

**Prácticas recreo-deportivas y ejercicio físico enfocados a la ocupación del tiempo libre de adultos mayores pertenecientes al comedor comunitario del barrio Santa Viviana localidad Ciudad Bolívar.**

**Opción de grado  
Pasantía social**

**Estudiante  
Daniel Andrés Absenwell Rodríguez**

**Docente asesora  
Carmen Victoria Forero Cárdenas**

**Universidad Santo Tomás  
División de las ciencias de la salud  
Facultad de cultura física, deporte y recreación**

**Bogotá DC.**

**2020**

## **Resumen**

El presente documento recoge el trabajo de acondicionamiento físico del cual fueron participantes los adultos mayores pertenecientes al comedor comunitario del barrio Santa Viviana en la localidad Ciudad Bolívar, mediante las prácticas recreo deportivas enfocadas a la ocupación del tiempo libre. Para ello, describe los conceptos y la organización de las sesiones desarrolladas y desarrolladas con la población focalizada, y proporciona recomendaciones y tutorías para la realización de réplicas con otros grupos de adultos mayores.

**Palabras clave:** Adulto mayor, actividad física, beneficios, tiempo libre, salud.

## **Abstract**

This document includes the physical conditioning work in which the older adults belonging to the community dining room of the Santa Viviana neighborhood in Ciudad Bolívar were participants, through sports recess practices focused on occupying free time. To do this, it describes the concepts and organization of the sessions developed and developed with the targeted population, and provides recommendations and tutorials to carry out replications with other groups of older adults.

**Keywords:** Older adult, physical activity, benefits, free time, health.

## **Descripción del problema**

En la actualidad la ocupación del tiempo libre y las buenas prácticas durante este, son un tema de gran importancia que deben no solo investigarse si no también aplicarse en las poblaciones con mayor de necesidad. El sedentarismo y las malas prácticas durante el tiempo libre de los adultos mayores, son factores (aunque no los únicos, pero sí unos de los más importantes) causantes de diferentes problemáticas a nivel físico, de salud y psicológico.

La población de adulto mayor en los últimos años ha tenido un incremento notorio y por lo tanto requieren medidas y programas enfocados a sus necesidades, un ejemplo claro es el caso de Cuba, donde se prevé que para el año 2020 el porcentaje de adultos mayores será del 23%, lo que representa un incremento casi del doble respecto al año 2000 (SABE, 2005).

Una de las consecuencias del sedentarismo es el aislamiento social, que puede presentarse por decisión propia, causado por la familia y/o la sociedad en general, puesto que la población adulta mayor es percibida como una carga adicional al no aportar económica y socialmente de igual manera que en los años productivos.

Calero et al. (2016) expresan que “el envejecimiento es un proceso natural e inevitable que involucra diferentes factores como los genéticos, biológicos, fisiológicos, socio ambiental y cultural, que se manifiesta en el deterioro paulatino del organismo” (p. 16). Los nuevos estudios hablan de una vejez activa y pasiva, la vejez activa es entendida como estar activos físicamente y mental, realizando tareas, ejercicios que ayuden a mantener su autonomía e independencia, lectura de libros o textos de interés, tener una vida social enriquecedora y motivante, ya sea con los familiares o amigos, dedicarse ese tiempo para recordar y seguir teniendo proyectos que realizar, ya que llegar a la tercera edad no significa la vida llega a su fin, simplemente es un escalón más de experiencia y conocimiento.

En cuanto a la vejez pasiva, se entiende como aquella situación en la que el adulto mayor cesa o disminuye en gran porcentaje sus actividades como lo son: trabajar, estudiar,

encargarse de los hijos, realización de actividad física, etc. las cuales influyen en un deterioro de la salud física y mental. Garriga (2009) expresa ‘‘Una vejez pasiva en la cual el individuo acepta el rol impuesto por la cultura y se queda inmóvil ante los cambios, no los cuestiona, se circunscribe a una pequeña área que no le genera ningún tipo de desafío y así va perdiendo la identidad’’(p.3).

Como se decía anteriormente la práctica de actividad física busca generar independencia física, pero también beneficios mentales y emocionales como lo son la autoestima, sentimientos de felicidad, alivia la ansiedad, mejora las relaciones interpersonales, liberación de estrés, mejora la memoria, entre muchos otros beneficios, mediante la segregación de varias hormonas que se activan a través de la práctica de actividad física. De allí que, si las personas obtienen el hábito de realizar 150 minutos semanales de actividad física, tendrán una ventaja logrando algo conocido como envejecimiento activo que, según Landinez, Contreras & Castro (2012, citando a la Organización Mundial de la Salud, 2002) ‘‘es el proceso de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.’’ (p. 2)

La comuna IV de Cazucá (Altos de Cazucá) se encuentra ubicada en la zona sur oriental de Bogotá limitando con Soacha al sur y con ciudad bolívar al oriente (también llamada por sus habitantes como la loma), es un sector donde residen cientos de familias de bajos recursos. Según el DANE (2003), Altos de Cazucá tiene 63.245 habitantes, 15.836 entre los 15 y 29 años, pero este censo se encuentra alejado de la realidad, actualmente se calcula un mínimo de 70.000 personas que habitan los más de 25 barrios (entre ellos 17.000 desplazados) siendo muchos de estos barrios aún no reconocidos por no tener ni siquiera las necesidades básicas cubiertas como lo son: un mínimo vital de agua, luz, acueducto, centros de salud o colegios a los cuales puedan acceder fácilmente, según Ocha (2006) ‘‘Uno de cada cuatro hogares (20%) cuenta con tres servicios públicos: acueducto, alcantarillado y energía eléctrica. De cada tres hogares, uno el 33%, dispone de acueducto y de estos solo el 42% recibe agua de forma continua’’ (p. 4) y desde el 2003 no se ha realizado un nuevo censo por lo cual son simples estimaciones, según Castro y Burbano (2003), hay más de 40 ‘‘barrios’’ no legalizados. Lo cual deben haber aumentado debido a la gran cantidad de familias que llegan al sector por causa del desplazamiento forzado de otras

regiones del país. Si bien el número de adultos jóvenes que allí habitan es elevada, aproximadamente un 25% surge una pregunta importante ¿Qué hay de los adultos mayores que allí habitan? Personas en situación de vulnerabilidad debido a su edad y condición, que tampoco reciben la atención necesaria por parte del estado y que son muchas veces excluidos y poco atendidos por ser considerados una carga para la sociedad y los grupos familiares.

Un número importante de los adultos mayores son abandonados y dejados a su suerte por parte de sus familias, otros llegan a estas zonas de Bogotá con la esperanza de escapar de la violencia generada por la guerra interna del país y que deja muchos desplazados a nivel nacional, es así como muchos de ellos llegan a habitar estas invasiones y donde se quedan a vivir al no tener más opción, sin ningún tipo de ayuda o muy poca por parte de sus familiares y las reducidas posibilidades que ofrece el estado, no siendo suficientes para siquiera vivir dignamente, deteriorando rápidamente su salud física y mental. Situaciones que fueron narradas por los adultos mayores con los que se tuvo contacto en este sector,

## **Justificación**

El proyecto de investigación planteado busca entender el contexto social, económico y cultural en el cual se desarrolla la vida cotidiana de estas dos poblaciones, las cuales debido a la ubicación geográfica donde habitan no tienen la misma posibilidad de accesos a eventos culturales y deportivos que beneficien su calidad de vida y desarrollo personal, llevando muchas veces a la mala ocupación del tiempo libre o por otra parte al aislamiento y depresión en adultos mayores.

Por otra parte como ya se venía mencionando anteriormente esta población al tener una condición económica poco estable y al ser objeto de abandono por parte de sus familiares presentan aislamiento, depresión, ansiedad, pérdida de capacidades físicas por el proceso biológico de envejecimiento que se ve impulsado por el sedentarismo que se presenta en esta población, por estos motivos es de vital importancia generar programas

culturales y de actividad física los cuales beneficien a esta población, teniendo en cuenta sus necesidades y condiciones específicas.

Pero el ejercicio tiene que estar orientado a dichos beneficios como lo menciona Andrade, Pizarro (2007)

El entrenamiento físico debe estar dirigido a incrementar la capacidad funcional aeróbica y la fuerza muscular, y además a mejorar la flexibilidad de las articulaciones. Ejercicios tales como la natación, las caminatas o los realizados en bicicleta son los recomendados para lograr una mejoría de la capacidad aeróbica. P. (9).

### **Objetivo general**

- Promover el aprovechamiento del tiempo libre de adultos mayores pertenecientes al comedor comunitario del barrio Santa Viviana localidad Ciudad Bolívar.

### **Objetivos Específicos**

- Desarrollar actividades recreo-deportivas orientadas al aprovechamiento del tiempo libre de adultos mayores pertenecientes al comedor comunitario del barrio Santa Viviana localidad Ciudad Bolívar.
- Elaborar material audiovisual con ejercicios físicos para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor y el aprovechamiento del tiempo libre.

### **Marco conceptual**

Para la realización de este proyecto es de vital importancia conocer a fondo el contexto social y económico de la población intervenida, las recomendaciones fisiológicas para el adulto mayor y las investigaciones que se vienen adelantando, con el fin de mejorar la calidad

de vida de la población mediante la práctica de actividades recreo-deportivas y el ejercicio físico, favoreciendo la independencia física, económica, la integración social y retardar los procesos de envejecimiento, para tener una buena vejez o una vejez activa cómo se le denomina actualmente.

Según Quintanar (2010), citando a la OMS (2008) asegura que:

las personas de 60 a 74 años son considerados de edad avanzada, de 75 a 90 años viejas o ancianas, y los que sobrepasan los 90 años se les denomina grandes, viejos o longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad. (p16)

Pero, ¿qué es la vejez? y ¿cuáles son las características de esta población?

No se puede ver al adulto mayor desde un solo punto de vista, por ejemplo el físico, puesto que del desarrollo humano también hacen parte el área social y psicológica, las cuales de igual manera afectan el proceso de envejecimiento, es por ello que hay que mantener un equilibrio relativo entre estos tres aspectos. Como lo mencionan Calero et all. (2016) “el envejecimiento es un proceso natural e inevitable que involucra diferentes factores como los genéticos, biológicos, fisiológicos, socio ambiental y cultural, que se manifiesta en el deterioro paulatino del organismo” (p. 3), de igual manera Alvarado (2014, citando a Lazarus, 2006 y Cobos, 2019) el envejecimiento es entendido como:

Proceso continuo, heterogéneo, universal e irreversible que determina una pérdida de la capacidad de adaptación de forma progresiva. Asimismo, es un fenómeno extremadamente variable, influido por múltiples factores arraigados en el contexto genético, social e histórico del desarrollo humano, cargado de afectos y sentimientos que se construyen durante el ciclo vital y están permeados por la cultura y las relaciones sociales de tal manera que no es claro precisar el estadio de la vida en el cual se ingresa a la vejez y cada vez la concepción de esta está más alejada de la edad cronológica y tiene mayor estructuración desde lo individual y lo social. En ese sentido, el envejecimiento es una construcción social. (p. 60)

Es importante aclarar los beneficios que conlleva la práctica de actividad física regular, aquí se mencionan algunos de los más importantes enfocados a la población adulto mayor, puesto que como ya se mencionó anteriormente los estudios sobre este tema han incrementado y poco a poco se le está dando una mayor importancia teniendo en cuenta que esta población está en crecimiento y requiere ser atendida, al respecto Mella et al. (2004) afirma que “en los últimos años se ha generado un especial interés por la investigación relacionada con la tercera edad.” (p. 5)

La importancia de la práctica de actividad física en el adulto mayor radica de los diferentes beneficios que se obtienen de ella, los cuales suelen utilizarse en muchas residencias para personas mayores, clínicas psiquiátricas, fundaciones, etc. y que guiadas de un profesional en el campo, pueden generar un gran impacto en cualquier tipo de población, no solo en los adultos mayores, como lo menciona Heredia (2006):

el ejercicio físico practicado regularmente en la tercera edad contribuye a:

- o Mejorar la capacidad para el auto cuidado
- o Favorecer la integración del esquema corporal
- o Propiciar bienestar general
- o Conservar más ágiles y atentos nuestros sentidos
- o Facilitar las relaciones inter-generacionales
- o Aumentar los contactos sociales y la participación social.
- o Inducir cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores
- o Incrementar la calidad del sueño
- o Disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión
- o Reforzar la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral
- o Contribuir en gran manera al equilibrio psicoafectivo
- o Prevenir caídas
- o Incrementar la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad
- o Disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular
- o Hacer más efectiva la contracción cardíaca

- o Frenar la atrofia muscular o Favorecer la movilidad articular o Evitar la descalcificación ósea
  - o Aumentar la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arterioesclerosis e hipertensión
  - o Reducir el riesgo de formación de coágulos en los vasos y por tanto de trombosis y embolias.
  - o Aumentar la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre
  - o Evitar la obesidad
  - o Mejorar la capacidad funcional de aquellos individuos que presentan un déficit en la realización de las AVD (actividades de la vida diaria). o Incrementar la longevidad.
- (p. 4)

Siendo la recreación un momento de ocio y aprovechamiento del tiempo libre realizando una actividad determinada para el esparcimiento físico y mental, que principalmente genere un disfrute como lo son los juegos, danzas, etc., las cuales son recomendables realizarlas durante 30 minutos al día, disminuyendo los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares que afectan la población en un gran porcentaje. las prácticas recreo deportivas ejercen un papel importante en la sociedad, como lo son genera vínculos interpersonales, mejorar el estado de ánimo, consolidación de valores, compañerismo, etc., y que se pueden realizar en cualquier espacio y momento del día, ya que no requiere de ningún elemento u lugar específico. Y así lo define (Arribas, 2000):

La recreación no consiste solamente en el desarrollo de prácticas concretas, es un estado de ánimo, causado por la tendencia humana hacia el ocio, el juego, el disfrute, las experiencias óptimas. se identifica con el juego y posee gran parte de sus elementos.

(p.13)

## **Metodología**

Con el fin de dar cumplimiento a los objetivos propuestos, se llevaron a cabo las siguientes actividades, las cuales se describen por momentos.

**Momento 1. Primer contacto con el territorio.** Se realizó contacto con los encargados del comedor comunitario Santa Viviana (anexo 4, foto 6), para determinar la viabilidad del proyecto y contar su aval, organizando todos los tiempos y espacios, cohesionando el programa y las actividades que se desarrollan desde ésta instancia, con la propuesta desde la pasantía social.

**Momento 2. Segundo contacto con el territorio y la comunidad.** El primer acercamiento con la población permitió brindar toda la información frente a la propuesta a implementar, haciendo la invitación a cada uno de ellos. Adicionalmente, se utilizaron estrategias de divulgación como: carteles de las actividades y horarios tanto en el comedor comunitario como en el CPS (Centro de Proyección Social), además se distribuyeron volantes en las calles cercanas a estos dos espacios (anexo 2), se realizaron visitas de campo al barrio el Espino, en compañía de las Practicantes de psicología de la Universidad, se asistió a los colegios Dios es amor (en Altos de Cazucá) y Luis Carlos Galán (ubicado en el barrio Santo Domingo), informando sobre los proyectos.

**Momento 3. Propuesta de intervención.** Se da inicio al programa de actividades recreo deportivas enfocadas a la ocupación del tiempo libre en los niños y adultos mayores de la comuna IV Altos de Cazucá (anexo 4, fotos del 1 al 5), teniendo en cuenta que con los adultos mayores se realizaron 3 sesiones semanales y con los niños 1 sesión a la semana por disponibilidad de tiempo, ya que los niños estudian.

Dentro de los componentes de la aplicación del proyecto se pensaron en principio dos pilares: la recreación y el deporte, sin embargo y, a raíz de la emergencia sanitaria por COVID-19, se implementa un tercer pilar: el ejercicio físico (anexo 6)

**Momento 4. Desarrollo de la propuesta.** Las actividades recreativas, se acompañaron de la práctica de deportes alternativos, cuyo propósito fue fortalecer el trabajo en equipo, liderazgo, respeto, compañerismo, entre otros, con la población adulto mayor. Dichas actividades se llevaron a cabo por sesiones de 45 a 60 minutos tres veces por semana.

Cómo complemento de estos dos pilares se añadió el ejercicio físico programado el cual el objetivo era desarrollar las capacidades físicas progresivamente para mejorar el desenvolvimiento durante cada una de las sesiones. Así se manejaron las intervenciones programando un día de ejercicio físico y dos días de actividades recreo deportivas a la semana, teniendo en cuenta las limitaciones de la población y de los casos especiales entre los participantes, al comienzo de cada sesión se realizó movilidad articular un calentamiento adecuado para cada sesión y al finalizar estiramientos pasivos y retroalimentación de las actividades del día generando un afianzamiento de conocimiento colectivo y de la importancia de las actividades.

## **Resultados**

Dentro de los resultados observables durante las sesiones aplicadas del programa de actividad física enfocadas a la ocupación del tiempo libre de adultos mayores pertenecientes al comedor comunitario del barrio Santa Viviana localidad Ciudad Bolívar, podemos decir que si bien la adherencia en este grupo poblacional no es fácil, debido a la falta de conocimiento sobre los beneficios de la actividad física y el adecuado aprovechamiento del tiempo libre, sumando las necesidades económicas que muchos de los participantes del programa y de la comunidad en general sufren, las necesidades de programas enfocados a promover el esparcimiento artístico, cultural y a nivel recreativo son notables, ya que mediante estos las comunidades poco arraigadas por diferencias culturales y regionales (desplazamiento) pueden generar nuevos espacios independientes y compartidos, donde las comunidades se fortalezcan y generen los cimientos necesarios para el buen desarrollo de la sociedad.

Mediante la colaboración del Centro de proyección Altos de Cazucá y el Comedor comunitario Santa Viviana, se logró conformar un grupo de adultos mayores constante para la realización del programa, donde en cada sesión se realizó una retroalimentación por parte del profesional en formación de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás y los participantes, entre las cuales expresaban su sentimiento frente al programa y cómo se sentían con respecto a la realización de las actividades, manifestaban que su estado anímico durante el día mejoraba, puesto que fue importante para ellos

compartir con varias personas de su misma edad, y sentirse parte de algo, ya que a esas alturas de la vida, como ellos mismos decían, la sociedad no les presta mucha atención y sus familiares no vivían con ellos, o en algunos casos, los habían abandonado.

En cuanto a la parte física, varios de los participantes comentaban cómo, desde que comenzaron las sesiones del programa, sus dolores físicos disminuían (dolor en las articulaciones) y cómo sus desplazamientos los realizan con menor dificultad, sintiéndose más activos durante el día y con energía para realizar diferentes actividades y no quedarse en sus hogares encerrados.

En relación con las habilidades cognitivas, los participantes fueron adquiriendo mayor agilidad para realizar y entender cada una de las actividades propuestas que antes presentaban dificultad, lo cual era un aspecto motivante durante las sesiones, varios participantes que al principio eran aislados, comenzaron a integrarse al grupo y aportar sus ideas, incluso a liderar haciendo más autónoma las prácticas, algunos desde su liderazgo y otros aportando desde sus habilidades, como lo fue el caso de danzas y muestra artística realizadas, haciendo acompañamiento musical por parte de uno de ellos (teniendo una limitación para realizar ejercicio físico) y los demás realizan el baile dirigido.

Cabe resaltar que, algunos aspectos importantes durante el programa de práctica recreo deportivas como lo fue la integración de adultos que al comenzar el programa expresan que solo iban por compromiso pero no podía realizar ningún tipo de actividad física, sin embargo al pasar las sesiones y darse cuenta de todas las opciones que se podían ofrecer a cada uno de los participante sin importar sus limitación, se fueron incluyendo en la práctica de manera muy activa, generando vínculos interpersonales, con el instructor y demás compañeros.

## **Conclusiones**

La práctica de actividad física sin importar su enfoque es un componente que influye en la creación de una sociedad integral, donde los diferentes sectores poblacionales puedan tener el mismo acceso a prácticas y eventos deportivos, artísticos y culturales que beneficien la construcción social. Es también importante resaltar cómo esta población de

adulto mayor requiere de mayor intervención por parte de las entidades públicas, teniendo en cuenta que sus necesidades y problemáticas no solo son a nivel físico, y por lo tanto, requieren medidas adecuadas para su buen desarrollo como sujetos integrantes de la sociedad y que pueden contribuir al desarrollo de esta.

Por otra parte, la práctica de actividad física tiene numerosos beneficios para el adulto mayor, desde el punto de vista físico, mental y emocional, siendo esto un factor importante en el desarrollo personal de esta población y mejorando su calidad de vida, promoviendo la actividad física y el buen aprovechamiento del tiempo libre se puede tener una vejez activa, que favorezca tanto al individuo como a la sociedad.

Es por esto que radica la importancia de generar más programas que integren a las poblaciones vulnerables de diferentes sectores de Bogotá y que beneficien de forma mutua tanto a las personas como a las entidades encargadas de la salud pública, teniendo en cuenta que brindando mayor acceso a programas de este tipo, se puede disminuir el índice de mortalidad y gastos médicos para esta población y, cómo el aprovechamiento del tiempo libre puede ser de gran impacto no sólo para este grupo poblacional, sino en la comunidad en general, incentivando la práctica de actividad física autónoma.

## **Recomendaciones**

Cómo recomendaciones se propone seguir con este tipo de proyectos que beneficien a la comunidad, generando mayor conocimiento en instituciones educativas de alto nivel sobre la importancia de estos programas, teniendo en cuenta el impacto profesional y social que pueden generar, ya que aquí tenemos un gran campo de acción y de aprendizaje en la cual un profesional puede desarrollar diferentes capacidades y brindar conocimiento teórico práctico, con el cual se incentiven estudios más profundos sobre la población, el contexto social y la práctica de actividad física en sectores específicos.

## Referencias bibliográficas

Alvarado García, A. M., Maya, S., & María, Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2014000200002](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002)

Andrade, F., & Pizarro, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. *Recuperado el*, 28. Recuperado de <http://www.guiadisc.com/wp-content/uploads/2013/04/tercera-edad-beneficios-de-los-ejercicios.pdf>

Calero, S., Klever, T., Cumbajin, C., Ramiro, M., Rodríguez, Á., Analuiza, A., & Fabián, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35 (4), 366-374. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci_arttext&tlng=pt)

González, A. (2005). Incidencia de la actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(20), 222-236. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/542/54221979001.pdf>

Landinez , N. S., Contreras , K., & Castro, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista cubana de salud pública*, 38, 562-580. Recuperado de [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sd8t=0%2C5&q=envejecimiento+y+actividad+fisica&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DyPTCZF16-5sJ](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sd8t=0%2C5&q=envejecimiento+y+actividad+fisica&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DyPTCZF16-5sJ)

Mella, R., González, L., D'appolonio, J., Maldonado, I., Fuenzalida, A., & Díaz, A. (2004). Factores asociados al bienestar subjetivo en el adulto mayor. *Psykhe* (Santiago), 13(1), Recuperado de

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-22282004000100007](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282004000100007)

Ortega, Lucero Alexandra Ruíz, and Luis Antonio Goyes Erazo. "ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL ADULTO MAYOR." *Educación Física y Deporte*, vol. 34, no. 1, 2015, pp. 239–267. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/6019>

Quintanara,(2010).Análisis de calidad de vida en los adultos mayores del municipio de tetepango, hidalgo: a través del instrumento.

Rozze, Francisco Mateo. *La Actividad Física En El Adulto Mayor*. 2012. Recuperado de: [http://file.scirp.org/pdf/Health\\_2014050911462533.pdf](http://file.scirp.org/pdf/Health_2014050911462533.pdf)

Salech, M. Jara, L., & Michea, A. (2012). Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(1), 19-29. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-cambios-fisiologicos-asociados-al-envejecimiento-S0716864012702699>

Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29.

Recuperado de:

[https://www.researchgate.net/publication/262715059\\_Bienestar\\_Psicologico\\_Apoyo\\_Social\\_Percibido\\_y\\_Percepcion\\_de\\_Salud\\_en\\_Adultos\\_Mayores](https://www.researchgate.net/publication/262715059_Bienestar_Psicologico_Apoyo_Social_Percibido_y_Percepcion_de_Salud_en_Adultos_Mayores)

## Anexo 1. Registro fotográfico



**Ejercicio de liderazgo trabajo en equipo, deportes alternativos.**



**Ejercicio coordinación: entre manos y pie con elementos deportivos.**



**Ejercicio de canto y baile: con interpretaciones regionales.**



**Ejercicio físico programado: movilidad articular y capacidades físicas generales.**



**Actividades recreo deportivas con los niños del comedor comunitario (parque la estancia).**



**Ejercicio de promoción y prevención de salud: ejercicios dinámicos sobre el cuidado personal con retroalimentación.**



**Visita a los colegios Dios es Amor y Luis Carlos Galán, en compañía de la coordinadora del CPS de Suba, los encargados del comedor Comunitario Santa Viviana, las estudiantes practicantes de la Facultad de Psicología y Sociología de la Universidad Santo Tomás.**