

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN ADULTOS MAYORES EN EL BARRIO ALFONSO LOPEZ (USME)**

Cristian David Duque P.

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 sociales del deporte y la salud.

Grupo de investigación: Cuerpo, Sujeto y Educación

Profesor asesor: Julio César Rueda Cántor

Resumen

En Colombia según un estudio realizado por la Universidad del Tolima en el año 2005, las personas que entran a la tercera edad van a vivenciar una serie de cambios considerables a nivel respiratorio, cardiovascular, metabólico, motriz y en su sistema músculo esquelético, también se tendrá una disminución en las capacidades funcionales al estrés físico, así mismo un cambio en la calidad de vida, los hábitos y las costumbres que las personas solían tener en sus mejores épocas.

Este proyecto busca potenciar los hábitos de vida saludables por medio de la danza y la actividad física en los adultos mayores que por alguna u otra razón no han vuelto a realizar o tienen poco acercamiento a las actividades que ayudan al mantenimiento físico, la vitalidad y autonomía en las personas, también que, por medio de las actividades y los hábitos aprendidos durante las intervenciones, salgan un poco de la zona de confort y puedan acceder o experimentar cosas en las que tal vez nunca hayan tenido la oportunidad de hacer durante sus vidas.

También se busca dar a conocer todos los beneficios que trae potenciar los hábitos de vida saludables por medio de la actividad física, para que el adulto mayor tenga una mayor afinidad con dichas actividades y puedan seguir con un trabajo autónomo durante todo el tiempo posible, para que así mismo haya una mayor vitalidad física y mental por parte de esta población en sus vidas diarias.

Palabras clave:

Actividad física, adulto mayor, hábitos de vida saludable, zona de confort.

Abstract

In Colombia, according to a study carried out by the University of Tolima in 2005, people who enter the third age will experience considerable changes at the respiratory, cardiovascular, metabolic, and motor levels and in their musculoskeletal system, they will also have a decrease in the capacity of resistance and effort to physical stress, as well as a change in the quality of life, habits and customs that people used to have in their best times.

This project seeks to promote healthy lifestyle habits through dance in older adults who for one reason or another have not returned to perform or have little approach to activities that help physical maintenance, vitality and autonomy in people, also that, through the activities and habits learned during the interventions, they get out of the comfort zone a little and can access or experience things that they may never have had the opportunity to do during their lives.

It also seeks to publicize all the benefits of promoting healthy lifestyle habits through physical activity, seeking that the elderly have a greater affinity with activities and can continue with autonomous work for as long as possible, so that Likewise, there is greater physical and mental vitality on the part of this population in their daily lives.

Tabla de contenido

Título.....	1
Resumen.....	2
Abstract.....	3
Introducción	4
Planteamiento del problema.....	6
Justificación.....	8
Objetivo General.....	10
Objetivo Específicos.....	10
Marco Conceptual.....	11
Metodología.....	13
Resultados.....	15
Conclusiones.....	24
Agradecimientos.....	25
Referencias.....	26

Introducción

La época del envejecimiento es un proceso por el cual todas las personas tenemos que pasar cuando llegamos a un promedio de edad entre los 60 a 65 años de vida según la Organización Mundial Para la Salud (OMS), trayendo afectaciones a nivel físico que se observan en la pérdida de ciertos repertorios motores que el cuerpo adquiere durante toda la vida, siendo un indicador de la salud en dichas personas porque van a entrar en un estado de inactividad física bien sea por salud, por falta de apoyo y acompañamiento, o simplemente por desconocimiento de actividades que puedan traer algún beneficio para su salud en la cotidianidad (Izquierdo, M. 1998).

El envejecer se define como un proceso de carácter dinámico, natural y por ende inevitable (Rosnay, J. 1988) esto quiere decir que muchas veces se asocia el proceso del envejecimiento con una fase de vida en la que, progresivamente el individuo pasará de una plenitud física, social y mental a un decaimiento considerable. Por ello, la perspectiva negativa que se tiene frente a esta época muestra una transformación a nivel social en estas personas ya que se han negado asumir el papel de ser entes pasivos en la sociedad porque siempre estarán en busca de actividades alternativas que les ayuden a una vida activa y saludable.

Por ende, este proyecto busca brindar un apoyo y acompañamiento a la comunidad de adulto mayor de la localidad de Usme, para mejorar los hábitos de vida saludables por medio de actividades lúdico-recreativas para el fortalecimiento de las diferentes

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

capacidades corporales como lo son la resistencia, la fuerza, la velocidad, etc.

Planteamiento del problema

La principal problemática que se evidencia en la localidad de Usme (Barrio Alfonso López) es la falta de apoyo por parte de las entidades del estado a que promuevan actividades físicas que ayuden en esta zona al esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre que el adulto mayor tiene durante su día a día, ya que este tipo de propuestas salen en su mayoría de veces por los mismos líderes sociales o la comunidad en general, que siempre están en busca de la creación de nuevas alternativas para subsanar una problemática social que se presenta en general en la localidad y es la no apta calidad de vida de las comunidades que han sido víctimas de la violencia, discriminación racial, abusos de poder o desplazamientos por parte de grupos armados, etc.

El apoyo que se brinda a este tipo de comunidades desde nuestra área de conocimiento no solo promueve a una vida más activa o saludable, sino a su vez a una verdadera inclusión social desde las actividades que se realizan con la población, a pesar de la baja afluencia se comienza a generar un impacto positivo en general, ya que hay una motivación a buscar alternativas diferentes y por ende unirse a un cambio en los hábitos de vida de cada uno de los participantes y de su hábitat. Hay que considerar que habrán factores negativos que empiezan a jugar un papel fundamental en la toma de decisiones de la mayoría de las personas adultas con relación a su vida, como lo son por ejemplo los problemas de salud, angustia, soledad, pérdida de un valor social, por lo que se hace verdaderamente indispensable promover diferentes estrategias que ocupen y así mismo aprovechen el tiempo libre de la población, a su vez que esa participación ayude al mejoramiento de lo físico, espiritual y emocional de quien lo practique(Ballestero, 1999)

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

El sedentarismo en el adulto mayor es letal ya que aumentaría el riesgo de padecer diversas enfermedades, contribuyendo de manera negativa al no disfrutar las actividades cotidianas de una forma cómoda (Alcántara y Romero, 2001) Por ende se evidencia que el sedentarismo en el adulto mayor va ser un máximo agravante, ya que hay ciertas acciones que si no se realizan constantemente producto del envejecimiento más temprano que tarde se verán casi imposibles de volverlas a realizar, teniendo como principio primordial evitar a toda costa la disminución de las capacidades físicas especialmente en el adulto mayor y así mismo conservarlas, con las diferentes actividades que cada persona así lo requiera.

Como es de conocimiento general, la actividad física es parte fundamental que constituirá un buen desarrollo a nivel motriz en cada una de las diferentes etapas de la vida, pero en lo primordial en la etapa del adulto mayor, ya que no sería visto desde un factor secundario sino un factor determinante para saber cómo llevar una calidad de vida mucho más saludable.

Ahora bien, se sabe que el adulto mayor por sus condiciones físicas y a veces sus condiciones sociales entran en un estado de sedentarismo el cual no es bueno, pero ahí es donde la actividad física busca incidir positivamente en dicha población, con el mejoramiento de las capacidades, prevención y también en la rehabilitación de traumas o enfermedades encontradas en los diferentes espacios y situaciones que posiblemente se presenten, ya que los ejercicios físicos en el adulto mayor van actuar de manera distinta en cada persona que va a una sesión, por lo que cada persona tendrá su propio motivo y también su propio beneficio de la actividad física sobre su cuerpo, por eso, si bien es cierto que el proceso de envejecimiento es un proceso que traerá dichas características

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

irremediables y además individuales, lo que se tendrá en consideración es que la velocidad con la que se va a envejecer en cuestión de capacidades funcionales dependerá netamente del tipo de estimulación y la calidad del mismo en esta etapa de la vida, por lo que un programa de ejercicios bien estructurados y dirigidos acorde a las necesidades de la población a trabajar, será un factor retardante positivamente en la velocidad de decaimiento de las capacidades funcionales (Saavedra, 2000).

Justificación

Este proyecto social tiene un papel fundamental para la mejora de la calidad de vida y hábitos en el adulto mayor en la localidad de Usme, ya que esta es una población muy marginada por los distintos acontecimientos que en nuestro país se han vivido, la mayoría de las personas que van a los encuentros son víctimas de algún tipo de conflicto o situaciones sociales muy difíciles, y que por circunstancias de la vida, su estrato socio-económico, su condición social o étnica no les permiten que cuenten con los recursos suficientes o necesarios para ver este tipo de programas.

La participación de la Universidad Santo Tomás, mediante sus estudiantes que cursan como opción de grado pasantía social, de la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, intervienen de manera oportuna a la comunidad subsanando la negligencia de los programas que se encaminan por el bienestar y el aumento del nivel de calidad de vida de las personas participantes, ya que los planes de gobierno y políticas que rigen en las entidades públicas en los diferentes gobiernos, no perseveran a lo largo del tiempo y no

garantizan continuidad ni recursos suficientes que la nación en general los requiere.

A pesar de que se han manifestado diferencias sociales y políticas a lo largo de los años en este tipo de comunidades, y que por ende también se puede ver una baja afluencia de personas a este tipo de programas, se siguen abriendo puertas y lazos de unión social para el aprovechamiento de estos espacios para que así mismo continúen y se mantengan los diferentes programas que a lo largo de la historia tomasina se han querido implementar a través de las diversas temáticas y actividades que se proponen, y que no solo se llegue a un tipo de población sino a la comunidad en general, ya que hay una gran variedad de costumbres, creencias, culturas y demás cosas que también a veces cierran brechas de comunión entre dichas comunidades. Es importante saber que los estudiantes de la universidad en noveno semestre ya cuentan con todo el conocimiento teórico-práctico para atender las necesidades de cada situación particular que se evidencie, beneficiando la calidad de vida de las personas a intervenir no solo físicamente, sino previniendo y curando siempre con responsabilidad, profesionalismo y ética las diferentes necesidades minimizando los impactos negativos por falta de programas de esta índole, y también convirtiendo un lugar común dícese de parques o zonas verdes en un área de trabajo óptimo para la población con diferentes recurso y creatividad de los estudiantes, esto permitiendo a los estudiantes también entrar en una etapa de afianzamiento del conocimiento que se ha adquirido a lo largo de la carrera y que se ratifica en la práctica y vivencia del día a día.

Objetivo General

Potenciar los hábitos de vida saludable por medio de la danza y la actividad física en los adultos mayores

Objetivo Específicos

- Mejorar los hábitos de vida saludable a través de sesiones musicalizadas.
- Promover hábitos de vida saludable por medio de actividades artesanales.
- Utilizar diferentes herramientas caseras para la realización de actividades que involucren acciones con objetos externos creados por la población.
- Dar a conocer los beneficios de tener buenos hábitos de vida en la conservación de capacidades físicas en la tercera edad.

Marco Conceptual

Los hábitos de vida o estilos de vida se definen como un “conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza “Arrivillaga (2003) por medio de (López y Sánchez, 2015) Es decir que si una persona desde su temprana edad adquiere unos buenos hábitos de vida, cuando llegue a una edad considerable va tener una buena dimensión de seguridad frente a su salud o así mismo viceversa si fuese en caso contrario.

Los hábitos de vida de una persona abarcan muchos temas fundamentales los cuales debemos tener en cuenta a la hora de hablar de las distintas variables, que van a hacer que estos hábitos sean negativos o positivos en las personas sea en la etapa de vida que se encuentre, bien sea la niñez, la adultez o la etapa de adulto mayor, pues si bien se sabe los hábitos de vida saludables van desde consumir buenas cantidades de líquido durante el día, hasta una buena alimentación en cuestiones de sustratos energéticos y cantidades necesarias que aporten las calorías que se requieren durante el día, una buena actividad física que va desde los 30 minutos, hasta el no consumo de bebidas alcohólicas o sustancias psicoactivas, para que así mismo al llegar a una etapa de la vida se goce de una buena salud física y mental.

Como bien se sabe, es muy importante tener en cuenta que la calidad de vida y expectativas de vida de una persona no solo se mide por la longevidad, sino también por su comportamiento a lo largo de la vida y el cómo esta persona cuida su cuerpo desde la edad

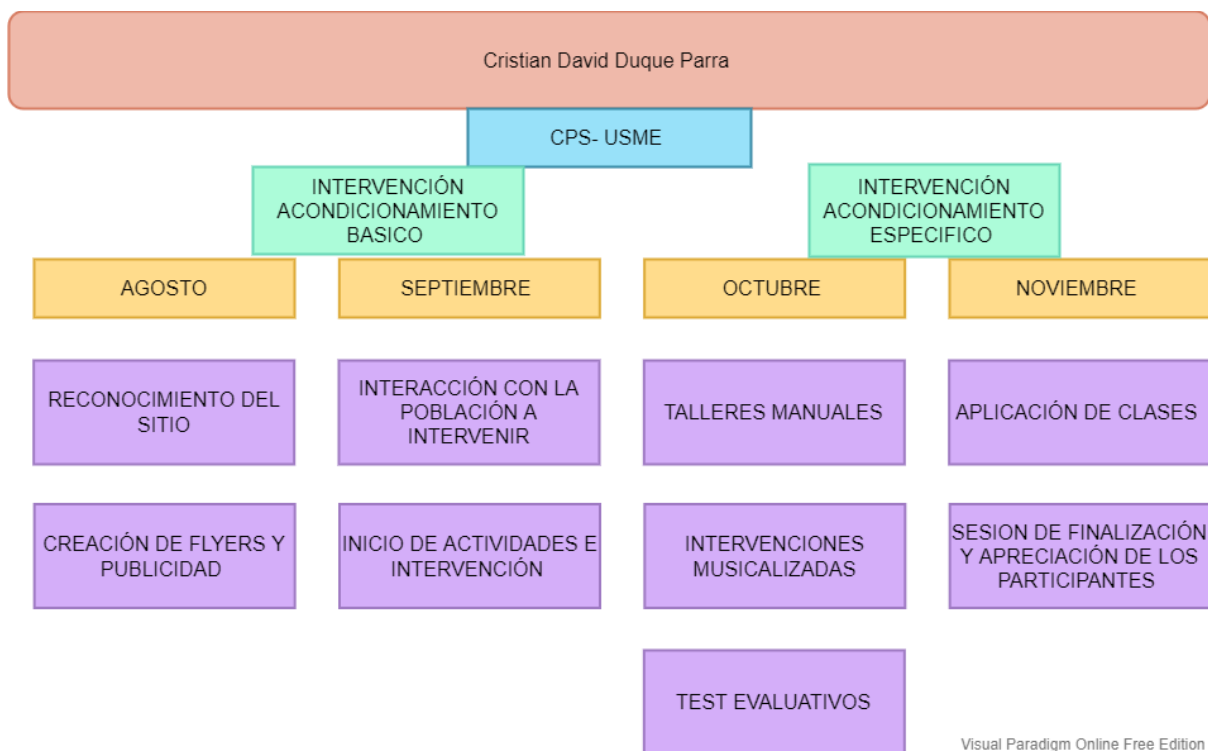
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

temprana, ya que no es lo mismo como por ejemplo, llegar a una edad de 65 años pudiendo respirar por sus propios medios, que con una bala de oxígeno 24/7, con ello pudiendo determinar así las acciones que las diferentes personas tomaron durante la vida y las situaciones que surgieron a lo largo de ella para que el estado de salud de las personas este así actualmente afectando de manera positiva o negativa el bienestar general.

Complementando lo dicho anteriormente, se tendrán en cuenta aspectos fundamentales en la realización de dichas tareas diarias como lo son los niveles sociodemográficos, socioeconómicos, ya que son aspectos que nos ayudarán a entender un poco más las condiciones y asequi bilidades que la población tiene frente a todas las posibilidades que nos brinda un hábito de vida saludable, porque si bien la mayoría de los hábitos saludables no requieren de un mayor aporte económico, en cuestión de alimentación si es importante tener presente que muchas de estas personas no adquieren durante el día sus tres comidas básicas, siendo este un aspecto importante a trabajar. Por otra parte, también el nivel educativo, la realización personal y el estado emocional.

Es por eso, que de una manera muy global se tengan presentes todos los aspectos para una buena integración de la persona con su exterior o grupo social, ya que el nivel psicológico con una buena familiarización será un proceso mucho más productivo en cuestiones de resultados, confirmando que los aportes que se brindan a nivel psicológico por el grupo de acompañamiento de la persona, será de una gran ayuda para darle al adulto mayor una mejora en su calidad de vida pero sobre todo, una etapa de la vida donde mantendrán su mente y cuerpo ocupados o en quehaceres diarios, para que así despejen sus mentes de pensamientos negativos que se presentan constantemente en sus vidas.

Metodología



Para la realización del proyecto se tuvieron en cuenta las personas adultas mayores en la localidad de Usme en el Barrio Alfonso López, donde se desarrolló una intervención aproximada de 8 a 10 participantes por sesión.

Para las primeras sesiones en el mes de agosto e inicios de septiembre se hicieron y adelantaron procesos de reconocimiento y publicidad alrededor de las instalaciones en las cuales intervenimos en donde también se evaluaron aspectos sociodemográficos y espacios acordes para la realización de las diferentes actividades.

Como siguiente punto, se comienzan los acercamientos con la población a trabajar en el mes de septiembre y se da inicio con las primeras sesiones de reconocimiento del

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

estado de salud de la población como tal, con unos primeros acercamientos de trabajos físicos y musicalizados donde a través de las diferentes pruebas y los diferentes escenarios de música y baile, se logran enlazar las necesidades de la población con las diferentes respuestas que nosotros como interventores les queremos brindar a la población.

Después se siguen con las actividades de manualidades el cual hace que las personas saquen su lado creativo y también no solo trabajen su estado físico sino su estado mental, ya que con estos trabajos se busca la mejora no solo física sino a nivel general de los participantes, por ende se les hacen actividades de juegos lógicos, se les incentiva a que piensen en la resolución de problemas lógicos mientras hacen actividad física .

Por otra parte se trabajan durante los siguientes meses, actividades de motivación a seguir una vida sana y con buenas bases para el mejoramiento del estado físico y la salud en general, por ende se usaron herramientas como poster, charlas informativas, actividades con enfoque al cuidado de la salud por medio de información que será recopilada en varios sectores de la localidad de Usme(Barrio Alfonso Lopez) para que la comunidad intervenida y la comunidad en general tengan algunos acercamientos para mejorar sus hábitos de vida saludables, a su vez se les fortalece la parte mental y social con actividades enfocadas la goce y disfrute de las personas pero con un énfasis social(acercamiento a los vecinos) con salidas pedagógicas como lo son el carnaval del juego que se encuentra en las instalaciones de la Universidad Santo Tomás Sede Campus, y por ende el que salgan de su zona de confort y en la que habitualmente están acostumbradas a permanecer.

Resultados

Para la presentación del proyecto, *HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA DANZA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES*, a través de un programa de intervención hacia la comunidad de la localidad de Usme- Alfonso Lopez, para la Opción de grado de Pasantía Social periodo 2022-2, contando con la participación de 10 adultos mayores, en promedio, que eran quienes asistían regularmente a las sesiones preconcebidas por los practicantes asistentes a estas intervenciones semanales que daban lugar en la cancha comunal del barrio, quedando a escasos metros del colegio Estanislao Zuleta donde queda ubicado el centro de proyección social de la universidad Santo Tomás los días lunes y viernes de 8 a 10 am.

A los adultos mayores se les realizó una prueba de reconocimiento con la adherencia al ejercicio físico (antes de comenzar con las intervenciones) para evaluar en qué nivel de Actividad Física se encontraban y el test FANTÁSTICO para analizar la calidad de vida y los hábitos de vida que la población tienen, cuáles eran sus contraindicaciones y cuáles eran sus fortalezas a la hora de practicar dichas actividades y qué era más necesario trabajar para mejorar. En esta prueba de inicio los principales factores a tener en cuenta fueron la percepción subjetiva del esfuerzo y la fatiga. Al finalizar con las intervenciones se toman ciertas variables para comenzar a enumerar las diferentes mejoras a nivel general de la salud.

Después de la ejecución de los mismos, se pudo observar que los adultos mayores presentaron un buen desempeño durante cada una de las actividades, mostraron evidentes mejoras a nivel físico, en donde cada día realizaban con mayor habilidad y destreza los

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

ejercicios propuestos, así como también manifestaron muchos que las sesiones llevadas a cabo ayudaron a la mejora de dolores y molestias que sentían en su cuerpo como lo son los dolores de espalda por la quietud que mantenían en casa, los dolores de brazos y piernas a la hora de traer mandados, etc .

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

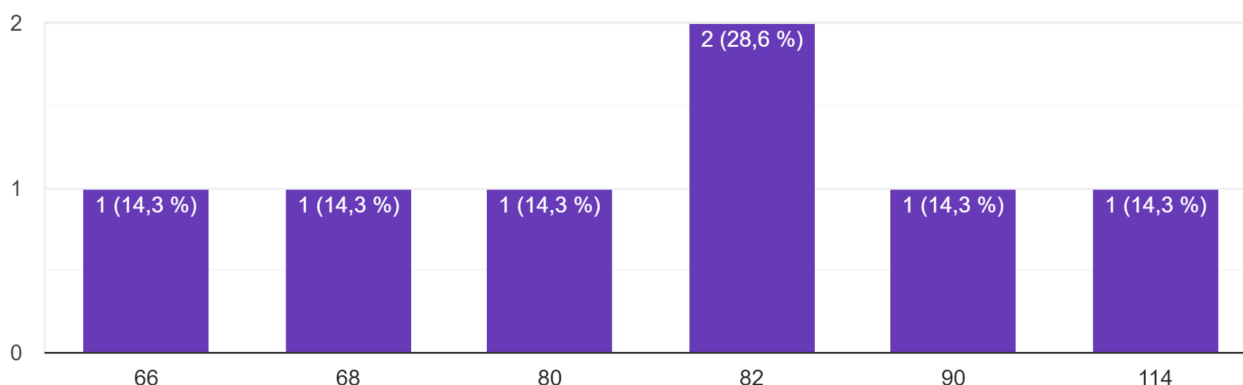
A continuación, se presentan los resultados obtenidos durante las sesiones donde se realizaron diferentes pruebas y charlas informativas :

Figura 1

Resultados prueba de fantástico la inicio de la intervención

RESULTADO FINAL

7 respuestas



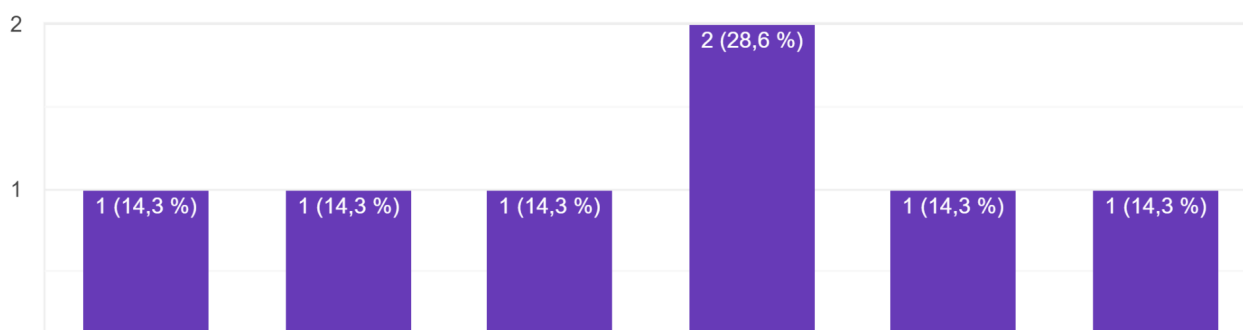
Esta imagen muestra un sondeo general de lo que fue la evaluación inicial del Test FANTÁSTICO el cual permitió generar un primer acercamiento con la adherencia a los hábitos que estaban llevando las personas antes de iniciar con el proceso de intervención, aunque casi la mitad de la población contaba con un estilo de vida aceptable y bueno, la otra mitad ya comenzaba a tener falencias en algunos ámbitos y con predominancia en el ámbito de actividad física, ámbitos que son fundamentales para llevar una vida óptima en la tercera edad.

Figura 2

Resultados prueba de fantástico la finalizar intervención

RESULTADO FINAL

7 respuestas



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

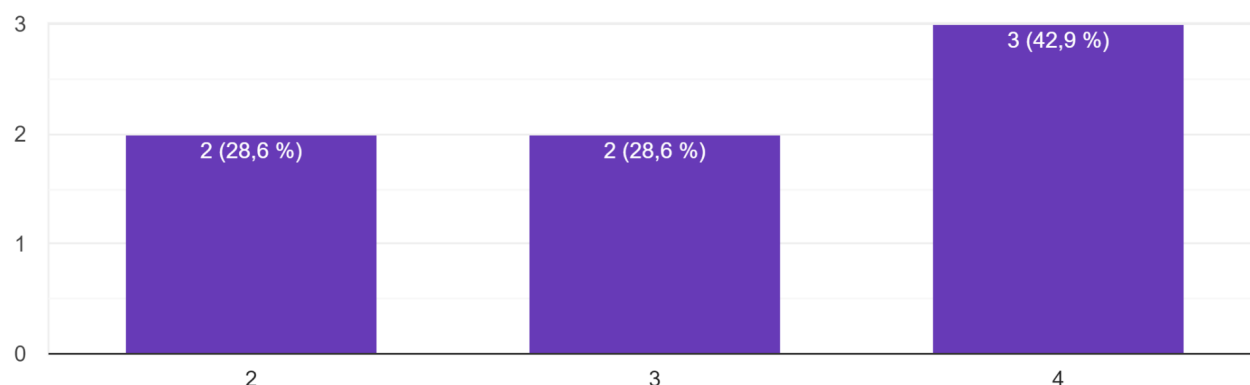
Se observa una mejora muy positiva en el aumento de puntuación en una segunda toma del test FANTÁSTICO por parte de los asistentes a las intervenciones, dialogando que han tenido una mejora considerable en todo el aspecto de los hábitos de vida.

Figura 3

Resultados Fortalecimiento en hábitos de actividad física la iniciar la intervención

ASOCIATIVIDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA

7 respuestas



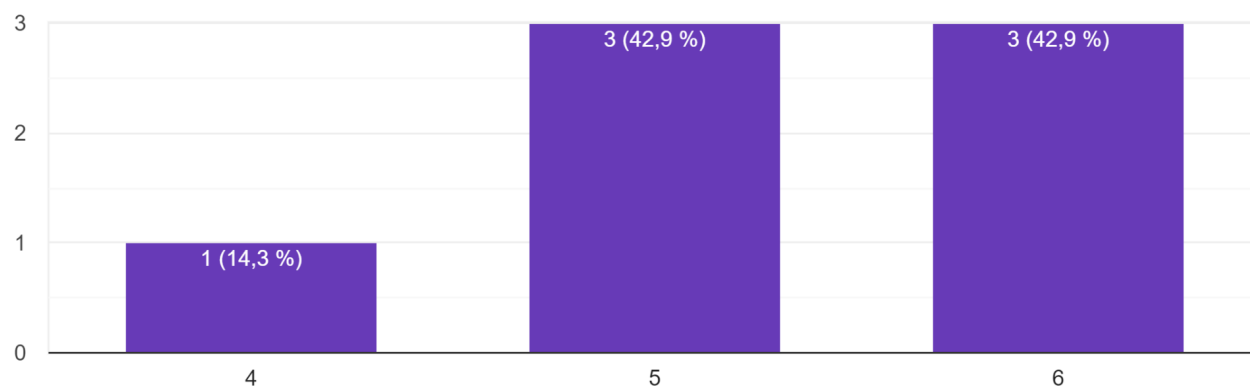
Comenzando con las intervenciones y haciendo un primer acercamiento con la población se evidencio que no tenían una buena recepción con la actividad física porque no estaba entre sus hábitos de vida cotidianos, por ende la realizar la primera intervención con el test Fantástico vemos que la mayoría de la población no tiene buena adherencia a la actividad física pero sí muchas expectativas.

Figura 4

Resultados Fortalecimiento en hábitos de actividad física al finalizar la intervención

ASOCIATIVIDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA

7 respuestas



Finalizando la intervención se observa y analiza que la totalidad de los participantes tienen una muy buena adherencia a la actividad física y tienen ese aspecto muy inmerso en la vida cotidiana, haciendo énfasis en que la actividad física para ellos ha sido de gran impacto y que por ende quieren seguir replicando estas conductas positivas y practicarlas más seguido, o sea ya no 2 veces a la semana sino 3 o 4 veces si se puede, quedando con la satisfacción de que haciendo un buen trabajo se logran grandes resultados en cuestiones de promoción de la salud.

Figura 5

Aplicativo del test (FANTÁSTICO)

¿ Como es tu estilo de vida?

Contesta este cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes. Luego, suma los puntos y anótalos al final de cada columna.



cristianduque@usantotomas.edu.co (no compartidos)

[Cambiar de cuenta](#)



VIDA
Cuestionario

¿COMO ES TU ESTILO DE VIDA?

Contesta este cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes. Luego, suma los puntos y anótalos al final de cada columna.

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
Familia y Amigos	Actividad Física	Alimentación	Tobaco	Alcohol, Otras Drogas	Suño, Estrés	Trabajo, Tiempo Personal	Introversión	Control de Salud, Contacto Sexual	Otras conductas
¿Te sientes satisfecho de como son tus relaciones con los demás? 1. Siempre 2. A veces 3. Nunca	¿Cuánto tiempo dedicas a la actividad física? 1. Siempre 2. A veces 3. Nunca	¿Cómo es tu alimentación? 1. Siempre sana y equilibrada 2. A veces 3. Nunca	¿Fumas? 1. Siempre 2. A veces 3. Nunca	¿Consumes alcohol u otras drogas? 1. Siempre 2. A veces 3. Nunca	¿Duermes bien y te levantas con energía? 1. Siempre 2. A veces 3. Nunca	¿Tienes tiempo para hacer lo que te gusta? 1. Siempre 2. A veces 3. Nunca	¿Te gusta estar solo? 1. Siempre 2. A veces 3. Nunca	¿Controlas tu salud y visitas al médico cuando es necesario? 1. Siempre 2. A veces 3. Nunca	¿Tienes otras conductas que quieras mencionar? 1. Siempre 2. A veces 3. Nunca

¡A TENER EN CUENTA!

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones

De 103 a 120 Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico.

De 85 a 102 Buen trabajo. Estás en el camino correcto.

De 73 a 84 Adecuado, estás bien.

De 47 a 72 Algo bajo, podrías mejorar.

De 0 a 46 Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.

Familia y amigos: comunícate. Comparte tus sentimientos con los demás. Abraza a alguien que tú quieras todos los días.

Asociatividad: intégrate y forma grupos. Participa en organizaciones (clubes y agrupaciones culturales, deportivas, parroquiales, de voluntariado, mujeres, tercera edad, etc.). Súmate al desafío de construir de manera colaborativa posibilidades para alcanzar una vida con calidad.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

Actividad física: haz actividad física, por lo menos camina 30 minutos todos los días; baila, sal en bicicleta, trota, juega con los niños; realiza ejercicio físico a lo menos 30 minutos 3 veces a la semana.

Nutrición: incluye abundantes frutas y verduras en tus comidas, además de pan y cereales, leguminosas, pescados, carnes y lácteos descremados. Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, también reduce las grasas. Mantente delgado(a).

Tabaco: deja de fumar. Mejor aún no comiences. Busca ayuda de un familiar, de amigos o de un profesional. Busca ambientes libres del humo de tabaco (en el trabajo, hogar y lugares públicos).

Alcohol: si vas a beber, no te embriagues. Consume menos de dos tragos por día de vino, cerveza o tragos fuertes. Nunca conduzcas vehículos después de beber alcohol.

Sueño, Estrés: trata de dormir 7 a 9 horas cada noche. Libérate del estrés. Las técnicas de respirar profundo, hacer ejercicio y de relajación son una ayuda.

Tipo de personalidad: tranquilízate. Busca maneras de relajarte (conversa con otras personas, busca una actividad entretenida, sal a dar una larga caminata). Con calma disfruta de la vida. Si es necesario recurre por ayuda.

Trabajo: valora lo bueno de tu trabajo o de tus actividades. Tu aporte es importante.

Introspección: piensa en positivo. Aleja la depresión manteniéndote activo(a). Desarrolla algún pasatiempo o involúcrate en otras actividades.

Control de Salud: no desatiendas tu cuerpo ni tu

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

FAMILIA Y AMIGOS

Tu respuesta

ASOCIATIVIDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA

Tu respuesta

NUTRICIÓN

Tu respuesta

TABACO

Tu respuesta

ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

Tu respuesta

SUEÑO. ESTRÉS

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

TRABAJO Y TIPO DE PERSONALIDAD
Tu respuesta
INTROSPECCION
Tu respuesta
CONTROL DE SALUD
Tu respuesta
OTRAS CONDUCTAS
Tu respuesta
RESULTADO FINAL
Tu respuesta
HAS TERMINADO EL CUESTIONARIO. Gracias por participar en este cuestionario, atentamente Cristian Duque-practicante.

Conclusiones

Esta intervención permitió a la población promover los hábitos de vida saludable por medio de la actividad física para que haya un mejoramiento considerable en la vida activa de la persona adulta mayor del Barrio Alfonso López de la localidad de Usme.

Por medio de cada una de las sesiones se contribuyó al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, promoviendo la actividad física de una manera didáctica y diferente, dando a conocer sus beneficios y cómo estos hábitos ayudarán a tener mejor vitalidad y más autonomía por parte de la población que practica e integra en su vida estas dichas actividades .

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

Se logró a su vez, mediante las actividades recreo deportivas fomentar hábitos de vida saludable, recordando la importancia de diversos temas puntuales que aportan de manera positiva en el día a día de cada persona como claramente es el ámbito de asociatividad y actividad física.

Como profesional de Cultura Física, Deporte y Recreación, esta intervención tuvo un aporte significativo positivamente para la población y para mi persona, ya que permitió poner en práctica todos los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera, ayudando a tomar confianza con la población trabajada y poniendo en práctica la creatividad y la confianza en mí mismo para llevar a cabo las actividades de una manera fortuita y de goce para los participantes.

Además durante el proceso se ponen a prueba los conocimientos teóricos ya adquiridos a lo largo de nuestros espacios académicos, llevándolos a una realidad de espacio laboral, logrando la solución de las problemáticas tanto a nivel físico pero también sociales y por ende se da una continuidad a lo que sería el cumplimiento del objetivo general.

Agradecimientos

El ejecutor de este proyecto Cristian David Duque Parra, se permite manifestar un franco agradecimiento al profesor Julio César Rueda, quien estuvo al pendiente de cada paso durante tan importante y maravilloso proceso, a Daniel Contreras, por su apoyo, y cada uno de los participantes que dieron lo mejor de sí, ya que su participación e invaluable esfuerzo hicieron posible que estas intervenciones se adelantarán sin inconvenientes y llegará a éxito rotundo.

Referencias

- Alcántara, P. y M. Romero. 2001. “Actividad física y envejecimiento.” *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Año 6 – N° 32 – Marzo. Recuperado de <file:///C:/Users/alejo/Downloads/Dialnet-ElEjercicioFisicoYLaCalidadDeVidaEnLosAdultosMayor-5897940.pdf>
- Arrivillaga M, Salazar IC, Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colom Méd* 2003;34(4): 186-195.
- Ballesteros, C. (1999). “Las modificaciones del estado físico, anímico, calidad de vida y auto-estima en adultas mayores por medio de un programa de actividad sistemática de karate do”. Tesis. Universidad de Costa Rica. Recuperado de <file:///C:/Users/alejo/Downloads/Dialnet-ElEjercicioFisicoYLaCalidadDeVidaEnLosAdultosMayor-5897940.pdf>
- De Rosnay, J. (1988). *Qué es la vida*. Biblioteca Científica Salvat. Barcelona. *Universidad autónoma de Madrid. Editorial. Bogotá*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/542/54221979001.pdf>
- Izquierdo, M. (1998). *Efectos del envejecimiento sobre el Sistema Neuromuscular*. *Universidad autónoma de Madrid. Editorial. Bogotá*. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/542/54221979001.pdf>

López I, Sánchez A, Johansson L, Petkeviciene J, Prattala R, Martínez MA. Disparities in food habits in Europe: systematic review of educational and occupational differences in the intake of fat. J Hum Nutr Diet 2003;16(5):349-364.

Saavedra, C. 2000. “La actividad física en la tercera edad”. Lecturas: Educación Física y Deportes. Año 5. N° 23, julio Recuperado de <file:///C:/Users/alejo/Downloads/Dialnet-ElEjercicioFisicoYLaCalidadDeVidaEnLosAdultosMayor-5897940.pdf>

