- Lara, N. (2021). *Jóvenes en riesgo de habitar la calle y sus redes de apoyo: la experiencia desde IDIPRON UPI Perdomo-Bogotá*. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia.

- Leguía, J. A. (2021). *Factores asociados a fragilidad en adultos mayores hospitalizados en servicios quirúrgicos de un hospital de Lambayeque*. Trujillo, Perú: Universidad Antenor Orrego.
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/7896/1/REP_JUAN.LEGUIA_FRAGILIDAD.EN.ADULTOS.MAYORES.pdf
- 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>
- Ortega, P. (2009). La pedagogía crítica y su aporte en la transformación social del deporte. *Pedagogía y Saberes*(31), 26-33.
- Ortiz, M. L., & Castro, W. (2021). *La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato*. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Peralta, M. Y. (2020). *Proyectos sociales como herramientas para el fortalecimiento de capacidades de jóvenes en situaciones de vulnerabilidad social en el barrio lucero de la localidad de ciudad bolívar en Bogotá estudio de caso: programa junior coach de la fundación Robin Boo*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/39290>.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Restrepo, B., Sierra, J., & Bayona, M. (2015). *Caracterización socioeconómica de la población vulnerable de Altos de Cazucá del municipio de Soacha (Cundinamarca) y la economía solidaria*. Universidad Santo Tomás. <http://hdl.handle.net/11634/10004>

Salazar, D. (2021). *Desarrollo de los fundamentos técnicos en la práctica deportiva del baloncesto con jóvenes en la ciudadela Miraflores del cantón Arenillas*. Machala, Ecuador: Universidad Técnica de Machala.

<http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/17105>

Talero, S. (2021). *Estrategias lúdicas para la construcción de tejido social en contextos de vulnerabilidad, Altos de Cazucá, Minuto de Dios*. Bogotá, Colombia: Fundación Universitaria Los Libertadores. <http://hdl.handle.net/11371/4238>

Anexos

Adultos mayores

Imagen 1.

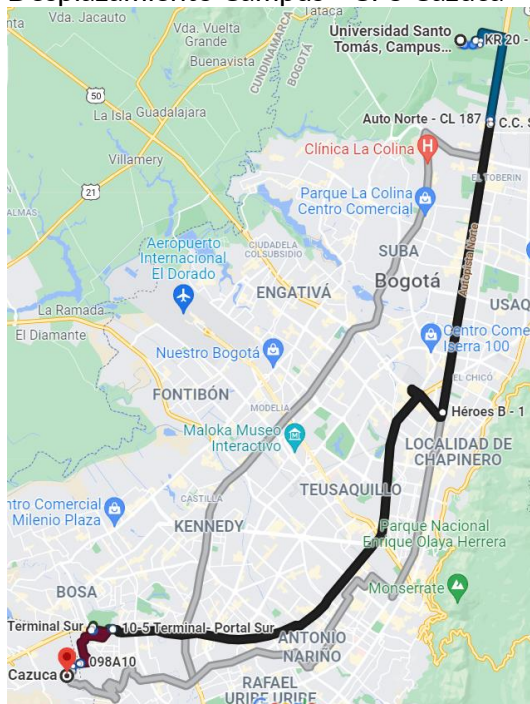
CPS's Universidad Santo Tomas.



Nota: Tomado de Google Images.

Imagen 2.

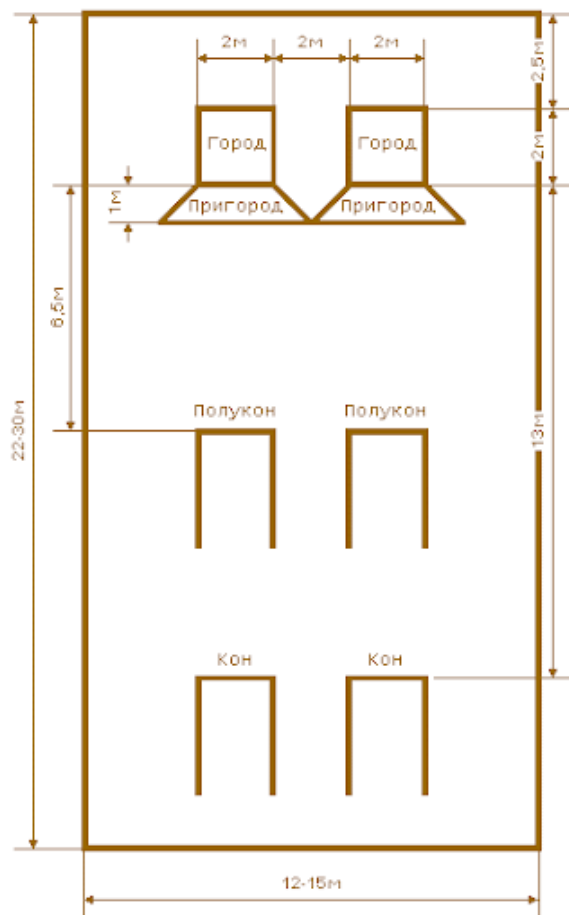
Desplazamiento Campus - CPS Cazuca



Nota: Tomado de google Maps.

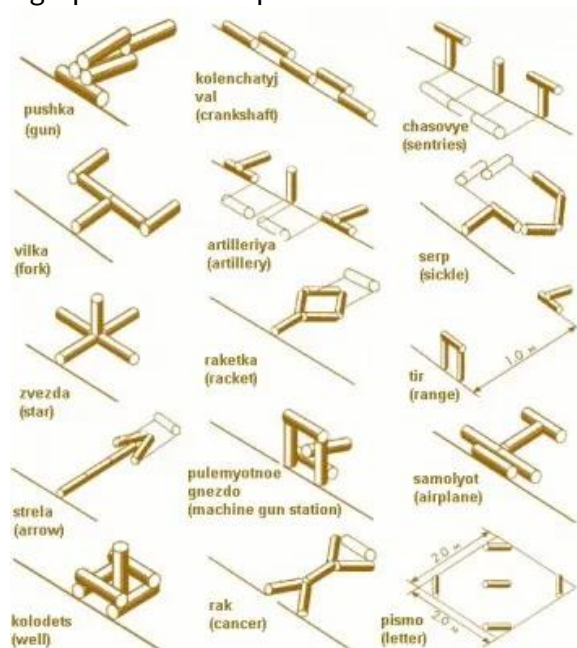
Imagen 3.

Cancha de Gorodki



Nota: Tomado de Google Images.

Imagen 4.
Agrupación de Bloques en Gorodki



Nota: Tomado de Google Images.

Imagen 5.
Grupo de intervención Adulto mayor Cazuca.



Fuente: Elaboración Propia.

Imagen 6.
Valoración Inicial.



Fuente: Elaboración Propia.

Imagen 7.
Sesión de Entrenamiento.



Nota: Elaboración propia.

Imagen 8.
Macro ciclo Adultos Mayores.

		MACROCICLO GENERAL COMBINADO											
METODO	OBJETIVOS	AC		COO		AC		COO		AC		COO	
PILAR	ETAPA	ACONDICIONAMIENTO BÁSICO				PERIODO DE CONFORMACIÓN				MANTENIMIENTO			
MESOCICLO	TIPO DE MICROCICLO	ENTRANTE		ACONDICIONAMIENTO ESENCIAL				DESARROLLADOR 2					
SEMANA	SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Fecha de intervencion		22-sept	29-sept	06-oct	13-oct	20-oct	27-oct	3-nov	10-nov	17-nov	24-nov	1-dec	
9													
7 - 8													
5 - 6	Valoracion y anamnesis												
3 - 4													
1 - 2													
Receso													
Tematicas por sesion - Gorodki		x	x	Historia y personalizacion del campo	Reglamento	tecnica de largresion de	figarrollo del de	jeño de planiforneo intern				x	

Nota: Elaboración propia.

Imagen 9.
Creación autogestionada de los adultos mayores sobre el material deportivo de Gorodki.

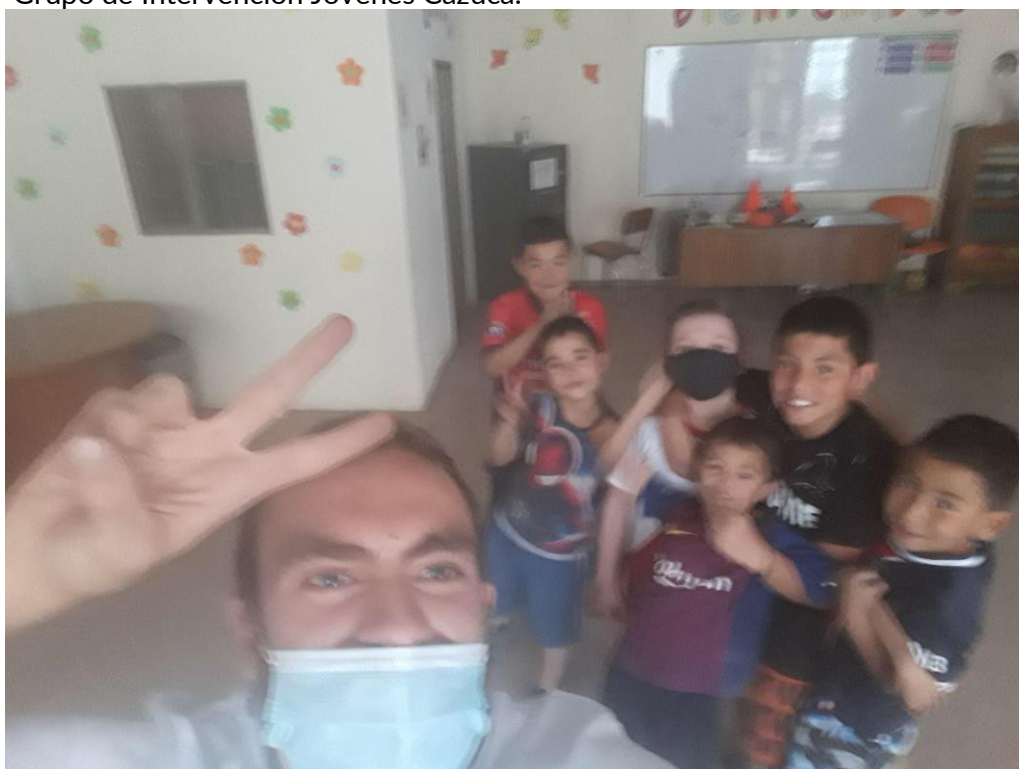


Nota: Elaboración propia.

Jóvenes Cazuca.

Imagen 1b.

Grupo de Intervención Jóvenes Cazuca.



Nota: Elaboración Propia

Imagen 2b.

Consentimiento, Asentimiento y Extensión de Responsabilidad.

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
PROGRAMA RECREODEPORTIVO PARA LOS JÓVENES DE SANTO DOMINGO
FORMATO CONSENTIMIENTO Y ASENTIMIENTO INFORMADO

Bogotá D.C. _____ 2021-2

Yo _____, menor de edad, con Tarjeta de Identidad N° _____ de _____, y yo, su acudiente _____, responsable del participante inscrito, con cédula de ciudadanía N° _____ de _____,

por medio del presente escrito,

DECLARO QUE,

- Que el personal de la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS, DEL PROGRAMA RECREODEPORTIVO PARA LOS JÓVENES DE SANTO DOMINGO me ha informado suficientemente y en un lenguaje comprensible sobre las características de la actividad física en la que voy a participar y sobre las condiciones físicas requeridas para dicha participación.
- Que se me ha informado de forma suficiente y clara sobre los riesgos de dicha actividad, así como de las medidas de seguridad y bioseguridad a adoptar en la realización de la misma.
- Que Doy constancia bajo mi conocimiento que cuento con la aptitud para la realización de tal actividad física, y que carezco de cualquier tipo de contraindicación médica alguna para la práctica adecuada de programas de características recreodeportivas.
- Que he informado oportunamente al personal a cargo del programa de cualquier tipo de alergia o patología preexistente que pudiera afectar mi salud o poner en riesgo al momento de la práctica de las actividades programadas.
- Que he informado al programa acerca las medicaciones necesarias que debe recibir en caso de una emergencia, así he dado el nombre y número telefónico de un contacto, a quien poder recurrir en caso de sufrir un accidente o cualquier tipo de emergencia médica durante el entrenamiento o práctica de la actividad programada.
- Que conozco y entiendo las normas reguladoras de la actividad física que empezará a practicar y que estoy plenamente conforme con las mismas, sometiéndome a la autoridad de la Dirección del programa y del personal a cargo durante la realización de la clase y durante cualquier actividad que se realice en el marco del programa.
- Que asumo voluntariamente los riesgos de la actividad y, en consecuencia, eximo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS, al CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL, y al programa RECREODEPORTIVO PARA LOS JÓVENES DE SANTO DOMINGO de cualquier daño o perjuicio que pueda sufrir en el desarrollo de la actividad. Tal exención no comprende los daños y perjuicios que sean consecuencia de culpa o negligencia de la organización.

Firma del participante: _____
Teléfono fijo: _____
Teléfono celular: _____

Nombre del acudiente/persona responsable: _____
Firma de la persona responsable: _____
Teléfono fijo: _____
Teléfono celular: _____

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR
FORMATO EXTENSIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nombre _____ Documento _____

La actividad física es divertida y saludable, cada día más gente comienza a ser más activa. Ser activo es seguro para la mayoría de personas. Sin embargo, algunas personas deben ser evaluadas por su médico antes de empezar, por ejemplo, si se encuentran por encima de los 60 años de edad y no han sido muy activos.

El sentido común es su mejor guía cuando responda las siguientes preguntas; lea cuidadosamente y **respóndalas** con honestidad. Debe marcar SI O NO.

CUESTIONARIO DE PRE-PARTICIPACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA (PAR-Q)		SI	NO
1.	¿Alguna vez su doctor le ha diagnosticado problemas cardíacos?		
2.	¿Tiene dolores en el pecho con frecuencia?		
3.	¿Tiene a perder el conocimiento o equilibrio como resacas de mareos?		
4.	¿Alguna vez le han diagnosticado que tiene la tensión arterial demasiado alta?		
5.	¿Hay algún problema osteo-articular o muscular que puede agravarse con la realización de las pruebas físicas?		
6.	¿Tiene conocimiento, por experiencia propia o debido al consejo de un médico, de cualquier otra razón que le impida hacer las pruebas físicas?		

Declaro que en forma voluntaria he decidido participar en el proceso de PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR – UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS 2021-2 y que estoy en perfectas condiciones físicas y de salud, así como adecuadamente para participar en la misma. Aceptaré cualquier decisión de la organización del programa sobre mi participación. Asumo todos los riesgos asociados con la participación en este proceso incluye, pero no está limitado a, infecciones por Covid-19, caídas y demás accidentes, entre otras razones, también por el contacto con participantes, las consecuencias del clima (incluyendo temperatura y/o humedad), condiciones del terreno, y en general todo riesgo que declaró conocidos y valorados por mí.

Habiendo leído esta declaración y conociendo estos hechos y considerando que los acepto por el hecho de participar en el proceso, yo, en mi nombre y en el de cualquier persona que actué en mi representación, libero a los organizadores del programa RECREODEPORTIVO PARA LOS JÓVENES DE SANTO DOMINGO, a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS, sus representantes y sucesores de todo reclamo o responsabilidad de cualquier tipo que surja en mi participación en este evento aunque esta responsabilidad pueda surgir por negligencia o culpa de parte de las personas nombradas en esta declaración, así como de cualquier extravío, robo y/o hurto que pudiera sufrir. Autorizo a los organizadores el uso de fotografías, películas, videos, grabaciones, y cualquier otro medio de registro de este evento para cualquier uso legítimo sin compensación económica alguna.

Firma del participante: _____
Teléfono fijo: _____
Teléfono celular: _____

Nombre de una persona de contacto: _____
Firma de la persona responsable: _____
Teléfono fijo: _____
Teléfono celular: _____

fecha: _____

Nota: Elaboración propia.

Imagen 3b.
Macro ciclo Jóvenes Casuca.

MACROCICLO GENERAL PARA LOS JOVENES DE CASUCA 2021-1											
COMBINADO											
OBJETIVOS											
TEMATICA	Fútbol ⚽	Valoración y presentación del programa	S. M. Individuales	S. M. Cooperativas	S. M. De oposición	Valoración y cierre					
	Basketball 🏀		Control de balón	Defensa	Bloqueo						
	Volleyball 🏐		Control de balón	Defensa	Bloqueo						
	Dodgeball		Control de balón	Defensa	Bloqueo						
PERIODO	PERIODO	PERIODO DE CONFORMACIÓN									
ETAPA	ETAPA	Acondicionamiento básico			Acondicionamiento Esencial			MANTENIMIENTO			
MESOCICLO	MESOCICLO	ENTRANTE			DESARROLLADOR 1			DESARROLLADOR 2			
TIPO DE MICROCICLO	TIPO DE MICROCICLO	x	E	C	CH	CH	C	C	C	x	
SEMANA	SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	110
MESES	MESES	Septiembre			Octubre			Noviembre			
Fecha	Fecha	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
9	9										
7 - 8	7 - 8	Valoración y presentación del programa									Valoración y cierre
5 - 6	5 - 6										
3 - 4	3 - 4										
1 - 2	1 - 2										
Receso	Receso										

Nota: Elaboración propia.

Imagen 4b.
Sesión de Clase, jóvenes Casuca.



Nota: Elaboración propia.