

Resumen

La intervención tiene como propósito brindar a la fundación Siglo XXI de altos de Cazucá por medio de clases grupales jornadas de actividad física y recreativas en base a un plan estratégico para la gestión y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y el aprovechamiento del tiempo libre, esto con el fin de evidenciar en la comunidad que decida participar en este proyecto mejorar en cierta manera su calidad de vida, además de esto gestionar y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en una población que ha sido golpeada por la violencia y la injusticia social durante los últimos años en donde los más afectados son los adultos mayores y jóvenes.

Abstract

The purpose of the intervention is to provide the century XXI foundation in altos de Cazucá with physical activity and recreational activities through group classes based on a strategic plan for the management and prevention of chronic non-communicable diseases and the use of free time, This in order to show the community that decides to participate in this project to improve in some way their quality of life, in addition to this manage and prevent chronic non-communicable diseases in a population that has been hit by violence and social injustice in recent years where the most affected are the elderly and young people.

Palabras clave:

Adulto mayor, actividad física, recreación, enfermedades crónicas no transmisibles, actividad física musicalizada.

Planteamiento del problema

En Colombia existe la sociedad de clase alta y clase baja, éstas se dividen y se clasifican por estratos que van desde el 1 hasta el 6, esto permite estigmatizar a las personas, según la cantidad de bienes o poderío económico que tengan, si tiene un capital elevado se dice llamar rico a ese tipo de personas y los que padecen de estos recursos económicos y materiales serán los pobres.

La comuna cuatro de altos de Cazucá se ha caracterizado en las últimas décadas por tener problemáticas debido a diversas causas como lo es el paramilitarismo que aún se vive allí, según Srinivas (2015), la pobreza en una región determinada puede estar siendo causada por efecto de un conflicto armado localizado en dicha región, sea el conflicto de carácter internacional o nacional, la pobreza en Colombia se mide según el tipo de vivienda y lo que pase dentro de ella, es decir se mira si en la región o zona existen viviendas con deterioro o que sean poco habitables, que no lleguen algunos servicios como el de la luz o el agua y que allí existan niños que tengan la edad para estudiar y que no estén recibiendo educación. Algunos analistas lo denominan pobre. Cuando un hogar presenta dos o más carencias es considerado en estado de miseria.” (DANE, 2016).

Según Vasquez (2018) el barrio Cazucá está dentro de una de las comunas del municipio, tal vez el acceso sea fácil pero sus fronteras son impasables, esta zona ha sido señalada de tener pandillas que no permiten el acceso de cierta población y esto es un problema para la comunidad y allí se encuentra ubicada la población a intervenir (p.10), esto nos da a entender que los altos de Cazucá es una zona olvidada por el gobierno nacional,

donde lastimosamente día a día llegan personas desplazadas debido al conflicto armado y allí no encuentran oportunidades, si no violencia, discriminación, pobreza y drogadicción.

En la fundación Siglo XXI se encuentran adultos mayores entre los 55 a 80 años de edad, esta población en su gran mayoría presentan enfermedades crónicas no transmisibles y lastimosamente nuestro país según (Varela,2013) tiene una tasa de envejecimiento acelerado que se desarrolla en un contexto social particular y con una transición epidemiológica que muestra un incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles, esta población además de todo en su mayoría llevan alrededor de 30 años viviendo en esta zona y aunque han evidenciado que ha disminuido la violencia y la pobreza aún se sigue viviendo esta problemática.

Ahora bien, la falta de actividad física es algo común en esta comunidad es por esta razón que se da como resultado varias complicaciones viéndose afectada la salud de los adultos mayores de Cazucá en donde la gran mayoría de ellos padece alguna enfermedad crónica no transmisible, según Ayona et al (2017) la falta de actividad física ocasiona la ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez, dilataciones venosas, dolor lumbar, lesiones del sistema de soporte y mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares, tendencia a enfermedades crónico-degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.

Justificación

Este proyecto se hace con el fin de prevenir y gestionar las enfermedades crónicas no transmisibles de las personas que deseen hacer parte del plan de acción por medio de clases grupales realizadas por un futuro profesional de cultura física, deporte y recreación, este proyecto busca también ayudar a disminuir la problemática que se evidencia en los altos de Cazucá el cual es un lugar olvidado por el estado y aquí la población en su mayoría son de bajos recursos, estas personas en su gran mayoría son de género femenino de la tercera edad.

Ahora bien el proyecto está encaminado a realizar actividad física por medio de las clases grupales musicalizadas, se hace un estímulo a los adultos mayores en busca de un beneficio en cuanto a su salud mental y física, según (Granados y Cuellar, 2018) la actividad física produce efectos protectores sobre la salud mental, mediante el aumento de la resistencia al estrés en los individuos con alto rasgo de ansiedad y evitando de esta forma desarrollar problemas clínicamente significativos de salud mental.

Por otro lado, la recreación es un factor fundamental dentro de este proyecto ya que a través de ella se disfruta la sesiones de clase que se llevan a cabo en la fundación, es por ello que en el adulto mayor no pueden faltar actividades recreativas ya que ellos vienen de estar en un estado de sedentarismo y encierro a raíz de la pandemia del COVID-19, esto generó que los adultos mayores se acogieron a tener resiliencia.

La entidad en este caso la Universidad Santo Tomás tiene la responsabilidad de beneficiar a la comunidad de los altos de Cazucá en la comuna cuatro enviando a futuros profesionales de Cultura Física, Deporte y Recreación con el fin de incorporar proyectos en beneficio de la comunidad que quiera participar activamente de la actividad física y la

recreación para prevenir y gestionar las enfermedades crónicas no transmisibles, según Cala y Navarro (2011) en materia de ejercicios físicos se ha logrado persuadir a la población sobre la utilidad de la práctica de actividad física para fortalecer la salud y tratar enfermedades.

Objetivos

General:

Implementar en la fundación Siglo XXI la recreación y la actividad física por medio de clases grupales para la prevención y gestión de enfermedades crónicas no transmisibles en los adultos mayores.

Específicos:

- Diseñar planes de acción en actividad física y recreación para población adulto mayor de la Fundación Siglo XXI.
- Realizar actividades enfocadas en generar un espacio recreativo y de actividad física para la prevención y gestión de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles en adultos mayores.
- Presentar el impacto de la intervención en la Fundación Siglo XXI de Cazucá a través de la actividad física y la recreación sobre las enfermedades crónicas no transmisibles.

Marco Conceptual

El ser humano siempre ha tenido la necesidad de realizar actividad física al momento de moverse, y no solamente lo hace a la hora de hacer deporte, también lo hace cuando labora.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea (Devís y Peiró, 2010).

Teniendo en cuenta lo anterior, la actividad física musicalizada es según (Ríos et al., 2015, como se citó en Estévez et al., 2018) un tipo de actividad física que pretende estimular el mayor número de grupos musculares con la aplicación de formas y métodos para el desarrollo de capacidades como: la coordinación, la memoria, ubicación espacial, trabajo en equipo, entre otras, utilizando la métrica musical como parámetro en la ejecución de los ejercicios.

La actividad física es un factor fundamental en el momento de tener una buena calidad de vida ya que trae varios beneficios, entre ellos está prevenir y controlar enfermedades crónicas no transmisibles, mejorar la memoria, fortalecer el sistema músculo-esquelético, el cardiovascular y mejorar la calidad de vida de las personas.

Respecto a lo anterior las enfermedades crónicas no transmisibles las cuales se definen como un proceso de evolución prolongada, que no se resuelven espontáneamente y rara vez alcanzan una cura completa, las cuales generan una gran carga social tanto desde el

punto de vista económico como desde la perspectiva de dependencia social e incapacitación. (Martínez y Díaz, 2010).

Las enfermedades crónicas no transmisibles según Serra y Viera (2018) constituyen en la actualidad uno de los mayores retos que enfrentan los sistemas de salud a nivel mundial, además de esto, actualmente según Caballero y Alonso (2010) el aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas y degenerativas en todo el mundo, debido principalmente a las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes.

El impacto que tienen las enfermedades crónicas no transmisibles sobre la salud es elevado, es por esta razón que cada vez más población padece alguna de estas enfermedades mencionadas anteriormente, también, el sistema de salud se ve perjudicado y esto genera un gran costo social.

Ahora bien, todo aquel que padezca de alguna enfermedad crónica no transmisible y no tenga un buen nivel socioeconómico, verá las consecuencias reflejadas en su calidad de vida, afectando no solo su estado físico, sino también, su estado mental.

La recreación es definida como una ruptura con la rutina desde una gama de actividades que el ser humano puede llevar a cabo en su tiempo libre. (Torres Guerrero y Torres Campos, 2008, como se citó en Gómez et al., 2015).

Es importante tener en cuenta que es necesario implementar actividades físico-recreativas en la población de adultos mayores ya que al hacerla ellos van a tener una

mejor calidad de vida saliendo de la monotonía de sus actividades cotidianas y además de esto ayudara a prevenir problemas en su estado de ánimo y en su estado físico.

Metodología

En este proyecto se realizó un programa de clases grupales musicalizadas y de actividades recreativas en una población de un promedio de 51 adultos mayores, donde en su gran mayoría presentaban enfermedades crónicas no transmisibles en la comuna 4 de altos de Cazucá.

Como primera medida se realizó un diagnóstico en 29 adultos mayores y consistía en que enfermedad crónica no transmisible padecía, en su gran mayoría padecían de hipertensión y diabetes, partiendo de esto se identificó esta problemática y se empezó a realizar clases grupales enfocadas en la recreación y en actividad física por medio de clases musicalizadas en donde cada sesión se dividía en dos partes:

- **Primera parte de la sesión:** Se daba un cordial saludo a los participantes y se tomaba la lista de las personas asistentes a la sesión, se iniciaba la sesión con una actividad recreativa en donde participaban todos activamente por medio de la realización de sopas de letras, anagramas, crucigramas, juegos de mesa, juegos lúdicos y adivinanzas.
- **Segunda parte de la sesión:** En segunda instancia se hacía movilidad articular y elevación de la frecuencia cardiaca, esto con el fin de motivar a los participantes a

realizar la actividad central la cual era una clase musicalizada de: yoga, body combat, aeróbicos y rumba, todas estas clases se hicieron con una intensidad moderada debido a la edad de la población y su estado de salud, posterior a esto se hace vuelta a la calma, un debido estiramiento céfalo-caudal y recordar el objetivo de cada sesión y lo aprendido en ella.

Cada vez que se realiza una actividad, se maneja una intensidad moderada entre el 50 y 70% de la frecuencia cardíaca máxima durante la sesión, a parte de esto se aplicaba la escala de Borg a los participantes constantemente durante la sesión.

Resultados

Para este proyecto de *intervención en actividad física y recreación por medio de clases grupales para la prevención y gestión de enfermedades crónicas no transmisibles* en una población de adultos mayores de la comuna cuatro de altos de Cazucá para la opción de grado de pasantía social, donde se llevaba a cabo las clases grupales cada sábado con una duración por clase de 150 minutos diarios, en cuanto a la participación de la comunidad, convencionalmente participaban en promedio 51 adultos mayores por sesión.

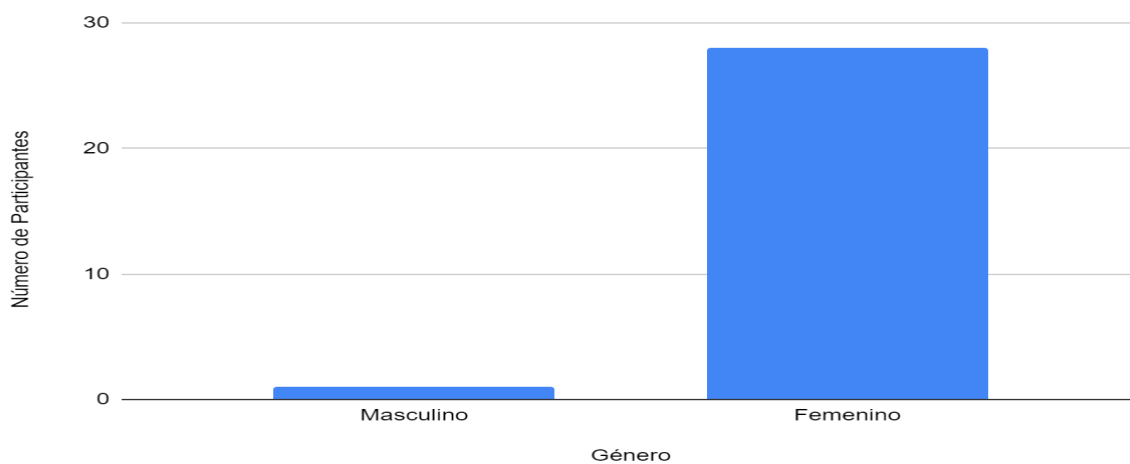
Ahora bien, a los adultos mayores inicialmente se les realizó una serie de preguntas en donde ellos afirmaban: la edad, el género, si presentaban alguna enfermedad crónica no transmisible, si habían realizado actividad física durante los últimos 2 meses, la actividad recreativa que les llamó más la atención y la clase grupal que más le gusto a cada adulto mayor.

Por otro lado, y posterior a la aplicación de las preguntas a la comunidad se inició la aplicación del programa en clases grupales en la comunidad de la fundación Siglo XXI en donde cada fin de semana se realizaba una clase grupal musicalizada diferente.

Este proyecto permitió obtener los siguientes resultados presentados a continuación:

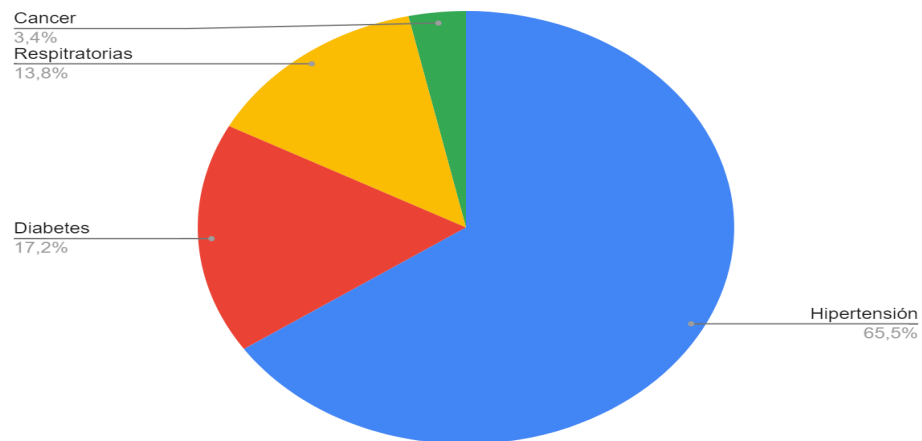
Figura 1.

Género



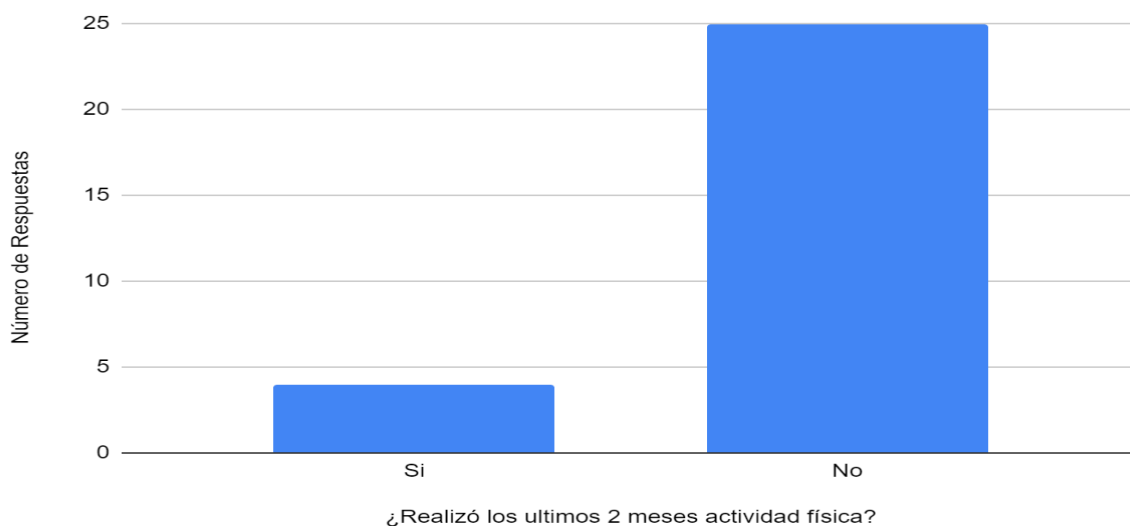
Cómo se puede evidenciar en la gráfica existe en gran mayoría adultos mayores de género femenino y en una minoría un adulto mayor de género masculino, las mujeres tienden a participar más en las clases grupales en las dos sesiones de la clase, en la parte donde realiza actividades recreativas y la otra parte de la sesión en dónde se realiza actividad física por medio de clases grupales musicalizadas.

Figura 2.
Enfermedades crónicas no transmisibles.



En cuanto a las enfermedades crónicas no transmisibles se evidencio que en la población de 29 adultos mayores prevalece la hipertensión con un 65,5%, seguido de la diabetes con un 17,2%, luego está las enfermedades respiratorias con un 13,8% y finalmente se encuentra el cáncer con un 3,4%.

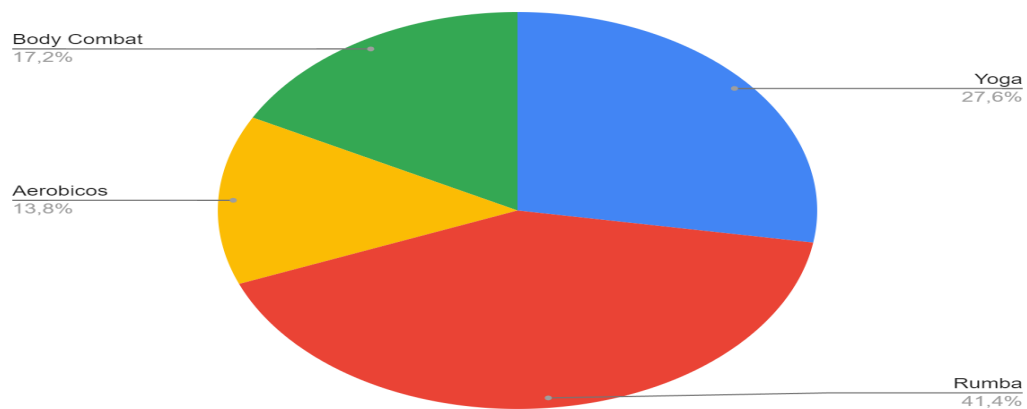
Figura 3.
Actividad física



En los resultados de este apartado se evidenció que la gran mayoría de adultos mayores no realizó actividad física durante los dos meses anteriores a realizar la intervención, en total fueron 25 personas las cuales no hicieron ejercicio alguno y solamente 4 personas realizaron actividad física durante los dos meses previos a la intervención.

Figura 4.

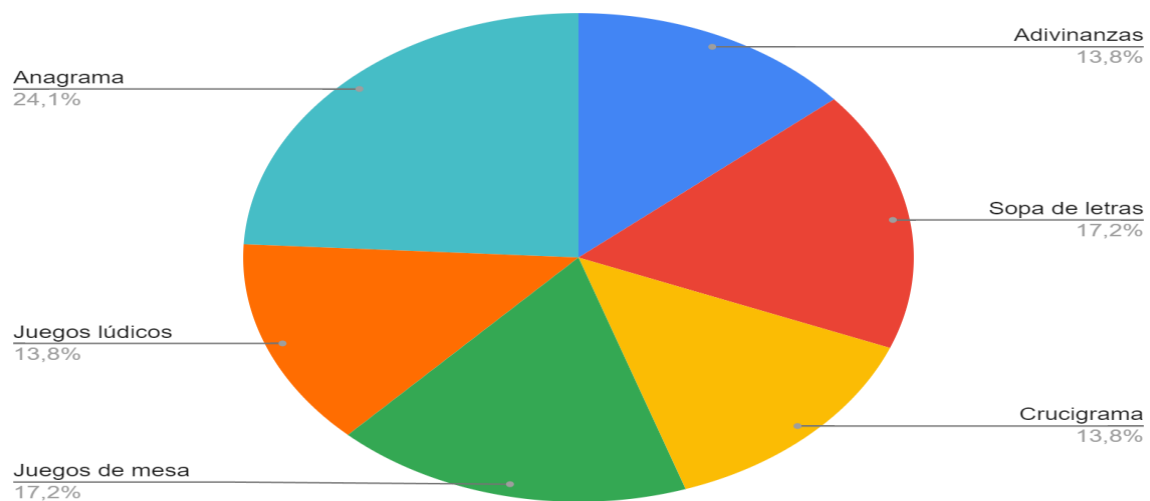
Clases grupales musicalizadas



Ahora bien, en cuanto a los resultados tomados posteriormente a la intervención se tuvo en cuenta las respuestas de las personas las cuales participaban continuamente de las clases grupales musicalizadas, la clase que más tuvo una aceptación positiva y más gustó fue la clase de rumba con un 41,4%, luego está la clase de yoga con un 27,6% siendo la segunda clase que más le gustó a los participantes, en tercer lugar se encuentra body combat con un 17,2% y en cuarto lugar se posiciona con un 13,8% la clase de aeróbicos.

Figura 5.

Actividades recreativas



Se puede evidenciar en la figura que la actividad recreativa que mas les llamo la atención a los adultos mayores fue la actividad de anagramas con un 24,1%, seguidamente se encuentran con un 17,2% la actividad de juegos de mesa y sopa de letras y por último con un 13,8% se encuentran las actividades de juegos lúdicos, crucigramas y adivinanzas.

Conclusiones

Este proyecto contribuye a la población de adultos mayores de la fundación Siglo XXI a tener una mejor calidad de vida a través de la actividad física musicalizada y la recreación por medio de clases grupales para la gestión y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Por medio del plan de acción de cada clase se identificó el impacto positivo y los beneficios de realizar actividad física musicalizada a través de clases grupales para gestionar y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.

Se logró, el aprovechamiento del tiempo libre por medio de las clases recreativas y de actividad física musicalizada, las cuales ayudaron a los adultos mayores a tener un espacio en donde ellos se sintieran bien saliéndose de la monotonía y la problemática que enfrenta la comuna 4 de altos de Cazucá en donde se encuentra la fundación Siglo XXI.

Se pudo evidenciar que por medio de las clases grupales la población de adultos mayores de la fundación siglo XXI aprendieron cómo se deben gestionar y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles a través de la actividad física musicalizada y la recreación.

Como profesional de cultura física, deporte y recreación esta intervención en actividad física y recreación da a conocer lo que es en la realidad la puesta en marcha de los conocimientos de los espacios académicos vistos durante toda una carrera profesional y como estos se aplican de una manera correcta, puede llegar a beneficiar a cualquier persona.