

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado
En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Corazones de Hierro

**Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el
Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero**

Adán David Macías Suárez

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

División de Ciencias de la salud

Universidad Santo Tomás

Opción de grado – Pasantía social

Docente asesor

Carmen Victoria Forero Cárdenas

Nota de autor:

Adán David Macías Suárez adanmacias@usantotomas.edu.co

El siguiente documento estuvo asesorado por la docente Carmen Victoria Forero Cárdenas del espacio académico de Opción de Grado-Pasantía Social del programa de Cultura Física Deporte y Recreación de la universidad Santo Tomás, sede Bogotá.

Mayo, 2024

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Resumen

Corazones de Hierro es un proyecto de intervención social correspondiente al espacio de pasantía social de la Universidad Santo Tomas de la facultad de Cultura Física Deporte y Recreación, se realizó una intervención diseñada para grupo de adultos mayores vinculados a la clase de deportes del programa de centro día del centro de proyección social de la localidad de Chapinero en la ciudad de Bogotá. El objetivo de este proyecto fue orientar a la comunidad frente a la importancia de la actividad física en el desarrollo de una buena calidad de vida por medio de un plan de acción diseñado para resolver las problemáticas planteadas por el grupo en el diagnóstico social (cartografía social), el plan manejo tres enfoques; enfoque aeróbico, físico condicional, y recreacional. Encontrando en el grupo mejoras en la adherencia al ejercicio, conocimiento de la dinámica de actividad física.

Palabras clave: Funcionalidad, Condición física, Adulto Mayor, Programa de Actividad Física

Abstract

Iron Hearts is a social intervention project corresponding to the social internship space of the Santo Tomas University of the Faculty of Physical Culture, Sports and Recreation, an intervention was carried out designed for a group of older adults linked to the sports class of the day center program of the social projection center of the town of Chapinero in the city of Bogotá. The objective of this project was to guide the community regarding the importance of physical activity in the development of a good quality of life through an action plan designed to solve the problems raised by the group in the social diagnosis (social cartography), the plan used three approaches; aerobic, conditional physical, and recreational focus.

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Finding in the group improvements in adherence to exercise, knowledge of the dynamics of physical activity.

Keywords: Functionality, Physical Condition, Older Adult. Physical activity program

Introducción

En la actualidad, la calidad de vida de la población adulta mayor es un tema de creciente interés, especialmente en el contexto urbano, influenciada por factores culturales, sistemas de valores, objetivos personales, expectativas y preocupaciones. Este concepto abarca aspectos como la salud física y mental, el nivel de independencia, las relaciones sociales, la situación socioeconómica, las creencias y el entorno sociopolítico. En Bogotá, el envejecimiento de la población presenta desafíos significativos, ya que muchos adultos mayores enfrentan problemas físicos y mentales, como el declive en la autonomía y el deterioro cognitivo. A menudo, el sedentarismo exacerbado por la jubilación y la falta de actividad física agrava estas condiciones, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas y problemas de salud mental.

En respuesta a estas necesidades, la Alcaldía de Bogotá, en colaboración con instituciones como la Universidad Santo Tomás, ha desarrollado iniciativas a través de los Centros de Proyección Social. Estos centros buscan mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante la promoción del autocuidado y el desarrollo de la condición física. En particular, el Centro de Proyección Social de Chapinero ha implementado programas específicos dirigidos a esta población, adaptados a sus necesidades y preferencias. Este proyecto de pasantía social se enfoca en desarrollar un programa de actividad física que no solo mejore la condición física de los participantes, sino que también fomente su bienestar psicológico y

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

emocional. Con una población de aproximadamente 150,741 habitantes, Chapinero se presenta como un área clave para la implementación de este tipo de iniciativas, aprovechando tanto su infraestructura urbana como sus recursos naturales.

Descripción del problema o necesidad

La calidad de vida ha sido definida según la Organización Mundial de la Salud, como aquella percepción que tiene un individuo de la vida atravesando barreras como la cultura y el sistema de valores en el que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones, esta misma abarca diferentes aspectos del individuo como los son su salud física y mental, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, su condición socio-económica, sus creencias y su entorno dentro de un contexto sociopolítico específico en una dimensión temporal determinada.

Definición que permite abrir paso al planteamiento en relación con la población con quien se realizó el proceso de intervención desde la pasantía social, en ese sentido, hablar del adulto mayor, es entender que el envejecimiento trae consigo afectaciones a nivel físico y mental. Las primeras, asociadas a la disminución de la autonomía y al declive de las funciones fisiológicas, las segundas, pueden llevar al deterioro cognitivo e intelectual (Martinez,2021) Si bien, en esta etapa de la vida hay una mayor inclinación al sedentarismo, motivado por el cese de la vida laboral, el no haber generado el hábito de la práctica de actividad física a temprana edad y el cambio, en muchas ocasiones, del rol en el contexto familiar (Gil, 2017), se hace necesario implementar estrategias que aporten a la disminución de enfermedades y/o factores que aumenten la vulnerabilidad en la vejez.

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Asimismo, la condición sedentaria pone en riesgo no solo a este grupo poblacional, situación que conlleva una serie de riesgos para la salud, incluyendo el aumento de peso, la pérdida de masa muscular, la disminución de la flexibilidad y la movilidad, así como un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y osteoporosis (Falcato et al ,2017). De otra parte, el sedentarismo puede llegar a tener un impacto negativo en la salud mental, aumentando el riesgo de trastornos como la depresión y la ansiedad. En Colombia, la población de adultos mayores presenta tasas altas de morbilidad y discapacidad, de acuerdo con la OMS. más del 50% de la población de adultos mayores padecen algún trastorno mental (demencia y depresión los más comunes) que los incapacita. Por otro lado, Magallanes (2016) refiere que es importante revisar la valoración de la pérdida de autonomía para realizar las actividades, a través de instrumentos como el índice de Katz, creado para medir la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.

De esta manera, el autocuidado y el desarrollo de la condición física en los adultos mayores es fundamental para mejorar su calidad de vida, puesto que les permite estar en mejor condición para enfrentar las situaciones que les presenta su realidad. Estas medidas no solo contribuyen a mejorar la condición física de las personas mayores, sino que también tienen un impacto positivo en su bienestar psicológico y emocional. Además, el desarrollo y mejoramiento de la condición física en los adultos mayores les permite mantenerse activos, independientes y socialmente integrados, lo que les brinda una mayor capacidad para enfrentar los desafíos de su entorno.

En los últimos años, la Alcaldía de Bogotá ha intensificado sus esfuerzos para apoyar a la población adulta mayor a través de los Centros de Proyección Social. Estos

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

centros se han convertido en espacios fundamentales para el bienestar y la inclusión de los mayores en la ciudad. Desde su implementación, se ha logrado atender a más de 200,000 adultos mayores, brindándoles servicios de atención integral que incluyen programas de salud, actividades recreativas y de formación. Además, se han creado más de 100 centros en distintas localidades, lo que ha facilitado el acceso a estos servicios para una mayor cantidad de personas. Gracias a estas iniciativas, se ha promovido una mejor calidad de vida para los adultos mayores, reduciendo la brecha de vulnerabilidad social y fortaleciendo su participación en la comunidad.

Contextualizando los anteriores factores que pueden presentarse en la etapa de adulto mayor, la identificación de las necesidades de la población vinculada a la pasantía social se realizó mediante una entrevista al grupo poblacional, encontrando que uno de los problemas es la falta de espacios públicos adecuados para la práctica de actividades físicas, a ello se suma la inseguridad en algunas áreas y la falta de programas específicos dirigidos a adultos mayores. Muchos adultos mayores se sienten desmotivados o desconocen las opciones disponibles para mantenerse activos físicamente. Además, se logró identificar que no cuentan con acceso a actividades físicas además de las ofertadas en el centro día, de otra parte, expresan que con el paso del tiempo su rutina deja de un lado la actividad física en gran parte por la falta de tiempo y la llegada de lesiones o condiciones que impiden su práctica.

Teniendo en cuenta el diagnóstico inicial que se percibe en los miembros de la clase de Deportes del Centro Día, se procede a encontrar un plan de acción adecuado para afrontar los problemas identificados. Es importante recordar que un plan de acción se va desglosando y estructurando a partir de la solución o mejoras de los puntos a tratar en la

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

población. La ejecución y orden en la planificación de este plan, dará prueba de la consecución de los objetivos planteados posteriormente.

La ejecución del presente proyecto aporta no solo al contenido académico de la universidad, sino que también permite comprender en la población fenómenos nuevos y que ayudan en la búsqueda de una dinámica de mejoramiento de la calidad de vida.

Localización geográfica

El proceso de Pasantía se llevó a cabo en la Localidad de Chapinero, la cual tiene cerca de 150,741 habitantes y se extiende 3.801 hectáreas. En esta zona se concentra gran parte de la cultura musical de Bogotá, además de ofrecer una oferta gastronómica alta; así como también cuenta con un sector rural con riquezas naturales concentradas en los cerros orientales (Alcaldía de Bogotá, 2024).

Figura 1

División por localidades y ubicación de los Centros de Proyección Social de la Universidad Santo Tomás, sede Bogotá



Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

La relación entre las diferentes entidades del distrito capital más específicamente el Centro de Proyección Social de Chapinero con los programas de pasantía social de la Universidad Santo Tomás permiten llegar a un beneficio mutuo, puesto que se reconoce el espacio como una oportunidad para desenvolverse más en el ámbito práctico y brindar un espacio óptimo para la población, que permita tener un avance en la participación de la comunidad.

Justificación

La implementación de un programa de actividad física para adultos mayores en el Centro de Proyección Social de Chapinero, especialmente en el Centro Día Titos Garzón, es una iniciativa crucial desde diversas perspectivas. Como estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación, este proyecto ofrece una oportunidad valiosa para aplicar conocimientos teóricos y prácticos en un contexto real, contribuyendo al bienestar de una población que carece de estos espacios. El enfoque en la actividad física y el autocuidado es esencial para abordar los desafíos físicos y mentales que enfrentan los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento saludable y una mayor calidad de vida. Además, como pasante en este centro, se adquiere una comprensión profunda de las necesidades y limitaciones de los adultos mayores, permitiendo desarrollar programas más efectivos y adaptados a sus capacidades y preferencias.

Desde una perspectiva ciudadana, este proyecto tiene un impacto significativo en la comunidad de Bogotá, al promover la salud y la inclusión social de los adultos mayores. Contribuye a crear una ciudad más amigable para todas las edades, donde los adultos

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

mayores pueden disfrutar de una vida activa y participativa. Además, este proyecto es de gran relevancia para la Universidad Santo Tomás y el avance científico en las áreas de actividad física y salud. Proveerá datos valiosos y experiencias prácticas que pueden alimentar futuros estudios y estrategias de intervención, enriqueciendo el conocimiento académico y profesional en estas áreas. En última instancia, se espera que estos esfuerzos contribuyan a desarrollar mejores políticas y programas que apoyen el bienestar integral de los adultos mayores en toda la ciudad y más allá.

Objetivos

General

Implementar un Programa de Actividad física como estrategia para el desarrollo de la condición física y el autocuidado en adultos mayores del Centro de Proyección Social de Chapinero.

Específicos

Identificar las necesidades y preferencias de los adultos mayores en cuanto a la práctica de actividad física y el autocuidado.

Desarrollar un programa de actividad física y autocuidado adaptado a las necesidades y preferencias de los adultos mayores.

Promover por medio de estímulos auditivos, el movimiento corporal en relación con los retos planteados en el plan de acción.

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Marco Teórico

En Colombia, se está trabajando para mejorar la vida de las personas mayores a través de políticas y estrategias a nivel nacional. La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, establece guías para proteger sus derechos y asegurar que sean parte activa de la sociedad. Estas políticas se enfocan en aspectos importantes como la salud, la seguridad social, la educación, el acceso a servicios, y la participación comunitaria. Se están desarrollando programas que promueven el autocuidado, la actividad física, la recreación y la adquisición de nuevas habilidades, con el objetivo de prevenir problemas de salud y fomentar un envejecimiento saludable. Además, el gobierno, junto con varias organizaciones, ha creado redes de apoyo y centros especializados para ofrecer atención integral, asegurando que las personas mayores puedan vivir con dignidad y autonomía.

Cuando se habla de adulto mayor se tiene que hacer referencia inicialmente al concepto de envejecimiento, el cual se entiende como un proceso de deterioro progresivo que provoca debilidad, alteraciones en la composición bioquímica, mayor vulnerabilidad a las enfermedades, pérdida de agilidad y varios cambios fisiológicos. La reducción de la autonomía es una de las consecuencias más notables debido a las transformaciones físicas y biológicas experimentadas. (Castrillejo,2022). La condición física en el adulto mayor se deteriora con el paso del tiempo y con la llegada del envejecimiento, impidiendo el buen desarrollo de las actividades cotidianas. La condición física se entiende como la capacidad de la persona para realizar actividades cotidianas en las cuales está presente la seguridad y la independencia, sin llevarla a la fatiga. (Tarducci et al ,2020).

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Para establecer el nivel de condición física es necesario hablar de capacidades físicas, determinadas a través de la capacidad aeróbica o pulmonar, la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la composición corporal. En cuanto a la capacidad pulmonar, esta permanece estable a lo largo de la vida y, si disminuye, puede ser a causa de la disminución en la fuerza de inspiración y a la pérdida de estatura (Rodríguez, 2015). Esta pérdida de igual manera se genera en toda la musculatura, en caso de no generar un trabajo de fortalecimiento. (García, 2019) menciona que en un envejecimiento saludable hay una constante pérdida de volumen pulmonar, donde principalmente el flujo espiratorio se reduce. De esta manera hay directamente una disminución en el tiempo de recepción del ejercicio por parte del adulto mayor.

En segundo lugar, está la fuerza, en donde el adulto mayor sufre una condición física llamada sarcopenia, la cual es definida como la pérdida de la masa muscular y la fuerza que suele presentarse hacia los 50 años (Marcell, 2003), además pueden presentarse alteraciones del estado hormonal, inflamación y disminución en la ingesta proteico calórica (Serván, 2012); esta enfermedad afecta las capacidades funcionales llevando a complejizar acciones de la vida cotidiana como subir escaleras, levantarse de un sillón o llevar las bolsas del mercado. Por lo tanto, se reconoce que la funcionalidad muscular es más crucial que simplemente la cantidad de masa muscular.

Otra capacidad física que se ve afectada en la etapa de la vejez, es la flexibilidad, la cual se entiende como la capacidad del sistema musculoesquelético para realizar movimientos articulares con amplitud y sin restricciones. Esta capacidad es crucial para mantener la funcionalidad y la movilidad en la vida diaria, así como para prevenir lesiones relacionadas con la rigidez muscular y la disminución de la elasticidad de los tejidos

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

(Pasquet, 2023). Por lo tanto, una de las recomendaciones para disminuir estas afectaciones es la práctica de actividad física regular, generando una mejor condición y calidad de vida en esta población.

Por otro lado, otra de las capacidades que se ve afecta es el equilibrio el cual está relacionado con la posibilidad de mantener la estabilidad postural y el control del cuerpo durante la realización de actividades cotidianas. Asimismo, es considerado como un factor fundamental para la movilidad y la prevención de caídas (Correa, 2012; Avaca, 2015).

Plan de Acción

El plan de acción desarrollado para la pasantía en el Centro de Proyección Social de Chapinero se estructuró en torno a tres elementos fundamentales: el Elemento Aeróbico, el Elemento Físico Condicional y el Elemento Recreacional. Estos enfoques buscan mejorar la condición física y el bienestar integral de los adultos mayores a través de diversas actividades adaptadas a sus capacidades y necesidades. Cada elemento se compone de actividades específicas diseñadas para trabajar diferentes aspectos de la salud física y mental, como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la coordinación motriz, además de fomentar la integración social y el disfrute. Las sesiones, que incluyen desde clases de aeróbicos y yoga hasta caminatas y juegos tradicionales, se plantean de manera secuencial y progresiva, proporcionando una experiencia variada y enriquecedora que promueve un envejecimiento activo y saludable.

Tabla 1

Enfoques orientadores de la propuesta para el proceso de intervención

Elemento Aeróbico	Elemento Físico	Elemento Recreacional
-------------------	-----------------	-----------------------

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado
En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Condicional

Clases de Aeróbicos (CA)	Clases de Yoga (CY)	Juegos Tradicionales (JT)
Manejo de secuencias rítmicas, Manejo de asanas y		
acompañado de un componente elementos gimnásticos de		Juegos de Mesa, Foros de
resistencia y en el cual es	aplicados a la clase de	Opinión y Actividades de
libre la carga	deporte.	Motricidad Fina.
Caminatas (CAM)	Sesiones de Fuerza (SF)	
Actividad propuesta para el	Sesiones de trabajo en parte cierre	
del proyecto en el cual se superior e inferior		
realiza un recorrido y se	experimentando la tensión	
mantiene un periodo de	muscular con nuestro mismo	
ejercicio	peso	
	Actividades Coordinativas	
Sesiones de Cardio	(AC)	
Extensivo (CE)		
Sesión de trabajo de baja y		
media intensidad con enfoque	Patrones audiovisuales	
en la capacidad para	plasmados en una coreografía	
recuperarse ante el ejercicio	y generando un solo producto	
	al final de la clase	

A continuación, se describen las respectivas actividades ejecutadas en el plan, junto con el enfoque planteado, el tipo de actividad y la descripción.

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado
En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Tabla 2

Actividades propuestas y desarrolladas durante el proceso de Pasantía

Fecha de la Sesión	Enfoque	Tipo de Actividad	Descripción
1/03/2024	DIAGNÓSTICO	DIAGNÓSTICO	Se realiza diagnóstico inicial por medio del elemento de la cartografía social y además de ello se realiza una prueba (Senior Fitness Test) para reconocer nivel de condición física de la población
8/03/2024	Elemento Aeróbico	CA	Se realizas clase de aeróbicos con patrones de movimiento básico y estímulos auditivos de coordinación
15/03/2024	Elemento Físico Condicional	AC	Sesión de clase de gestos de boxeo en el cual se logra identificar los golpes y acoplarlos en una secuencia.
22/03/2024	Elemento Aeróbico	CE	Sesión de cardio extensivo aproximadamente de una hora de ejercicio a intensidad leve y moderada con algunos ejercicios de tensión muscular.
29/03/2024	NO HUBO SESIÓN		Semana Santa

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

5/04/2024	Elemento Recreacional		Conversatorio en el cual el grupo describe sus experiencias deportivas y su influencia con la actividad Física
12/04/2024	Elemento Físico Condicional	FORO	
19/04/2024	Elemento Aeróbico	SF	Rutina de ejercicios enfocados en tren inferior y Core con un poco de cardio en espacios de descanso. Clase musicalizada con pasos de géneros musicales como lo son la electrónica salsa y bachata
26/04/2024	Elemento Físico Condicional	CA	
3/05/2024	Elemento Aeróbico	CY	Clase de yoga donde se involucran saludo al sol y algunos asanas de relajación y estiramiento
10/05/2024	Elemento Recreacional	CE	Sesión de ejercicios de cardio con manejo de elementos rítmicos que permiten darle dinámica a la sesión
		JT	Espacio en el cual se explica los métodos de medición de la frecuencia cardiaca al inicio, mitad y final de realizado la sesión de actividad física

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

17/05/2024	Elemento Físico		
	Condicional	SF	Sesión de fuerza enfocada en el tren superior y en el balance y equilibrio corporal
24/05/2024	Elemento Aeróbico		
		CAM	Se realiza una actividad de caminata y de esparcimiento en el parque nacional de la mano de actividades de juegos tradicionales.

Resultados

Al ser ejecutado el plan de acción y teniendo en cuenta los testimonios mencionados en el diagnóstico por el grupo de adultos mayores del programa Centro Día del Centro de Proyección Social de Chapinero, en el cual se pudo establecer inicialmente por medio del desarrollo de un diagnóstico que dio pautas para la estructuración del plan a desarrollar con la población. Dentro de este diagnóstico se pudo percibir que los adultos mayores presentaban una baja práctica de actividad física, así como también manifestaron la falta de espacios para la práctica de actividad física y su baja resistencia al ejercicio. Teniendo en cuenta los enfoques aeróbicos, físico condicional y recreativo, se pudieron obtener los siguientes resultados:

A nivel aeróbico principalmente se tuvo una mejora en el tiempo de trabajo de las sesiones, pues en un comienzo la población manifiesta bajo nivel de resistencia al ejercicio, con el paso de las sesiones el grupo pide cada vez más, incrementar la carga de trabajo, en

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

este caso en el tiempo de duración de las sesiones de cardio extensivo y box. En este mismo enfoque la aceptación hacia el trabajo aeróbico permitió en el grupo reconocer y concienciar acerca del beneficio del trabajo cardiovascular en la edad de la vejez, presentando una mayor disposición a lo largo del desarrollo del plan. Por otro lado, se tuvo un avance en la ejecución de los gestos que compusieron las sesiones y clases musicalizadas, donde con el paso de las sesiones se presenta un mayor equilibrio postural y coordinación en los movimientos. De igual manera se obtuvo una mejora en el ritmo empleado en las pistas escogidas por el pasante, el movimiento cada vez fue más preciso en relación con el ritmo o tiempo de la música. Uno de los aspectos que tuvo un gran avance fue la respiración, pues algunos de los participantes no respiraban en medio de los ejercicios o tenían una mala forma de respirar, por medio de orientaciones en medio de los calentamientos y estiramientos se fue enseñando a como respirar de forma adecuada.

A nivel físico condicional en primer lugar hubo una mayor disposición y participación por parte del grupo, esto a causa de una mayor motivación por cumplir con los retos asignados en las sesiones de fuerza. Al igual que en el enfoque aeróbico, la carga de trabajo en las clases fue aumentando, las repeticiones y series en la rutina fueron cada vez más. Esta elevación en la carga permitió en el grupo experimentar sensaciones de alegría y reconocer que estaban presentando un avance en su proceso. Otro elemento que tuvo un avance en el proceso fue el rango óptimo de movimiento, pues tuvo un aumento exponencial frente a las sesiones iniciales, los ejercicios utilizados en el trabajo de tren superior, inferior y Core tuvieron una mejoría en ejecución y manejo espacial. La sensación de tensión en los músculos fue importante para que el grupo percibiera el trabajo directo que se estaba realizando en los grupos musculares.

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Finalmente, en cuanto al componente socio-recreativo se pudo evidenciar que a pesar de que los integrantes del grupo no se conocían en totalidad, fueron interactuando conforme a las órdenes del pasante, esto con el fin de mejorar el ambiente en el grupo e incentivar a las personas que llegan por primera vez al espacio. Dentro del proceso hubo líderes que creaban un nexo entre el grupo y el pasante, el cual orientaba en caso de alguna duda que se presentará en las sesiones, el estaba en capacidad de orientar a sus compañeros. El trabajo en grupo de igual forma se fue fortaleciendo por medio de la estructura de los trabajos como lo fueron los juegos tradicionales, foros de opinión y salidas de campo. Las intervenciones al aire libre permitieron generar en el grupo un reconocimiento de la naturaleza como estímulo a la hora de la adherencia al ejercicio, esto en relación a las preferencias mencionadas por el adulto mayor en el desarrollo de las clases.

Conclusiones

Las conclusiones derivadas de la implementación del plan de acción en el Centro de Proyección Social de Chapinero resaltan el impacto positivo de un programa estructurado de actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. En primer lugar, se logró identificar y abordar las necesidades y preferencias de esta población en cuanto a la actividad física y el autocuidado. El diagnóstico inicial reveló una baja práctica de actividad física y una falta de espacios adecuados para esta, lo que permitió adaptar las sesiones a las capacidades y expectativas de los participantes.

Las actividades planteadas al grupo de adultos mayores del Centro de Proyección Social de Chapinero representan para ellos, una gran parte de su práctica de actividad física, puesto que además de este espacio, no presentan otra oportunidad para relacionarse y en muy pocas ocasiones realizan alguna práctica externa.

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

También se logra concluir que la dinámica de actividad física representa un nuevo desafío, donde se relacionan y se motivan entre ellos clase tras clase, reconociendo que como participantes tienen un compromiso el cual cumplir.

De esta misma manera, se puede concluir que los adultos mayores, reconocen el espacio y las actividades desarrolladas, como una práctica que beneficia no solo su salud física, sino también otros aspectos como lo es su salud mental, en lo que es la motivación y satisfacción en el cumplimiento del plan, y aspectos de relación social donde hay mayor confianza e interacción en el grupo.

Finalmente, el proyecto no solo cumplió con los objetivos planteados al mejorar la condición física y fomentar el autocuidado entre los adultos mayores, sino que también promovió la integración social y el bienestar emocional. De igual manera los resultados subrayan la importancia de programas de actividad física bien estructurados y adaptados, que consideren las particularidades de la población adulta mayor, como una herramienta efectiva para mejorar su calidad de vida y promover un envejecimiento saludable.

Aportes

En primera instancia, este proyecto fue de gran aporte, para la comunidad de la localidad de chapinero en especial por los participantes de la clase de Deportes del Centro Día.

La implementación del plan permitió al grupo tener un espacio en el cual se tuviera como objetivo principal el desarrollo de actividad física determinada bajo las necesidades planteadas al inicio del proyecto.

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Por otro lado, el proyecto aporta en gran medida a los estudiantes que estén interesados en cursar la pasantía social, pues este tipo de documentos sirven como guía, en nuevas estrategias de intervención a la hora de diseñar otro proyecto de la misma línea de ejecución.

Otro aspecto que se tuvo en el plan como aporte fue la oportunidad de tener un precedente frente al nivel físico actual de la comunidad, esto permite dejar una base para los próximos interventores del grupo, y que el ejercicio sea beneficioso y cumpla con el proceso que se llevó a cabo.

Recomendaciones

Se recomienda para próximos estudios e intervenciones, tener mayor control frente a las sensaciones de la población en relación con las actividades realizadas cada día, pues esto va a permitir que el contenido a ofrecer a la comunidad sea acorde al gusto del adulto mayor y así mismo se presente una mayor adherencia a lo realizado por futuros pasantes. Por otro lado, se recomienda al centro día (Titos Garzón) en compañía de los centros de proyección social de la universidad ofrecer mayor variedad de materiales para la práctica deportiva y/o recreativa, pues en ocasiones se veía muy limitado este aspecto y se obligaba a manejar una línea de actividades que contuvieran dichos materiales, impidiendo una ampliación en las sesiones como lo fueron Yoga y Juegos Tradicionales.

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Referencias

Alcaldía de Bogotá. (Marzo de 2024). Localidad de Chapinero. Alcaldía de Bogotá.

Secretaria de Integración Social Obtenido el 15 de marzo de 2024: Recuperado de

<https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/entidad/informacioninstitucional/localidades-sdis/2-chapinero>.

Castrillejo Blanco, S. (2022). Propuesta para evaluar la situación de las personas mayores

en el municipio de Villeguillo (Segovia).Recuperado de

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/56963>

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Correa-Bautista, J. E., Sandoval-Cuellar, C., Alfonso- Mora, M. L. y RodríguezDaza, K. D.

(2012). Cambios en la aptitud física en un grupo de mujeres adultas mayores bajo el modelo de envejecimiento activo. Revista de la Facultad de Medicina, 60(1), 21-30.

Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v60n1/v60n1a03.pdf>

Falcato, M. A., Muñoz, N. H., & Urquiola, Y. C. (2017). Depresión en la adolescencia:

consideraciones necesarias para su diagnóstico y tratamiento. Revista de

Enfermedades no Transmisibles Finlay, 7(3), 152-154. Recuperado de :

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=75491>

García, L. G. G. (2019). Voleibol con " V"... de Vida. Wanceulen Editorial. Recuperado de

<https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=jneFDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA13&dq=en+un+envejecimiento+saludable+hay+una+constante+p%C3%A9rdida+de+volumen+pulmonar,+donde+principalmente+el+flujo+espiratorio+se+reduce.+De+esta+manera+hay+directamente+una+disminuci%C3%B3n+en+el+tiempo+de+recepti%C3%B3n+del+ejercicio+por+parte+del+adulto+mayor.%09&ots=pGejaYW-R6&sig=ZDJRtBofjNHTLr3UD53dUSRg6Xs#v=onepage&q&f=false>

Gil Acevedo, J. S. (2017). Actividad física para la salud en adultos mayores y madres

cabeza de hogar (Doctoral dissertation, Universidad Santo Tomás). Recuperado de

<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/9229>

Magallanes Meneses, M. M. (2016). Valoración de la capacidad funcional a través de la

aplicación del índice de Katz en los adultos mayores CE de Geriatria Hospital

Regional de Ica, diciembre 2015. Recuperado de

<https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/1822>

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Marcell, T. J. (2003). Sarcopenia: causes, consequences, and preventions. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(10), M911M916. Recuperado de <https://academic.oup.com/biomedgerontology/articleabstract/58/10/M911/534906>

Martínez Rodríguez, I. T., & Pérez Trigos, L. Y. (2021). Deterioro cognitivo en los adultos mayores de la ciudad de Cúcuta (Norte de Santander). Recuperado de: http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/5100/1/Mart%C3%adnez_P%C3%a9rez_2020_TG.pdf

Pasquet, A. E. (2023). Comportamiento del salto vertical con relación al nivel de flexibilidad de los músculos isquiotibiales en jugadores de rugby, luego de aplicar un protocolo de estiramiento, en varones de 15 a 17 años del club universitario de la ciudad de Santa Fe (Bachelor's thesis). Recuperado de: <https://rid.ugr.edu.ar/handle/20.500.14125/521>

Rodríguez, E., Bugés, J., y Morera J. (2015). Envejecimiento pulmonar. *Arch Bronconeumol*, 27(2), 71–7. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/index.php?p=revista&pRevista=pdfsimple&pii=S0300289615315337&r=146>

Serván, P. R., & Arduán, A. O. (2012). Nutrición e insuficiencia renal crónica. *Nutrición hospitalaria*, 5(1), 41-52. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226797005.pdf>

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

Tarducci, G., Gárgano, S., Paganini, A., Vidueiros, S., Gandini, A., Fernández, I., ... &

Pallaro, A. (2020). Condición física saludable y su relación con habilidades básicas para la independencia del adulto mayor. *Hacia la Promoción de la Salud*, 25(2), 84-93. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772020000200084&script=sci_arttext

Avaca, C. V., & Retamal, M. C. (2015). Intervenciones con actividad física asociada a la salud para el Adulto mayor. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 16(2), 87-93.

Recuperado de: <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/84/88>

Anexos

Registro fotográfico

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero



Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero



Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero



Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero



Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado
En Adultos Mayores Del CPS Chapinero



Lista de Asistencias

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBORDINACIÓN PARA LA VEJEZ

Código: FCR-PSS-574
Versión: 1
Fecha: Mayo 2022 (1649-1359)022
Página: 1 de 1

Centro Dia Casa de la Sabiduría
Chapinero

Unidad Operativa/Lugar: Casa de la Sabiduría Chapinero

Nombre de la jornada: Boleto de transporte - Chapinero y Suburbio

Hora de la jornada: 1:00 - 3:00 pm

Cargo / rol del profesional responsable de la actividad: Nutricionista

IDENTIFICACION	NUMERO	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA	OBSERVACIONES
41784979	Paz Canavieso	Bertha Ines			
41715972	Fuentes Valero	Maria Elena			
41759256	Arevalo de Sanchez	Maria Elena			
41435815	Murcia Alarcon	Ana Solinda			
41709512	Rodriguez Prieto	Ana Berthilda			
415209173	Ortiz Ramirez	Maria Consuelo			
4123352853	Olarte Manrique	Maria Isabel			
41554116	Galindo Medina	Blanca Cecilia			
41350745	Parras Romero	Maria del Carmen			
41658270	Leiva Valbuena	Esther			
41601041	Argueta Riva	Flor Marina			
41921217	Maldonado Villamizar	Alvaro Ivan			

El profesional responsable de la actividad: Javiera Viana

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBORDINACIÓN PARA LA VEJEZ

Código: FCR-PSS-574
Versión: 1
Fecha: Mayo 2022 (1649-1359)022
Página: 1 de 1

Centro Dia Casa de la Sabiduría
Chapinero

Unidad Operativa/Lugar: Casa de la Sabiduría Chapinero

Nombre de la jornada: Boleto de transporte - Chapinero y Suburbio

Hora de la jornada: 1:00 pm - 3:00 pm

Cargo / rol del profesional responsable de la actividad: Prof. Edy Ponce

IDENTIFICACION	NUMERO	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA	OBSERVACIONES
41784979	Maldonado	Alvaro			
41784979	Paz	Bertholmes			
41435815	Murcia	Ana Solinda			
41564116	Galindo M.	Blanca C.			
41750948	Parras P.	Manuel C.			
41112780	Bernal V.	Ana Belen			
41323059	Sanchez	Ana Julieta			
41658170	Leiva	Esther			
41601041	Guaita	Flor Marina			
41759256	Arevalo J.	Maria Elena			
41966109	Martinez	Maria Esmeralda			
41518949	Varela	Maria Gladys			
41320094	Supelano	Maria Emma			
41550566	Centro de la Sabiduría	LISAURA			

El profesional responsable de la actividad: Edy Ponce

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBORDINACIÓN PARA LA VEJEZ

Código: FCR-PSS-574
Versión: 1
Fecha: Mayo 2022 (1649-1359)022
Página: 1 de 1

Centro Dia Casa de la Sabiduría
CHAPINERO

Unidad Operativa/Lugar: Casa de la Sabiduría Chapinero

Nombre de la jornada: Boleto de transporte - Chapinero y Suburbio

Hora de la jornada: 1 pm - 3 pm

Cargo / rol del profesional responsable de la actividad: Nutricionista

IDENTIFICACION	NUMERO	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA	OBSERVACIONES
41671466	Mateus	Maria del Socorro			
41359479	Murcia de Bernal	Alcides			
41467349	Ruido Ochoa	Rosa Elena			
41601041	Guaita Eila	Flor Marina			
41527533	Bello Hernandez	Joraya			
41447119	Peralta de Silva	Rosa Marina			
41635597	Castro de Aldana	Lisaura			
41435815	Murcia Alarcon	Ana Solinda			
41330071	Supelano Rojas	Maria Emma			
41921217	Maldonado Villamizar	Alvaro Ivan			
41784979	Paz Canavieso	Bertha Ines			
41750948	Parras Romero	Maria del Carmen			
41658270	Leiva Valbuena	Ana Belen			
41759256	Arevalo de Sanchez	Maria Elena			
41023059	Sanchez Zalcote	Ana Julieta			
41564116	Galindo Medina	Blanca Cecilia			
41651644	Castro	Maria Nancy			
41704037	Murcia de Cuentas	Crescencia			

El profesional responsable de la actividad: Nutricionista

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
LISTADO DE ASISTENCIA PARTICIPANTES SERVICIOS SUBORDINACIÓN PARA LA VEJEZ

Código: FCR-PSS-574
Versión: 1
Fecha: Mayo 2022 (1649-1359)022
Página: 1 de 1

Centro Dia Casa de la Sabiduría
Chapinero

Unidad Operativa/Lugar: Casa de la Sabiduría Chapinero

Nombre de la jornada: Boleto de transporte - Chapinero y Suburbio

Hora de la jornada: 13:00 - 15:00

Cargo / rol del profesional responsable de la actividad:

IDENTIFICACION	NUMERO	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA	OBSERVACIONES
41658270	LEIVA VALBUENA	ESTHER			
41784979	PARRAS ROMERO	MARIA DEL CARMEN			
41601041	GUAITA AYA	FLOR MARINA			
4133338	SANCHEZ DIAZ	LILI BETTY			
41921217	RODRIGUEZ PRIETO	ANA BERTILDA			
410780	BERNAL BINDERMAN	ANA BELEN			
413059	SANCHEZ ZARATE	ANA JULIETA			
41921217	RUIDO OCHOA	ROSA ELENA			
417450	PERALTA DE SILVA	ROSA MARINA			
417417	CARRAS PERALTA	ROSA ENIRA			
410049	SUREIANO ROJAS	MARIA EMMA			
414116	GALINDO MEDINA	BLANCA CECILIA			
41921217	ALVARO DE SANCHEZ	MARIA HELENA			
419042	MARTINEZ	MARIA ESHERAIDA			
415515	MURCIA ALARCON	ANA SOLINDA			
41784979	BERTHA INES	PAZ CASANOVIA			
41921217	MALDONADO VILLAMIZAR	ALVARO IVAN			
41921217	BERNAL RODRIGUEZ	JOAN DE DIOS			
4171404	VOLANTE GUERRA	CARMEN ROSA			
41671466	MATEUS	MARIA DE LOS ANGELES			

El profesional responsable de la actividad:

Implementación De Un Plan De Acción Para el Desarrollo De la Condición Física Y el Autocuidado En Adultos Mayores Del CPS Chapinero