

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
UNIDAD DE HUMANIDADES Y FORMACIÓN INTEGRAL
COMITÉ DE PROYECCIÓN SOCIAL

NOMBRE PROYECTO: LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ELEMENTO HUMANÍSTICO EN EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL DE LA COMUNA 3 DE LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO.

DIRECTOR UHFI: Fray Miguel G. Canedo Castro, O.P.

ENCARGADO: Lic. Juan Gabriel Bossa Bueno

COLABORADOR: Por definir.

JUSTIFICACIÓN

En el contexto formativo de la Universidad Santo Tomás en Villavicencio, y en consonancia con la función sustantiva de la proyección social de la Unidad de Humanidades y Formación Integral con la articulación en el proyecto de *Construyendo Ciudadanos* en el programa *Intergeneracional con los adultos mayores*. Se prioriza el bienestar físico-social de la comuna 3; en este caso particular, del adulto mayor que se asiste en el Centro de Proyección Social de la misma localidad.

Desde el año 2021 se han venido implementado algunas acciones con micro proyectos que se han desarrollado desde la Unidad de Humanidades en el centro de proyección social de la comuna 3, en aras de mejorar su calidad de vida e impactar positivamente el entorno en el que se encuentran, de modo que no solo se contrarresten los índices de sedentarismo u otras enfermedades que pueden padecer, sino que además se cree un ambiente propicio de diálogo y reflexión axiológico de la realidad y contexto social. En otras palabras, que se sientan partícipes como seres humanos integrales dignificados de nuestra sociedad llanera, partiendo de la conciencia de realizar actividad física tomándolo dentro de la cotidianidad de cada adulto mayor.

La propuesta para el adulto mayor pretende la implementación de estrategias y objetivos definidos desde la práctica y beneficios de la actividad física como elemento humanístico en el bienestar del adulto mayor, abarcando componentes en formación en valores, relaciones sociales, tolerancia, ocio, salud física y autonomía personal. Dichas acciones, en aras de mejorar su calidad de vida e impactar positivamente en su contexto. Para tal fin, la Unidad de Humanidades y Formación Integral, está comprometida con la proyección social, a través de la toma de conciencia, la reflexión sobre el cuidado del cuerpo y su bienestar, en este caso, del adulto mayor, de las buenas prácticas de estilos de vida saludable. Es así que asume un compromiso social que integra a la comunidad universitaria en el Centro de Proyección Social de la comuna 3.

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir al desarrollo de la motricidad del adulto mayor a través de actividades físicas que establezcan alternativas de desarrollo personal y de esparcimiento en el adulto mayor pertenecientes al Centro de Proyección Social de la comuna 3 de Villavicencio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Aplicar los cuestionarios para evaluar el estado físico y emocional.
- ✓ Rememorar sus vivencias y experiencias generadas antes situaciones de la cotidianidad en sus vidas.
- ✓ Fortalecer la autoestima como elemento de valoración en el adulto mayor.
- ✓ Desarrollar habilidades y capacidades funcionales del organismo a través de modos de conducta, la comunicación, las relaciones interpersonales y comunitaria.

CRONOGRAMA

Actividad	Descripción	Fecha	Entregable
Formulación de la propuesta.	Actividad física y bienestar en el adulto mayor.	31 de agosto 2022	Propuesta escrita.
Cuestionario de Riesgo coronario PAR-Q.	Se identifica los riesgos físicos que puedan padecer.	26 de septiembre 2022	Formatos en PDF.
Actividad física en el medio acuático.	Se busca las experiencias en prácticas físicas.	28 de septiembre 2022	Evidencias fotográficas.
Reconocimiento del cuerpo como persona.	Reconstrucción como persona y saber como ha sido durante su vida.	25 de octubre 2022	Formato diligenciado.
Recordando mi vida (sucesos cotidianos y motrices)	Descripción de algunos eventos	09 de Noviembre 2022	Multimedia (audiovisual o sonoro).
Rumba aeróbica y cierre	Coordinación rítmica	15 de Noviembre 2022	evidencias fotográficas
Elaboración del informe final.		16 noviembre.	Informe final