

1. INFORMACIÓN GENERAL
1.1 Nombre de la Facultad o Departamento Académico:

CULTURA FISICA, DEPORTE Y RECREACION

1.2 Nombre del Decano de División:

Padre Pedro José Díaz C.

1.3 Nombre del Decano de Facultad o Departamento Académico:

Jesús Astolfo Romero García

1.4 Nombre del docente (s) asignado (s) al proyecto:

Carmen Victoria Forero Cárdenas

1.5 Nombre del estudiante (s) asignado al proyecto:

JEFREY STEVEN GIL ACEVEDO

1.6 Código del Estudiante:

2147835

1.7 Semestre que cursan los estudiantes:

Noveno

1.8 Nombre de la asignatura con la que se articula¹:

OPCION DE GRADO

1.9 Otros programas y/o departamentos académicos que participan en el proyecto:

NINGUNO

1.10 Ubicación geográfica del Proyecto. Nombre del Centro de Proyección Social:

CENTRO DE PROYECCION SOCIAL CHAPINERO

1.11 Fecha de inicio:

DD	MM	AA
10	02	2017

Fecha de finalización:

DD	MM	AA
31	05	2017

2. PERFIL DE LOS PROYECTOS O ACTIVIDADES
2.1 Nombre del proyecto o actividad:

ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD, EN ADULTOS MAYORES Y MADRES CABEZA DE HOGAR

2.2 Justificación que contextualice el proyecto o actividad:

¹ Con el fin de ubicar estrategias que respondan a las funciones sustantivas (resultados) de los programas académicos, currículo.

La actividad física en el adulto mayor es considerada como práctica deportiva y recreativa donde se busca generar catarsis, para una liberación de tensiones emocionales, cambios de rutinas cotidianas e interacción persona. Este proyecto argumenta los abundantes beneficios de ejercicios aeróbicos para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (Diabetes, Obesidad entre otras) contribuyendo a la prevención de la depresión y osteoporosis.

En este sentido, el desarrollo de la Pasantía Social, desde la práctica de la actividad física, se llevó a cabo en el barrio Pardo Rubio, el cual está localizado al sur oriente de la localidad de chapinero, ubicado en una zona ligeramente pendiente entre la avenida de los cerros y la carrera 7° de estratos socioeconómicos de 2 a 5. los barrios de pardo rubio son: Bosque calderón, Chapinero alto, El castillo, Emaús, Granada, Juan XXIII, Los Olivos, María Cristina, Las Acacias, La Salle, Nueva Granada, Palomar y Pardo Rubio.

La población predominante de Pardo Rubio en la etapa de ciclo vital es la adultez con un 55.8%, sigue el ciclo vital de la juventud con 19.2%, después el ciclo vital de infancia con 14.2% y por último el ciclo de vejez con el 10.8% de acuerdo al estudio de la alcaldía de la UPZ el Barrio Pardo Rubio ocupa el segundo lugar en densidad poblacional de la localidad de chapinero. De acuerdo a la relación de tiempo libre y recreación las personas de este barrio aseguran que en su tiempo libre realizan actividades cotidianas como ver televisión, estar en la calle solos o dormir la mayoría del tiempo, debido a este tipo de hábitos las actividades recreativas y culturales presentan una ausencia total en cambio a nivel deportivo el fútbol y microfútbol generan protagonismo dentro de la comunidad. (Bolívar, 2013)

La comunidad desconoce la organización que intervienen en las actividades del barrio, reconocen básicamente la junta de Acción Comunal y el IDRD.

Sin embargo, la vigorosa participación juvenil de la localidad de chapinero en Pardo Rubio hay procesos de organización por medio de la cultura, a través de la música, grafitis, danzas y deporte, pero sin haber programas a largo tiempo sobre estas actividades. Debido a esta situación los protagonismos de estas actividades se han reducido por el desconocimiento de espacios, cronogramas e interés personal debido a las dificultades sociales y económicas que pasa en este sector.

Las formas de participación que se expresan en Pardo Rubio dan cuenta de las dificultades ambientales, sociales, familiares encontradas en sus contextos, como la violencia y criminalización centraliza los problemas sociales y económicos.

Pardo Rubio cuenta con 19 suministros de carácter educativo, 10 de bienestar social, 9 de salud, 6 de tipo cultural, 14 de recreación y deporte y 11 de tipo religioso con un total de 69 suministros pertenecientes a los estratos 1 y 2 del barrio, estableciendo los recursos en: Comedores Comunitarios para un mínimo de 300 personas con escasos de capital económico, Subdirección de Integración Social contando con 3 jardines infantiles prestando el servicio de cuidado y pedagógico con una cobertura total de 447 niños y niñas, además se impulsa las salas de madres de familia lactante proporcionando la información adecuada sobre el cuidado materno y la práctica de extracción, conservación y almacenamiento de la leche materna. (Orozco, 2009)

Pardo Rubio enfatiza en la problemática de la vinculación a pandillas por ello, los padres de familia motivan al trabajo infantil, como estrategia para el aprovechamiento del tiempo libre, este tipo de actividad no interfiere en el desarrollo escolar ni en sus actividades recreativas.

En las reuniones desarrolladas en septiembre, octubre y noviembre del año 2012 se consolidaron los núcleos problemáticos del Barrio Pardo Rubio los cuales como profesionales de cultura física deporte y recreación nos compete La Seguridad territorial, Medio ambiente y Ausencia de espacios para la cultura, la Recreación y el Deporte. (Lozano, 2008)

La población de trabajo es Adultos mayores y Madres Cabeza de Hogar donde su contexto es un poco vulnerable debido al sector donde viven ya que están expuestos a inseguridad etc., Identifique la necesidad de la falta de actividad física en estas personas es por eso que desde mi opción de grado como pasantía social me vi en la obligación de proponer actividades lúdicas donde se estimule todo el sistema locomotor del cuerpo de estos participantes a través de aeróbicos, body combat y rumba.

Desde mi punto de vista humanista destaco el amor como un rasgo esencial porque amo lo que hago y busco el deseo de hacer el bien a otras personas por los medios aprendidos en la universidad.

Referencias

Bolívar, F. H. (2013). *Dinámica de la construcción por usos localidad chapinero*. Bogotá.

Orozco, M. J. (2009). *Conociendo la localidad de chapinero*. Bogotá.

Lozano, U. M. (2008). *Localidad de chapinero ficha básica*. Bogotá.

2.3 Objetivo General del Proyecto:

Promover la práctica de actividad física regular para mejorar la calidad de vida de adultos mayores y madres cabeza de hogar.

2.4 Objetivos Específicos del Proyecto:

Mejorar las capacidades físicas coordinativas de adultos mayores y madres cabeza de hogar.

Fomentar la inclusión social de adultos mayores y madres cabeza de hogar.

Aportar en el fortalecimiento de la autonomía para la práctica deportiva.

Aportar a la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles mediante la práctica de actividad física.

2.5 Instituciones que participan en el proyecto:

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

2.6 Perfil poblacional de los beneficiarios del proyecto:

Adultos Mayores y Madres Cabeza de Hogar del Barrio Pardo Rubio
 Con un promedio de edad entre 50 a 80 años
 N° de Mujeres 19 / 20 N° Hombres 1.

2.7 Número de personas beneficiadas:

Entre 15 a 20 Adultos Mayores y Madres Cabeza de Hogar

2.8 Posibilidades de continuidad o auto sostenibilidad del proyecto:

En cuanto a la continuidad del proceso y acompañamiento a la comunidad de Pardo Rubio, se considera posible puesto que la población queda motivada y solicita seguir contando con el apoyo de la Universidad, desde el CPS. En ese sentido, es fundamental que los Estudiantes de la Facultad de Cultura física, Deporte y Recreación, se vinculen desde su opción de grado Pasantía social, con el fin de fortalecer las actividades realizadas.

De parte de la comunidad la auto sostenibilidad del proyecto requiere compromiso permanente de la comunidad ya que el número de participantes es variado en los tres días, igualmente el proyecto está abierto a todo tipo de personas que quieran asistir.

2.9 Línea de investigación a la que se articula el proyecto:

No Aplica

2.10 "Instrumento para el desarrollo comunitario" al que responde el proyecto:

Prácticas: Pasantías: Extensión de cátedra: Departamentos – Institutos: Trabajo de Grado: Otros:

3. PLAN DE ACCIÓN:

Cronograma:	MES	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
	Actividad				
Coordinación Motriz					
Integración Social					
Tonificación Muscular					
Resistencia Aeróbica					
Aeróbicos- Rumba y Body Combat					

Actividades Semanales.
Plan de Acción: Semana 1

Actividad	A continuación, se describen las actividades realizadas del 7 al 9 de febrero: <ul style="list-style-type: none"> • Se realizó clase de aeróbicos donde se empieza con un calentamiento y consecuente sigue clase de rumba con canciones del mes de diciembre. <li style="padding-left: 20px;">Dosificación de 15 segundos por cada 9 minutos. • Se realizó Clase de Rumba con movimientos de desplazamientos hacia adelante, hacia atrás y hacia ambos lados con canciones de reguetón y salsa. • Se realizó clase de body combat con el género de electrónica donde ya involucramos pequeños saltos y combinaciones de ejercicios todo enfocado a la resistencia aeróbica. 			
Indicador - Meta	Resistencia Aeróbica			
Fecha	DD	MM	AA	
	7-8-9	02	2017	

Plan de Acción: Semana 2

Actividad	A continuación, se describen las actividades realizadas del 14 al 16 de febrero: <ul style="list-style-type: none"> • Se realizó clase de aeróbicos donde se empieza con un calentamiento de forma descendente y consecuente sigue clase de rumba con canciones de merengues y rancheras para que el adulto mayor y madres cabeza de hogar compartieran un rato agradable. • La clase se realizó de manera distinta en donde los forme en un círculo y hay íbamos generando un ambiente de alegría y disfrute por parte de los participantes • Esta vez utilizamos Aros para generar un entorno y ambiente más colorido debido a que estábamos enfocados en música colombiana como el sanjuanero y el mapale. 			
Indicador - Meta	Integración Social			
Fecha	DD	MM	AA	
	14-15-16	02	2017	

Plan de Acción : Semana 3

Actividad	A continuación, se describen las actividades realizadas del 21 al 23 de febrero: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se realizó Clase de aeróbicos donde se empieza con su respectivo calentamiento de forma descendente + movilidad articular y posterior seguimos con clase de rumba con canciones de merengue y electrónica donde los participantes debían ejecutar varios movimientos simultáneos y alternos para mejorar su coordinación y percepción motriz. ❖ Se utilizó bastones para mejorar la coordinación motriz y así tener más autonomía al momento de bailar salsa choque, inconscientemente con la música las personas se desenvuelven mucho mejor. ❖ Utilizamos todo el espacio de la cancha de microfútbol ejecutando pasos de samba en movimiento vinculando miembros inferiores y superiores al tiempo. 			
Indicador - Meta	Coordinación Motriz			
Fecha	DD	MM	AA	
	21-22-23	02	2017	

Plan de Acción: Semana 4				
Actividad	A continuación, se describen las actividades realizadas del 28 de febrero al 2 de Marzo: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realizó clase de aeróbicos donde se empieza con un calentamiento de forma descendente y consecuente sigue clase de rumba con canciones de todos los géneros, donde integramos los aros para mejorar la motricidad de los participantes y poder ser coordinados en los movimientos que se hagan en la clase cumpliendo el objetivo semanal ✓ Se empezó con el calentamiento habitual donde la fase central se enfatizó en saltos, desplazamientos y giros con el ritmo de la música. ✓ Se manejó la utilización de objetos como los aros durante toda la sesión en donde generamos adaptación al cuerpo en determinar su espacio y su rango de movimiento 			
Indicador - Meta	Habilidades motrices y adaptación al cuerpo			
Fecha	DD	MM	AA	
	28-1-2	02/ 03	2017	
Plan de Acción: Semana 5				
Actividad	A continuación, se describen las actividades realizadas del 7 al 9 de Marzo <ul style="list-style-type: none"> • Se realizó clase de rumba donde el calentamiento se ejecutó de manera creativa en donde se inició con un juego recreativo de memoria con música de fondo consecuente se pasó a realizar movimientos físicos y coordinativos tanto alternos como simultáneos desde la cabeza hasta los pies. • Se realizó la clase de rumba pero esta vez como si cada participante estuviera bailando en un tapete.... Existiendo cuatro cuadros – adelante, atrás, derecha e izquierda. • Se realizó clase de body combat con canciones de reguetón para generar control y mejorar la coordinación viso manual. 			
Indicador - Meta	Coordinación Viso manual			
Fecha	DD	MM	AA	
	7-8-9	03	2017	
Plan de Acción: Semana 6				
Actividad	A continuación, se describen las actividades realizadas del 14 al 16 de Marzo: <ul style="list-style-type: none"> • Se ejecutan movimientos en donde tenga que involucrar todo el cuerpo de manera simultánea para mejorar la propiocepción y a través de la música inconscientemente se pueden involucrar todos los movimientos posibles que pueda hacer cada participante, Realizando clase de aeróbicos donde se estimule el torrente sanguíneo para la buena oxigenación de los músculos poder ejecutar bien los movimientos. • Se generalizo en los movimientos de los miembros superiores con aros manejando el ritmo de champeta. • se generalizo en los movimientos de los miembros superiores esta vez de manera independiente sin la utilización de los objetos al ritmo de merengue 			
Indicador - Meta	Involucrar habilidades motrices en esta semana el sistema locomotor.			
Fecha	DD	MM	AA	
	14-15-16	03	2017	

Plan de Acción: Semana 7				
Actividad	A continuación, se describen las actividades realizadas del 21 al 23 de Marzo <ul style="list-style-type: none"> • Se realiza la fase de calentamiento con música luego se ejecuta la fase central donde realizamos ejercicios de resistencia y de propiocepción acompañado de la música. • Se estimula al participante con gran variedad música a invitar personas aledañas al barrio Pardo Rubio, en este día realizamos rutinas cardiovasculares para una mejor oxigenación de la sangre en el cuerpo. • Realizamos una gran integración con los participantes en donde fortalecimos lazos de amistad y trabajo en grupo. 			
Indicador - Meta	Integración con los barrios aledaños de pablo rubio como el paraíso y san Luis. Para tener una buena resistencia cardiovascular.			
Fecha	DD	MM	AA	
	21-22-23	03	2017	
Plan de Acción: Semana 8				
Actividad	A continuación, se describen las actividades realizadas del 28 al 30 de Marzo <ul style="list-style-type: none"> • Potencia aeróbica + Resistencia cardiovascular en donde con cada ritmo de música aumentamos o disminuimos la intensidad del ejercicio, está presente recordar que cada participante lleva su intensidad de acuerdo a su condición física. • Se trabajó con bastones para controlar el rango de movimiento para los miembros superiores al ritmo de salsa choque. • Se realizó un círculo donde ejecutamos movimientos coordinativos todos al tiempo generando el control de los brazos y las manos todo enfocado a los ritmos colombianos populares. 			
Indicador - Meta	Incrementar el control de los brazos y las manos, y desarrollar la coordinación viso manual.			
Fecha	DD	MM	AA	
	28-29-30	03	2017	
Plan de Acción: Semana 9				
Actividad	A continuación, se describe las actividad realizada del 4 al 6 de abril <ul style="list-style-type: none"> • En esta semana Realizamos aeróbicos, rumba, body combat con el fin de mejorar en los participantes el sentido del ritmo, flexibilidad y la orientación en el espacio. 			
Indicador - Meta	Conseguir Mayor Resistencia para incrementar la capacidad pulmonar de los participantes.			
Fecha	DD	MM	AA	
	04-05-06	04	2017	
Semana 10				
Actividad	A continuación, se describe la actividad realizada del 18 al 20 de abril <ul style="list-style-type: none"> • Se trabajó la Rumba Terapia con el fin de quemar calorías y fortalecer los músculos de manera fácil o sencilla de una manera muy recursiva. Se comenzó con ejercicios de precalentamiento duración de 10 minutos, después pasamos al baile donde en los tres días se manejaron ritmos distintos. Esta modalidad no tiene perjuicios ya que cada persona trabaja según su resistencia física 			
Indicador o Meta	Tonificación muscular tanto en miembros inferiores como superiores			
Fecha	DD	MM	AA	
	18-19-20.	04	2017	

Semana 11				
Actividad	A continuación, se describen las actividades realizadas del 25 al 27 de Abril <ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de movimientos con ritmo por medio de rumba, Aeróbicos para el Calentamiento generando un ambiente de diversidad y alegría en los participantes. • Se enfatizó en los bailes típicos y modernos en Colombia ejecutando movimientos sencillos pero realizados con otra persona al tiempo (Pareja) merengue, salsa y reguetón. • Continuación de bailes modernos y típicos ejecutando movimientos sencillos pero realizados con otra persona al tiempo (Pareja) Champeta, Salsa choque, Vallenato. 			
Indicador o Meta	Coordinación Grupal			
Fecha	DD	MM	AA	
	25-26-27	04	2017	
Semana 12				
Actividad	A continuación, se describen las actividades realizadas del 2 al 4 de Mayo <ul style="list-style-type: none"> • Todos los ritmos bailables se realizaron con movimiento para generar adaptabilidad al cuerpo y al sistema locomotor a estar muy activo dependiendo de qué tan largo fuera el desplazamiento y las repeticiones que realizáramos. 			
Indicador o Meta	Adaptabilidad a ejercicios de coordinación en movimiento			
Fecha	DD	MM	AA	
	2-3-4	05	2017	
Semana 13				
Actividad	A continuación, se describen las actividades realizadas del 9 al 11 de Mayo <ul style="list-style-type: none"> • Realización de actividades musicalizadas donde ejercitamos la coordinación motora, y la orientación espacial haciendo énfasis por día en una cualidad física • Coordinación de Fuerzas Musculares- Body Combat. • Desarrollo del equilibrio- Música Árabe. • Orientación Espacial.- Música Bailable. 			
Indicador o Meta	Mejorar el Trabajo Core			
Fecha	DD	MM	AA	
	9-10-11	05	2017	
Semana 14				
Actividad	A continuación, se describe las actividades realizadas del 16 al 18 de Mayo <ul style="list-style-type: none"> • Generamos inclusión social con varias personas que no habían venido, lo cual esta semana se manejó como objetivo primordial trabajar en la rumba e integración de las comunidades que habían asistido con el fin de tener un ambiente de esparcimiento y felicidad. 			
Indicador o Meta	Generar mayor autoestima			
Fecha	DD	MM	AA	
	16-17-18.	05	2017	

Semana 15							
Actividad	A continuación, se describen las actividades realizadas del 23 al 25 de Mayo: <ul style="list-style-type: none"> A través de los aeróbicos manejamos ejercicios posturales para tener una mejor forma de ser a nivel físico trabajando tantos miembros inferiores en un mayor porcentaje del 70% y en miembros superiores el 30 %. Ensayo de la coreografía musical de aeróbicos, body combat, rumba y clase musicaliza con objetos. 						
Indicador o Meta	Mejorar la atención y la postura						
Fecha	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DD</th> <th>MM</th> <th>AA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23-24-25.</td> <td>05</td> <td>2017</td> </tr> </tbody> </table>	DD	MM	AA	23-24-25.	05	2017
	DD	MM	AA				
23-24-25.	05	2017					
Semana 16							
Actividad	A continuación, se describen las actividades realizadas del 30 al 31 de Mayo: <ul style="list-style-type: none"> Clases full rumba para total alegría de las personas e integración entre todos para generar un cierre de esparcimiento, agradecimientos y excelente comentarios sobre el trabajo realizado en esta comunidad. 						
Indicador o Meta	Integración y finalización del proyecto de actividad física.						
Fecha	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DD</th> <th>MM</th> <th>AA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30-31</td> <td>05</td> <td>2017</td> </tr> </tbody> </table>	DD	MM	AA	30-31	05	2017
	DD	MM	AA				
30-31	05	2017					

DOCUMENTO EN ELABORACIÓN

4. PRODUCTOS FINALES²:

Presentación de las evidencias y los resultados:

El proceso realizado durante el semestre, con la población del barrio Pardo Rubio, mediante la actividad física orientada a promoverla y a partir de allí, aportar al mejoramiento de la calidad de vida. En este sentido, las actividades desarrolladas permitieron mejorar algunas capacidades físicas coordinativas, entre ellas orientación, equilibrio, ritmo, relajación entre otras, impulsando el mejoramiento de la autoestima a través de la inclusión social con las diferentes comunidades aledañas al barrio Pardo Rubio, contribuyendo al fortalecimiento de la autonomía y a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles mediante la practica física.

El resultado de este proyecto se cumplió de acuerdo a los objetivos específicos planteados donde por medio de la entrevista grupal los participantes plasman de manera directa los benéficos tanto físicos como personales de la actividad física por medio de clases musicalizadas, generando un gran impacto positivo en la comunidad por la manera y forma de cómo se desarrolló el proyecto con el fin de cubrir una necesidad en la comunidad ya que no había tenido practicante durante un semestre , generando adherencia y entretenimiento al momento de realizar actividad física por el trabajo realizado.

Algunos Testimonios de la entrevista Grupal:

¿La Actividad física nos sirve para?

- Dolor de rodillas
- Coordinación del movimiento izquierda derecha y viceversa

¿Qué más puede fomentar la actividad física y la realización de estas actividades?

- Integración a nivel comunidades
- Uno como adulto la pasa muy solo en la casa, estos espacios se dan para socializar con las demás compañeras

¿La actividad física sirve para el mejoramiento de movimientos independientes durante la sesión de clase?

- Si sirve, porque uno ve lo que hace el profe y uno lo trata de hacer no importa si no lo hace igual, lo importante es que haya movimiento
- Podemos hacer los ejercicios de acuerdos a las aptitudes.

¿El pilar más importante de la actividad física, cual creen que es?

- Para ayudar a las articulaciones, ya que a nuestra edad empiezan a molestar y esto ayuda a las articulaciones
- Nos ayuda a tener un peso normal.
- Nos evita enfermedades como el Alzheimer porque nos ayuda a tener presentes los movimientos
- Nos evita las enfermedades crónicas como la osteoporosis.

¿Qué opinión tienen sobre mi trabajo que realice en el centro de proyección social?

- Muchas gracias , muy bueno , excelente
- Profe muchas gracias por todo lo que nos enseñó y que Dios le dé más sabiduría para que siga enseñando a más personas
- -Muchas gracias , doy gracias a Dios por estar aquí en Bogotá, gracias a usted por mantenerme en forma
- Gracias profe por esa buena actitud que tiene para con nosotras y esa paciencia Dios lo bendiga y a la universidad también, que se acuerden de nosotros el próximo semestre.

Conclusiones:

- La actividad física tiene que ser fundamental en nuestra vida sin importar edad, sexo y ocupación, ya que nos trae grandes beneficios para la salud a nivel físico, emocional y psíquico ofreciéndonos un bienestar pleno, contribuyendo a disolver las cargas que tenemos diariamente en la vida y a enfrentarlas con una mejor aptitud. Fortaleciendo los valores tales como la disciplina, responsabilidad, respeto por el otro, compromiso y perseverancia entre otros.
- A nivel personal mi conclusión es que, sin importar la edad que tengamos o si presentamos alguna discapacidad el hacer actividad física no es ir a correr como piensan las personas sino que nosotros como profesionales tenemos que descubrir cuál es la mejor forma para fomentarla, complaciendo a las personas para generar adherencia, mi forma fue a través del baile por medio de Aeróbicos, Body Combat y Rumba donde logre una gran unión en el grupo ya que eran muy pocas las personas que se conocían entre sí.

Recomendaciones:

- Ser una persona sencilla, Recursiva e innovadora.
- Un mediador cuando se presenten dificultades, apoyar totalmente a la coordinadora del CPSC, Tener Paciencia.
- No segarse por los gustos personales sino por los de la comunidad.

² Una vez finalizado el proyecto.

DOCUMENTO EN ELABORACIÓN