

**Aprovechamiento del tiempo libre a través de la recreación y actividad física como medio para aumentar la autoestima en el adulto mayor de la comunidad de Buenos Aires en Cazucá**

German David Escobar Perez

Universidad Santo Tomás

Facultad de cultura Física, Deporte Y Recreación

Opción de Grado: Proyecto Aplicado a la Pasantía Social

**Aclaraciones**

**Línea de investigación:** Innovaciones en estudios del cuerpo, la recreación y la sociedad

**Grupo de investigación:** Cuerpo Sujeto Educación

**Profesor asesor:** Julio César Rueda Cántor

## **Resumen**

El presente trabajo tiene como objetivo evidenciar los resultados con la aplicación de actividades físicas y lúdico-recreativas, a partir de la creación de programas de intervención y aprovechamiento del tiempo libre enfocado a el adulto mayor de la comunidad de buenos aires en cazucá, esto se debe la alta cantidad de tiempo libre y espacios de intervención que presenta el adulto mayor y la necesidad de aprovechamiento de estos espacios, a la par de altos niveles de sedentarismo y aburrimiento en las actividades realizadas en el día a día.

Se evidencio que el adulto mayor no cuenta con ningún espacio de aprovechamiento en su agenda diaria, lo cual establece un excelente punto de partida para el inicio de un proyecto que busca establecer un plan de acción e intervención basándonos en diferentes actividades que fomenten una vida saludable a través de un objetivo, el cual es la utilización de recursos variados para fomentar la utilización del tiempo libre en pro del bienestar del adulto mayor.

Para lograr el objetivo propuestos se utilizaron diferentes herramientas de intervención partiendo del desarrollo del adulto mayor dentro del espacio en el cual se establece; tanto comunitario, como geográfico y social, debido a esto es necesario acomodar las propuestas a las herramientas que poseen en la comunidad y las necesidades que el adulto mayor presenta para un desarrollo correcto dentro de la misma.

## **Palabras clave**

Adulto mayor, Aprovechamiento del tiempo libre, actividades físicas y lúdico-recreativas

## **Abstract**

The objective of this work is to show the results with the application of physical and playful-recreational activities, from the creation of an intervention booklet and use of free time focused on the elderly of the community of Buenos Aires in Cazucá, this is It owes the high amount of free time and intervention spaces that the older adult presents and the need to take advantage of these spaces, along with high levels of sedentary lifestyle and boredom in activities carried out on a daily basis.

It was evidenced that the older adult does not have any space to use in his daily agenda, which establishes an excellent starting point for the beginning of a project that seeks to establish an action and intervention plan based on different healthy activities that promote a healthy life. through an objective, which is the use of various resources to promote the use of free time for the welfare of the elderly.

To achieve the proposed objective, different intervention tools were used based on the development of the elderly within the space in which it is established; both community, geographical and social, due to this it is necessary to accommodate the proposals to the tools they have in the community and the needs that the older adult presents for a correct development within it.

## Tabla de contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>Planteamiento del problema.....</b>	<b>2</b>
<b>Justificación.....</b>	<b>4</b>
<b>Objetivo General.....</b>	<b>6</b>
<b>Objetivo Específicos.....</b>	<b>6</b>
<b>Marco Conceptual .....</b>	<b>7</b>
<b>Metodología.....</b>	<b>9</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>12</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>20</b>
<b>Aportes y Recomendaciones.....</b>	<b>21</b>
<b>Agradecimientos.....</b>	<b>22</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>23</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>25</b>

## **Introducción**

El envejecimiento es un proceso normal e irreversible que afecta al ser humano y lo afecta en diferentes ámbitos no solo es físico, sino también en aspectos tales como los son el biológico, psico-espiritual y social, estos cambios afectan el desarrollo de vida en los diferentes entornos que se desarrolla el adulto mayor generando diferentes problemáticas tales como: disminución en la función neuromuscular, el rendimiento, la fuerza y la potencia muscular la cual es causada por la pérdida de la masa de los músculos esqueléticos (sarcopenia), esto ligado a la disminución de los procesos mentales dentro del espectro cognitivo (Landinez, Contreras & Castro, 2012).

De acuerdo con las proyecciones de población, para 2021 realizadas por el DANE se estima que en Colombia hay 7.107.914 personas adultas mayores (60 y más años), es decir el 13,9% de la población del país. en el cual el 44,9% son hombres (3.189.614 personas) y el 55,1% son mujeres (3.918.300 personas), añadido a esto según el ministerio de salud son la población más vulnerabilidad de Colombia la cual es medida por la calidad de vida y el entorno en el que se desarrolla la población en cuanto a salud y bienestar.

De acuerdo a estos a estos datos el proyecto busca establecer pautas para mejorar la calidad de vida a través de diferentes factores que rodean el aprovechamiento del tiempo libre para el adulto mayor, desde la adecuada realización de actividad física hasta la realización de actividades lúdico-recreativas que fomenten el bienestar y desarrollo dentro del espacio comunitario, todo esto planteado a través de programas de intervención para establecer precedentes con el trabajo del adulto mayor del barrio de buenos aires en el sector de cazucá.

## **Planteamiento del problema**

Se parte desde una problemática global en la localidad de Cazucá y es el bajo índice de recursos económicos, de acuerdo a esto las diferentes políticas públicas para el beneficio del adulto mayor se han convertido en la principal fuente de abastecimiento general para el sector, añadido a esto la percepción de la calidad de vida del adulto mayor se ve disminuida por los factores externo como: transporte, vivienda, barreras de acceso a los servicios de salud y analfabetismo han generado una asimilación positiva hacia los procesos de intervención por parte de la universidad (Cardona y Segura, 2011).

Para identificar las problemáticas esenciales para la aplicación de la cartilla, es necesario establecer un proceso de intervención en el cual se puedan adaptar la diferentes actividades a las necesidades de cada una de las personas que participan dentro del proyecto, para esto es necesario conocer las condiciones de movilidad y cognitivas presentes dentro del grupo, esto nos da una guía de posibilidades y establece un precedente para evitar la exclusión de cualquier adulto mayor a la práctica lúdico-recreativa.

De esta manera se establece un ambiente acorde con cada uno de los participantes para la funcionalidad del proyecto, ya que las actividades físico y lúdico-recreativas son determinantes para la obtención de una mejor calidad de vida para el adulto mayor incrementando los índices de autoestima y mejorando la percepción misma de su entorno.

Los procesos de intervención han generado un aumento en el índice de asimilación de las diferentes actividades físicas y lúdico recreativas por parte del adulto mayor, queriendo establecer el índice de felicidad como un medidor y predictor de la funcionalidad del adulto mayor en el desarrollo dentro de la comunidad, familia y entorno social como lo afirma Cardona y Segura (2011).

## **Justificación**

Este proyecto busca establecer una relación directa entre el incremento de la percepción en la calidad de vida y la autoestima del adulto mayor, a través de una cartilla aplicable en diferentes entornos con un enfoque inclusivo, enfocándose en las actividades recreativas y lúdicas por medio de la actividad física y el movimiento sin dejar a un lado los procesos de acercamiento con la realidad de la comunidad en la que se encuentra el adulto mayor, el entorno marca un reto notable para la correcta proyección de la intervención, ya que muestra la disminución de recursos y oportunidades para incentivar los procesos recreativos, por otro lado puede convertirse en una herramienta para la aplicación del proyecto simplificando las actividades y generando propuestas mucho más sencillas sin perder el objetivo de aumentar los procesos de autoestima y asimilación del adulto mayor.

Se tiene en cuenta que a pesar de las diferencias entre las edades de algunos participantes, las diferentes ventajas y desventajas en torno a la movilidad corporal las actividades deben tener la participación de todos los adultos mayores sin exclusión alguna, lo cual se convierte en la principal tarea de todas las intervenciones, se busca adaptar las dinámicas sin perder los beneficios que traen las mismas.

La universidad Santo Tomás ha venido estableciendo diferentes intervenciones en los cps de cazucá que han generado una alta asimilación por parte de la comunidad, sin embargo al término de cada semestre se pierde el hilo conductor de las intervenciones generando apatía por parte del adulto mayor hacia las próximas intervenciones de los practicantes, con el objetivo en mente de poder brindar una herramienta de intervención en la cual se puedan establecer y cambiar los parámetros para retomar el proceso desde diferentes perspectivas, se decide implementar un proceso de intervención con diferentes actividades físico-recreativas para la obtención de recursos aplicables en cada planificación de las actividades.

## **Objetivo general**

Aumentar la percepción de la autoestima del adulto mayor por medio de una intervención físico y lúdico-recreativa plasmada en un proyecto de actividades.

## **Objetivos específicos**

- Fomentar las actividades físicas como un medio para aumentar la autoestima en los adultos mayores.
- Desarrollar actividades lúdico-recreativas que estimulen la autoconfianza en los sujetos de intervención.

## **Marco conceptual**

Dentro del espectro de la intervención en el adulto mayor es importante definir la autoestima la cual según Ortega et al (2000) es la percepción de “valor como persona” que tiene sobre sí misma todo esto es acompañado en un sentimiento de valía personal y autoaceptación que puede ser tanto negativa como positiva, para el adulto mayor hay diferentes factores que intervienen en el aumento y disminución de la autoestima, en el cual el envejecimiento actúa como factor principal, de esta manera la recreación actúa como medio de intervención social para aumentar el bienestar general de cada población en este caso el adulto mayor.

Las principales variables que afectan al buen desarrollo de la autoestima pueden trabajarse desde diferentes perspectivas las cuales según Vargas y Zúñiga (2002) se divide en dos grandes ramas la adopción de un Estilo de Vida activa y desarrollar la participación de la comunidad que se pueden trabajar desde una perspectiva lúdica a través de la recreación, estableciendo programas de intervención en los cuales el principal objetivos es aprovechar la

alta cantidad de tiempo libre generando estrategias para fomentar el desarrollo social y comunitario del adulto mayor.

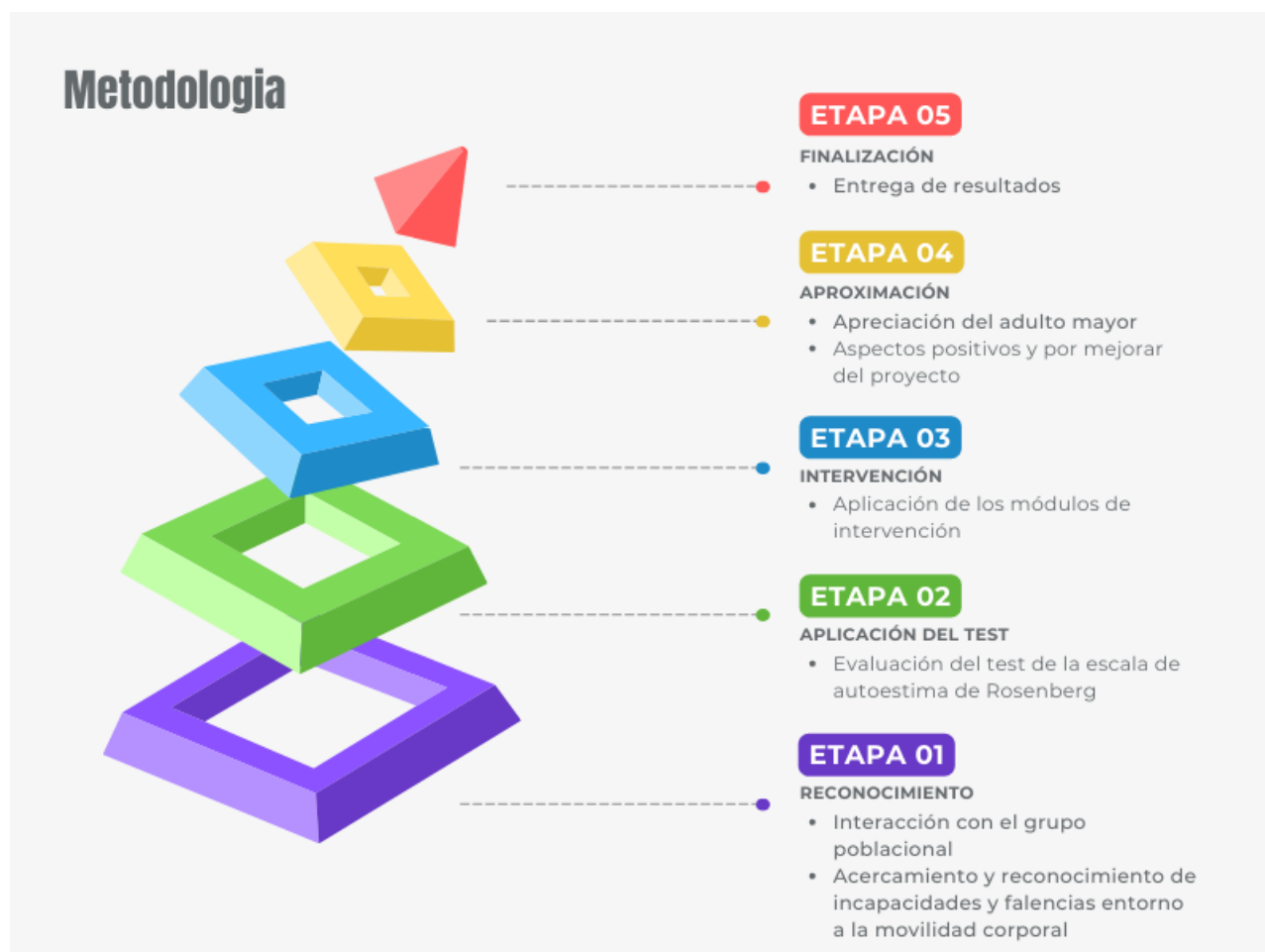
Cuando los actores principales en los procesos de intervención lúdico recreativa son los adultos mayores, el establecimiento de una participación física es indispensable, el desarrollo correcto debe ir acompañado de factores motivacionales con una cadena de elementos motrices y coordinativos, lo cual se convierte en un modo de afrontar la vejez de una manera positiva y aún más importante de un ámbito activo y completamente funcional.

Entre los principales factores positivos principales de las intervenciones lúdico recreativas con un eje físico según Vargas y Zúñiga (2002) son:

- Lograr mantener las cualidades y las capacidades físicas en óptimas condiciones.
- Mantener la autonomía física y psíquica, así como la capacidad de auto funcionamiento del aparato motor.
- Mantener en lo posible la memoria, capacidad de atención y retención.
- Mantener el funcionamiento orgánico.
- Evitar la ingesta de medicamentos, mediante la prevención de enfermedades.
- Educar acerca de los beneficios generados por la práctica de la actividad física.

Para poder llevar a cabo estos aspectos positivos es necesario reconocer las falencias y oportunidades que nos ofrece la comunidad en la cual se establece el proyecto, el sector de cazucá es conocido por un alto índice de pobreza y necesidad, añadido a esto la población está en un alto índice de envejecimiento temprano, lo que favorece la aplicación del proyecto teniendo una alta cantidad de personas que participan dentro del proyecto, y nos proveen el espacio de aplicación para adentrarnos y conocer las relaciones en función del entorno social.

## Metodología



Para el desarrollo del proyecto, se estableció un programa de intervención a la población del cps de buenos aires en cazucá con una demografía de 25 adultos mayores de un promedio de asistencia de 15 a cada sesión.

En primer lugar se evidenció el sector y recursos que se contaban para poder intervenir con el adulto mayor, después se evaluó las condiciones físicas y coordinativas de la población para generar intervenciones acordes a cada uno de los participantes sin la exclusión de alguno por algún tipo de impedimento físico.

Después se implementó la aplicación del test de la escala de autoestima de Rosenberg, para poder establecer las bases de trabajo en torno a un resultado medido y generar el contraste de beneficios de las intervenciones al final del proyecto.

Durante el transcurso del proyecto se generaron diferentes módulos de intervención en los cuales las actividades ludico.recreativas establecen el eje principal acompañados de un proceso físico.

- Módulo 1: Actividades Recreativas con un enfoque en el desarrollo de la motricidad fina
- Módulo 2: Actividades Recreativas con un enfoque en el desarrollo de la Coordinación dinámica-general, Coordinación segmentaria. (viso-manual y viso-pédica), Coordinación espacial.
- Módulo 3: Actividades Recreativas con un enfoque en el desarrollo del equilibrio (Estático y dinámico)
- Módulo 4: Actividades Recreativas con un enfoque en el desarrollo de la memoria
- Módulo 5: Actividades Recreativas con un enfoque en el desarrollo de la atención y concentración.

Para obtener resultados medibles se realizó el test de la escala de autoestima de Rosenberg (RSE), los ítems positivos (1, 2, 4, 6 y 7) se puntúan de 0 a 3, mientras que los ítems 3, 5, 8, 9 y 10 se valoran en sentido inverso. Una puntuación inferior a 15 indica una autoestima baja, situándose la autoestima normal entre los 15 y los 25 puntos. 30 es la mayor puntuación posible.

**ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)**  
(Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Dentro del el proceso evaluativo participaron 10 adultos mayores con un promedio de 22.5 puntos, en donde se pudo evidenciar un alto índice en la escala de autoestima, a lo cual se decidió enfocarse en los ítems con más bajo puntaje para realizar un proceso correcto de retroalimentación al final del proyecto.

Los ítems con baja puntuación fueron:

- 9. Realmente me siento inútil en algunas ocasiones
- 4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de los demás.

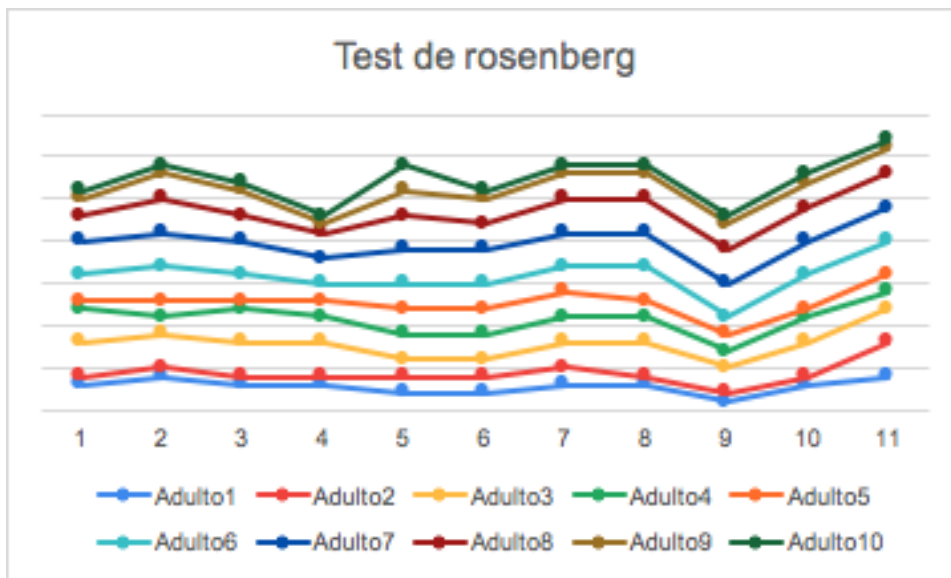
En los cinco módulos aplicados para las sesiones del proyecto se enfatizó en la utilidad del adulto mayor dentro del contexto en el cual se desarrollan y las cualidades y diferencias que aporta cada uno a su entorno social.

### **Resultados**

Para la realización del proyecto, *Aprovechamiento del tiempo libre a través de la recreación y actividad física como medio para aumentar el autoestima en el adulto mayor de*

la comunidad de buenos aires en cazucá, por medio de un programa modular de intervenciones a adultos mayores del centro de proyección social del barrio buenos aires en la localidad de cazucá, para la opción de grado de Pasantía Sociale periodo 2022-2, se contó con la participación de 13 adultos mayores, en promedio, que presentaban una asistencia constante a las sesiones.

A los adultos mayores se les aplicó el test de rosenberg al inicio de la intervención y un proceso para evaluar sus condiciones físicas y coordinativas, después de su aplicación se puede evidenciar que presentaban altos índices de autoestima, de esa manera se trabajó con los ítems que arrojaron los números más bajos dentro del proceso de aplicación y evaluación de los resultados en la primera aplicación del test, los cuales fueron los ítems 9 y 4



Se puede apreciar que en las preguntas 4 y 9 es en donde se encuentra la mayor depreciación en niveles de puntuación, estas preguntas son 4 “soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás” y 9 “realmente me siento inútil en algunas ocasiones”.

En torno a los resultados de la primera aplicación del test se busca realizar la aplicación de cinco módulos en los cuales la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre era en eje fundamental en el se transmite a través de la actividad física.

Módulo 1: Actividades Recreativas con un enfoque en el desarrollo de la motricidad fina, se busco desarrollar la utilidad de los movimiento complejos en el diario vivir a través de expresiones sencillas como el origami y la implementación de técnicas y cualidades a la hora de cocinar a través de un recetario creado por los adultos mayores.

Módulo 2: Actividades Recreativas con un enfoque en el desarrollo de la Coordinación dinámica-general, Coordinación segmentaria. (viso-manual y viso-pédica), Coordinación espacial, en este espacio el adulto mayor debe establecer una conexión con su entorno y movilidad a la hora de desplazarse en espacios complejos, el cual se aumentaba de dificultad cuando se trabaja con diferentes objetos como obstáculos imprevistos.

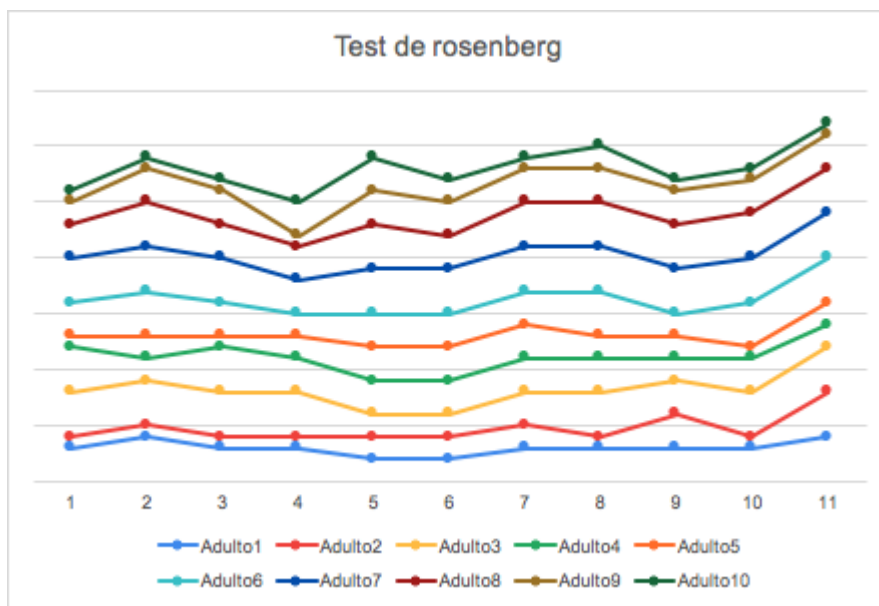
Módulo 3: Actividades Recreativas con un enfoque en el desarrollo del equilibrio (Estático y dinámico), a través de la aplicación de bombas que interrumpe el ciclo normal del proceso para caminar se buscaba que el adulto mayor, pudiera generar estabilidad en los segmentos corporales para las dificultades en el terrenos y entorno en el cual se desplazan diariamente.

Módulo 4: Actividades Recreativas con un enfoque en el desarrollo de la memoria, por medio de juegos de concentración y de atención se buscó generar un alto índice de percepción en los cambios de las dinámicas, el proceso generó un ambiente diverso en el cual se premió la destreza del adulto mayor con recompensas y motivación.

Módulo 5: Actividades Recreativas con un enfoque en el desarrollo de la atención y concentración, en este módulo se amplió la información del anterior para generar un mayor índice de independencia para el adulto mayor dentro de su núcleo familiar y su entorno social.

Todos los módulos realizados buscaban que el adulto mayor generará más confianza en sus capacidades para desarrollarse dentro de diferentes entornos, esto generó que la percepción de sí mismos aumentará y su confianza en sus capacidades fuera mayor que la que se evidencio en el principio del proyecto, el objetivo era aumenta el índice de autoestima a través de la realización de diversos trabajos par su desarrollo como parte útil de su entorno social, todo esta a través de la recreación como un medio para encontrar un enfoque más lúdico.

Al final de la aplicación de la sesiones se volvió a realizar el test de Rosenberg para evidenciar el cambio el los ítems enfocados para la mejora y desarrollo del adulto mayor en su entorno.



De acuerdo a la aplicación del test en final de la sesiones, se pudo evidenciar una mejora en los dos ítems en los cuales se enfocó el trabajo de intervención, siendo el 9 “realmente me siento inútil en algunas ocasiones”. el que presentó mayor índice de mejora, cabe resaltar que los cambien en un entorno actitudinal presentan constantes cambios, por lo cual el trabajo de intervención debe ser constante.

Por otro lado, el ítem 4 “soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás” presentó mejoras, aunque no fueron significativas con respecto a la presentación del primer test.

## Conclusiones

Este programa de intervención tenía el objetivo no solo de incrementar los índices de percepción del adulto mayor en torno a la autoestima, si no generar unos espacios de calidad para el aprovechamiento del tiempo libre por medio de la recreación utilizando la actividad física como eje fundamental.

Este aspecto nos permite utilizar diferentes herramientas pedagógicas para lograr una aceptación de las actividades hacia los adultos mayores, el ambiente generado propició un buen desarrollo y generó confianza en la población no solo de adultos mayores, si no los todos los que participaron en el desarrollo del programa.

Se fomentó el uso del tiempo libre para la realización de actividades recreativas con un enfoque acerca de el adulto mayor como parte fundamental del desarrollo social dentro de una comunidad, tomando un papel crítico de las fortalezas y debilidades que nos presenta vivir en un sector vulnerable y con bajos recursos.

Con respecto a los resultados obtenidos podemos establecer un alto nivel de acción por parte de los módulos propuestos, se buscó integrar la actividad física con un programa de mejoramiento de la percepción del autoestima del adulto mayor, el foco principal se estableció en dos aspectos fundamentales como, la percepción de funcionalidad del adulto en su entorno social y la importancia del adulto mayor como un eje fundamental dentro del proceso cultural de la comunidad.

Se cumplieron los objetivos propuestos según se estipuló la intervención por medio de la recolección de datos a través del marco teórico, la cual nos pone en función del proceso de vulnerabilidad del adulto mayor y su decrecimiento social, la percepción del proceso de envejecimiento nos ofrece normalidad cuando se establece un eje fundamental a través de la importancia del adulto mayor como precursores del conocimiento social y cultural.

Como profesional en cultura física, deporte y recreación, el aporte que me deja el proyecto genera en mí la necesidad del trabajo comunitario como un eje fundamental para el desarrollo de una comunidad estable y socialmente responsable con el adulto mayor, me enseña el trabajo personal y el enfoque humanista que se debe tener en todo tipo de intervención.

Para finalizar, es necesario mantener diferentes rutas de intervención no solo con la comunidad de adulto mayor, sino con la comunidad social en general, lo cual el trabajo en los centros de proyección social nos permite adentrarnos en la realidad los diferentes entornos en los lugares con alto índice de vulnerabilidad, pobreza, pero también ricos en costumbres, calidez humana y oportunidades para desarrollar mejores herramientas de intervención.

### **Aportes y recomendaciones**

Se recomienda mantener los procesos de intervención en pro de la comunidad vulnerable, con diferentes herramientas y estrategias de realización.

De la misma manera se incita a la universidad seguir adentrándose y expandiendo el trabajo con comunidades en riesgo ya que la tarea realizada genera cambios importantes en la vida y desarrollo social no solo de los participantes, sino también de los estudiantes, profesores y realizadores del proyecto de la universidad Santo Tomás.

Se recomienda mantener una línea de trabajo constante para no generar rupturas en los grupos de intervención, de esta manera se podría evidenciar un mejor resultado con más tiempo y más experiencia en los programas a trabajar.

### **Agradecimientos**

Primero que todo doy gracias a DIOS que me dio la motivación, gracia y fuerza para trabajar con las maravillosas personas del proyecto, en segundo lugar agradezco a mis padres

que me han dado la compañía, recursos y ánimo para seguir trabajando en pro del bien de la comunidad, en tercer lugar agradezco a la universidad, profesores y participantes del proyecto por permitirme llevar a cabo esta intervención y aprender en diferentes entornos sociales y comunidades con enfoques diferentes, en último lugar pero no menos importante agradezco a los adultos mayores que me dieron de su tiempo y confianza lo cual me permitió el día de hoy ser un mejor profesional.

### Referencias

- Arango, D., Cardona, Á., Muñoz, I., Cifuentes, M. C. (2019). La felicidad como predictor de funcionalidad familiar del adulto mayor en tres ciudades de Colombia. Hacia la promoción de la salud, *Universidad CES*. 24(1), 97-111.  
<https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.9>
- Cardona, D., & Segura, Á. (2011). Políticas de salud pública aplicadas al adulto mayor en Colombia. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 46(2), 96-99.  
<https://doi.org/10.1016/j.regg.2010.11.008>
- Calero, S., Klever, T., Caiza, R., Rodríguez F., & Analuiza F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*, 35(4), 366-374.
- Landinez, N., Contreras V., & Villamil, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista cubana de salud pública*, 38, 562-580.
- Louro, I., Bayarre, H., & Álvarez, M. E. (2015). Implicaciones familiares y sanitarias del envejecimiento poblacional en la cobertura universal. *Revista Cubana de Salud Pública*, 41, 0-0.

Pardo, M., Castrillón, O., Pedreño, B., & Moreno, A. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 149-156.

Ortega, P., Mínguez, R., Rodes, M. (2000). Autoestima: un nuevo concepto y su medida. *Teoría de la educación: revista interuniversitaria*.

Rodríguez, A., Rodríguez, O., & García, R. (2014). La recreación como modificador en la calidad de vida del adulto mayor. *Medimay*, 8(2), 3-6. Recuperado de <http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/92/166>

Vargas, O., & Zúñiga, M. (2002). Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor. *InterSedes: revista de las Sedes Regionales*, 3(4), 63-71.

## Anexos

### Imagen 1

*ciudadela sucre*



Tomado de google maps

### Imagen 2

**Grupo de intervención**



## Imagen 4

### sesiones con el adulto mayor



### Evidencias fotografías

[https://drive.google.com/drive/folders/1INV\\_oEu9ra8MpjMRgDhyFGzqtqDuRwSE?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1INV_oEu9ra8MpjMRgDhyFGzqtqDuRwSE?usp=share_link)

### Evidencias test de rosenberg

[https://drive.google.com/drive/folders/1OIz1wUUmKmhofG0WZEZcbZiDXyR6jzvy?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1OIz1wUUmKmhofG0WZEZcbZiDXyR6jzvy?usp=share_link)

### Percepción de las actividades por parte del adulto mayor

[https://drive.google.com/drive/folders/1OnSVfpyLm4Fto6EH91aTM1uw2TRyCpdL?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1OnSVfpyLm4Fto6EH91aTM1uw2TRyCpdL?usp=share_link)