

**Programa de Actividad Física para Promover la Funcionalidad en Adultos Mayores del  
CPS de Cazucá**

**Felipe Ramírez Peña**

**División Ciencias de la salud**

**Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación**

**Universidad Santo Tomás**

**Opción de Grado Pasantía Social**

**Docente asesor**

**Lady Johanna Ruiz González**

**Nota de autor:**

Felipe Ramírez Peña [feliperamirezp@usantotomas.edu.co](mailto:feliperamirezp@usantotomas.edu.co)

Facultad de Cultura física, Deporte y Recreación. Universidad Santo Tomás

Noviembre, 2024

**Tabla de Contenido**

<b>Resumen</b> .....	3
<b>Abstract</b> .....	3
<b>Palabras clave:</b> .....	4
<b>Introducción</b> .....	4
<b>Descripción del Problema</b> .....	5
<b>Justificación</b> .....	12
<b>Objetivo General</b> .....	14
<b>Objetivos Específicos</b> .....	15
<b>Marco Conceptual</b> .....	15
<b>Marco Teórico</b> .....	21
<b>Plan de Acción</b> .....	23
<b>Resultados</b> .....	24
<b>Conclusiones</b> .....	45
<b>Aportes y Recomendaciones</b> .....	46
<b>Referencias</b> .....	47
<b>Anexos</b> .....	54

### **Resumen**

Este proyecto de Pasantía Social busca promover el envejecimiento activo por medio de un programa de actividad física para mejorar la funcionalidad e independencia motriz y la concientización ambiental por medio de la recreación ambiental en los adultos mayores del Centro San Benito Menni y del Salón Comunal del Barrio Buenos Aires en Cazucá. Para este fin se hizo uso del Senior Fitness Test el busca evaluar las capacidades físicas del adulto mayor, de igual forma, se realizaron actividades diversas que permitieran crear espacios de participación y que fomentaran las características ambientales por medio de manualidades. Los resultados evidencian adecuados niveles de fuerza, pero muchos aspectos por seguir trabajando como la agilidad y la resistencia aeróbica. Este tipo de programas son realmente beneficiosos para el bienestar y fomentar el envejecimiento activo.

### **Abstract**

This Social Internship project seeks to promote active aging through a physical activity program to improve motor functionality and independence and environmental awareness through environmental recreation in older adults at the San Benito Menni Center and the Neighborhood Community Hall. Buenos Aires in Cazucá. For this purpose, the Senior Fitness Test was used, which seeks to evaluate the physical capabilities of the elderly. Likewise, various activities were carried out to create spaces for participation and to promote environmental characteristics through crafts. The results show adequate levels of strength, but many aspects to continue working on such as agility and aerobic resistance. These types of programs are really beneficial for well-being and promote active aging.

**Palabras clave:** Envejecimiento activo, funcionalidad, actividad física, independencia motriz, capacidades físicas, integración social, recreación ambiental.

### **Introducción**

El envejecimiento es un fenómeno de vital importancia que genera gran cantidad de retos para promover la funcionalidad e independencia el adulto mayor. Sin embargo, en los contextos vulnerables como lo es en la Comuna 4 de Soacha, este tipo de desafíos requieren de más atención debido a los factores sociales, económicos, culturales e incluso geográficos para acceder a servicios de salud pública y de programas de actividad física o recreación. Teniendo en cuenta este panorama, la funcionalidad en el adulto mayor debe ser un aspecto prioritario, no solo para contribuir con la independencia motriz sino para contribuir a la participación e integración ciudadana en actividades diversas y específicas, que de igual forma puedan generar un aprendizaje para afrontar los retos de cada comunidad en específico.

En este orden de ideas, este trabajo destaca la importancia de la implementación de programas y actividades que logren fortalecer las capacidades funcionales en el adulto mayor, promoviendo intervenciones con un enfoque hacia las necesidades específicas de la población, generando un envejecimiento activo por medio de la realización de programas que fomenten la mejora de las capacidades físicas como la fuerza, flexibilidad, resistencia y agilidad, contribuyendo de esta forma a la mejora de la autonomía en actividades de la vida diaria, a través de un enfoque que integre los aspectos físicos, sociales y de aprendizaje como lo es el cuidado del medio ambiente y de su propio entorno.

### **Descripción del Problema**

Altos de Cazucá se encuentra ubicado en la comuna 4 del municipio de Soacha, siendo este conformado por una población de casi 150.000 personas, lo cual representa el 18% de la población total de Soacha, sin embargo, se estima que el 50% de los asentamientos son conformados de manera ilegítima, por lo que muchas de estas zonas tienen grandes complicaciones con lo que a servicios públicos se refiere, siendo casi el 44% de la población estrato 1 (Manrique et al., 2016). Además, se han evidenciado problemáticas de carácter laboral, en donde la tasa de desempleo es del 60%, lo cual explica los problemas de carácter social en donde se observan altos porcentajes de violencia, delincuencia, pobreza, trabajo informal y prostitución. Además, en materia de educación, Pérez (2019), menciona que el Municipio de Soacha tiene una cobertura del casi el 96,11%, a pesar de esto cuenta con uno de los promedios más altos de repitencias de curso con un 4,18%, esto se debe a que las horas en clase resultan ineficientes, lo que a su vez genera aprendizajes bajos, asimismo, se estima que casi el 80% de los jóvenes en edades para ser parte de una institución universitaria se encuentran por fuera del sistema educativo por causa de la deserción, escasez económica, aspectos sociales y culturales, entre otras (Tijanca, 2022).

Además, actualmente se estima que hay casi 250.000 desplazados lo cual ha generado un problema social ya que día a día se generan más asentamientos ilegales y marginados generando una calidad de vida baja y precaria debido a la insatisfacción de las necesidades físicas básicas (Restrepo et al., 2015). Por otra parte, en el año 2022 así como lo indica el medio periodístico de Soacha Iniciativa Ciudadana menciona que el alcantarillado sufrió daños importantes, causando que en tiempos de lluvias los sedimentos y los residuos fecales se mezclaran con el agua y causarían inundaciones en diferentes edificaciones. Lo anterior es un hecho el cual aumenta la

posibilidad de adquirir enfermedades debido a los malos olores, además, el mal aseo de los lugares de trabajo y hogares puede causar enfermedades o infecciones debido a la baja calidad de saneamiento. Del mismo modo, el medio Recon (2021), menciona que en Cazucá existen problemas en cuanto al abastecimiento del agua se refiere, ya que en algunos no hogares ni siquiera tienen acceso a agua potable causando problemas para la alimentación y el aseo, afectando en gran manera a la salud pública, es por ello que a través del emprendimiento y la ayuda ciudadana se han buscado alternativas que permitan el acceso continuo al agua potable y por consiguiente la mejora de la calidad de vida de cada uno de los habitantes.

Por otro lado, en cuanto a la población de adulto mayor en Colombia para el año 2021 se estimaba en 7,1 millones de personas, representando casi el 14% de la población total del país, en donde el 23% de los censados habitaba en centros poblados, mientras que la población restante residía en cabeceras municipales, siendo un factor común en este grupo poblacional las discapacidades, ya que 2,6 millones de personas reportaron poseer alguna enfermedad crónica o discapacidad siendo en su mayoría mujeres (Dane, 2021). Del mismo modo, se encontró que en los aspectos educativos el 12,9% de los adultos mayores no posee ningún tipo de estudio académico; el 47% tiene un nivel educativo de primaria y tan solo el 13,2% ha logrado obtener un título de educación superior, lo anterior demuestra el alto grado en la falta de educación, lo cual sumado a otros problemas como la ausencia de pensión de vejez o de ingresos económicos estables, causa grandes problemáticas en la vejez creando un aumento exponencial del trabajo informal, evidenciando que 2 de cada 10 adultos mayores se encontraba en estado de pobreza, representando casi el 24,1% de los censados (Dane, 2021. & Minsalud, 2015). Así mismo, las condiciones de escasez económica generan que estas personas no puedan acceder a un servicio como el de las cajas de compensación en donde puedan disfrutar de la práctica de un deporte o

actividad recreativa con un adecuado acompañamiento, propiciando sedentarismo y aumentando la probabilidad de adquirir o empeorar algún tipo de enfermedad crónica no transmisible creando alteraciones cognitivas y funcionales (Mosquera, 2021).

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante considerar que otro gran problema que enfrenta el adulto mayor en general, es la soledad la cual genera una disminución importante de las relaciones interpersonales ya sea por algún tipo de abandono, malestar emocional o simplemente porque sienten un grado alto de incomprensión por la gente que los rodea (Amaya et al., 2022), además, a causa de la vejez es completamente normal que algunas de las capacidades físicas vayan viéndose disminuidas, por lo cual el realizar actividades físicas va convirtiéndose poco a poco en un reto teniendo en cuenta las enfermedades y discapacidades preexistentes en algunos usuarios, es por ello que es necesario fomentar y accionar las políticas públicas enfocadas hacia un envejecimiento saludable que permita el mantenimiento y mejoramiento de las condiciones psico-físicas, sociales que contribuyan a una vida autónoma y digna (Minsalud, 2022).

Ahondando un poco más en la comuna 4 de Soacha, se evidencia que un alto índice de los residentes no tiene un apoyo o ayuda constante para sus necesidades diarias lo cual dificulta su calidad de vida; esto genera que se vean obligados a buscar un apoyo en personas externas, entidades públicas y enfoques sociales que les brinden ayuda para lograr solventar sus gastos económicos y necesidades básicas (Cárdenas, 2021). Por ejemplo, en el mes de mayo del año 2024 el medio Red+ anunció que la Alcaldía de Soacha daría un bono a casi 7.500 personas mayores, a personas con discapacidad y en estado de vulnerabilidad para cubrir gastos básicos de aseo y salud.

Por otra parte, se realizó la sesión diagnóstica por medio de una cartografía en grupos de a 6 o 7 personas, cada grupo debía plasmar en una hoja las principales características de su barrio resaltando las problemáticas sociales que los afectan diariamente, asimismo, se pidió mencionar cuáles son las actividades que más disfrutan realizar en cuanto a actividad física se refiere para conocer un poco más a la población y tener una guía clara sobre sus preferencias.

*Imagen 1: Sesión diagnóstica Centro San Benito Menni.*



Tras realizar la sesión diagnóstica los adultos mayores pertenecientes al Centro San Benito Menni y del Salón comunal del Barrio Buenos Aires (2024) se evidencia que las problemáticas planteadas desde el punto de vista teórico concuerdan con las que la población comenta. Existen una gran cantidad de problemáticas como las dificultades debido a las calles sin pavimentación con alto grado de inclinación y con demasiadas piedras, lo cual convierte la movilidad peatonal en un gran reto especialmente en adulto mayores, personas con enfermedades óseas o musculares y personas con discapacidad, ya que las condiciones del terreno generan un riesgo importante de caídas, sumado a esto se crea un esfuerzo excesivo en articulaciones, en especial para personas que sufren de artrosis degenerativa en miembros inferiores perdiendo poco a poco la funcionalidad debido a los dolores intensos que se experimentan (Inforeuma, 2017). De la misma forma, también han comentado que existen habitantes con importantes

disminuciones visuales, y por lo tanto salir de sus hogares a realizar sus deberes diarios como comprar alimentos o medicamentos se convierte en una tarea demasiado difícil y limitada, por lo cual deben comunicarse con otras personas para que las puedan ayudar, acompañar y guiar en el camino de forma algo más segura, esto debido a que algunos de ellos viven solos o a que sus familiares se encuentran trabajando.

En cuanto a temas ambientales, expresan el exceso de residuos en las calles debido a la falta de canecas de basura cercanas, sin embargo, en algunos puntos específicos se observan contenedores de basura, los cuales no son suficientes y se encuentran completamente llenos y por ende la basura que se deposita se cae al suelo causando más contaminación promoviendo la presencia de plagas como roedores, cucarachas, mosquitos y animales carroñeros generando condiciones insalubres por medio de la propagación agentes contaminantes en fuentes hídricas, alimentos, medios aéreos, entre otras (Minam, s.f). Por otra parte, la contaminación aérea se observa debido al exceso de polvo y tierra causada por las vías sin pavimentar, el cual se levanta con el paso de los diferentes medios de transporte que transitan por la zona, sin mencionar que el smog generado por estos crea grandes nubes de humo que se evidencian con gran facilidad. En adición a lo anterior, los adultos mayores comentan que muy cerca se encuentra una empresa de plásticos la cual ha deteriorado significativamente las condiciones del aire las cuales afectan la salud respiratoria de todos los habitantes, los cuales a largo plazo pueden desarrollar o empeorar los diagnósticos si no se realizan estrategias de promoción y prevención, es por esto que algunas personas hacen uso del tapabocas o pañoletas para cubrir su nariz y boca. La Academia Nacional de Medicina de México (2015) hace referencia que, aunque la totalidad de la población se ve afectada por la contaminación, es necesario tener especial atención con los niños ya que el sistema inmunológico y respiratorio aún se encuentra en desarrollo y la frecuencia respiratoria es

mayor en estas edades; esta es la razón por la cual los infantes son más susceptibles ante los agentes contaminantes desarrollando enfermedades respiratorias tempranas como el asma. Del mismo modo, este tipo de empresas que comercian con plástico fomentan proyectos como el reciclaje, brindando alimentos y mercados a los habitantes a cambio de un peso determinado en botellas de plástico, esto beneficia en gran manera ya que por medio la separación de basuras se puede acceder a beneficios y mantener un alivio económico importante especialmente para adultos mayores que no tienen ayudas económicas o que viven solos. Otras problemáticas a tener en cuenta son los animales callejeros, ya que existe una gran cantidad de perros en las calles. Estos al estar en mal estado y con falta de vacunas pueden afectar la salud pública por medio de la transmisión de infecciones y bacterias por medio de mordidas, heces y por su pelaje, siendo el virus más común la rabia. (UTM, 2009); por otro lado, la falta de alumbrado público ha generado inconvenientes para salir a la calle en horas de la noche, ya que la falta de iluminación junto a otros factores del terreno hacen que caminar sea una tarea de gran complejidad; del mismo modo la oscuridad promueve espacios de delincuencia y microtráfico, en donde los transeúntes se convierten en un blanco fácil para los ladrones y atracadores, mientras que el expendio y consumo de drogas se convierte en una labor mucho más sencilla creando problemas que no discriminan ningún tipo de edad.

Por último, en lo que actividad física y recreación se refiere, los adultos comunican que en la zona solo existe un parque público, sin embargo, es algo retirado y se encuentra bajando la montaña, lo cual sumado con el estado de las vías dificulta el acceso a las personas de la tercera edad. Los planes de actividad física y recreación son escasos ya que en algunas ocasiones los instructores y profesores solo van un día y no vuelven a ir más, lo cual genera desinterés de la población frente a este tipo de propuestas. Es por esto que las diversas Juntas de Acción

Comunal (JAC) que junto al Plan Nacional de Recreación buscan redefinir el rol de estas personas en la sociedad con objetivos sociales como programas específicos de recreación para suplir esta derecho tan importante (Mindeporte, 2020), igualmente, las JAC también se encargan de proporcionar soluciones al adulto mayor a través de clases enfocadas en diferentes ámbitos, comedor comunitario, actividades sociales, entre otras (Hueso, 2021), de esta forma se facilita la implementación de estrategias que permitan abordar las problemáticas y diseñar acciones para la transformación y el mejoramiento del bienestar y la calidad de vida de los habitantes (Secretaría del Hábitat, 2023).

Con el objetivo de conocer la funcionalidad de cada adulto mayor, se realizó la batería Senior Fitness Test a 13 adultos mayores pertenecientes al Centro San Benito Menni y al Salón Comunal del Barrio Buenos Aires. Se obtuvieron los siguientes resultados:

**Tabla 1**

*Resultados SFT Hombres:*

Sexo	Edad	Sit to stand (reps)	Test de flexión del tronco en silla (cm)	Test de juntar las manos tras la espalda (cm)	Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (seg)	Marcha (reps)	Curl bíceps (reps)
Hombre	60-64	12	-2	-7	6	78	14
Hombre	70-74	14	-7	-36	8	72	12
Hombre	70-74	11	-4	-25	7	81	9
Hombre	74-79	12	-24	-30	11	48	8
Hombre	80-85	9	-16	-21	9	26	8
Hombre	80-85	8	-14	-42	16	21	9

**Tabla 2**

*Resultados SFT Mujeres:*

<b>Sexo</b>	<b>Edad</b>	<b>Sit to stand (reps)</b>	<b>Test de flexión del tronco en silla (cm)</b>	<b>Test de juntar las manos tras la espalda (cm)</b>	<b>Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (seg)</b>	<b>Marcha (reps)</b>	<b>Curl bíceps (reps)</b>
Mujer	65-69	10	-2	1	10	83	14
Mujer	70-74	15	-4	1	6	80	16
Mujer	60-64	9	-18	-42	20	22	15
Mujer	80-84	11	-14	-8	12	64	12
Mujer	75-79	14	4	-30	8	73	15
Mujer	80-84	12	-3	0	6	84	9
Mujer	65-69	12	-7	1	7	68	13

Se observan valores bajos especialmente en flexibilidad de miembros superiores, resistencia aeróbica y agilidad tanto para hombres como para mujeres. Por otro lado, a modo general las pruebas de fuerza se encuentran rozando el promedio establecido en referencia con la edad.

Por otro lado, se realizará una intervención enfocada a los niños del Centro San Benito Menni, el cual contará con un enfoque parecido al del adulto mayor con el fin de trabajar capacidades físicas y mejorar la integración social de cada uno de los participantes.

### **Justificación**

La comunidad de la comuna 4 del municipio de Soacha afronta gran cantidad de retos importantes en lo que a la calidad de vida se refiere, específicamente, los adultos mayores, ya

que las condiciones precarias de vida generan una dificultad para acceder a servicios óptimos de salud, dificultades económicas ya que a muchos de ellos no tener estudios se ven obligados a participar en trabajos de manera informal, asimismo, existe una evidente falta de programas que permitan el desarrollo físico, social, cultural, emocional, entre otras.

Por otro lado, la atención de las entidades públicas y privadas al envejecimiento es esencial para garantizar una vida digna a aquellos adultos mayores que en verdad lo necesitan, sin embargo, estos muchas veces se ven limitados debido a la falta de personal humano o recursos económicos. Es por lo anterior que la Pasantía Social, mediante la acción en territorio del Centro de Proyección Social de la Universidad Santo Tomás, permite esbozar un avance a la posible solución de algunas de las problemáticas mencionadas, desarrollando y fomentando programas que permitan generar impactos positivos en la comunidad, por ejemplo, en la salud física a través de actividades para que el adulto mayor pueda mantenerse activo y tenga un adecuado nivel de funcionalidad e independencia, es por esto que centrarse en la mejora de las capacidades físicas permitirá que el adulto mayor obtenga grandes beneficios en su vida diaria, teniendo en cuenta las diferentes enfermedades individuales preexistentes y otras dificultades o esfuerzos como las que representa el terreno para el desplazamiento y la locomoción, lo cual genera inmediatamente la necesidad de mejorar la funcionalidad para ejecutar actividades de la vida diaria como sentarse, caminar, ir de compras, levantar objetos, entre otras, lo cual, aunque son actividades sencillas pueden representar un reto enorme debido a los aspectos de fragilidad que tan comúnmente se presentan en este grupo etario. Del mismo modo, el fomentar actividades de manera grupal desde la recreación permite que los adultos mayores generen espacios de socialización creando lazos de amistad y cooperación dejando a un lado el aislamiento social, la depresión y muchos factores más que puedan llegar a afectar la salud mental. Asimismo, es

importante que por medio de las pasantías sociales se logre impulsar la educación a través de la realización de talleres o actividades con propósito y sentido, favoreciendo un envejecimiento saludable y una niñez más activa acerca de la concientización sobre temas específicos que promuevan un estilo de vida activo mejorando así las capacidades físicas y motrices, incentivando la autonomía para mantener una excelente calidad de vida, y de la misma forma esta logre contribuir como una herramienta de promoción y prevención de la salud generando bienestar en todos los ámbitos de la vida, en este caso en particular en su entorno mediante la recreación ambiental. Además, este tipo de programas permiten dar cumplimiento al Plan de Recreación Nacional, Políticas Públicas de Envejecimiento y Políticas del Ministerio de Salud para promover un envejecimiento activo y funcional generando de este modo un impacto social, haciendo uso de programas diversos, y buscando que las comunidades aborden sus necesidades de manera integral, creando experiencias que permitan un bienestar general y que contribuyan positivamente en los adultos y niños intervenidos, en la formación personal, social y a través de la generación de nuevos conocimientos.

### **Objetivo General**

Promover el envejecimiento saludable por medio de un programa de actividad física que contribuya a la mejora de la funcionalidad e independencia motriz, a través de actividades diversas y que fomenten la concientización ambiental, así como el cuidado del entorno en los adultos mayores del Centro San Benito Menni y del Salón Comunal del Barrio Buenos Aires en Cazucá.

### **Objetivos Específicos**

1. Mejorar las capacidades físicas por medio de actividades creativas para promuevan la independencia en el adulto mayor.
2. Implementar actividades de recreación ambiental que permitan la concientización sobre el cuidado del medio ambiente y del lugar en el que viven.
3. Realizar actividades que permitan generar espacios que contribuyan al bienestar físico y emocional para fomentar la integración social.

### **Marco Conceptual**

La OMS (2024), define el envejecimiento como el resultado de una amplia variedad de daños desde el punto de vista celular y molecular, el cual va generando una disminución importante de las capacidades mentales y físicas; del mismo modo, genera mayores riesgos de adquirir enfermedades, entre las más comunes se encuentran la pérdida de la audición, problemas visuales como cataratas, enfermedades óseas, pulmonares, diabetes, demencia y depresión. Este amplio y complejo abanico de enfermedades y condiciones se conocen como los síndromes geriátricos, lo cuales tienen inmersos aspectos como la fragilidad y el riesgo de caídas, siendo estas las más comunes. Sin embargo, la unión de este conjunto de características representa una disminución significativa en la funcionalidad, esta puede ser definida como el resultado entre la relación de las capacidades físicas y mentales en relación con el ambiente que nos rodea, el cual es uno de los primeros indicadores sobre aspectos de salud para los adultos mayores (OMS, 2015), lo anterior va relacionado con todas aquellas actividades que se realizan en la vida

cotidiana, como comer, bañarse, sentarse, caminar, manipular objetos, entre otros, teniendo en cuenta el grado de complejidad y dependencia que se manifiesta al realizar dichas tareas. Sin embargo, estos tipos de procesos son complejos y se caracterizan por su dinamismo ya que fluctúan a lo largo de la vida ya que pueden empeorar generando un mayor deterioro y porcentaje de fragilidad o mejorarse y prevenirse practicando continuamente actividad física (Echavarría et al., 2022).

Es por esto que en los últimos años se ha hablado tanto de la importancia de llegar a una vejez sana por medio del envejecimiento activo como estrategia de prevención. El envejecimiento activo es un proceso con el objetivo de optimizar las oportunidades de los individuos de una población para aumentar la esperanza de vida y mejorar la calidad de vida (OMS, 2001). Además, este se centra en la mejora de tres aspectos esenciales:

- Bienestar físico: por medio de la promoción y prevención de la salud a través de campañas y la realización de actividades físicas para fomentar el movimiento y acceso a los servicios médicos adecuados y con altos estándares de calidad.
- Mental: promover la mejora de las capacidades psico-emocionales, el desarrollo y la estimulación de carácter cognitivo.
- Social: realización de estrategias y actividades que generen inclusión y la mejora de las relaciones interpersonales que favorezcan la participación pública.

Si bien es cierto, existen aspectos que se salen del campo de acción desde el punto de vista de la Cultura Física como los servicios médicos, sin embargo, existen otros en los cuales sí se puede intervenir de manera efectiva para promover el movimiento y la integración. Para este

trabajo se abordarán las capacidades físicas más importantes para determinar el grado de funcionalidad de los adultos mayores intervenidos.

En este orden de ideas, las capacidades físicas son un conjunto características personales que determinan la condición física. Estas capacidades permiten que el organismo logre realizar actividades simples y complejas de manera óptima, satisfaciendo las exigencias motoras y físicas que conlleva la vida diaria (Garth y Col, 1996). Además, estas poseen una característica fundamental, pueden ser fácilmente medibles y pueden mejorarse a través del entrenamiento específico. Las capacidades físicas se componen de cuatro clasificaciones: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad (Guío, 2010). Existen cuatro capacidades físicas, Arias et al., (2009), las define de la siguiente manera:

1. Resistencia: como capacidad de soportar el grado de fatiga ante un esfuerzo, además, este también se asocia con el grado de recuperación posterior a la realización de la actividad. Algunas actividades comunes en el adulto mayor pueden ser largas caminatas o ejercicios de danza.
2. Fuerza: capacidad de contracción muscular, la cual tiene como fin vencer o superar algún tipo de resistencia interna o exterior. Algunas actividades comunes para el adulto mayor pueden ser levantar o arrastrar objetos en casa o levantar bolsas, sentarse y levantarse de una silla.
3. Flexibilidad: capacidad para realizar una extensión máxima en un movimiento articular. Algunas actividades comunes para el adulto mayor pueden ser estirarse o inclinarse para alcanzar algo.
4. Velocidad: capacidad de realizar acciones de la forma más rápida posible, sin embargo, la agilidad se encuentra asociada a esta capacidad, ya que permite realizar cambios de

dirección de forma rápida alternando diferentes ritmos de aceleración según se requiera.

Algunas actividades comunes para el adulto mayor pueden ser la caminata en donde es esencial cambiar de dirección y de ritmo, además es necesario mantener una buena estabilidad para evitar caídas.

Teniendo en cuenta esto, se ha planteado realizar el Senior fitness Test el cual es una batería que permite evaluar de una forma sencilla y práctica la independencia funcional de los adultos en edades comprendidas entre 60 y 94 años. Es por lo anterior, que permite realizar una evaluación de las capacidades físicas mencionadas (fuerza y flexibilidad en miembros superiores e inferiores, resistencia aeróbica y agilidad), lo cual crea una guía para favorecer los diseños de programas enfocados a la actividad física teniendo en cuenta factores como las capacidades físicas, la funcionalidad y la edad (Rodríguez, 2021). Además, en el año 2016, Cobo et al., realizaron un estudio en donde aplicaban esta batería a un total de 237 adultos mayores, y por medio de un análisis estadístico se demostró que este tiene un Coeficiente Alfa de Cronbach de 0.708 para las seis dimensiones que aborda, lo cual indica una fiabilidad aceptable para este test.

Por otro lado, los protocolos que se utilizan en esta batería, así como lo menciona García (s.f) son:

1. Sentarse y levantarse de una silla: el participante deberá sentarse en una silla y apoyará sus brazos sobre el pecho. Cuando se indique la señal el participante deberá pararse y sentarse la mayor cantidad de veces durante un período de 30 segundos manteniendo una buena posición.
2. 2 minutos de marcha: el participante deberá realizar una marcha estática elevando las rodillas hasta la altura establecida, esta medida será determinada tomando la mitad de

- la medida entre la rótula y la cresta ilíaca de cada participante. Para evaluar la prueba se contará el número de veces que se levanta la rodilla derecha en el lapso de los dos minutos. Esta prueba se puede reemplazar por la caminata durante 6 minutos.
3. Flexión de tronco: esta prueba busca medir la flexibilidad de miembros inferiores. Consiste en sentarse en el borde de la silla y estirar la pierna de preferencia apoyando el talón en el suelo mientras que el otro pie estará apoyado completamente en el suelo. Posteriormente, deberá juntar sus manos y flexionar el tronco tanto como pueda para lograr alcanzar la punta de los pies de la pierna extendida. En caso de tocar la punta de los pies la puntuación será de 0, sin embargo, en caso no tocar los pies o sobrepasarlos se realizará la toma de la medida para su baremación.
  4. Juntar manos detrás de la espalda: esta prueba busca evaluar la flexibilidad de los miembros superiores. Consiste en colocarse de pie y pasar un brazo por detrás de la espalda por detrás de la cabeza, mientras que el otro pasará a tocar la espalda rodeando la cadera. El participante deberá intentar juntar los dedos de la mano izquierda y derecha. Se realizará una medición para conocer la distante existente entre los dedos.
  5. Levantarse, caminar y sentarse: esta prueba busca evaluar la agilidad por medio de la caminata. Consiste en ubicar una silla y ubicar un cono a una distancia de 2,44 metros. Cuando se indique la señal el participante deberá caminar hasta el cono y rodearlo para volverse a sentar. Se tomará el tiempo que cada adulto mayor se demore desde la señal de salida y hasta que se vuelve a sentar.
  6. Curl de bíceps: esta prueba busca evaluar la fuerza de miembros superiores por medio de ejercicios con carga externa (hombres: 3.63 kg y mujeres: 2.27 kg). El participante

deberá sentarse en una silla con los pies totalmente situados en el suelo. Después, cogerá la mancuerna o el peso con su lado dominante con la palma situada hacia el cuerpo y con el brazo completamente extendido. Cuando se dé la señal de inicio se realizará una supinación y de flexionará el brazo (moviendo únicamente el antebrazo) con un rango de movimiento completo para posteriormente volver a la posición inicial. Se hará la medición de la prueba contando el número de repeticiones durante 30 segundos.

De la misma forma, otro de los enfoques prioritarios en este estudio es generar conciencia acerca del cuidado del entorno desde la perspectiva ambiental, el cual es un problema de gran escala que ha afectado a la comunidad, es por esto que la recreación ambiental es una herramienta que permite crear experiencias educativas en relación con los aspectos ecológicos, esto permite que por medio de la recreación y el disfrute se logren consolidar diferentes significados para interpretar los entornos a través de reflexiones en educación en torno al cuidado de la flora y fauna, la preservación de la biodiversidad, cuidado del hábitat y aspectos socioculturales presentes en dichos escenarios (Rodríguez y Mora, 2021). La importancia de realizar este tipo de actividades radica en generar conciencia acerca de la importancia de temas que pueden ayudar a esta problemática por medio de herramientas sencillas como el reciclaje, por ejemplo. Asimismo, el realizar actividad física y actividades de recreación ambiental permiten la integración social y participación de cada uno de los adultos mayores; la integración social se refiere a los diferentes tipos de fenómenos y relaciones que se establecen como una respuesta del individuo ante el medio que lo rodea y los grupos sociales en los cuales participa como por ejemplo, la familia, amigos, trabajo o colegio; estos deben promover la participación activa por medio de la cooperación y la solidaridad (Ministerio de Educación, 2007). Esto

permite desarrollar nuevas habilidades físicas y generar lazos fuertes de amistad y compañerismo con personas nuevas generando evidentes mejoras en el bienestar. Asimismo, el bienestar es un concepto que abarca la salud y la capacidad de autonomía y que se relaciona mucho con la calidad de vida desde el aspecto físico y emocional. Los aspectos físicos se relacionan con los aspectos como la nutrición, salubridad, higiene, seguridad, salud y las actividades diarias que se realizan y la facilidad con que estas se ejecutan ya sea ir a trabajar o realizar actividades lúdicas recreativas (Gómez et al., 2017). Finalmente, el bienestar emocional es el estado de sentirse bien, experimentado alto grado de armonía consigo mismo y con el entorno, afrontando la vida de manera totalmente equilibrada (Fraternidad Mupresa, s.f), los cuales pueden adquirirse por medio de planes específicos de actividad física.

## **Marco Teórico**

### **1. Envejecimiento y Capacidades Físicas:**

El envejecimiento es un proceso de carácter biológico totalmente natural que implica algunos cambios físico-funcionales en el organismo. A medida que las personas van envejeciendo poco a poco se crea una disminución de las capacidades físicas y coordinativas como el equilibrio (Munguía et al., 2022). Lo anterior, puede derivar en una evidente pérdida de autonomía e incrementando en el riesgo de caídas y de sufrir lesiones graves como fracturas. La Organización Mundial de la Salud (2020), recomienda realizar actividad física de manera continuada ya que esta puede reducir en gran manera los efectos comentados, y del mismo modo, promueve el envejecimiento activo. Algunos estudios han demostrado que los ejercicios adaptados para este tipo de población mejoran de manera evidente la capacidad de independencia

y funcionalidad, lo cual favorece la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares (Bennett et al., 2021).

## **2. Recreación ambiental y adulto mayor:**

La recreación ambiental en el adulto mayor fomenta la integración social y la mejora en la salud mental ya que permite realizar actividades relacionadas con el cuidado del medio ambiente y del lugar en el que cada uno de ellos viven, además, es una estrategia significativamente importante, ya que permite realizar actividad física teniendo en cuenta otro tipo de perspectivas diferentes a las comúnmente utilizadas (Carlson et al., 2018). El ser partícipe en actividades recreativas grupales que permitan crear conciencia acerca de temas tan importantes como los ambientales, permiten generar sensaciones de bienestar experimentando un alto grado de satisfacción (Sugiyama et al., 2020).

## **3. Recreación Terapéutica y Adulto Mayor:**

La recreación terapéutica se refiere al enfoque que se utilizan en las diversas actividades teniendo en cuenta el desarrollo del bienestar físico, emocional y social en personas que tienen diversas condiciones de salud. En cuanto al adulto mayor, Austin (2017), menciona que la recreación terapéutica es una herramienta efectiva para combatir enfermedades como el Alzheimer y la demencia. Este tipo de intervenciones busca mejorar la calidad de la vida promoviendo la autonomía, las habilidades sociales y disminuir el estrés.

Además, según Buettner y Fitzsimmons (2009), las actividades como la musicoterapia y los juegos adaptados permiten estimular las funciones cognitivas que junto a un enfoque holístico promueve la evidente mejora en cuanto a la salud mental se refiere. Asimismo, los estudios demuestran que el participar en actividades de recreación terapéutica perciben mejoras en las capacidades funcionales generando mayor grado independencia (Stumbo y Wardlaw, 2011).

### **Plan de Acción**

El plan de acción se encuentra enfocado según los objetivos propuestos. Este se compone desde actividades para mejorar las capacidades físicas hasta actividades manuales en donde su enfoque principal es la recreación ambiental. Las estrategias planteadas se encuentran basadas en el diagnóstico realizado con el fin de que las clases fueran lo más dinámicas y agradables posibles para contribuir con la participación activa de todos los usuarios y del mismo modo que generen esa sensación de bienestar tan anhelado.

De manera paralela, se diseñaron sesiones también para los niños del Centro San Benito Menni, en donde, de igual manera se buscó realizar actividades que fomentaran las capacidades físicas pero enfocadas hacia actividades de carácter más competitivo y dinámicas para ajustarse a las características propias de dicha población, beneficiándose así de las experiencias recreativas a partir de la actividad física. Sin embargo, el proyecto se centra específicamente en la población de adultos mayores del Centro San Benito Menni y del Salón Comunal del Barrio Buenos Aires.

*Imagen 2: Plan de acción.*

Diagnóstico			Resistencia aeróbica			Coordinación Visomanual.			Fuerza			Concentración		
SEMAI														
1			2			3			4			5		
SESION														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Martes	Miércoles	Jueves	Martes	Miércoles	Jueves	Martes	Miércoles	Jueves	Martes	Miércoles	Jueves	Martes	Miércoles	Jueves
17-sep	18-sep	19-sep	24-sep	25-sep	26-sep	01-oct	02-oct	03-oct	08-oct	09-oct	10-oct	15-oct	16-oct	17-oct
Diagnóstico			Baile y aeróbicos			Manipulación, resistencia y concentración			Fuerza y precisión.			Equilibrio, C. Viso-maual y atención		
Demográfico	Diagnóstico motriz	Movilidad articular e iniciación baile	Aeróbicos y baile	No hubo sesión	Senior Fitness Test	Ejercicios con globos	Ejercicios con aros	Ejercicios con pingpones	Fuerza.	Fuerza resistencia con propio peso corporal y mancuernas	Juegos de fuerza y precisión	Circuitos	Juegos con vasos	Origami y sopas de letras
POBLA														
A. mayor	Niños	A. mayor	A. mayor	Niños	A. mayor	A. mayor	Niños	A. mayor	A. mayor	Niños	A. mayor	A. mayor	Niños	A. mayor
Resistencia y ritmo			Trabajo en equipo			Fuerza			Valoración SFT e integración			Cierre		
NAS														
6			7			8			9			10		
NES														
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Martes	Miércoles	Jueves	Martes	Miércoles	Jueves	Martes	Miércoles	Jueves	Martes	Miércoles	Jueves	Martes	Miércoles	Jueves
22-oct	23-oct	24-oct	29-oct	30-oct	31-oct	05-nov	06-nov	07-nov	12-nov	13-nov	14-nov	19-nov	20-nov	21-nov
Coordinación y resistencia.			Cooperación, comunicación e integración			Fuerza resistencia, precisión.			Fase evaluativa					
Musicoterapia	Aeróbicos	Baile y aeróbicos	Juegos	Deporte	Dinámicas	Fuerza isométrica	Juegos de fuerza y precisión.	Juegos de fuerza y precisión.	Valoración SFT	Valoración y partido	Valoración SFT	Cierre	Juego	Cierre
CIÓN														
A. mayor	Niños	A. mayor	A. mayor	Niños	A. mayor	A. mayor	Niños	A. mayor	A. mayor	Niños	A. mayor	A. mayor	Niños	A. mayor

## Resultados

Con el fin de mejorar las capacidades físicas, a lo largo del plan de acción de 10 semanas se plantearon diferentes actividades para mejorar la resistencia aeróbica por medio de clases musicalizadas como aeróbicos y clases de danza de forma individual y en parejas, explorando diferentes ritmos musicales como bachata, merengue, salsa y carranga. Este tipo de actividades fue de gran aceptación dentro de la población, ya que fomenta las habilidades motoras, además, permite generar una excelente activación cardiovascular y mejorar la resistencia aeróbica, ya que al involucrar grandes grupos musculares y realizar movimientos con diferentes velocidades e intensidades se crea una mayor tolerancia ante los esfuerzos, repercutiendo de manera beneficiosa en aspectos cotidianos y de la vida diaria. Por otro lado, las actividades

musicalizadas funcionan como un estímulo sensorial que permiten mejorar otro tipo de habilidades coordinativas como el ritmo, la orientación y el equilibrio.

Asimismo, para trabajar los aspectos de agilidad se realizaron ejercicios de coordinación de tren inferior y superior con aros, pimpones, bastones, pelotas, y globos. Los adultos mayores disfrutaron de este tipo de clases ya que al involucrar materiales se estimula el sentido del tacto, creando una mayor atención y concentración a lo largo de las actividades. Es tipo de actividades se basaron en realizar diversos movimientos a través de la exploración de diferentes superficies de contacto mientras realizaban desplazamientos con varios cambios de dirección y ritmo, que de igual forma, estimulaban el equilibrio dinámico y la coordinación viso-manual.

De la misma manera, para mejorar la fuerza se hizo uso de actividades con peso corporal o autocargas, especialmente para fortalecer tren inferior como sentadillas, elevaciones de talón y diversos tipos de zancadas. Para fortalecer el tren superior se implementó el uso de mancuernas realizando ejercicios como press militar, elevaciones laterales, curl de bíceps, curl de tríceps, flexión de muñeca, remo o ejercicios de fuerza sosteniendo colchonetas, entre otras. Por último, para entrenar la flexibilidad al finalizar las sesiones se realizó un estiramiento general caudal-cefálico con una duración de 10 a 20 minutos, alternando entre estiramientos tanto en posición de bipodal como sentada.

Para la primera toma del SFT ejecutada en el mes de septiembre participaron 13 sujetos siendo 7 de ellos hombres y 6 mujeres, sin embargo, para la segunda toma teniendo en cuenta la misma población se realizó el test a 1 hombre y 4 mujeres debido a que algunos de los evaluados en un primer momento no volvieron a participar del programa o porque simplemente ese día no

podieron asistir. Por otro lado, la segunda evaluación se ejecutó en el mes de noviembre abarcando una población total de 55 adultos mayores en edades comprendidas desde 60 a 84 años del Centro Comunal San Benito Menni y del Salón Comunal del Barrio Buenos Aires. Durante la segunda toma se presentó un inconveniente al momento de la realización del test de juntar manos tras la espalda, debido a que el horario del refrigerio tuvo que adelantarse, afectando de este modo la actividad y causando que dicha prueba no pudiera ser completada y por lo tanto los datos no se encuentren evidenciados en los resultados, aun así, teniendo en cuenta las particularidades de la población, estas pruebas fueron consideradas como orientativas para el proceso de intervención social. Asimismo, en algunas casillas se encuentra las siglas N/A las cuales representan que el usuario no realizó la prueba ya sea por alguna decisión personal o porque no se encontraba presente durante la realización de esta. Todo lo anterior representa un sesgo importante, ya que el comparar ambas tomas del SFT a poblaciones tan pequeñas no permite generar una validez frente a los resultados, asimismo, el no tomar los datos de una prueba también afecta de manera significativa el análisis de los datos y resultados presentados.

A continuación, se muestran los baremos usados por Beguer y Fernández (2008), en su estudio de Valoración Funcional en Personas Mayores para evaluar el SFT, y los cuales se van a utilizar para analizar y sistematizar los resultados de este estudio. Los resultados se encuentran catalogados como buenos en caso de encontrarse dentro del rango estipulado o mejorando las estimaciones para cada prueba y malos en caso de no estarlo.

**Tabla 3**

*Baremo SFT Mujeres.*

<b>Baremo SFT mujeres</b>					
Prueba	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84
Flexión de tronco (cm)	-1.27 - +12.7	-1.27 - +11.43	-2.54 - +10.16	-3.81 - +8.89	-5.08 - +7.62
Curl Bíceps (reps)	13-19	12-18	12-17	11-17	10-16
2 min marcha (reps)	75-107	73-107	68-101	68-100	69-90
Sit to Stand (reps)	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14
Test de levantarse, caminar y sentarse (seg)	6.0 - 4.4	6.4 - 4.8	7.1 - 4.9	7.4 - 5.2	8.7 - 5.7
Test juntar manos tras la espalda (cm)	-7.62 - +3.81	-8.89 - +3.81	-10.16 - +2.54	-12.7 - +1.27	-13.97 - 0

**Tabla 4**

*Baremo SFT Hombres.*

<b>Baremo SFT Hombres</b>					
Prueba	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84
Flexión de tronco (cm)	-6.35 - +10.16	-7.62 - +7.62	-7.62 - +7.62	-10.16 - +5.08	-13.97 - +3.81
Curl Bíceps (reps)	16-22	15-21	14-21	13-19	13-19
2 min marcha (reps)	87-115	86-116	80-110	79-109	71-103
Sit to Stand (reps)	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15
Test de levantarse,	5.6 - 3.8	5.9 - 4.3	6.2 - 4.4	7.2 - 4.6	7.6 - 5.2

caminar y sentarse (seg)					
Test juntar manos tras la espalda (cm)	-16.51 - 0	-19.05 - -2.54	-20.32 - -2.54	-22.86 - -5.08	-24.13 - -5.08

Seguidamente, se muestran los resultados de los usuarios que realizaron las dos tomas del SFT y su respectiva comparación:

**Tabla 5**

*Comparación resultados SFT adultos mayores hombres: toma 1 y 2.*

Sexo	Edad	Toma 1					Toma 2						
		Test de flexión del tronco en silla (cm)	Curl bíceps (reps)	2 min Marcha (reps)	Sit to stand (reps)	Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (seg)	Test de juntar las manos tras la espalda (cm)	Test de flexión del tronco en silla (cm)	Curl bíceps (reps)	2 min Marcha (reps)	Sit to stand (reps)	Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (seg)	Test de juntar las manos tras la espalda (cm)
Hombre	70-74	-7	12	72	14	8	-36	-5	20	70	15	8	-5

Iniciando con las pruebas de flexibilidad se observa que el participante durante la primera toma del test de flexión de tronco en silla obtuvo  $-7$  cm, mientras que en la segunda el resultado fue de  $-5$  cm, lo cual evidencia una mejora de 2 cm, demostrando de esta forma un resultado bueno ya que se encuentra dentro de la baremación esperada. Además, en la prueba de flexibilidad en miembros superiores, para ambas tomas se obtuvo un resultado de  $-5$  cm, lo cual lo posiciona dentro de la baremación como un resultado bueno.

Por otro lado, en la prueba sit to stand se obtuvo 14 reps durante la primera toma y 15 reps en la segunda, lo cual indica una leve mejora y un resultado bueno, ya que para este rango de edad lo óptimo se encuentra desde 11 a 17 repeticiones. Asimismo, para la prueba de curl de

bíceps, el usuario en el primer test realizó 12 reps, mientras que, en la segunda mejoró considerablemente alcanzando un total de 20 reps, siendo este un resultado excelente y superando por poco las estimaciones de acuerdo a la baremación.

Abarcando la parte aeróbica o el test 2 minutos de marcha, el resultado disminuyó con respecto a la primera toma, pasando de 72 a 70 reps, posicionándolo como un resultado malo, sin embargo, el sujeto se encuentra muy cerca de lo adecuado y con muchas oportunidades de mejora. Finalmente, en el test de agilidad se obtuvo en las dos tomas 8 seg, lo cual representa un resultado malo, aunque, como ocurre con la prueba anterior no se encuentra muy distante a la baremación óptima. Lo anterior hace referencia, a la necesidad de fortalecer los aspectos relacionados con la resistencia aeróbica y con la agilidad a través de actividades específicas, ya que para las demás capacidades físicas se lograron los objetivos planteados por medio de resultados óptimos.

**Tabla 6**

*Comparación resultados SFT adultos mayores mujeres: toma 1 y 2.*

Sexo	Edad	Toma 1					Toma 2						
		Test de flexión del tronco en silla (cm)	Curl bíceps (reps)	2 min Marcha (reps)	Sit to stand (reps)	Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (seg)	Test de juntar las manos tras la espalda (cm)	Test de flexión del tronco en silla (cm)	Curl bíceps (reps)	2 min Marcha (reps)	Sit to stand (reps)	Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (seg)	Test de juntar las manos tras la espalda (cm)
Mujer	65-69	-2	14	83	10	10	1	0	26	62	20	6	0
Mujer	70-74	-4	16	80	15	6	1	-26	12	104	8	7	
Mujer	80-84	-14	12	64	11	12	-8	-22	15	80	18	8	
Mujer	80-84	-3	9	84	12	6	0	-4	20	96	17	9	-30

Se realizó la prueba a una mujer entre 65 y 69 años, en donde la primera toma del test de curl de bíceps, se obtuvo un resultado de 14 reps, mientras que en la segunda toma fue de 26 reps, indicando así una mejora de 12 reps, obteniendo de este modo resultados buenos para ambas tomas. En la prueba sit to stand, la primera toma fue mala, ya que tan solo se realizaron 10 reps, por otro lado, la segunda tuvo un aumento considerable con un resultado bueno de 20 reps.

En cuanto a las pruebas de flexibilidad, se realizó el test de flexión de tronco. La primera toma tuvo un resultado malo de -2 cm y la segunda de +1 cm lo cual indica una mejora de 3 cm con un resultado bueno según el baremo. Además, para la prueba de juntar manos tras la espalda se obtuvo resultados en la primera toma de +1 cm y la segunda de 0 cm, evidenciando una desmejora de 1 cm. Se obtuvo resultados buenos para ambas tomas.

Para la prueba de agilidad, durante la primera intervención el resultado fue de 10 seg y la segunda de 6 seg indicando una mejora de 4 seg, sin embargo, para ambas tomas se registraron resultados malos. Finalmente, para el test de marcha, es importante tenerlo en cuenta ya que es la prueba en la cual menor desempeño se tuvo teniendo ya que durante la primera toma se obtuvo un resultado bueno de 83 reps, mientras que la segunda toma fue de 62 reps indicando un resultado desfavorable y con una diferencia de -21 reps.

Se realizó la prueba a una mujer entre 70 y 74 años. Para la primera toma del test de curl de bíceps, se obtuvo un resultado de 16 reps, mientras que en la segunda toma fue de 12 reps, indicando así una desmejora de 4 reps, a pesar de esto ambos resultados fueron satisfactorios. En la prueba sit to stand, la primera toma fue buena, ya que tan solo se realizaron 15 reps, por otro lado, la segunda tuvo un resultado malo con un total de 8 reps.

En cuanto a las pruebas de flexibilidad es necesario realizar un enfoque hacia esta capacidad física ya que fue la de más bajo desempeño. Se realizó el test de flexión de tronco, ambas tomas registraron resultados malos de -4 cm y -26 cm, lo cual indica un resultado con una desmejora de -22 cm. La segunda medición de la prueba de juntar manos tras la espalda no se pudo realizar por los factores ya comentados.

Para la prueba de agilidad, durante la primera intervención el resultado fue de 6 seg (bueno) y la segunda de 7 seg (bueno) indicando un aumento de 1 seg. Finalmente, para el test de marcha se evidenciaron resultados buenos, con 80 reps y con 104 reps indicando resultados favorables.

Finalmente, para el grupo entre 80 y 84 años, se realizó la evaluación a dos mujeres. En donde los resultados de fuerza de miembros superiores los usuarios obtuvieron en la segunda toma 15 reps y 20 reps demostrando un aumento importante frente a la primera toma realizada y obteniendo resultados muy buenos. Además, para el sit to stand ambas evaluadas mejoraron realizando 18 reps y 17 reps obteniendo resultados buenos según el baremo.

Asimismo, el test de flexibilidad de miembros superiores se realizó a una usuaria la cual obtuvo un resultado malo de -30 cm, sin embargo, durante la primera toma obtuvo 0 cm, lo anterior puede indicar que no se realizó la prueba de manera correcta o que puede llegar a existir algún tipo de lesión ya que existe una diferencia demasiado amplia entre ambos valores. Al igual que en el caso anterior las pruebas de flexibilidad han sido las pruebas con peor desempeño durante la segunda toma como se evidencia a continuación. Para el test de flexión de tronco, ambos usuarios obtuvieron peores resultados respecto a la primera evaluación, una usuaria

aumento 1 centímetro, mientras que la otra aumentó 12 centímetros con una valoración buena al 50%. Por otra parte, para el test de marcha ambos usuarios mejoraron realizando más de 10 repeticiones frente a la toma 1 con resultados buenos para ambas participantes (80 reps y 96 reps). Por último, para el test de agilidad, ambas usuarias disminuyeron el tiempo de recorrido entre 3 y 4 segundos cada una, obteniendo una valoración buena y una mala para cada evaluada.

**Tabla 7**

*Resultados SFT adultos mayores entre 60-64 años:*

<b>Sexo</b>	<b>Test de flexión del tronco en silla (cm)</b>	<b>Curl Bíceps (reps)</b>	<b>Marcha 2 min (reps)</b>	<b>Sit to Stand (reps)</b>	<b>Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (seg)</b>	<b>Test de juntar las manos tras la espalda (cm)</b>
Mujer	-3	21	65	18	7	-2
Mujer	-14	16	52	19	7	0
Mujer	-6	32	57	17	6	-1,6
Mujer	0	26	62	20	6	0
Mujer	0	26	70	17	6	-17
Mujer	0	25	43	14	8	-7
Mujer	0	20	91	11	7	0
Mujer	-10	16	54	14	8	0
Mujer	-18	11	25	9	7	
Mujer	-4	13	55	8	8	
Mujer	-11	14	70	12	6	
Mujer	-11	6	38	14	6	
Mujer	0	13	76	8	6	
Mujer	0	11	45	9	7	
Mujer	0	15	20	7	8	
Mujer	N/A	16	92	10	8	

<b>Hombre</b>	0	22	78	7	10	-3
<b>Hombre</b>	-5	16	8	9	8	-8

---

Se realizaron las pruebas a 16 mujeres en edades comprendidas entre 60 y 64 años, en donde la prueba de curl de bíceps tuvo una media de 17.56 reps, valores máximos de 32 reps y mínimos de 6 reps, el 53% obtuvo resultados óptimos teniendo en cuenta la baremación, mientras que el 47% se encuentra con un resultado malo. Por otro lado, para la prueba sit to stand se evaluaron 16 mujeres, en donde la media de los resultados fue de 12.94 reps, valores máximos de 20 reps y mínimos de 7 reps, asimismo, se evidenció que el 81% de los participantes se encuentran dentro de una valoración buena.

En cuanto a las pruebas de flexibilidad, se realizó el test de flexión de tronco en silla a 15 mujeres, con un promedio de  $-3.73$  cm, evidenciando valores máximos de 3 cm y mínimos de  $-18$  cm, lo cual permitió dar como resultado que el 47% obtuvo resultados buenos. Además, para la prueba de juntar manos tras la espalda participaron 8 mujeres con promedio de  $-3.45$  cm, valores máximos de 0 cm y mínimos de  $-17$  cm. En esta prueba se lograron resultados muy buenos ya que el 75% de la población se encuentra dentro de la baremación estimada.

Para la prueba de agilidad, participaron 16 mujeres, arrojando una media de 6.94 seg con resultados máximos de 8 seg y mínimos de 6 seg, en donde el 63% no obtuvo resultados óptimos según el baremo. Finalmente, para el test de marcha se tuvo un promedio de 57.13 reps, el valor máximo fue de 78 reps y el mínimo de 8 reps, sin embargo, el 81% posee valores o resultados malos.

En el caso de los hombres, para todas las pruebas participaron 2 usuarios. Iniciando con la prueba de curl de bíceps, se observa que se obtuvo un promedio de 19 reps y el 100% logró resultados adecuados según el baremo. Por otro lado, para la prueba sit to stand la media fue de 8 reps y el 100% obtuvo valores catalogados como malos.

En cuanto a las pruebas de flexibilidad, se realizó el test de flexión de tronco en silla con una media de -2.5 cm, asimismo, el 100% de los evaluados lograron resultados buenos. Además, para la prueba de juntar manos tras la espalda se obtuvo un promedio de -5.5 cm, logrando resultados buenos para ambos hombres.

Para la prueba de marcha, ambos usuarios obtuvieron valores malos con resultados de 8 reps, 78 reps y una media de 43 reps. Por último, en el test de agilidad igualmente se obtuvieron resultados malos con una media de 9 seg.

Para este grupo poblacional, es necesario prestar especial atención en los aspectos de resistencia aeróbica y agilidad ya que en ambos casos más del 60% de las mujeres evaluadas obtuvo resultados negativos.

**Tabla 8**

*Resultados SFT adultos mayores entre 65-69 años:*

Sexo	Test de flexión del tronco en silla (cm)	Curl Bíceps (reps)	Marcha 2 min (reps)	Sit to Stand (reps)	Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (seg)	Test de juntar las manos tras la espalda (cm)
Hombre	-5	11	50	10	9	
Hombre	3	16	60	20	8	-4
Hombre	0	16	47	8	6	-24

<b>Mujer</b>	0	17	42	12	11	
<b>Mujer</b>	2	5	112	9	7	
<b>Mujer</b>	0	14	112	10	8	
<b>Mujer</b>	-19	9	98	8	8	
<b>Mujer</b>	-12	16	90	9	7	
<b>Mujer</b>	-12	12	70	10	9	
<b>Mujer</b>	-5	18	94	17	7	0
<b>Mujer</b>	0	20	61	16	8	-11
<b>Mujer</b>	-3	17	60	15	6	-6
<b>Mujer</b>	-12	19	53	15	6	0
<b>Mujer</b>	-6	18	30	0	N/A	0
<b>Mujer</b>	0	16	0	0	N/A	-11
<b>Mujer</b>	0	15	38	0	N/A	-17
<b>Mujer</b>	-5	25	80	13	6	-15
<b>Mujer</b>	-21	25	70	19	8	-13

Se realizaron las pruebas a 15 mujeres en edades comprendidas entre 65 y 69 años, en donde en la prueba de curl de bíceps tuvo una media de 16,40 reps, valores máximos de 25 reps y mínimos de 5 reps, y el 87% obtuvo resultados óptimos teniendo en cuenta la baremación. Por otro lado, para la prueba sit to stand se evaluaron 15 mujeres, en donde la media de los resultados fue de 10.20 reps, valores máximos de 19 y mínimos de 0, asimismo, se evidenció que el 47% de los participantes obtuvieron una valoración buena.

En cuanto a las pruebas de flexibilidad, se realizó el test de flexión de tronco en silla a 15 mujeres, con un promedio de -6,20 cm, mostrando valores máximos de 2 cm y mínimos de -21 cm, lo cual permitió evidenciar que el 60% no logró obtener resultados deseados. Además, para la prueba de juntar manos tras la espalda participaron 9 mujeres con promedio de -8,11 cm, valores máximos de 0 cm y mínimos de -17 cm. En esta prueba se lograron resultados muy buenos ya que el 67% se encuentra dentro de la baremación estimada.

Para la prueba de agilidad, participaron 12 mujeres, arrojando una media de 7,58 seg con resultados máximos de 11 seg y mínimos de 6 seg, en donde el 75% no obtuvo resultados adecuados. Finalmente, el test de marcha se evaluaron 15 mujeres, con resultados promedio de 67,33 reps, el valor máximo fue de 112 reps y el mínimo de 0 reps, sin embargo, el 60% posee valores malos.

A modo general, se observa que es necesario seguir fortaleciendo las capacidades físicas ya que para 4 de las 6 pruebas no se obtuvo los resultados deseados, y 3 de ellas con más del 60% de resultados negativos.

En el caso de los hombres, iniciando con las pruebas de fuerza en donde participaron 3 hombres, durante la prueba de curl de bíceps se obtuvo un promedio de 14,22 reps, con un valor máximo de 16 reps y mínimo de 11 reps, el 67% logró resultados adecuados según el baremo. Por otro lado, para la prueba sit to stand la media fue de 12,67 reps, con un valor máximo de 20 reps y mínimo de 8 reps, y el 67% obtuvo resultados poco satisfactorios.

En cuanto a las pruebas de flexibilidad, se realizó el test de flexión de tronco en silla a 3 usuarios con una media fue de -0,67 cm, valores máximos de +3 cm y mínimos de -5 cm, asimismo, el 100% de los evaluados lograron resultados buenos. Además, para la prueba de juntar manos tras la espalda solo se realizó a dos hombres, se obtuvo un promedio de -14 cm, con valores máximos de -4 cm y mínimos de -24 cm, logrando resultados buenos para el 50% de los participantes.

Para la prueba de marcha, el promedio de los tres usuarios fue de 52,33 reps, valores máximos de 60 reps y mínimos de 47 reps, obteniendo de este modo resultados buenos para el

100%. Por último, el test de agilidad tuvo un promedio de 7,67 seg con valores mínimos de 6 seg y máximos de 9 seg, dando un resultado malo para el 100% de los participantes.

**Tabla 9**

*Resultados SFT adultos mayores entre 70-74 años:*

<b>Sexo</b>	<b>Test de flexión del tronco en silla (cm)</b>	<b>Curl Bíceps (reps)</b>	<b>Marcha 2 min (reps)</b>	<b>Sit to Stand (reps)</b>	<b>Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (seg)</b>	<b>Test de juntar las manos tras la espalda (cm)</b>
<b>Mujer</b>	-10	15	10	2	26	
<b>Mujer</b>	-23	8	112	9	7	
<b>Mujer</b>	-26	12	104	8	7	
<b>Mujer</b>	-18	14	60	15	9	
<b>Mujer</b>	0	18	90	14	7	-6
<b>Mujer</b>	0	18	85	18	6	0
<b>Hombre</b>	-5	20	70	15	8	

Se realizaron las pruebas a 6 mujeres en edades comprendidas entre 70 y 74 años, en donde en la prueba de curl de bíceps tuvo una media de 14,17 reps, valores máximos de 18 reps y mínimos de 8 reps, y el 83% obtuvo resultados óptimos teniendo en cuenta la baremación. Por otro lado, para la prueba sit to stand se evaluaron 6 mujeres, en donde la media de los resultados fue de 11 reps, valores máximos de 18 reps y mínimos de 2 reps, asimismo, se evidenció que el 50% de los participantes obtuvieron una valoración buena.

En cuanto a las pruebas de flexibilidad, se realizó el test de flexión de tronco en silla a 6 mujeres, con un promedio de -12.83 cm, mostrando valores máximos de 0 cm y mínimos de -26 cm, lo cual permitió evidenciar que el 33% no logró obtener resultados deseados. Además, para

la prueba de juntar manos tras la espalda participaron solo 2 mujeres con promedio de -3 cm, valores máximos de 0 cm y mínimos de -6 cm. En esta prueba se lograron resultados malos ya que el 100% no se encuentra dentro de la baremación estimada.

Para la prueba de agilidad, participaron 6 mujeres, arrojando una media de 10.33 seg con resultados máximos de 26 seg y mínimos de 6 seg, en donde el 67% obtuvo resultados adecuados. Finalmente, el test de marcha se evaluaron 6 mujeres, con resultados promedio de 76.83 reps, el valor máximo fue de 112 reps y el mínimo de 10 reps, sin embargo, el 67% posee valores buenos.

En el caso de los hombres sólo participó 1 hombre, durante la prueba de curl de bíceps se obtuvo un resultado bueno, siendo este de 20 reps. Por otro lado, para la prueba sit to stand el resultado fue de 15 reps, lo cual es un resultado adecuado.

En cuanto a las pruebas de flexibilidad, se realizó el test de flexión de tronco en silla dando como resultado -5 cm con un resultado bueno para este rango de edad. Por otro lado, la prueba de juntar manos tras la espalda no la realizó. Para la prueba de marcha, se obtuvo un resultado de 70 reps obteniendo de este modo un resultado malo. Por último, el test de agilidad tuvo un valor de 8 seg reflejando un resultado malo para el participante.

**Tabla 10**

*Resultados SFT adultos mayores entre 75-79 años:*

<b>Sexo</b>	<b>Test de flexión del tronco en silla (cm)</b>	<b>Curl Bíceps (reps)</b>	<b>Marcha 2 min (reps)</b>	<b>Sit to Stand (reps)</b>	<b>Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (seg)</b>	<b>Test de juntar las manos tras la espalda (cm)</b>
<b>Hombre</b>	-12	18	47	16	7	
<b>Hombre</b>	-15	20	64	10	8	
<b>Hombre</b>	0	23	54	14	7	-36
<b>Mujer</b>	0	19	105	18	7	-6
<b>Mujer</b>	0	15	75	0	6	-15
<b>Mujer</b>	-8	20	70	5	8	
<b>Mujer</b>	-32	14	75	15	9	

Se realizaron las pruebas a 4 mujeres en edades comprendidas entre 75 y 79 años, en donde en la prueba de curl de bíceps tuvo una media de 17 reps, valores máximos de 20 reps y mínimos de 14 reps, y el 100% obtuvo resultados óptimos teniendo en cuenta la baremación. Por otro lado, para la prueba sit to stand se evaluaron 4 mujeres, en donde la media de los resultados fue de 9.50 reps, valores máximos de 18 reps y mínimos de 0 reps, asimismo, se evidenció que el 50% de los participantes obtuvieron una valoración buena.

En cuanto a las pruebas de flexibilidad, se realizó el test de flexión de tronco en silla a 4 mujeres, con un promedio de -10 cm, mostrando valores máximos de 0 cm y mínimos de -32 cm, lo cual permitió evidenciar que el 50% no logró obtener resultados deseados. Además, para la prueba de juntar manos tras la espalda participaron solo 2 mujeres con promedio de -10.50 cm,

valores máximos de -6 cm y mínimos de -15 cm. En esta prueba se lograron resultados malos ya que el 100% no se encuentra dentro de la baremación estimada.

Para la prueba de agilidad, participaron 4 mujeres, arrojando una media de 7.50 seg con resultados máximos de 9 seg y mínimos de 6 seg, en donde el 75% obtuvo resultados poco esperados, lo cual se debe a que la gran mayoría de participantes tiene problemas de movilidad y hace uso de bastones o muletas para trasladarse. Finalmente, el test de marcha se evaluaron 4 mujeres, con resultados promedio de 81.25 reps, el valor máximo fue de 105 reps y el mínimo de 70 reps, sin embargo, el 100% posee valores buenos.

En el caso de los hombres, iniciando con las pruebas de fuerza en donde participaron 3 hombres, durante la prueba de curl de bíceps se obtuvo un promedio de 20.33 reps, con un valor máximo de 23 reps y mínimo de 18 reps, el 100% logró resultados adecuados según el baremo. Por otro lado, para la prueba sit to stand la media fue de 13.33 reps, con un valor máximo de 16 reps y mínimo de 10 reps, y el 33% obtuvo resultados poco satisfactorios.

En cuanto a las pruebas de flexibilidad, se realizó el test de flexión de tronco en silla a 3 usuarios con una media fue de -9 cm, valores máximos de 0 cm y mínimos de -15 cm, asimismo, el 33% de los evaluados lograron resultados buenos. Además, para la prueba de juntar manos tras la espalda solo se realizó a un solo hombre, el cual obtuvo un valor de -36 cm, arrojando así un resultado malo. Para la prueba de marcha, el promedio de los tres usuarios fue de 55 reps, valores máximos de 64 reps y mínimos de 47 reps, obteniendo de este modo resultados malos para el 100% de los participantes. Por último, el test de agilidad se realizó a 3 hombres, tuvo un promedio de 7.33 seg con valores mínimos de 7 seg y máximos de 8 seg, dando un resultado malo para el 67% de los participantes.

**Tabla 11**

*Resultados SFT adultos mayores entre 80-84 años:*

<b>Sexo</b>	<b>Test de flexión del tronco en silla (cm)</b>	<b>Curl Bíceps (reps)</b>	<b>Marcha 2 min (reps)</b>	<b>Sit to Stand (reps)</b>	<b>Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (seg)</b>	<b>Test de juntar las manos tras la espalda (cm)</b>
<b>Mujer</b>	-22	15	80	18	8	
<b>Mujer</b>	-20	18	89	17	8	
<b>Mujer</b>	-32	25	89	18	7	
<b>Mujer</b>	-4	20	96	17	9	-30
<b>Mujer</b>	-5	22	28	13	9	-24

Se realizaron las pruebas a cinco mujeres en edades comprendidas entre 80 y 84 años, en donde en la prueba de curl de bíceps tuvo una media de 20 reps, valores máximos de 25 reps y mínimos de 15 reps, y el 100% obtuvo resultados óptimos teniendo en cuenta la baremación. Por otro lado, para la prueba sit to stand se evaluaron cinco mujeres, en donde la media de los resultados fue de 16.60 reps, valores máximos de 18 reps y mínimos de 13 reps, asimismo, se evidenció que el 100% de los participantes obtuvieron una valoración buena.

En cuanto a las pruebas de flexibilidad, se realizó el test de flexión de tronco en silla a cinco mujeres, con un promedio de -16.60 cm, mostrando valores máximos de -4 cm y mínimos de -32 cm, lo cual permitió evidenciar que el 60% no logró obtener resultados deseados. Además, para la prueba de juntar manos tras la espalda participaron solo 2 mujeres con promedio de -27 cm, valores máximos de -24 cm y mínimos de -30 cm. En esta prueba se lograron resultados malos ya que el 100% no se encuentra dentro de la baremación estimada.

Para la prueba de agilidad, participaron cinco mujeres, arrojando una media de 8.20 seg con resultados máximos de 9 seg y mínimos de 7 seg, en donde el 40% obtuvo resultados poco esperados. Finalmente, el test de marcha se evaluó a cinco mujeres, con resultados promedio de 76.40 reps, el valor máximo fue de 96 reps y el mínimo de 28 reps, sin embargo, el 80% posee valores buenos.

A modo general, los adultos mayores del Centro de Proyección Social de Cazucá poseen muy buenos porcentajes de fuerza tanto en miembros inferiores como superiores lo cual les permite realizar actividades sencillas de la vida cotidiana, sin embargo, es necesario trabajar en los aspectos como la flexibilidad, ya que la amplitud de movimientos se encuentra muy limitada especialmente en miembros superiores en donde los resultados analizados no son muy alentadores. Además, existen aspectos esenciales a trabajar tanto en hombres como mujeres y estos son la agilidad y la resistencia aeróbica, pruebas en las cuales la mayoría de los evaluados obtuvo resultados malos, sin embargo, en algunos casos estos no se encontraban muy lejanos a las baremaciones estipuladas.

### **Recreación ambiental**

Para implementar la recreación ambiental se hizo uso de actividades especialmente de carácter manual como origami, rompecabezas y siembra de plantas en el Salón Comunal del Barrio Buenos Aires. Inicialmente, las actividades de origami consistieron en realizar figuras como barcos y mariposas con el fin de generar conciencia acerca del cuidado del agua, y reflexionar teniendo en cuenta la escasez que sufre la ciudad, y por lo cual se han generado diferentes jornadas de racionamiento a lo largo del año y resaltando la importancia de esta para la

vida de los seres vivos. Por otra parte, la realización de la mariposa estuvo enfocada al cuidado de las especies animales especialmente de los insectos, ya que estos cumplen una labor importante en el ecosistema como por ejemplo la polinización, e incluso, algunos de ellos actúan como indicadores ambientales y recordando la función de cada uno de ellos dentro de la cadena alimentaria para conservar un excelente equilibrio ambiental.

Asimismo, se hizo la siembra de la planta Tradescantia, una planta ornamental la cual permitió concientizar a la población acerca de la importancia de cuidar las zonas verdes y las plantas, ya que estas permiten mejorar la calidad del aire y del medio ambiente, sumado a que son hábitat de gran cantidad de animales e incluso microorganismos, de la igual forma, se abordaron temáticas por parte de la ciudadanía en cuanto al interés de reabrir la huerta la cual cerró por falta de logística y apoyo. Por último, los rompecabezas estuvieron enfocados en la importancia del reciclaje, ya que en la zona se observa gran cantidad de basuras y muchos de estos residuos pueden ser reutilizables, asimismo, se enfatizó acerca de la disminución de la utilización de plásticos.

En el Centro San Benito Menni debido a la imposibilidad de trasladar gran cantidad de material para la población, las actividades estuvieron enfocadas hacia la importancia del reciclaje y la reutilización de elementos para proporcionarles un segundo uso, ya que muchos de los desechos se pueden arreglar a través de manualidades para ser usados como decoración, o para realizar otro tipo de actividades como las de carácter recreativo. De igual forma, todos los materiales brindados como pimpones o globos que fueron usados para las actividades se buscaba darles varios usos para contribuir al cuidado del medio ambiente y la disminución del consumo de plásticos.

### **Integración y participación**

A lo largo de toda la intervención en la Comuna 4 de Soacha, se buscó crear un programa de actividad física que permitiera la participación activa de todos los usuarios sin importar las diversas condiciones que se pudieran presentar. Es por esto que se realizaron actividades con materiales como raquetas de ping pong, pelotas, colchonetas y globos, los cuales principalmente se enfocaban en la agilidad y el trabajo de algunas capacidades coordinativas. Este tipo de actividades fomentó en gran manera la participación y bienestar de todos los adultos mayores ya que eran actividades que, aunque requerían desplazamiento, los usuarios podían llevar su propio ritmo para llevar cabo la actividad sin ningún tipo de presión, de igual forma el realizar actividades de globos en grupo permitía generar momentos de disfrute, ya que al mismo tiempo se fomentaba la competencia, y al momento de realizarlas en parejas o grupos se logró estimular la comunicación, el trabajo en equipo y el compromiso para con los compañeros y con la actividad. Por otra parte, las sesiones musicalizadas fueron unas de las clases en las que más aprobación se tuvo, esto ya que permite hacer uso de los grupos musculares grandes, además de esto, se evidenció que los ritmos tropicales o música como la carranga permiten traer a la memoria recuerdos y experiencias de forma individual, ya que la gran mayoría de ellos son personas que se criaron en el campo y este tipo de música es muy escuchada dentro de este ámbito, lo cual genera gran participación y sumando a esto el baile en parejas o el baile de carácter grupal permite crear momentos de gran integración y alegría. Asimismo, las actividades de fuerza fomentaban la participación, ya que en el caso del Centro San Benito Menni había gran variedad de mancuernas con diferentes pesos lo cual facilitaba este tipo de sesiones, de igual forma, algunos de los adultos mayores del Salón Comunal manifestaron que disfrutaban un poco

más de las clases de fuerza y flexibilidad ya que representan retos consigo mismos y les genera bienestar y placer el lograr terminar las rutinas planteadas.

Por su parte, las actividades manuales con enfoque ambiental generaron gran interés especialmente en el Salón Comunal, ya que se permitía crear algunos espacios cortos de diálogo en donde cada uno expresaba sus ideas y opiniones ante temas de cuidado de flora, fauna y reciclaje, permitiendo así la participación y la enseñanza frente a temas importantes y que se han convertido en una de las principales problemáticas de Cazucá.

Por último, en el caso de la población infante se realizaron juegos y actividades parecidas a las ejecutadas con adultos mayores, sin embargo, estas variaban un poco de tal forma que fueran algo más competitivas fomentando la motivación y el esfuerzo, ya que al no ser de esta manera muchas veces lo chicos no deseaban participar o simplemente se aburrían. Asimismo, se hizo un enfoque especial en las actividades de carácter grupal como por ejemplo el deporte, ya que al iniciar la intervención de la Pasantía Social se evidenció que existían gran cantidad de conflictos internos entre algunos de ellos, lo cual causaba algunos disgustos y conflictos entre ellos. Sin embargo, a través de las actividades grupales poco a poco estas actitudes lograron menguar significativamente.

### **Conclusiones**

Este programa de actividad física contribuyó al mejoramiento de las capacidades físicas por medio de actividades diversas que permiten aumentar la funcionalidad del adulto mayor, debido a que este es un aspecto vital para garantizar el bienestar y una adecuada calidad de vida,

es por ello que realizar actividades que fomenten las capacidades físicas deben ser consideradas como fundamentales, asimismo, el Senior Fitness Test se ha convertido en una herramienta importante para evaluar de manera individual a la población para plantear mejores intervenciones, de tal forma que se encuentren adaptadas a las principales necesidades que afronta la comunidad. En segundo lugar, la recreación ambiental es una estrategia efectiva para generar bienestar físico y mental e incentivar el cuidado de los entornos, combatiendo y creando soluciones acerca de problemas como el reciclaje y el cuidado de zonas verdes, a pesar de ello, para generar cambios mucho más representativos es necesario impactar a una mayor población a través de intervenciones mucho más específicas y extensas. Por último, la integración y participación experimentada por los adultos mayores a lo largo de este programa permitió crear actividades dinámicas que fortalecen el tejido social y comunitario, disminuyendo los porcentajes de soledad y aislamiento a través de experiencias enriquecedoras que mejoran la condición física, adquiriendo aprendizajes significativos en pro de un adecuado envejecimiento activo.

### **Aportes y Recomendaciones**

La experiencia de Pasantía Social ha sido muy significativa, ya que personalmente me ha enseñado a mejorar aspectos como la capacidad de liderar grupos grandes, adaptarme a las diferentes situaciones que se pueden llegar a presentar, fomentar la creatividad, ser una persona más empática, y especialmente me ha enseñado a comprender y poder ver desde otro punto de vista la gran variedad de contextos y problemas existentes en otras comunidades, y de qué manera las personas logran mantenerse unidas aportando su granito de arena para luchar en pro del cuidado y mejora de su espacio y de su entorno.

Por otro lado, tanto la población del Salón Comunal como del Centro San Benito Menni son personas muy amables, comprensivas y receptivas que siempre tienen disposición para realizar las actividades de la mejor manera y ayudar a los demás en lo que necesiten por pequeño que parezca, esto ha generado un ambiente muy agradable que fomenta el aprendizaje y una correcta realización del plan de acción.

Como aporte considero que se deberían implementar algunos materiales en el Salón Comunal del Barrio Buenos Aires, debido a que es un factor que puede limitar la variedad de actividades que se pueden realizar, y asimismo para un próximo pasante puede ayudar a incrementar el interés de la población para acercarse a realizar actividad física.

### **Referencias**

(Adultos Mayores Centro San Benito Menni y Salón Comunal Buenos Aires, comunicación personal, 17 de septiembre de 2024).

Academia Nacional de Medicina de México. (2015). La contaminación del aire y los problemas respiratorios. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 58(5), 44-47. Recuperado de: <https://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v58n5/2448-4865-facmed-58-05-00044.pdf>

Amaya, F., Duque, P., Gómez, L., & Saavedra, L. (2022). Nivel de soledad social en personas mayores de Bogotá. *Tabula Rasa*, 44, 303-323. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/tara/n44/1794-2489-tara-44-00303.pdf>

Arias, O., Serna, A. y Toro, P. (2009). Caracterización de las Cualidades Físicas en Estudiantes que Practican Fútbol Sala de la Universidad CES. *Universidad CES*, Medellín, Antioquia.

Austin, D. (2017). *Therapeutic Recreation: Processes and Techniques*. Sagamore Publishing.

Beguer, C. y Fernández, I. (2008). Valoración funcional en personas mayores. *Efdeportes*, 3(127).

Bennett, J., Ainsworth, B., y Janisse, K. (2021). The impact of exercise on chronic conditions in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(3), 301-315.

Buettner, L. y Fitzsimmons, S. (2009). *Therapeutic Recreation in Health Promotion and Rehabilitation*. Venture Publishing.

Cárdenas, M. (2021). *Programa Físico-Recreativo para el Mejoramiento de la Funcionalidad del Adulto Mayor de Cazucá, Barrio Santo Domingo* (Trabajo Opción de Grado, Universidad Santo Tomás). Recuperado de:  
[https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/35570/2021maicolc%  
c3%a1rdenas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/35570/2021maicolc%c3%a1rdenas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Carlson, J., Sallis, J., Kerr, J., Conway, T., y Cain, K. (2018). Outdoor physical activity opportunities and barriers in older adults. *Health & Place*, 54, 48-53.

Castillo, C. (2024). *Alcaldía de Soacha Cambia la Forma de Pago del Bono para Abuelos y Personas con Discapacidad*. Redmas. Recuperado de:  
[https://redmas.com.co/colombia/Alcaldia-de-Soacha-cambia-la-forma-de-pago-del-bono-  
para-abuelos-y-personas-con-discapacidad-20240424-0014.html](https://redmas.com.co/colombia/Alcaldia-de-Soacha-cambia-la-forma-de-pago-del-bono-para-abuelos-y-personas-con-discapacidad-20240424-0014.html)

Cobo, E., Ochoa, M., Ruíz, L., Vargas, D., Sáenz, A. y Sandoval, C. (2016). Confiabilidad del Senior Fitness Test versión en español, para población adulta mayor en Tunja-Colombia.

*Arch Med Deporte*, 33(6), 382-386. Recuperado de:

[https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or03\\_cobo.pdf](https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or03_cobo.pdf)

Cuesta, J., de la Fuente, R., Vidriales, R., Hernández, C., Plaza, M., y González, J. Bienestar Físico, Dimensión Clave de la Calidad de Vida en las Personas con Autismo.

*International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 33-43.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853537003.pdf>

Dane. (2021). Personas Mayores en Colombia: Hacia la Inclusión y la Participación. Recuperado

de: <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/nov-2021-nota-estadistica-personas-mayores-en-colombia.pdf>

Echeverría, A., Astorga, C., Fernández, C., Salgado, M. y Villalobos, P. Funcionalidad y personas mayores: ¿dónde estamos y hacia dónde ir?. (2022). *Rev Panam Salud Publica*, 46(34).

<https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.34>

Fraternidad Nupresa. (s.f). Bienestar emocional. *Su Mutua*, 275, 1-9. Recuperado de:

<https://www.fraternidad.com/sites/default/files/inline-files/Gu%C3%ADa%20Prevencion%20-%20Bienestar%20Emocional%20-%20v2%20%28protegida%29.pdf>

García, S. (s.f). Valoración de la Condición física en Personas Mayores: Senior Fitness Test.

*Universidad Europea de Madrid*.

Gart, F. y Col. (1996). Test y pruebas físicas. Barcelona, *Paidotribo*.

Guío, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas: Concepts and

Classification of Ability. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 1(1),

77-86. Recuperado de:

<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/download/1011/1260/2084>

Hueso, J. (2021). *Programa de Entrenamiento Funcional Enfocado a la Mejora de las Capacidades y Habilidades Físicas del Adulto Mayor en Cazucá, Barrio Buenos Aires*. (Trabajo Opción de Grado, Universidad Santo Tomás). Recuperado de:

[https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/35620/2021juli%  
c3%a1nhueso.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/35620/2021juli%c3%a1nhueso.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Inforeuma. (2017). Artrosis de Rodilla. Recuperado de: [https://inforeuma.com/wp-](https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2017/04/55_Artrosis-de-Rodilla_ENFERMEDADES-A4-v03.pdf)

[content/uploads/2017/04/55\\_Artrosis-de-Rodilla\\_ENFERMEDADES-A4-v03.pdf](https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2017/04/55_Artrosis-de-Rodilla_ENFERMEDADES-A4-v03.pdf)

Manrique, M., Perea, S., Platt, S. y Bueno, J. (2016). Cazucá: De lo Informal al Mejoramiento

Integral. *Universidad Piloto de Colombia*. Recuperado de: [https://cpnaa.gov.co/wp-](https://cpnaa.gov.co/wp-content/uploads/attachments/CAZUCA%20-%202016%20-%20FINAL-DIGITAL-NOV.23.pdf)  
[content/uploads/attachments/CAZUCA%20-%202016%20-%20FINAL-DIGITAL-NOV.23.pdf](https://cpnaa.gov.co/wp-content/uploads/attachments/CAZUCA%20-%202016%20-%20FINAL-DIGITAL-NOV.23.pdf)

Minam. (s.f). Anexo 4. Contaminación ambiental causada por los residuos sólidos. Recuperado

de: [https://www.minam.gob.pe/proyecolegios/Curso/curso-](https://www.minam.gob.pe/proyecolegios/Curso/curso-virtual/Modulos/modulo2/2Primaria/m2_primaria_sesion_aprendizaje/Sesion_5_Primaria_Grado_6_RESIDUOS_SOLIDOS_ANEXO4.pdf)  
[virtual/Modulos/modulo2/2Primaria/m2\\_primaria\\_sesion\\_aprendizaje/Sesion\\_5\\_Primaria\\_Grado\\_6\\_RESIDUOS\\_SOLIDOS\\_ANEXO4.pdf](https://www.minam.gob.pe/proyecolegios/Curso/curso-virtual/Modulos/modulo2/2Primaria/m2_primaria_sesion_aprendizaje/Sesion_5_Primaria_Grado_6_RESIDUOS_SOLIDOS_ANEXO4.pdf)

Mindeporte. (2020). Plan Nacional de Recreación (2020-2026). Recuperado de:

[https://www.mindeporte.gov.co/recursos\\_user/2020/Fomento\\_y\\_Desarrollo/Noviembre/D](https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2020/Fomento_y_Desarrollo/Noviembre/Documento_Plan_Nacional_de_Recreacion_2020-2021.pdf)  
[ocumento\\_Plan\\_Nacional\\_de\\_Recreacion\\_2020-2021.pdf](https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2020/Fomento_y_Desarrollo/Noviembre/Documento_Plan_Nacional_de_Recreacion_2020-2021.pdf)

Ministerio de Educación. (2007). *Educación para Todos*. Educación.gov.co. Recuperado de:

<https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-141881.html>

Minsalud. (2015). Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024).

Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

Minsalud. (2022). Envejecimiento y Vejez. Ministerio de Salud. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

Mosqueda, A. (2021). Importancia de la realización de actividad física en la tercera

edad. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9. Recuperado de:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-78902021000800036](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800036)

Munguía, D., Legaz, A., y López, I. (2022). Physical activity recommendations for older adults:

A critical review. *Journal of Aging and Health*, 34(5), 645-664.

Organización Mundial de la Salud (2020). Global recommendations on physical activity for

health: 65 years and above. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (1 de octubre de 2024). *Envejecimiento y Salud*. Who.int.

Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento activo. Un marco político. *Revista*

*Española de Geriatria y Gerontología*, 37, 74-105.

Organización Mundial de la Salud. (2015). World Report on Ageing and Health. Ginebra: WHO.

Pérez, W. (2019). *Educación en Soacha: Entre la Calidad de sus Estudiantes y los Resultado de*

*sus Evaluaciones: Un Análisis de la Política “Colombia la Más Educada” Desde las*

*Pruebas Saber 9° Realizadas en la Comuna 6 del Municipio de Soacha en los Años 2014-*

*2017* (Trabajo de Grado, Pontificia Universidad Javeriana). Recuperado de:

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/46982/Wendy%20Carolinne%20Perez%20Moya%20trabajo%20final.pdf?sequence=2>

Recon. (2021). Cazucá potable a través del emprendimiento social. Recuperado de:

<https://www.reconcolombia.org/cazuca-potable-a-traves-del-emprendimiento-social/>

Restrepo, B., Sierra., J y Bayona, M. (2015). Caracterización socioeconómica de la población vulnerable de Altos de Cazucá del Municipio de Soacha (Cundinamarca) y la economía solidaria. Recuperado de:

<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/citas/article/view/5141/4860>

Rodríguez, A. y Mora, L. (2021). Aportes de la recreación a la interpretación ambiental en las áreas naturales protegidas. *Territorios*, 44, 1-15. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/journal/357/35767959002/html/>

Rodríguez, M., Velandia, G. y Aguirre, D. (2021). Valores de referencia del Senior Fitness Test en mujeres adultas mayores físicamente activas: Reference values of the Senior Fitness Test for physically active elderly women. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 40(3), 1-15. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v40n3/1561-3011-ibi-40-03-e1206.pdf>

Secretaría del Hábitat. (2023). Desde el Barrio y la Vereda. Recuperado de:

<https://www.habitatbogota.gov.co/sites/default/files/documents/2023-12/07.%20Documento%20Desde%20el%20Barrio%20-%20Santo%20Domingo.pdf>

Soachainiciativaciudadana. (2022). Sedimentos de Cazucá afectan al Barrio Nuevo Colón de

Soacha. Recuperado de: <https://soachainiciativaciudadana.com/sedimentos-de-cazuca-afectan-al-barrio-nuevo-colon-de-soacha/#:~:text=Sedimentos%20de%20Cazuc%C3%A1%20afectan%20al%20barrio%20Nuevo%20Colon%20de%20Soacha,-Foto%3A%20Archivo%20web&text=La%20comunidad%20indic%C3%B3%20el%20sedimento,residuales%20entren%20a%20sus%20casas.>

Stumbo, N., y Wardlaw, B. (2011). Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures. *Pearson*.

Sugiyama, T., Thompson, C., y Alves, S. (2020). Outdoor environments, physical activity and social integration among older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3116.

Tijanca, E. (2022). *Factores que Dificultan el Acceso a la Educación Superior: Un Estudio Documental de los Altos de Cazucá en Soacha (Cundinamarca)* (Tesis de Grado, Universidad Piloto de Colombia). Recuperado de: <https://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/11997/Trabajo%20de%20Grado%20Edward%20Tinjaca%20Estud.%20de%20Esp.%20Docencia%20Univ..docx.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

UTM. (2009). La sobrepoblación de perros no domiciliados: un problema social vinculado con la difícil tarea de educar. *Temas de Ciencia y Tecnología*, 45-48. Recuperado de: [https://www.utm.mx/edi\\_anteriores/temas037/N4.pdf](https://www.utm.mx/edi_anteriores/temas037/N4.pdf)

# PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PROMOVER LA FUNCIONALIDAD EN ADULTOS MAYORES

## Anexos

### Anexo 1: Listas de asistencia.

N°	NOMBRE	TELEFONO	6-sep	13-sep	20-sep	27-sep	30-sep	17-sep	24-sep	1-oct	8-oct	15-oct	22-oct	29/10/2024
1	VICTOR JULIO CALDERON ABRIL	324123895	E	A	A	A	A	A	A	A	E	A	A	
2	EGIDIA SANCHEZ	313480817	E	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	E
3	ZOLA ROSA PEÑA BOHORQUEZ	3203409578	I	A	E	A	A	A	I	A	I	E	A	A
4	MARIA DEL CARMEN GRANADA	320025937					INGRESA	A	I	A	A	A	A	
5	VICTOR JULIO MARTINEZ CUAZ	3202833132	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
6	RISARDIO PARRA GARCIA	3186330919	A	A	A	A	A	E	A	A	A	A	A	A
7	MARIA DEL LOS ANGELES LEIVA PREDADO	361504676	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
8	GLORIA DE JESUS ROSAS BRAZO	3112779216	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
9	EMILCE GARCIA AGUIRRE	3104710047	A	A	A	I	A	E	A	A	E	A	A	A
10	ALVA GARCIA AGUIRRE	3125480818	A	A	A	I	A	A	A	A	A	A	A	A
11	ALBA CECILIA GUERRERO DUEÑAS	321248558	A	E	A	A	A	A	A	A	A	A	A	E
12	ALICIA CUAZ MUÑOZ	3123837858	E	A	E	E	A	E	A	I	E	A	A	
13	LIZY ALBA URBANO MESA	3142008955					INGRESA	A	A	A	A	A	A	A
14	ALICIA PINILLA NOVON	3125720130	A	A	E	A	E	E	A	A	A	A	A	A
15	AURORA ORTIZ	3142894866	A	A	A	I	A	A	E	A	E	E	A	
16	MARIBEL LUZ TABORDA JARABA	3188107232	A	A	A	A	E	A	A	I	E	E	A	
17	MARIA MARGARITA BOHORQUEZ	3209817802	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
18	ISRAEL LOPEZ	3228248752	A	A	I	A	A	A	A	A	I	A	A	A
19	SUSANA GONZALEZ	3162248249	E	A	A	E	A	A	A	A	A	A	A	A
20	MARY YALDINA PACHON	3611451945					INGRESA	A	A	A	A	A	A	A
21	CECILIA CASTILLO	311977533	E	A	A	A	A	E	I	A	A	E	A	
22	MARIA LUZ RAMIREZ BELTRAN	3113806552	I	A	A	A	A	A	A	A	A	E	A	A
23	LIZY MARINA MURCIA	3173408103	A	E	A	A	E	A	I	A	I	A	A	A
24	CECILIA SUAREZ	3211551142					INGRESA	A	A	A	A	A	A	A
25	NUBIA SILVA	3213809027	A	E	A	E	E	I	I	I	I	I	A	A
26	IBARDO GONZALEZ BARRIOS	3109706149	A	A	A	A	I	E	E	I	E	A	A	A
27	MARGARITA CASTILLO	3109851389	A	E	A	I	A	E	E	A	A	A	E	A
28	VERONICA CANGREJO HASTAMORR	3211007598	A	A	E	A	A	A	A	A	I	A	E	
29	MARLEN PEÑALZA	A	A	A	I	A	A	A	I	A	I	A	A	A
31	DOLIA ESTHER ESPARRAGOZA BARRIOS	3153883727	A	E	A	A	E	A	A	A	A	A	A	A
32	LIZY NELLY REAL	3211256517	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
33	MARTHA VENGARA DELGADO	3213383759	E	E	E	E	E	E	E	A	A	A	A	A
34	MARIA ESTHER MUÑOZ MAMIN	3138875160-11	A	A	A	A	A	A	I	A	A	A	A	A
35	JOSE TOBIAS QUEVEDO CARRILLO	3138875160-11	A	A	A	A	A	E	E	E	I	E	A	E

### Anexo 2: Fotos.



**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PROMOVER LA FUNCIONALIDAD EN ADULTOS MAYORES**



**Anexo 3: Planeaciones:**

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN	
Pasante: Felipe Ramírez Peña		Sesión: # 1	Fecha: 17/09/2024
Objetivo	Realizar un diagnóstico y conocer a la población, utilizando la metodología de la cartografía, reconociendo las preferencias, necesidades y barreras para el diseño de la propuesta.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas recicladas, lápices.</li> </ul>	
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	<p>Presentación.</p> <p>Movilidad articular.</p> <p>Ejercicios recreativos de nombres: cada participante deberá decir su nombre y realizar una acción, posteriormente todos deben saludarla y repetir su acción.</p>		10 min
Fase central	<p>Ejercicio de concentración: los participantes realizarán un círculo en donde se les dará instrucciones por colores y ellos deberán realizarla, posteriormente subirá un poco más el nivel de dificultad.</p> <p>Cartografía: por grupos deberán escribir o dibujar los gustos en actividad física y problemáticas sociales, culturales, económicas, etc. que afronta el barrio.</p>		35 min
Fase final/Cierre	Explicación de la actividad cartográfica y despedida.	Total	5 min
			50 min
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el Senior Fitness Test e ir ejecutando la cartografía de una forma más individual.</li> </ul>		

<p>Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)</p>	<p>En el Centro San Benito Menni se realizó la actividad a casi 50 personas, en el salón comunal a 4 personas.</p> <p>Los resultados de la cartografía evidenciaron problemas sociales tales como la gran cantidad de calles destapadas las cuales dificultan la movilidad, a esto hay que sumarle que este barrio tiene un grado importante de inclinación lo cual dificulta aún más el desplazamiento del adulto mayor, falta de un alcantarillado adecuado, inseguridad y drogadicción, basura en las calles, falta de zonas verdes, exceso de animales callejeros en mal estado y enfermos y mejoras en el alumbrado público.</p> <p>Por otro lado, manifestaron el gusto por realizar ejercicio físico como caminar, bailar, deportes como la natación y el ciclismo, juegos tradicionales como boli rana y tejo, juegos de mesa y manualidades, naipes, dominó, ajedrez, la realización de sopas de letras y colorear.</p>
<p>Observaciones y Recomendaciones</p>	<p>Los adultos mayores se sintieron cómodos con la actividad de integración debido a que todos participaron realizando movimientos determinados y haciendo uso de la memorización, además permitió la socialización con otras personas y poder conocerlas algo mejor. Por otro lado, el ejercicio cartográfico solo tuvo una duración de 25 min debido a que ellos esperaban algo más de actividad física y no tanto sentarse en grupos a escribir, debido a esto se tuvo que acortar la actividad.</p>

<p>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</p>		
<p>Pasante: Felipe Ramírez Peña</p>	<p>Sesión: # 2</p>	<p>Fecha: 19/09/2024</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Realizar actividades para mejorar la resistencia aeróbica por medio de ejercicios musicalizados adaptados para el adulto mayor.</p>	
<p>Recursos</p>	<p>Físicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N/A.</li> </ul>

	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>		
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo	
Fase Inicial	Presentación. Movilidad articular general.		10 min	
Fase central	Ejercicios bailes de iniciación en diversos ritmos musicales (Merengue, carranga, salsa, bachata).		35 min	
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.	Total	5 min	
			50 min	
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar clase de aeróbicos o danza.</li> </ul>			
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	<p>En el Salón Comunal se realizó la actividad a 4 personas. Se realizó una iniciación al baile con el objetivo de mejorar la resistencia aeróbica, del mismo modo, se trabajaron ejercicios de coordinación especialmente en tren inferior para aprender los pasos básicos. Por otra parte, debido a que se realizó una pequeña parte en parejas se evidenció un disfrute y un ambiente muy agradable ya que algunos bailaron con personas desconocidas. Además de esto los ritmos utilizados motivaron a que los adultos mayores disfrutaran mucho más de la actividad planteada.</p>			
Observaciones y Recomendaciones	<p>Se trabajaron ejercicios cardiovasculares y de danza individual y en parejas, este tuvo una gran aceptación ya que hace tiempo no tenían un programa de actividad física ya que los que habían antes el profesor no llegaba. Se evidenció una notoria elevación de la frecuencia respiratoria y sudoración en todos los usuarios, sin embargo, comentaron que era una sensación que les gustaba debido a que llevaban mucho tiempo en sedentarismo.</p>			

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN	
Pasante: Felipe Ramírez Peña	Sesión: # 3 Fecha: 23/09/2024

Objetivo	Realizar actividades de danza con el fin de promover el movimiento, la mejora de la resistencia aeróbica y la integración en los participantes del programa.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>N/A.</li> </ul>	
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Presentación.		
	Aeróbicos suaves, estiramientos y movilidad articular.		10 min
Fase central	Baile individual recordación de pasos básicos y en parejas diferentes ritmos (Merengue, bachata, carranga).		35 min
Fase final/Cierre	Estiramientos y retroalimentación.		5 min
		Total	50 min
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividad de fuerza.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	La sesión duró solo 25 min debido a que en el salón comunal hubo un problema con la persona encargada de abrir el salón comunal.		
Observaciones y Recomendaciones	<p>En el Salón Comunal se evidenció una adecuada respuesta frente al ejercicio planteado ya que se inició con una serie de ejercicios de fuerza y posterior a esto se trabajaron 15 min de baile, en donde se recordaron los pasos básicos de cada ritmo. Se hizo uso de música tropical, merengue, carranga y bachata (música por la cual tienen una buena aceptación dentro del grupo). Algunos adultos mayores nuevos manifestaron su agrado por estos ejercicios; pero otros mencionaron que por su artrosis era difícil la movilidad prolongada en tren inferior, para ello se propone hacer bailes donde haya mayor movilidad de brazos para que la población pueda realizar los movimientos sentados. En el Centro San Benito Menni al realizar la sesión los adultos mayores se realizó un calentamiento con aeróbicos y estiramientos dinámicos, sin embargo, a la media hora de baile</p>		

	<p>algunos usuarios expresaron que se sentía cansados. Debido a esto, se realizó una disminución progresiva del ritmo de baile y finalmente se realizaron 15 min de estiramiento general de cuerpo completo. Además, expresaron que se sentían muy bien ya que hace mucho no se movían tanto ya que los ejercicios que antes realizaban eran principalmente sentados. Además, en el segundo grupo del Centro se evidenció un mejor estado físico en general ya que no manifestaron cansancio. El bailar en parejas y en grupo se observa como una actividad de disfrute especialmente en el ritmo de la carranga ya que muchos de ellos han crecido escuchando este tipo de música, esto permite que haya una motivación adicional, risas, disfrute y participación activa durante la actividad.</p>
--	--

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN	
Pasante: Felipe Ramírez Peña		Sesión: # 4	Fecha: 26/09/2024
Objetivo	Realizar el Senior Fitness Test diagnóstico con el fin de conocer la funcionalidad del adulto mayor.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mancuernas y sillas.</li> </ul>	
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Presentación.		
	Estiramientos dinámicos y movilidad articular musicalizada.		10 min
Fase central	<p>Realizar batería Senior Fitness Test.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentarse y levantarse de la silla: agilidad.</li> <li>- 2 min marcha: R. aeróbica.</li> <li>- Curl de brazo: fuerza MMSS.</li> <li>- Flexión de tronco: flexibilidad MMII.</li> <li>- Levantarse y caminar: fuerza MMII.</li> </ul>		35 min

	- Flexibilidad de brazos: flexibilidad MMSS.		
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.	Total	5 min
			50 min
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de concentración grupal.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	<p>En el Salón Comunal se realizó a 7 adultos mayores, mientras que en el Centro San Benito Menni a 6 adultos.</p> <p>Resultados:</p>		
Observaciones y Recomendaciones	<p>Los adultos mayores del Salón Comunal finalizaron algo cansados debido a que ellos vienen de un tiempo prologado de falta de actividad física, además algunos de ellos tienen una funcionalidad limitada debido a algunas enfermedades, sin embargo, les gustó el ejercicio ya que, aunque requiere momentos específicos de intensidad también cuenta con momentos de recuperación y descanso adecuados. En el centro San Benito Menni, al realizar el SFT, aunque les gustó mucho el test a algunos usuarios y participaron activamente de la actividad se evidencia que prefieren otro tipo de actividades de carácter grupal. Esta población posee una mejor resistencia ya que ninguno expresó terminar cansado.</p>		

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Felipe Ramírez Peña		Sesión: # 5	Fecha: 1/10/2024
Objetivo	Mejorar la coordinación viso-manual por medio de ejercicios con globos que permitan la mejora de los aspectos motrices y fomenten la integración y disfrute de los participantes.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Globos y sillas.</li> </ul>	
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo

Fase Inicial	Presentación. Estiramientos y movilidad articular dinámica.		10 min
Fase central	<p>Ejercicios con globos:</p> <p>Círculos: el usuario tendrá que pasar el globo por en medio de su cadera, piernas y cabeza realizando círculos con diferentes velocidades.</p> <p>Coordinación viso manual: se realizaron ejercicios individuales como toques al globo con las diferentes superficies corporales, dedos, muñecas y codos con ambas manos. Posterior a esto, los adultos mayores tenían que realizar un mínimo de 50 toques al globo sin que este cayera al suelo.</p> <p>Parejas: los usuarios debían sentarse en la silla frente a frente y comenzar a realizar pases con un solo globo haciendo uso de primeramente la mano derecha y posteriormente la izquierda, después se agregó otro globo para más dificultad.</p> <p>Grupal: los usuarios tenían que realizar un círculo y tocar el globo con las superficies ya mencionadas, se iba agregando más dificultad añadiendo más globos.</p>		35 min
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.	Total	5 min 50 min
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	<p>En el Salón Comunal se realizó a 4 adultos a mayores.</p> <p>Se realizó la actividad de coordinación viso-manual, los adultos mayores disfrutaron de la actividad ya que permitió incentivar la actividad física a aquellos que sufren de artrosis y que el estar mucho tiempo de pie les causa dolor. Se realizaron variantes de pie y sentados para estimular a profundidad los</p>		

	aspectos viso-manuales. Las actividades en parejas fueron muy satisfactorias ya que ellos además del aspecto viso-manual trabajaron coordinación y trabajo en grupo. Finalmente, el trabajo de todos los integrantes del grupo fue bueno ya que permitió la integración y el disfrute de los intervenidos, se observó que en gran parte del tiempo se reían debido a los errores que iban cometiendo, además, se evidenció la socialización de todos los integrantes por medio del trabajo grupal.
Observaciones y Recomendaciones	Hubo una demora en la apertura del salón comunal y una usuaria se tuvo que ir. Además, debido a la lluvia el salón se encontraba algo mojado lo cual era un factor para tener en cuenta con el fin de evitar caídas u otro tipo de accidentes.

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Felipe Ramírez Peña	Sesión: # 6	Fecha: /10/2024	
Objetivo	Mejorar la coordinación viso-manual por medio de ejercicios con Pingpones que permitan la mejora de los aspectos motrices y fomenten la integración y disfrute de los participantes.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pingpones, globos y mesas</li> </ul>	
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Presentación.		10 min
	Estiramientos y movilidad articular dinámica.		
Fase central	Ejercicios con globos: Círculos: el usuario tendrá que pasar el globo por en medio de su cadera, piernas y cabeza realizando círculos con diferentes velocidades.		35 min
	Coordinación viso manual: se realizaron ejercicios individuales como toques al globo con las diferentes superficies corporales, dedos,		

	<p>muñecas y codos con ambas manos. Posterior a esto, los adultos mayores tenían que realizar un mínimo de 50 toques al globo sin que este cayera al suelo.</p> <p>Parejas: los usuarios debían sentarse en la silla frente a frente y comenzar a realizar pases con un solo globo haciendo uso de primeramente la mano derecha y posteriormente la izquierda, después se agregó otro globo para más dificultad.</p> <p>Grupal: los usuarios tenían que realizar un círculo y tocar el globo con las superficies ya mencionadas, se iba agregando más dificultad añadiendo más globos.</p> <p>Pimpones:</p> <p>Lanzar el pingpong con mano derecha y aplaudir 1 vez y volver a atraparlo.</p> <p>Lanzar el pingpong con mano izquierda y aplaudir 1 vez y volver a atraparlo.</p> <p>Lanza Pingpong de una mano a la otra.</p> <p>Arrojar el pingpong para tirar los vasos.</p> <p>Hacer uso de una raqueta y el pingpong para tumbar los vasos.</p>		
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.	Total	5 min 50 min
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	<p>En el Centro San Benito Menni, se realizó la actividad al grupo de los martes de coordinación viso-manual, los adultos mayores disfrutaron de la actividad ya que permitió incentivar la actividad física sin generar tanto impacto en articulaciones y cansancio. Se realizaron actividades en grupo para fomentar la integración y que los adultos mayores sientan el ambiente agradable de cooperación y trabajo en equipo como estrategia para combatir el aislamiento. El realizar las actividades de pingpong en grupo fomentaron la sana competencia lo cual</p>		

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PROMOVER LA FUNCIONALIDAD EN ADULTOS MAYORES**

	generó un ambiente de colaboración, mejorando la participación de personas que tienen algún tipo de problemas de movilidad. Los adultos mayores manifestaron un amplio agrado por la actividad ya que el incluir materiales y objetos externos les permite explorar otros aspectos motrices y siempre es un gran apoyo metodológico.
Observaciones y Recomendaciones	No se realizó sesión en el Salón Comunal debido a que no hubo asistencia.

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Felipe Ramírez Peña	Sesión: # 7	Fecha:	8/10/2024
Objetivo	Mejorar la fuerza de MMII y MMSS por medio de actividades con peso corporal y con carga externa para contribuir a la mejora de los aspectos funcionales.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bastones, mancuernas, máquinas.</li> </ul>	
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Presentación.		10 min
	Estiramientos y movilidad articular dinámica.		
Fase central	Movilidad con bastón.		35 min
	Ejercicios con mancuernas, bíceps, hombro, pecho, espalda. Ejercicios peso corporal, abdomen y pierna.		
Fase final/Cierre	Ejercicio en máquina-bicicleta-elíptica.		5 min
	Estiramiento general y retroalimentación.	Total	50 min
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por	En el Centro San Benito Menni, se realizó la actividad al grupo de los martes, se evidenciaron algunas complicaciones ya que hay algunos usuarios que no pueden caminar bien y por lo tanto se		

cada visita a territorio)	les dificultaron las actividades con bastones y con bicicleta, sin embargo, se buscaron posibles adaptaciones para mayor facilidad. Se vio un trabajo de compañerismo para ayudar a los demás a realizar las actividades y a alcanzar materiales a sus compañeros. Además, al finalizar los adultos manifestaron que se sentían algo cansados, pero con bastante vitalidad debido al ejercicio. Se evidenció una gran motivación de los participantes en especial al utilizar las máquinas como la bicicleta y la elíptica.
Observaciones y Recomendaciones	No se realizó sesión en el Salón Comunal debido a que no hubo asistencia.

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Felipe Ramírez Peña	Sesión: # 8	Fecha:	10/10/2024
Objetivo	Mejorar la coordinación viso-manual por medio de ejercicios con Pimpones que permitan la mejora de los aspectos motrices y fomenten la integración y disfrute de los participantes.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Globos, raquetas y pimpones.</li> </ul>	
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Presentación.		
	Estiramientos y movilidad articular dinámica.		10 min
Fase central	<p>Ejercicios con globos:</p> <p>Círculos: el usuario tendrá que pasar el globo por en medio de su cadera, piernas y cabeza realizando círculos con diferentes velocidades.</p> <p>Coordinación viso manual: se realizaron ejercicios individuales como toques al globo con las diferentes superficies corporales, dedos, muñecas y codos con ambas manos. Posterior a esto, los adultos mayores</p>		35 min

	<p>tenían que realizar un mínimo de 50 toques al globo sin que este cayera al suelo.</p> <p>Parejas: los usuarios debían sentarse en la silla frente a frente y comenzar a realizar pases con un solo globo haciendo uso de primeramente la mano derecha y posteriormente la izquierda, después se agregó otro globo para más dificultad.</p> <p>Grupal: los usuarios tenían que realizar un círculo y tocar el globo con las superficies ya mencionadas, se iba agregando más dificultad añadiendo más globos.</p> <p>Pimpones:</p> <p>Lanzar el pingpong con mano derecha y aplaudir 1 vez y volver a atraparlo.</p> <p>Lanzar el pingpong con mano izquierda y aplaudir 1 vez y volver a atraparlo.</p> <p>Lanza Pingpong de una mano a la otra.</p> <p>Mayor cantidad de toques con raqueta.</p> <p>Arrojar el pingpong para tirar los vasos.</p> <p>Hacer uso de una raqueta y el pingpong para tumbar los vasos.</p>		
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.	Total	5 min 50 min
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	<p>No se realizó clase debido a que los adultos mayores tuvieron una actividad por aparte en el Centro San Benito Menni.</p> <p>En el Salón Comunal solo asistió una persona la cuál era nueva. Se realizó la actividad planteada, sin embargo, la mujer manifestó una buena coordinación viso manual con objetos grandes como el globo, pero cuando se agregó algo más de dificultad con ejercicios con pingpong que requerían más precisión se le</p>		

	<p>dificultó mucho. Con el paso de las actividades se vio una mejora ya que podía realizar más toques con la raqueta. En cuanto a temas de coordinación con ambas manos al mismo tiempo ocurrió lo mismo ya que al pasar los ejercicios mejoró considerablemente. Al finalizar la actividad manifestó que le gustaron los ejercicios ya que tuvieron varios tipos de complejidad que no generaron un esfuerzo físico tan intenso y comprendió como este tipo de actividades motrices le puede ayudar en su vida cotidiana. El segundo grupo, manifestó un gusto especial por realizar ejercicios con raquetas ya que muchos de ellos comentaron que hace mucho tiempo no usaban raquetas y que este tipo de implementos les motivaba a realizar actividades. Se evidenció mucha unidad por parte del grupo y participación. Asimismo, en este grupo hay 3 personas con muchas limitaciones para desplazarse y estas actividades les permitieron participar ya que no necesitaban ningún esfuerzo o impacto en el tren inferior. Por otra parte, a través del juego se fomentó la competencia para intentar botar la mayor cantidad de vasos posible lo cual genera un excelente ambiente y el disfrute de experiencias diferentes.</p>
Observaciones y Recomendaciones	

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN	
Pasante: Felipe Ramírez Peña	Sesión: #9	Fecha: 14/10/2024	
Objetivo	Mejorar la coordinación viso-manual por medio de ejercicios con Pimpones que permitan la mejora de los aspectos motrices y fomenten la integración y disfrute de los participantes.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Globos, raquetas y pimpones.</li> </ul>	
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Presentación.		
	Estiramientos y movilidad articular dinámica.		10 min
Fase central	Ejercicios con globos:		35 min

	<p>Círculos: el usuario tendrá que pasar el globo por en medio de su cadera, piernas y cabeza realizando círculos con diferentes velocidades.</p> <p>Coordinación viso manual: se realizaron ejercicios individuales como toques al globo con las diferentes superficies corporales, dedos, muñecas y codos con ambas manos. Posterior a esto, los adultos mayores tenían que realizar un mínimo de 50 toques al globo sin que este cayera al suelo.</p> <p>Parejas: los usuarios debían sentarse en la silla frente a frente y comenzar a realizar pases con un solo globo haciendo uso de primeramente la mano derecha y posteriormente la izquierda, después se agregó otro globo para más dificultad.</p> <p>Grupal: los usuarios tenían que realizar un círculo y tocar el globo con las superficies ya mencionadas, se iba agregando más dificultad añadiendo más globos.</p> <p>Pimpones:</p> <p>Lanzar el pingpong con mano derecha y aplaudir 1 vez y volver a atraparlo.</p> <p>Lanzar el pingpong con mano izquierda y aplaudir 1 vez y volver a atraparlo.</p> <p>Lanza Pingpong de una mano a la otra.</p> <p>Mayor cantidad de toques con raqueta.</p> <p>Arrojar el pingpong para tirar los vasos.</p> <p>Hacer uso de una raqueta y el pingpong para tumbar los vasos.</p>		
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.	Total	5 min 50 min

Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	<p>Se realizó la actividad a una persona en el Salón Comunal. Ella manifestó que se sentía muy activa debido a que los ejercicios con pimpones fomentan el movimiento de MMII y MMSS. Asimismo, se fomentó la competencia con sigo misma ya que al momento de tumbar los vasos no quiso rendirse hasta que botó el último vaso. En un momento preciso la presidenta de la junta llegó a supervisar y también jugó un rato. Esto generó mucha sinergia entre las participantes ya que se convirtieron en un solo equipo para lograr resolver las tareas planteadas. Se evidencia falta de coordinación en extremidad superior izquierda ya que hay una falta de uso especialmente para realizar actividades que requieran de precisión. Finalmente, los usuarios pasaron un momento agradable lo cual se manifestó constantemente en risas y diferentes comentarios.</p>		
Observaciones y Recomendaciones			

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Felipe Ramírez Peña		Sesión: #10	Fecha: 17/10/2024
Objetivo	Realizar ejercicios con aros que estimulen la concentración a través de actividades de coordinación viso-manual y coordinación viso-pédica.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aros y bastones.</li> </ul>	
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Presentación. Estiramientos y movilidad articular dinámica.		10 min
Fase central	Ejercicios de movilidad con bastones y de fuerza haciendo uso del propio peso corporal.		35 min

	Se realizarán diferentes secuencias para pasar a través del circuito de aros. Una vez memorizados los participantes deberán pasar de manera aleatoria para realizar el ejercicio de coordinación estipulado.  Ejercicios		
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.	Total	5 min
			50 min
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Se realizó la actividad con cuatro ejercicios de coordinación visopédica, se evidenció que los adultos mayores deben mejorar significativamente la memoria ya que olvidaban muy rápidamente el orden de estos. Este ejercicio contribuyó al trabajo en equipo ya que los otros compañeros debían ayudar cuando los demás no lograban recordar la secuencia. Además, permitió la participación de personas con movilidad reducida como personas en muletas y con problemas como artrosis. En esta sesión también se realizaron ejercicios de estiramiento con bastones los cuales fueron muy bien recibidos ya que es una manera algo más didáctica de promover el movimiento por medio de ejercicios innovadores que requieren un esfuerzo moderado y que son aptos para toda la población en general. Algunos integrantes comentaron que debido a los estiramientos sentían la espalda algo menos tensionada.		
Observaciones y Recomendaciones			

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Felipe Ramírez Peña	Sesión: #11	Fecha:	23/10/2024
Objetivo	Realizar actividades que mejoren la coordinación y concentración por medio de circuitos que promuevan el movimiento.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aros, pelotas y bastones.</li> </ul>	

	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	<p>Presentación.</p> <p>Estiramientos y movilidad articular dinámica.</p>		10 min
Fase central	<p>Ejercicios de coordinación con vaso: se le dará a cada participante un vaso y un pingpong y deberá mantener el equilibrio del pingpong mientras se desplaza.</p> <p>Coordinación: se realizará un circuito con aros y los participantes deberán realizar los diferentes ejercicios de concentración.</p> <p>Equilibrio con palos: cada participante deberá tomar un bastón y mantener el equilibrio sosteniendo el bastón en la palma de la mano.</p> <p>Pelota y bastón: se deberá realizar el circuito con aros con diferentes ejercicios de coordinación de pies, mientras se traslada el móvil con el bastón.</p>		35 min
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.	Total	<p>5 min</p> <hr/> <p>50 min</p>
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	<p>Se obtuvo una excelente acogida en el Salón comunal ya que eran ejercicios que según manifiestan no habían ejecutado. Se evidenció la cooperación ya que todos se ayudaban de una u otra forma. Además, al ejecutarse mal alguna actividad, los errores causaron un buen ambiente ya que causaban risas. Sin embargo, estas risas no fueron burlonas sino amistosas creando un ambiente propicio para la integración en general que</p>		

	<p>permitió la participación activa de los usuarios con dificultades para desplazarse y de movilidad.</p> <p>En el Centro San Benito Menni la actividad fue algo más tediosa debido a que el espacio era muy reducido y el tiempo para ejecutar la actividad fue menor debido a que tenían una visita por parte de terceros. Solo se trabajaron ejercicios de coordinación en pies y concentración con vasos. La actividad generó competencia ya que se realizó de a grupos, del mismo modo, se evidenció el trabajo en equipo y generó un ambiente que promueve el bienestar y la actividad física por medio de ejercicios variados.</p> <p>Al realizar la actividad en el grupo de jueves se evidenció una participación activa y se evidenció mucho compañerismo. La actividad tuvo gran aceptación ya que se hizo uso de implementos variados con actividades diferentes. Todos los adultos mayores participaron y se evidenció el disfrute general incluyendo a los adultos mayores con problemas de movilidad.</p>
Observaciones y Recomendaciones	La asistencia en el Salón Comunal aumentó ya que fueron seis personas.

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Felipe Ramírez Peña	Sesión: #12	Fecha: 24/10/2024	
Objetivo	Mejorar la coordinación viso-pédica por medio de ejercicios con globos que permitan la mejora de los aspectos motrices y fomenten la integración y disfrute de los participantes.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Globos</li> </ul>	
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	<p>Presentación.</p> <p>Estiramientos y movilidad articular dinámica.</p>		10 min

Fase central	<p>Coordinación viso-manual con globos: ejercicios con globos sentados haciendo uso de rodillas y pies.</p> <p>Coordinación en circuito: se realizará un circuito y el participante deberá seguirlo mientras transporta un globo o una pelota.</p> <p>Patear una pelota e intentar tocar la mayor cantidad de globos.</p>		35 min
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.	Total	5 min 50 min
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	<p>Se realizaron las actividades a 4 personas, se evidenció una gran integración ya que hubo gran cantidad de cooperación y risas entre los participantes que se vieron muy agustos con la actividad. Del mismo modo, se realizaron actividades que permitan integrar a la población con dificultades de desplazamiento ya que hay varias personas con operaciones en cadera y realizar ejercicios de alto impacto no permiten una participación continua durante las actividades. Una adulta mayor manifestó que le gustaban los ejercicios ya que le permitían pasar momentos agradables que permiten dejar a un lado las preocupaciones de la vida diaria y además les permite conocer nuevas personas para socializar y pasar momentos diferentes.</p>		
Observaciones y Recomendaciones			

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN	
Pasante: Felipe Ramírez Peña	Sesión: #13 Fecha: 29/10/2024
Objetivo	Mejorar el trabajo en equipo y la fuerza del tren superior por medio de ejercicios dinámicos con colchonetas que permitan la colaboración y la integración.
Recursos	Físicos <ul style="list-style-type: none"> <li>Globos, colchonetas y balón.</li> </ul>

	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	<p>Presentación.</p> <p>Estiramientos y movilidad articular dinámica.</p>		10 min
Fase central	<p>Realizar ejercicios de desplazamientos con bombas, balón y pelotas haciendo uso de colchonetas sin dejar caer el móvil.</p> <p>Además, se realizarán estos ejercicios, pero de forma grupal para fomentar el trabajo en equipo.</p> <p>Se realizarán diferentes variantes como arrojar 2 veces el globo antes de pasarlo al siguiente grupo de compañeros.</p>		35 min
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.	Total	<p>5 min</p> <p>50 min</p>
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	<p>En el Salón comunal se tuvo buena recepción de la actividad, sin embargo, debido a la limitación del material como por ejemplo las colchonetas se tuvo que realizar con materiales que se encontraban allí como los fueron las cajas de cartón. Además, se evidenció mucho trabajo en equipo y cooperación para lograr el objetivo principal de la actividad. Los tres participantes se fueron muy contentos debido a que es una forma muy dinámica de realizar actividad física. En el Centro San Benito Menni, la actividad presentó un problema, el cual fue el espacio, sin embargo, por medio una organización específica se pudieron realizar los ejercicios. De la misma forma, la actividad requería estar de pie y por lo tanto las personas con problemas de rodilla y movilidad se vieron muy limitadas de realizar la actividad. Asimismo, se obtuvo una buena recepción de la actividad la cual promovió la integración</p>		

	y se evidenciaron gran cantidad de risas y un muy buen tiempo de disfrute.
Observaciones y Recomendaciones	

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Felipe Ramírez Peña	Sesión: #14	Fecha:	31/10/2024
Objetivo	Realizar un circuito de resistencia aeróbica y de fuerza con peso corporal y con carga externa que permitan mejorar los resultados teniendo en cuenta el SFT.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros, sillas, mancuernas y bastones.</li> </ul>	
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Presentación.		
	Estiramientos y movilidad articular dinámica.		10 min
Fase central	Realizar ejercicios de movilidad con aro y bastón de MMII y MMSS. Además, se realizarán actividades de fuerza con mancuernas como press militar, elevaciones laterales, curl de bíceps, extensión de tríceps, sentadilla, elevación de talones, entre otros. Asimismo, se alternarán algunos ejercicios con mancuernas y otros con peso corporal para no generar una carga excesiva.		35 min
	En el Salón Comunal se realizó un circuito en donde se realizaban variantes con globos, fuerza, resistencia, manualidades con enfoque en la recreación ambiental y juegos tradicionales como el jenga.		
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.		5 min

		Total	50 min
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	<p>Se realizó la sesión en San Benito Menni y los adultos manifestaron que se sentían cansados debido a que no realizan mucho ejercicio con peso externo, especialmente se evidenció cansancio al trabajar el deltoides. De igual forma, se realizaron variantes de ejercicios en personas que por diferentes motivos no podían hacer los movimientos propuestos. Hubo colaboración con los demás compañeros para facilitarles las mancuernas y los aros. En cuanto al Salón Comunal, debido a la falta de material el trabajo de pierna se realizó con el propio peso corporal, mientras que para el trabajo de MMSS se hizo uso de sillas. Se evidenció un gusto en la actividad ya que los usuarios poseen preferencias por los trabajos de fuerza ya que manifiestan un mayor bienestar y sensaciones de retarse asimismo para realizar adecuadamente la actividad. En el Salón Comunal les gustó la actividad del origami ya que se realizó un barco y se realizó el enfoque hacia el cuidado del agua y la importancia de cuidar las fuentes hídricas teniendo en cuenta los bajos niveles de agua de la ciudad de Bogotá. Asimismo, el realizar actividades variadas que incorporen diferentes acciones motrices contribuye a que los adultos mayores participen de una manera más activa en las actividades propuestas.</p>		
Observaciones y Recomendaciones			

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN	
Pasante: Felipe Ramírez Peña	Sesión: #15 Fecha: 31/10/2024
Objetivo	Realizar un circuito de resistencia aeróbica y de fuerza con peso corporal y con carga externa que permitan mejorar los resultados teniendo en cuenta el SFT.
Recursos	Físicos <ul style="list-style-type: none"> <li>Globos, sillas, jenga, pimpones, vasos.</li> </ul>
	Humano <ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>
Fases	Descripción Gráfico Tiempo

Fase Inicial	Presentación. Estiramientos y movilidad articular dinámica.		10 min
Fase central	En el Salón Comunal se realizó un circuito en donde se realizaban variantes con globos y pimpones enfocadas en el desplazamiento y en la coordinación viso-manual, fuerza especialmente en tren inferior, resistencia aeróbica, manualidades con enfoque en la recreación ambiental y juegos tradicionales como el jenga para fomentar el trabajo grupal.		35 min
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.	Total	5 min
			50 min
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	No se realizó actividad en San Benito Menni ya que tenía programada una actividad de simulacro. En cuanto al Salón Comunal, debido a la falta de material el trabajo de pierna se realizó con el propio peso corporal, mientras que para el trabajo de MMSS se hizo uso de sillas. Se evidenció un gusto en la actividad ya que los usuarios poseen preferencias por los trabajos de fuerza ya que manifiestan un mayor bienestar y sensaciones de retarse asimismo para realizar adecuadamente la actividad. En el Salón Comunal les gustó la actividad del origami ya que se realizó un barco y se realizó el enfoque hacia el cuidado del agua y la importancia de cuidar las fuentes hídricas teniendo en cuenta los bajos niveles de agua de la ciudad de Bogotá. Asimismo, el realizar actividades variadas que incorporen diferentes acciones motrices contribuye a que los adultos mayores participen de una manera más activa en las actividades propuestas.		
Observaciones y Recomendaciones			

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PROMOVER  
LA FUNCIONALIDAD EN ADULTOS MAYORES**

Pasante: Felipe Ramírez Peña		Sesión: #14		Fecha: 31/10/2024	
Objetivo	Realizar un circuito de resistencia aeróbica y de fuerza con peso corporal y con carga externa que permitan mejorar los resultados teniendo en cuenta el SFT.				
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Globos, sillas, jenga, pimpones, vasos.</li> </ul>			
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>			
Fases	Descripción			Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Presentación.				
	Estiramientos y movilidad articular dinámica.				10 min
Fase central	En el Salón Comunal se realizó un circuito en donde se realizaban variantes con globos y pimpones enfocadas en el desplazamiento y en la coordinación viso-manual, fuerza especialmente en tren inferior, resistencia aeróbica, manualidades con enfoque en la recreación ambiental y juegos tradicionales como el jenga para fomentar el trabajo grupal.				35 min
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.				5 min
				Total	50 min
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>				
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	No se realizó actividad en San Benito Menni ya que tenía programada una actividad de simulacro. En cuanto al Salón Comunal, debido a la falta de material el trabajo de pierna se realizó con el propio peso corporal, mientras que para el trabajo de MMSS se hizo uso de sillas. Se evidenció un gusto en la actividad ya que los usuarios poseen preferencias por los trabajos de fuerza ya que manifiestan un mayor bienestar y sensaciones de retarse asimismo para realizar adecuadamente la actividad. En el Salón Comunal les gustó la actividad del origami ya que se realizó un barco y se realizó el enfoque hacia el cuidado del agua y la importancia de cuidar las fuentes hídricas teniendo				

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PROMOVER  
LA FUNCIONALIDAD EN ADULTOS MAYORES**

	<p>en cuenta los bajos niveles de agua de la ciudad de Bogotá. Asimismo, el realizar actividades variadas que incorporen diferentes acciones motrices contribuye a que los adultos mayores participen de una manera más activa en las actividades propuestas.</p>
Observaciones y Recomendaciones	

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante: Felipe Ramírez Peña	Sesión: #17	Fecha:	12/11/2024
Objetivo	Realizar actividades de baile y aeróbicos para mejorar la coordinación y la resistencia aeróbica y fomentar el cuidado del medio ambiente.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tierra y recipientes.</li> </ul>	
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Presentación.		
	Estiramientos y movilidad articular dinámica.		10 min
Fase central	<p>En el Salón Comunal se realizó una sesión de aeróbicos en donde se realizaron ejercicios de movilidad tanto en tren inferior como superior junto a ejercicios de danza enfocados hacia los ritmos de merengue y salsa, además, se realizó el ejercicio de siembra de una planta con el fin de dar cumplimiento a los objetivos propuestos en lo que a recreación ambiental se refiere.</p>		35 min
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.		5 min
		Total	50 min

Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	<p>La actividad de aeróbicos y danza es una actividad de agrado para los adultos mayores ya que les permite realizar ejercicios de manera diferente y dinámica que involucra diferentes habilidades. Además, se realizó una actividad de siembra, en donde ellos debían coger la tierra y plantar una Tradescantia, la cual era un obsequio para los participantes. Esta actividad es la que más gustó el día de hoy, ya que ellos no esperaban esta dinámica, manifestaron su gusto por las plantas a través del intercambio de algunas experiencias y de igual forma se realizó la reflexión correspondiente hacia el cuidado de la flora y del entorno y su importancia en aspectos como la calidad del aire y la importancia de estas como hábitat en la fauna.</p>		
Observaciones y Recomendaciones			

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN			
Pasante: Felipe Ramírez Peña		Sesión: #18	Fecha: 14/11/2024
Objetivo	Realizar la segunda toma del SFT en el Salón Comunal.		
Recursos	Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tierra y recipientes.</li> </ul>	
	Humano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas</li> </ul>	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Presentación.		
	Estiramientos y movilidad articular dinámica.		10 min
Fase central	Realizar las pruebas de curl de bíceps, sentadillas, flexibilidad tren inferior y superior, marcha y test de agilidad.		35 min
	Realizar actividades de coordinación, concentración y equilibrio de forma didáctica con pelotas de tenis a		

	través de actividades grupales e individuales.		
Fase final/Cierre	Estiramiento general y retroalimentación.	Total	5 min
			50 min
Actividades Extra (Plan B, C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar actividades de baile.</li> </ul>		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Se realizó la segunda toma a usuarios que se encontraban en la actividad de alfabetización digital, además, se observó una buena participación y agrado por las actividades planteadas, además se observó el esfuerzo individual y colectivo para llevar a cabo las actividades de manera óptima.		
Observaciones y Recomendaciones			