

Sensibilización de los beneficios e importancia de la actividad física en adulto mayor de la localidad de Usme san José

Óscar Mauricio Marín

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 e innovación

Profesor asesor: Julio César Rueda Cántor

Resumen

Usme hace parte de las 20 localidades que componen la ciudad de Bogotá, a partir de la información que recolecto la secretaria social de la localidad de Usme, está ocupa el puesto doce en población mayor de 60 años, con un 2.9% entre las 20 localidades de la ciudad, además por cada 100 menores de 14 años existen 31 personas mayores de 60 años o más. Además, Usme hace parte de las localidades con menor participación en actividad física junto con San Cristóbal y Bosa.

El proyecto tiene como finalidad sensibilizar a la población de Usme - San José por medio de la actividad física, sobre los beneficios e importancia en el adulto mayor; además de brindarles un espacio de esparcimiento donde aprenderán sobre el cuidado de la salud y los verdaderos significados de la actividad física.

La intervención se llevó a cabo en la localidad de Usme - San José, donde se realizó una prueba de entrada, el cual se basó en 4 ejercicios específicos para la valoración de la condición física de los usuarios y así tener conocimiento del estado actual de los participantes y un test final para comprar y evidenciar las posibles diferencias que la intervención arroje. Además, el test inicial sirvió como punto de partida para lo que sería la planeación de las sesiones con objetivos claros a partir de las necesidades de la población, cada sesión se dirigió con el objetivo claro de que los participantes se apropiaron de la información dada y así evitar comentarios erróneos entre ellos.

Frente a los resultados se obtuvo un aumento en las pruebas de los test el dónde el de mayor impacto de aumento fue la prueba de flexiones de codo, las participantes lograron superar en gran parte la marca impuesta en la primera toma, lo cual nos dice el impacto de las sesiones en el grupo. De igual manera, en las demás pruebas se observó una mejoría donde además se logró instruir a los participantes de los verdaderos beneficios de la actividad física.

Palabras clave

Actividad física, adulto mayor, sensibilización, salud.

Abstract

Usme is part of the 20 localities that make up the city of Bogotá, based on the information collected by the social secretary of the locality of Usme, it is ranked 12th in population over 60 years of age, with 2.9% among the 20 localities. In addition, for every 100 children under 14 years of age, there are 31 people over 60 years of age or older. In addition, Usme is part of the localities with the least participation in physical activity, along with San Cristóbal and Bosa.

The purpose of the project is to sensitize the population of Usme - San José through activities on the benefits and importance of the elderly, in addition to providing them with a recreational space where they will learn about health care and the true meanings of physical activity.

The intervention was carried out in the town of Usme - San José, where an entry test was carried out to have knowledge of the status of the participants and a final test to compare and observe possible differences, in addition to the initial test related as a starting point. Starting point for what would be the planning of the sessions with clear objectives based on the needs of the population, each session will be directed with the clear objective that the participants appropriate the information given and thus avoid erroneous comments among them.

Faced with the results, an increase was obtained in the tests, where the greatest impact of increase was the elbow bending test, the participants managed to largely overcome the mark imposed in the first take, which tells us the impact of group sessions. In the same way, in the other tests, an improvement was shown where the participants were also instructed on the true benefits of physical activity.

Tabla de contenido

Introducción.....	5
Planteamiento del problema.....	6
Justificación.....	7
Objetivo General.....	9
Objetivo Específicos.....	9
Marco Conceptual	10
Metodología.....	11
Resultados.....	13
Conclusiones.....	18
Aportes y Recomendaciones.....	19
Agradecimientos.....	19
Referencias.....	21
Anexos.....	22

Introducción

Envejecer hace parte del estado natural de nuestro ciclo vital, de manera resumida se compone de la infancia que son los primeros años de vida donde experimentamos del medio y las personas que nos rodean, seguido del periodo de la juventud donde empezamos a experimentar acciones de toma de decisiones hacia el futuro como operaciones más formales, orientaciones sexuales y claramente empezar a trazar un camino hacia la madurez, es ahí donde nos vemos enfrentados a retos importantes como lo puede ser iniciar una relación íntima, tener éxito en los aspectos vocacionales y laborales y por último la vejez. Es aquí donde queremos volver a ser jóvenes, donde pensamos en todo lo que no se pudo o no quisimos hacer de jóvenes (Rice y Salinas, 1997). Un claro ejemplo en mucho de los casos es llevar una vida más saludable, entiéndase actividad física más activa y mejor manejo en la alimentación, para así poder disfrutar de manera más activa, lo que es la última etapa del ciclo vital.

La actividad física en la población adulta requiere mayor atención por parte de los usuarios y quienes los rodean; debido a los altos beneficios que esta aporta frente a la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) de ahí la relevancia de que todos tengan acceso a estos métodos de cuidado; pero existen barreras o complicaciones que generan poca participación por parte de toda la comunidad como es el caso de los grupos poblacionales que de acuerdo a sus condiciones socio demográficas y la información errónea o poca información que reciben (Gómez et al, 2005) se ven afectados, limitando así la posibilidad de poder realizar un aporte más positivo y saludable a su salud y bienestar como persona y comunidad.

De ahí la importancia de aplicar un proyecto de intervención donde la comunidad sea el mayor beneficiario de las actividades físicas y cuidado de la salud, aportando más información de lo que se está realizando para así crear conciencia de los beneficios y su

importancia, no solamente a los participantes, sino a sus familias, amigos, conocidos.

Generando así el impacto social que el proyecto de pasantía social necesita.

Planteamiento del problema

La desinformación y la poca disposición a la participación de espacios enfocados al cuidado y mantenimiento de la salud por medio de la actividad física en la comunidad de Usme San José son los principales obstáculos que se presentan dentro de la comunidad, al tener información errónea de los resultados y beneficios que aporta la actividad se disminuye la participación, indisponiendo a los posibles beneficiarios y esto a su vez transmiten en el grupo un ambiente de escepticismo y poca confianza.

Es por eso por lo que se debe tener en cuenta la información que se le transmite a dichos usuarios, ya que se espera que ellos la puedan replicarlo en su grupo familiar o social, entonces si la información es errónea es muy probable que aquellos grupos de interés no reciban lo que se transmitió desde un principio. La comunicación entonces se vuelve una estrategia importante e indispensable frente a las acciones del cuidado y la protección de la salud, la cual se deberá transmitir de manera oportuna, creíble e importante, generando así expectativas claras y creíbles por medio de un lenguaje claro que se pueda comprender y entender por parte de los usuarios que se buscan convencer (Prieto, 2004, como se citó en Prieto, Moreno y Cardozo, 2006).

El perfil socio demográfico de la comunidad se basa en personas trabajadoras que desde edades tempranas se han visto enfrentados a trabajos de alta exigencia física y mental y donde muchos no cuentan con una estructura de salud y cuidado aprobada por los entes encargados, lo cual genera que aquellas personas queden expuestas a los accidentes laborales sin poder recibir una atención médica de calidad. Dicho esto, podemos mencionar casos como señoras madres cabeza de hogar que en edades más tempranas realizaron trabajos con altos niveles de esfuerzo sin el cuidado óptimo por más de 3 años y que ahora se ven

enfrentadas a lesiones musculares y limitaciones en el movimiento articular presentando molestia en sus respectivas extremidades y a su vez limitándose en acciones tan importantes como caminar debido al dolor y la incomodidad que esto les genera.

Justificación

Sensibilizar a partir de la actividad física un grupo poblacional como lo son los adultos mayores que se encuentran en la localidad de Usme San José es el objetivo del presente proyecto a partir de una intervención enfocada en el aprendizaje mutuo, donde los participantes se informan, aprenden y sobre todo entienden el porqué de la importancia de realizar actividad física y en que los puede beneficiar, para así poder ponerlo en práctica tanto en su círculo familiar como social. Como bien se mencionó anteriormente el ciclo vital continua nunca se detiene, pero lo que sí podemos hacer por medio de la actividad física y el cuidado de la salud es aumentar la esperanza de vida, actualmente de acuerdo con la información registrada por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE la esperanza de vida de la población colombiana se encuentra en 74 años donde las mujeres viven aproximadamente 6,8 años más que los hombres.

Existen muchos factores que modifican el dato mencionado anteriormente como la ubicación geográfica, el nivel socioeconómico, el estado psicológico, estado fisiológico, etc. Estar físicamente activo también hace parte de dichas variables, ya que se generan beneficios para el usuario Andrade y Pizarro (2007), mencionan algunos de los más importantes beneficios tanto fisiológicos como sociales.

Entre los beneficios de la actividad física están: Fisiológicos

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de la tensión arterial en hipertensos.

- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos, el colesterol LDL y aumenta el colesterol HDL).
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer Diabetes Mellitus tipo 2.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Mantiene y mejora la fuerza.
- Mejora la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Mantiene la estructura y función de las articulaciones.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión.
- Ayuda a combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.
- Disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento.

Entre los beneficios de la actividad física están: Social

- Aumenta el entusiasmo y el optimismo
- Mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- Mejora la imagen personal

De ahí la importancia de poder informar y sobre todo generar en la comunidad por medio del presente proyecto conciencia de autocuidado y motivarlos a cuidarse y cuidar a sus

seres más cercanos por medio de la actividad física, evitando así comportamientos sedentarios por la mala información. En representación de una institución educativa que busca el bienestar y el cuidado de la comunidad es mi labor guiar y ayudar a todos los que requieran del apoyo para así ser mejores personas en todos los aspectos.

Objetivo General

Sensibilizar a partir de la actividad física a la comunidad de la localidad de Usme San José la importancia y los beneficios que conlleva su realización.

Objetivo Específicos

1. Especificar la importancia de la actividad física en las edades adulta y adulto mayor
2. Indicar la importancia de estar bien informados frente a los beneficios de la actividad física
3. Registrar los beneficios aportados a la comunidad a partir de la actividad física

Marco Conceptual

De acuerdo con la definición de la Real Academia de lengua española (RAE) el proceso de sensibilizar se caracteriza por dotar de sensibilidad o despertar sentimientos morales, estéticos o como lo define el diccionario de Oxford languages sensibilizar es “Hacer que una persona se dé cuenta de la importancia o el valor de una cosa, o que preste atención a lo que se dice o se pide”. La importancia de informar al grupo poblacional de adultos y adultos mayores frente a los beneficios que pueden llegar a generar al ser físicamente más activos y como este aporta a un estilo de vida más adecuado para las respectivas situaciones.

El adulto mayor es entendido como aquellas personas que se encuentran sobre la línea de edad de 60 años o más hace parte del proceso de envejecimiento, el cual se puede dar por dos procesos, el individual que se subdivide en primario, el cual consiste en los cambios ocasionados por el factor edad que no se relaciona con presencia de alguna afección externa a

esta. Y el secundario se relaciona con las causas que puede traer el envejecimiento primario, como los son los problemas en la salud a causa de enfermedades ocasionadas por factores externos al primario, pero que con el pasar del tiempo se fueron potenciando por la misma y las complicaciones en la salud de tipo crónico. Galbán et al. (2007). El adulto mayor en el proceso de envejecimiento se enfrentó a muchas alteraciones tanto positivas como negativas; en el caso de las negativas se puede encontrar la de mayor concurrencia en personas de edad avanzada, la pérdida de un familiar o un ser cercano producen en la persona estados de depresión el cual ocasiona diferentes reacciones de acuerdo a la (Organización mundial de la salud, 2018), se puede ocasionar en el adulto mayor trastornos cerebrales, como demencia; trastornos físicos; trastornos mentales de cualquier tipo. Esmeraldas et al. (2019)

Teniendo en cuenta lo anterior, el adulto mayor perteneciente a la comunidad de Usme San José se encuentra desinformado o escéptico frente a la realización de actividad física debido a los mitos que dentro de su círculo social o externos a ellos se crean, como mencionar que ya son muy viejos para beneficiarse del ejercicio o que simplemente no existe la necesidad de ser físicamente más activos Andrade y Pizarro (2007). Otro factor importante por el cual el adulto mayor evita la práctica se debe al miedo, con el fin de evitarse problemas físicos como lesiones o caídas que compliquen su día a día. La población adulta evita dicha práctica, lo cual llega a ser contraproducente debido a los factores de riesgo de caída en el adulto mayor como lo son los factores intrínsecos (edad, malos hábitos de vida y comorbilidades) y extrínsecos (indumentaria inadecuada, medicación excesiva y medicamentos indebida o no medicada) provocando lesiones de tipo físicas, psicológicas, socioeconómicas y un alto incremento en la tasa de mortalidad Marin (2022).

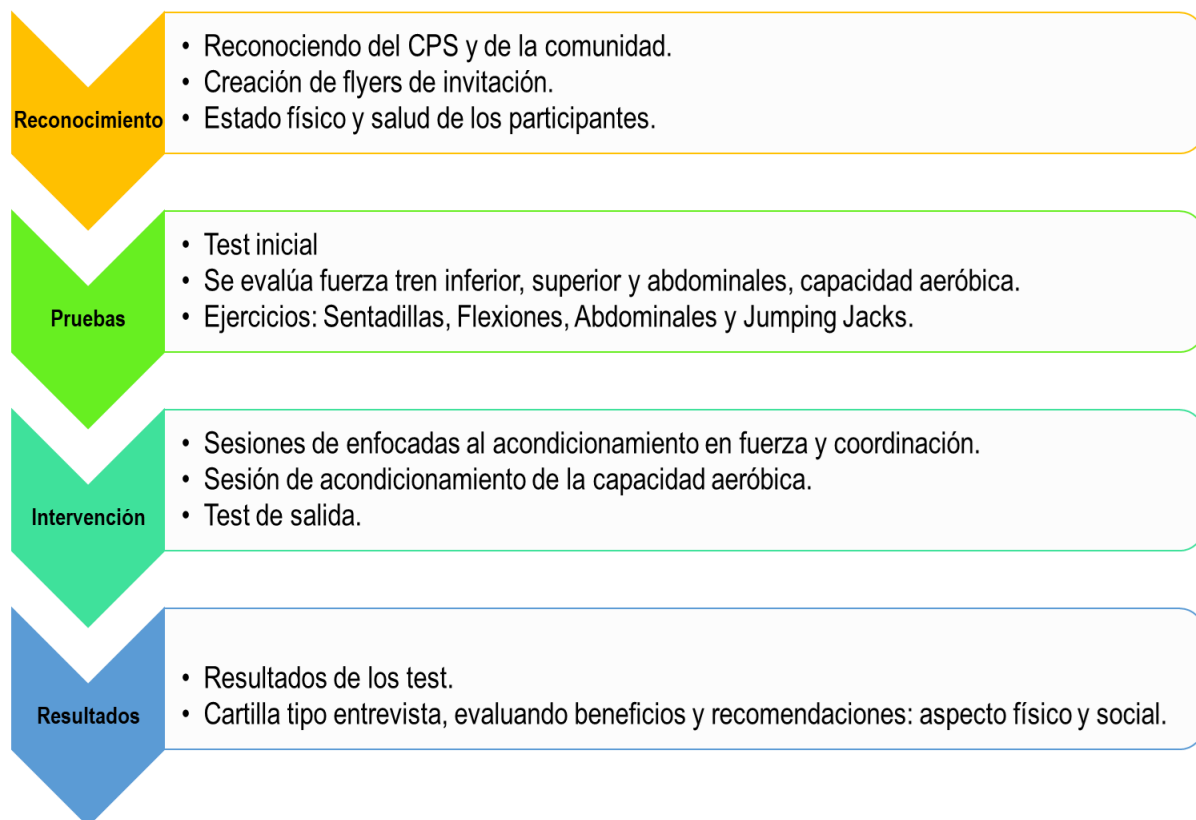
La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a

determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. (OMS, 2022).

El adulto mayor necesita estar en movimiento, ocupado en acciones que requieran de mayor movilidad y gasto energético que le favorezca a su salud, no con actividades fuertes o de alto impacto, si no actividades o ejercicios de medio a bajo impacto con ejecuciones en tiempos moderados dependiendo de cada usuario, debido al envejecimiento en la comunidad se limitan muchas acciones y se empieza a necesitar de una dependencia, donde envejecer conlleva a la debilidad física aunque no se quiera, pero lo que sí se puede realizar es retrasarla con la ayuda de rutinas de ejercicios y cuidado de la salud, de ahí la importancia de motivarlos a seguir con el cuidado de la salud y no excluirlos de las prácticas por su edad o su capacidad física Aldas et al. (2021).

Con lo anteriormente mencionado y con el apoyo de profesionales en el área de la actividad física y el cuidado de la salud, los usuarios contarán con la mejor información y atención que requieran para así empezar a desarrollar e implementar hábitos de vida saludables y mucho más activos. Y a partir de las necesidades que cada adulto requiera con la finalidad de brindarles espacios de provecho y cuidado que les favorezcan tanto en la comunidad que los rodea como en sus respectivos círculos familiares.

Metodología



El proyecto se llevó a cabo con un programa de intervención de 10 participantes ubicados en la localidad de Usme - San José con un promedio de asistencia de 8 en cada sesión, la población estuvo conformada en su totalidad por mujeres entre las edades de 35 años, siendo la más joven del grupo y 77 años la participante mayor del grupo.

La población se caracteriza por ser madres cabeza de hogar con roles de lideresas comunitarias dentro de la comunidad cumpliendo funciones de gestión del cuidado y crecimiento de la misma, además hacen parte de grupos de bailes comunitarios creados y conformados por las participantes y actividades lideradas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) los días martes en horario de 7 a 9 de la mañana, el proyecto se concordó con los participantes a partir de su disponibilidad en los días lunes y viernes en el horario de 8 a 10 de la mañana.

Como primera acción de intervención se realizaron las indagaciones frente a al estado actual de las participantes a partir del cuestionario Parq-You; a partir de este se halló que al

menos el 90% de las participantes presentaba dolencias en las articulaciones de tren inferior (hombro) y tren superior) rodillas, además una participante contaba con una cirugía de reemplazo de corazón, por lo cual se recomienda como se menciona en el cuestionario, asistir con un médico antes de hacer parte del proyecto de intervención y así evitar riesgos en el transcurso de la práctica. Al final todas las participantes lograron participar sin inconvenientes.

Se procede a realizar una sesión de pruebas físicas con el fin de identificar el estado físico y de salud de la población. La prueba se basó en 4 ejercicios específicos tomados de una batería de valoración de la capacidad funcional (VACAFUN) entre los ejercicios se tomó la prueba de fuerza en tren inferior (sentadillas), para medir la fuerza de la zona abdominal se optó por la prueba de fuerza abdominal, para el caso de la prueba para tren superior se eligió la prueba de fuerza de brazos (flexiones de codo) y finalmente la prueba de flexibilidad de tronco. Los tres ejercicios enfocados en la medición de la fuerza y resistencia del grupo se realizaron una sola vez con una duración de un minuto reloj con la finalidad de obtener la mayor cantidad de repeticiones realizadas en el tiempo estipulado, la prueba de flexibilidad se llevó a cabo con la ayuda de un metro a una sola toma. Los ejercicios mencionados se modificaron en cuanto a la técnica de ejecución debido a que la población no contaba con la técnica ni la capacidad física para realizarlos de manera estricta.

Las sentadillas se realizaron con la guía de una silla donde al sentir la base del asiento debían extender para quedar de nuevo de pie, las flexiones se realizaron en cuatro apoyos con un descanso de 10 segundos al llegar a los 30 segundos, las abdominales se realizaron con elevación de piernas y finalmente la prueba de flexibilidad consistía en si el usuario lograba estar al nivel de los pies y mantenerse por tres segundos para así darla como efectiva.

A partir de los datos obtenidos se planearon sesiones enfocadas en desarrollo y mejora en la fuerza y coordinación de tren superior e inferior y sesiones enfocadas en la capacidad

aeróbica. Las sesiones con un objetivo y un beneficio claro, además de que tanto con los resultados y las necesidades expresadas por la comunidad, las sesiones quedaron repartidas en los lunes, un enfoque más a la capacidad aeróbica y los viernes enfocados a la fuerza y coordinación con el fin de poder ser un complemento para sus actividades de baile.

Las intervenciones se llevaron a cabo con una fase de movilidad articular y calentamiento, seguido de la fase central y finalizando con el respectivo estiramiento de las zonas trabajadas, durante la práctica se daba información relacionada con los beneficios de los ejercicios que se realizaban. Además, se les informó y la importancia de la hidratación antes, durante y después de entrenar.

Frente a la estrategia de sensibilización durante las sesiones de intervención, se realizó un método de comunicación verbal, el cual consistió en espacios de 15 a 20 minutos terminada la sesión. El objetivo de este espacio se basó en la charla tipo retroalimentación de los ejercicios realizados durante la intervención, para cada ejercicio se informaba el objetivo claro y los beneficios que este generaba en el usuario; además se dejaba claro el cómo la unión de todos los ejercicios en la sesión enmarcaban un objetivo general, durante dicho espacio los usuarios podían expresar sus inquietudes y poder resolverlas en el momento y evitar que la información proporcionada quedara inconclusa.

Tabla 1
Charlas de sensibilización

Charla	Objetivo	Intensidad y Frecuencia	Beneficio
Actividad física para la salud	Informar la importancia de la actividad física en el adulto mayor	Se recomienda realizar entre 30 y 40 minutos de actividad física moderada. Con una frecuencia por semana de 4 a 5 días.	-Conserva y ayuda a la mejora en la fuerza. -Aporta a la reducción de la fatiga y mayor disposición para las demás actividades. -Mejora el equilibrio, disminuyendo el

			riesgo de caídas y lesiones. -Previene y controla ciertas enfermedades como la artritis, problemas cardiacos, cerebrovasculares, diabetes tipo 2, etc.
Ejercicios de propiocepción y coordinación	Aportar a la comunidad ejercicios que favorezcan a su salud y estado físico.	Hace parte del contenido que puede tener una intervención de 30 a 40 minutos de actividad física, el cual se puede trabajar entre 2 a 3 días por semana.	-Favorecen a la mejoría de la fuerza, la coordinación, la flexibilidad, equilibrio y estabilidad. - Favorece a la prevención de lesiones -Fortalece las articulaciones.
Ejercicios aeróbicos	Implementar ejercicios de tipo aeróbicos en la comunidad.	Se recomienda realizar entre 15 a 30 minutos al día, dependiendo de la capacidad y estado físico del usuario. Se puede trabajar entre 4 a 5 días por semana.	-Ayuda a mantener la musculatura fuerte, manteniendo la movilidad en el envejecimiento. -Reduce el riesgo de caídas y lesiones.
Ejercicios de fuerza	Aportar a la comunidad ejercicios que favorezcan a su salud y estado físico.	Hace parte del contenido que puede tener una intervención de 30 a 40 minutos de actividad física, el cual se puede trabajar aproximadamente 2 días por semana.	-Aporta al incremento de la masa muscular. -Aumento de la fuerza, lo cual previene lesiones por caídas. -Mejora el metabolismo y reduce problemas cardiovasculares.
Hidratación	Informar la importancia a la comunidad sobre la hidratación en el adulto mayor	Se recomienda consumir alrededor de 2.5 a 2.75 litros de agua, se traduce a 4 – 6 vasos de agua. Beber durante las comidas. Al igual se recomienda el consumo de frutas y verduras.	-Favorece a la ingesta de alimentos. -Disminuye las infecciones urinarias. -Previene los calambres.

			-Aporta a la lubricación de las articulaciones.
--	--	--	---

Con el fin de evidenciar el impacto de estas charlas en los usuarios se realizó una cartilla la cual tiene como objetivo recolectar los aprendizajes de los usuarios por medio de unas preguntas orientadoras, las cuales se basaron en dos grandes enfoques, el primero el aspecto salud con 5 preguntas y el aspecto social con 5 preguntas. Con esta cartilla se busca evidenciar el objetivo de sensibilizar a la población y quienes mejor que ellos para compartir sus experiencias y aprendizajes a partir de sus respuestas y recomendaciones, y así incentivar la participación.

Resultados

El proyecto de intervención en adultos mayores pertenecientes a la localidad de Usme san José durante el periodo 2022-2 contó con la participación de un promedio de 10 adultos, los cuales asistían de manera frecuente a las sesiones programadas los lunes y viernes.

Al inicio de la intervención con el fin de evaluar el estado físico de los adultos se les realizaron pruebas físicas y a partir de los resultados planificar lo que serían las sesiones de intervención, cada sesión se enfocó en desarrollar y fortalecer las debilidades que las pruebas arrojaron, además de que cada sesión se desarrollaba de tal manera que los adultos aprendieran el objetivo de cada ejercicio y como combinados formaban un enfoque más amplio incluido con los beneficios, para así apropiarse del entrenamiento. Las pruebas se volvieron a realizar para así evidenciar posibles cambios en el desempeño.

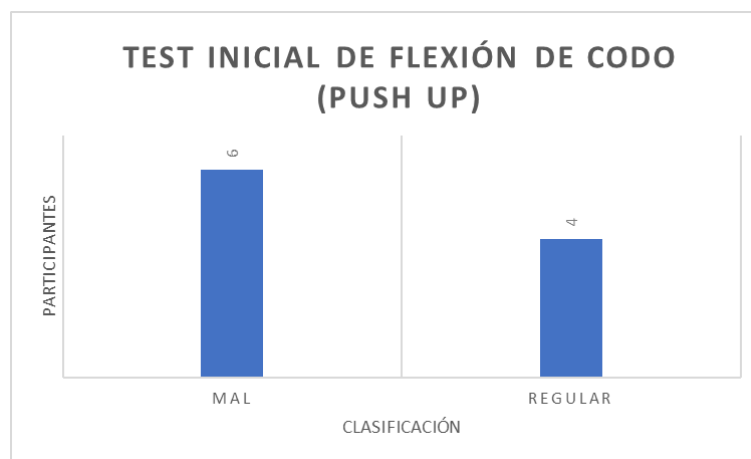
Después del re-test se logra observar cambios positivos para los participantes en cuanto a los valores de la prueba, lo cual es favorable para ellos y físicamente manifestaron disminución de dolores y molestias que anteriormente los aquejan, al igual manifestaron que

las sesiones ayudaron a desarrollar mejor recepción de los ejercicios, así como mayor conocimiento.

Cabe resaltar que todos los ejercicios de la prueba se establecieron a un minuto y se tomaba el dato de la cantidad de repeticiones logradas en dicho minuto, a excepción de la prueba de flexibilidad. Los resultados fueron analizados y comparados con tablas de baremación para dichos ejercicios con relación a la edad para así determinar su clasificación.

Figura 1

Test inicial flexión de codo (push up)

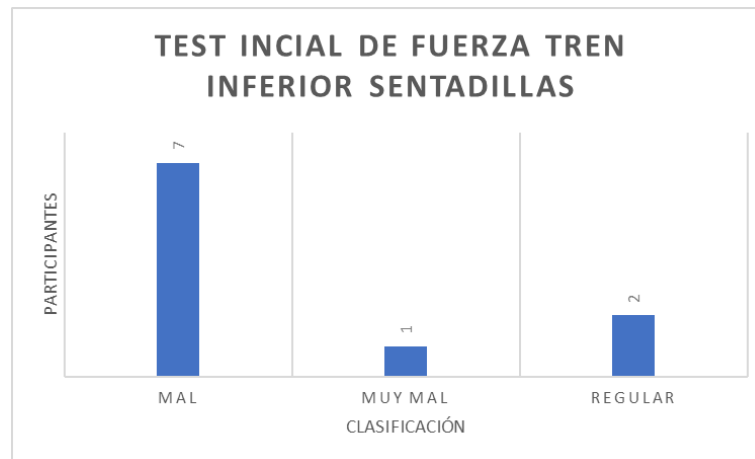


En la prueba de flexiones de codo se puede observar que 6 de 10 participantes obtuvieron una clasificación de Mal y solo 4 Regular, cabe resaltar que las flexiones se modificaron de dos apoyos a cuatro apoyos y en casos específicos por complicaciones físicas se optó por flexiones inclinadas contra un barandal.

Frente a los datos obtenidos en los resultados, dos participantes con una puntuación de 16 repeticiones como las de mayor rango dentro del grupo y dos participantes con 6 repeticiones como las de más bajo resultado.

Figura 2

Test inicial de fuerza tren inferior sentadillas

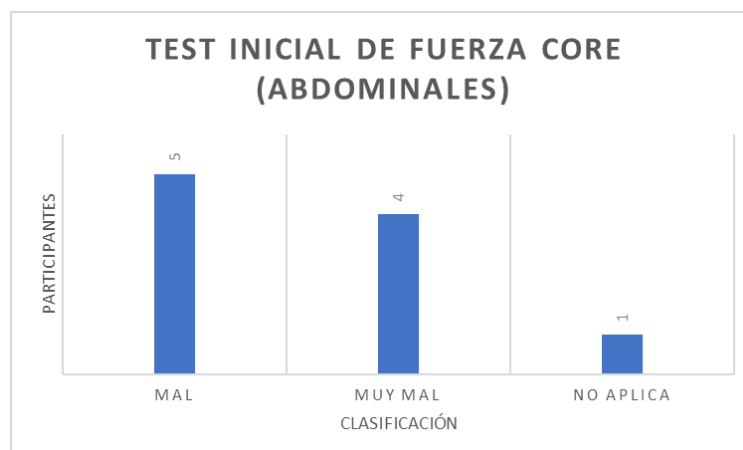


En la prueba inicial de fuerza en sentadilla 7 de 10 participantes obtuvieron una clasificación de Mal, una sola participante tuvo Muy mala y dos participantes con regular, dentro de los participantes una persona realiza 15 repeticiones como la de mayor valor y solo una participante con 5 repeticiones como la de menor valor.

En el caso de las sentadillas se modificaron con la ayuda de una silla, la cual limitaba el grado de flexión y a su vez servía como guía para los participantes.

Figura 3

Test inicial de fuerza CORE (abdominales)

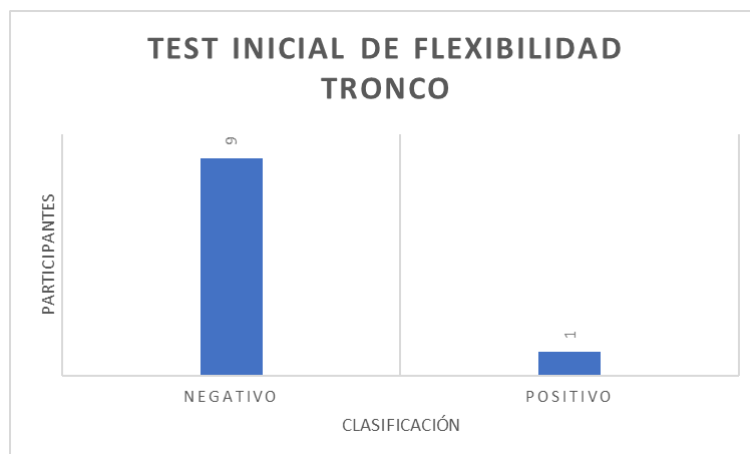


El test de fuerza abdominal fue de los más exigentes para las participantes con 4 clasificadas en Muy Mal y 5 en Mal, solamente una participante no aplicó el ejercicio por condiciones físicas que le impiden estar totalmente acostada boca arriba.

A partir de los resultados, una participante logró 20 repeticiones como la de mayor valor y solo una con 10 repeticiones como la de menor valor.

Figura 4

Test inicial de flexibilidad tronco

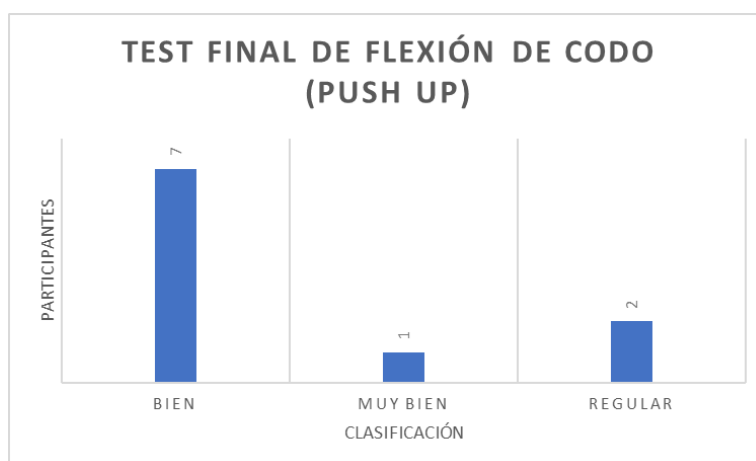


Finalmente, la prueba inicial de flexibilidad, la cual consistía en si llegaba a tocar de manera clara la punta de los pies y mantener por más de 3 segundos, se evalúa como positiva, como podemos evidenciar en la gráfica solo una persona logró pasar la prueba.

Después de las sesiones de intervención se realizó de nuevo la prueba para poder observar si se obtuvo impacto en la población.

Figura 5

Test final flexión de codo (push up)



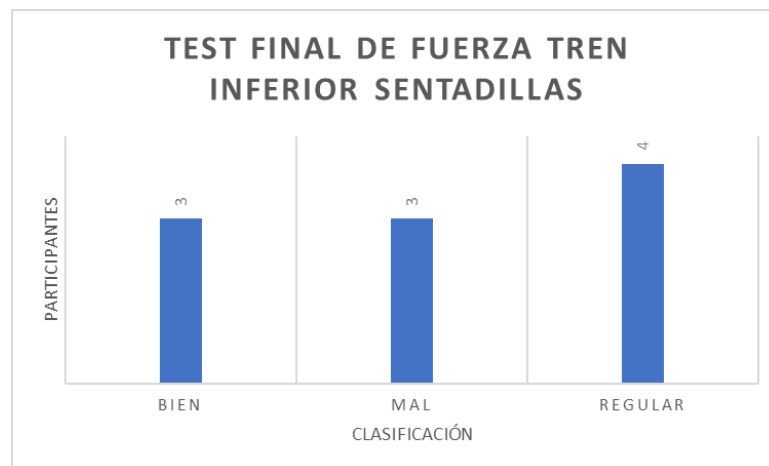
Para el caso de la prueba de flexiones de codo las participantes lograron mejoras a partir de la prueba inicial, se puede observar dentro de la clasificación 7 de 10 participantes

alcanzaron un rango de Bien, lo cual quiere decir que hubo avances y mejoría en las participantes, además una participante logró posicionarse con clasificación de Muy Bien-

Ahora en cuanto a datos, la de mayor valor obtuvo 20 repeticiones y solo dos con 8 repeticiones como el de más bajo valor.

Figura 6

Test final de fuerza tren inferior sentadillas

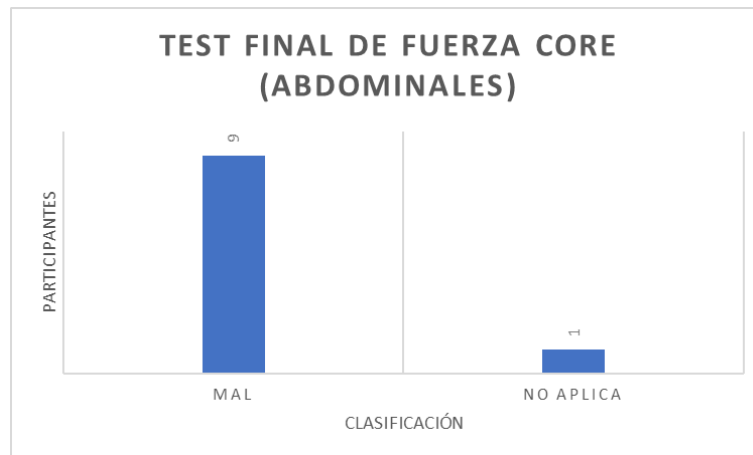


Frente al test de fuerza en sentadilla se obtuvo mejoras en los participantes, en relación con el test inicial donde 7 se encontraban en rango de Mal, para esta toma solo 3 obtuvieron esa calificación, 4 lograron llegar a un estado de regular demostrando así mejoría y 3 participantes lograron clasificarse dentro del rango de Bien. Hablando en números, las participantes lograron un aproximado de 5 a 6 repeticiones más.

La participante de mayor valor realizó 22 repeticiones y la de menor realizó 9 repeticiones.

Figura 7

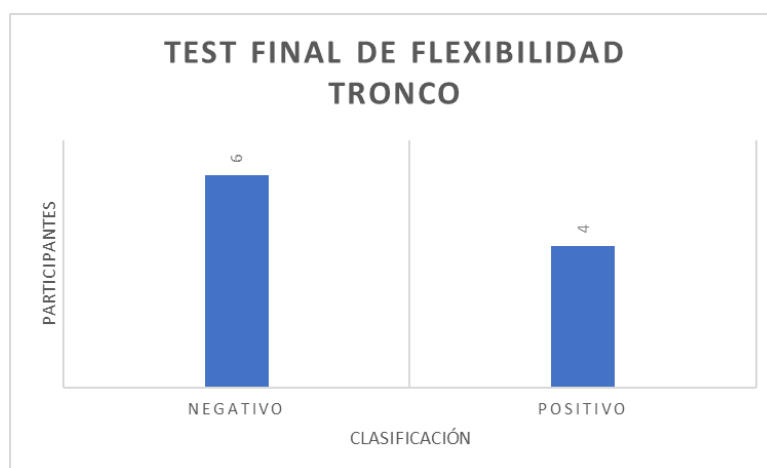
Test final de fuerza CORE (abdominales)



El test de fuerza abdominal con las 9 participantes que lo realizaron se clasificó en un rango de Mal, en relación con el inicial 4 se encontraban en Muy Mal, por lo cual se evidencia una mejoría, además en relación la tabla de baremación las participantes lograron incrementar en repeticiones efectivas.

Con 26 repeticiones solo una participante logró pasar el rango de 20 y con 12 repeticiones como el de menor valor logrado por una participante, aun así, se evidencia una mejoría de aproximadamente 5 a 7 repeticiones por participante.

Figura 8
Test final de flexibilidad tronco



Finalmente, frente al test de flexibilidad se logró un aumento de participantes que pasarán la prueba en relación con la toma inicial, donde solo una participante lo logró a un aumento de 4.

Los anteriores hacen parte de los resultados físicos a partir de las pruebas implementadas. Ahora, en relación con los resultados de la estrategia de sensibilización en la comunidad, se entrevistaron 7 de las 10 participantes del proyecto, donde a cada una se les realizó un total de 10 preguntas distribuidas de la siguiente manera, 5 para un enfoque de salud y 5 para un enfoque social.

Imagen 1
Respuestas cartilla

Participante	Preguntas aspecto Salud				Preguntas aspecto Social					
	¿Por qué es importante realizar actividad física?	¿Cuál es el objetivo por el que realizas ejercicio?	¿Cómo contribuye la actividad física a la salud?	¿Cuál es el beneficio de mayor interés al realizar actividad física?	¿Cuál es el principal motivo por el que la gente no hace ejercicio?	¿Cuál es el aporte que brinda realizar actividad física para la actividad física en la salud del adulto?	¿Cuál es la recomendación para aquellas que quieren hacer parte del programa?	¿Cuáles son los factores para mejorar para el próximo semestre?		
Cecilia Chingato	Porque la actividad física ha demostrado científicamente que previene enfermedades complicadas, como enfermedades cardíacas o enfermedades de corazón, por eso es importante hacer actividad física, para tener una salud tanto física como mental cuando realizamos actividad física y esta actividad está muy afortunado.	Uno debe tener un objetivo, ya sea recreativo o alguno relacionado con la salud. Mi objetivo es sentirme bien al realizar actividad física por medio de las charlas o ayudar a mis compañeras a sentirse bien en las actividades.	Ayuda a tener estado, además engrena su cuerpo y mente, como tratamiento frente algunas enfermedades ya que la actividad física ayuda a que su sistema inmunológico o sea que defendan aumenten y sean más resistentes.	Yo soy tener un espacio de esparcimiento o sentirme mejor con su cuerpo y su mente, como generar mejor salud para que usted pueda continuar realizando actividad física, sea sería como el mayor beneficio.	Me gusta en bailar, las danzas.	Los empleados, la falta de espacio de esparcimiento y es un espacio de esparcimiento en donde usted puede pensar en otras cosas y divertirse, dejando de lado los problemas.	Se atraen a salir de casa zona de confort, aprovechen a probar algo diferente, más en la etapa de la vida en la que se encuentran.			
Rosa Arévalo	Es importante porque uno mismo aprende a conocerse, tener la mente abierta, ayuda a disminuir el estrés, mejora la movilidad para poderse desplazar.	El objetivo de realizar los ejercicios es para estar bien y sentirme bien con mi cuerpo y mi mente desfogada poder mejorar mi movilidad.	Contribuye demasiado ya que en la salud al realizar estos ejercicios me siento más débil con más energía, que puedo ayudar y ya sin sentirse caído o enfermo.	La salud, ayudando a engrenar el cuerpo y mente, mejora en los estiramientos y no sentirse cansado si no estar activo todo el tiempo.	Estiramientos y ejercicios de correr continuando con la rutina de danzas, además de danzas como el bañecito que me ayuda a mejorar la coordinación.	La principal razón es por la falta de tiempo, ya que muchos trabajan y otros simplemente por pereza.	Contamos con un espacio para reuniones para intercambiar ideas y pensamientos, conociendo así más personas de la misma comunidad y realizar deporte juntos.	Que se motiven a participar en las sesiones de entrenamiento brindadas por la universidad.	Agregar más integración por parte de la comunidad, buscar los horarios de disposición de la comunidad como los sábados o domingos que es cuando las personas tienen más tiempo.	
Marina Cárdenas	Es importante realizar actividad física por la salud.	Sentirse mejor y compartir con las personas.	Mejora nuestra salud y destreza para realizarlas.	Mejorar el movimiento de nuestros estiramientos.	Continuar con las danzas y algún deporte como el bañecito.	Por pereza y falta de información.	Ayuda a integrar a la comunidad.	Mejora la coordinación del grupo.	Que estén más pendientes cuando se inicia el programa.	
Nayda Torres	Es muy importante para la salud de nosotros.	Mejorar nuestras actividades diarias y sentir en poco los dolores de nuestro cuerpo y así poder estar más activas.	Mejora nuestras actividades diarias y mejora nuestras actividades diarias.	Mi mayor interés es sentir una buena salud y así evitar los dolores de mi cuerpo.	El deporte que más me gusta es el bañecito y actividad física como trotar, las danzas y ejercicios de estiramiento.	El trabajo, falta de tiempo, falta de información y los horarios.	Integración y participación, generando más unión en toda la comunidad.	Que participen.	Que se pueda realizar un domingo o un festivo para que más personas puedan participar y hacer más visible la información de la actividad física.	
Nubely Henao	Importante por que nos beneficia mucho para nuestra salud y mejorando de que los doctores siempre le ordenan a uno hacer todo eso educación física caminar y hacer actividad para nuestra salud y que uno ya por nuestra edad vive uno muy enfermo y se le interna en la casa es peor, mejor estar activo y con ganas de lo posible.	Un objetivo por lo de la actividad física vivir concentrada en eso para que así mismo el cuerpo vive mejorado por la salud y vive uno relacionado con más gente y que es en eso muy esencial para para un mantener el cuerpo activo y no vivir en un solo sitio así sí, por ejemplo, si mi me gusta mucho por lo que yo camino bastante y yo me relaciono con mucha gente.	La actividad física me ha beneficiado mucho en el sentido de que yo mantengo muchos dolores en el cuerpo y por ejemplo lo de columna que yo tengo la columna desahogada y eso me ha beneficiado bastante se han hecho ejercicios suaves lo beneficia a uno bastante y el caminar y todo eso y me ha servido para muchos aspectos como cuando el cuerpo de uno se le duerme mucho, los piernas y todo eso se realizaron ejercicios especiales para eso y se disminuyeron los dolores es importante seguir constante en eso con los movimientos para que así no vuelva yo sola a los mismos dolores que me están agobiando.	El beneficio que yo agradezco mucho es sobre mi salud, es de que vive uno muy concentrado y activo por ejemplo yo sufro de tensión alta y cuando se me eleva es por el mismo estrés, me ha servido bastante la actividad física porque he podido bajarme y disminuirme también.	Pues que yo en mi sugerencia sería lo del juego rana, el más ligero y los dolores y dentro de las danzas la salsa ya que me gusta mucho el baile.	La principal razón de que las personas no vayan a la actividad física es que me mi familia está muy contenta por no malgastar, ya que si ellos por que vienen a eso que no sé qué, entonces la gente se paga de esos raptos así tienen el lugar y el tiempo no le gusta que porque es si a perder el tiempo.	El beneficio que me atrae la actividad física es que me mi familia está muy contenta por no malgastar y hacer otras cosas y ellos están muy agradecidos porque ven que si me está beneficiando realizar actividad física. Personalmente yo también vivo muy agradecida porque anteriormente no teníamos nada que nos ayudara con los ejercicios y nos orientara.	El impacto en nuestro grupo de la actividad física que estamos realizando es que me motivó a vivir muy unidas con nuestras amigas y nuestras compañeras y eso es un lazo que nos une más y se de la relación entre nosotros donde no hay problemas.	Me recomendación para la actividad física es con los compañeros y secciones de relaciones a los grupos en los que estamos para que así ellos se integren en el grupo y puedan recibir los beneficios que continúe la actividad física en el adulto mayor.	Es el hacer más sería que nos brindaran un espacio físico para así poder estar desplazándonos de todo a todo y contar con más programas o más variedad para así motivar a las demás comunidades integrantes de la comunidad.
Melba Sánchez	Es importante el cuidado de mi salud, los médicos como está la recomendar a uno tener actividad física porque es beneficiosa y no se sedentaria porque entorpecen las actividades de la casa que tengo no es lo mismo que hacer ejercicio fuera de ella, por eso para mí es importante lo de la actividad del ejercicio.	Primero que todo por salud y segundo porque se relaciona con más gente y en la casa todo el día al salir uno rompe la rutina y así tiene un ambiente diferente.	Buenos para mi salud y segundo porque se relaciona con más gente y en la casa todo el día al salir uno rompe la rutina y así tiene un ambiente diferente.	Buenos del beneficio como la para mi me siento más activa mejorando el dolor haciendo en la medida de lo posible lo que se pueda porque hay cosas que la rutina está lo podemos hacer, pero el ejercicio para mí me sienta muy bien.	Me gustaría lo del juego rana me gustaría la actividad física porque es un ejercicio muy completo, pero no lo puedo hacer porque no sé.	Me parece que la mayor parte del agente no va a los ejercicios porque creen que eso no les va a beneficiar, que no pueden el tiempo, pero no saben lo beneficiosa que puede ser para ellos.	A la comunidad y círculo familiar le agrada mucho ya que agradecen que nos brinden esos espacios para poder realizar actividad física.	En relación con el grupo me parece chistoso y cuando yo veo que se integra una persona más o algo, así me da alegría por que el grupo se va llenando y me siento animada a seguir.	En cuanto a las personas que quieren hacer parte del grupo y que quieren saber de qué trata, que se animen a preguntar ya que esto les sirve mucho para la salud y por ejemplo las personas que quieren salir de la rutina de estar encerrados en la casa, se integren al grupo y tengan una experiencia diferente.	Contar con un espacio físico para poder estar desplazándonos de lugar en lugar, ya que, si contamos con un espacio físico, se puede mejorar a las demás personas a participar.
Silvia Graldo	Para mí la actividad física me parece muy buena para todos los de la 3ª edad porque eso no le indica siempre los médicos cuando uno a casa y para mí eso es mi físico suficiente salir y hacer esta actividad para los huesos para nuestro cuerpo para para mucho para salud para para para mí eso es mi. Bueno de todo lo que hacen en este el programa de salud.	Buenos para mí esto es una bendición los días primeros con ellos, porque así estoy con una rutina que uno tiene todos los días en la casa, pero entonces hay que salir adelante. Estoy más concentrada en otras actividades y no pienso en otros problemas de la casa entonces todo esto lo atrae a uno y por eso uno necesita esa ayuda, que vengam y le enseñen.	Para mí la actividad física me beneficia mucho, me siento con la mente más desfogada y siento que tiene mejor calidad de vida.	Para mí la actividad física me beneficia mucho, en primer lugar, por salud, ya que hago el esfuerzo de realizar los ejercicios, lo que después de pandemia me enfermó del corazón y los médicos que me recomendaron mantenerme activa, por lo cual estos ejercicios me ayudan y me benefician.	Para mí la salud de mi corazón por qué debí mantenerme activa pero suase como me lo han dicho los médicos, no hay que salir adelante, pero traté de ser constante, ahora para mí fueron para todo me para mantenerme bien.	Me gustaría la actividad física, el bañecito y el baile.				

En la imagen se evidencian las respuestas de las participantes a partir de las preguntas guía, como resultados relevantes de la cartilla se pudo evidenciar un aprendizaje positivo por parte de todas las entrevistas, cada respuesta contenía información que se orientó en las charlas de las sesiones de intervención, así como recomendaciones de mejora por parte de las mismas participantes con el fin de mejorar para futuros proyectos con la comunidad.

El aprovechamiento de las sesiones por parte de los usuarios fue de las respuestas más relevantes entre las respuestas, seguido de que los usuarios ya expresan mayor claridad frente a los verdaderos beneficios que la actividad física les puede brindar. Y para el enfoque social, el trabajo en grupo y las interacciones con la comunidad fueron de las respuestas con

mayor relación entre las entrevistadas, ya que en general expresaban que después del encierro ocasionado por el virus Covid-19, la comunidad extrañaba aquellos espacios de encuentro donde podían relacionarse platicar y compartir con amigos y conocidos, y por medio del cuidado de la salud los lazos de amistad se volvieron más fuertes, promoviendo un espacio de autocuidado para ellas y quienes las rodean.

También se evidencia una mayor recepción por parte de los participantes frente al objetivo de ser físicamente más activo, reconociendo la importancia y los beneficios que dichas prácticas les puede brindar, interiorizando la importancia del cuidado y mantenimiento de su salud por medio de actividades físicas; dejando en claro que la actividad física no es una cura, sino, un medio por el cual se puede tratar ciertas afecciones y el cual requiere de tiempo, dedicación y constancia para reflejar los resultados de su práctica.

Finalmente, en el apartado de anexos se encuentra el enlace donde se puede evidenciar el resultado de la cartilla, con el fin de agradecer a la comunidad por su participación en el proyecto y como insumo que sirva de guía para futuros proyectos.

Conclusiones

El proyecto permitió desarrollar y aclarar ciertas definiciones erróneas y creencias de los participantes frente a los beneficios de la actividad física, además de que se prestó para implementar sesiones donde los participantes de la localidad de Usme - San José podían llevar sus preguntas y dudas para así poderlas resolver entre todos y generar nuevo conocimiento para ellos.

A partir de las sesiones se brindaron espacios de activación física y esparcimiento, donde los participantes lograban distraer su mente de las actividades diarias del día e interactuar con los demás participantes en un espacio diferente.

El proyecto además sirvió como ayuda para las actividades de baile, plantación en huertas, caminatas organizadas que las participantes realizaban, donde las sesiones sirvieron

de base para sus actividades. Expresando mayor eficiencia en dichas actividades y disminución de dolores que antes aparecían después de cada actividad.

Como pasante de la comunidad y futuro profesional de cultura física, deporte y recreación, el proyecto me impactó de manera positiva, debido a que me permitió compartir mis conocimientos y aprendizajes a la comunidad de adultos mayores de la localidad de Usme - San José, además de implementar diferentes estrategias con el fin de brindar el mejor servicio de intervención, al estar con la comunidad logre aprender también de ellos evidenciando y confirmando la importancia de cuidar la salud del adulto mayor por medio de la actividad física.

Aportes y Recomendaciones

Se recomienda para futuros proyectos en la localidad de Usme apoyar y continuar con el proceso del cuidado de la salud por medio de la actividad física en la comunidad, para así seguir implementados hábitos de vida saludable.

Además, se recomienda incrementar la participación de parte de la comunidad para así poder impactar por medio de la actividad física a más personas, apoyados de los líderes de la comunidad y los entes gubernamentales que apoyan estas acciones, donde es importante poder ubicar espacios mejor dotados para intervenir de manera más completa y que sean seguros para los participantes.

Agradecimientos

En la realización y ejecución de este proyecto participaron muchas personas que impactaron y aportaron de manera positiva a que se lograra realizar, quiero agradecer a mi familia por estar siempre apoyándome y brindándome los mejores deseos, agradezco al profesor Julio Cesar Rueda por estar pendiente del proceso y su apoyo en cada instancia, al coordinador del centro de proyección social de Usme Daniel Fernando Contreras Fonseca por recibarnos en su casa y guiarnos durante todo este proceso, finalmente a los participantes que

me dieron la oportunidad de poder brindarles un espacio de cuidado y salud, sin ellos no hubiese sido posible realizar este proyecto.

Referencias

- Aldas, C., Chara, N., Guerrero, P., & Flores-Peña, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64-77.
doi:<http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i5.2233>
- Andrade, F., & Pizarro, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. Recuperado de: <https://www.guiadisc.com/wp-content/uploads/2013/04/tercera-edad-beneficios-de-los-ejercicios.pdf>
- Esmeraldas Vélez, E. E., Falcones Centeno, M. R., Vásquez Zevallos, M. G., & Solórzano Vélez, J. A. (2019). El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. *RECIMUNDO*, 3(1), 58-74. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).Enero.2019.58-74](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).Enero.2019.58-74)
- Galbán, A., Soberats, F., Canel, A., García, M & Olivia, T. (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(1) Recuperado en 13 de noviembre de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000100010&lng=es&tlng=es.
- Gómez, Luis Fernando, Duperly, John, Lucumí, Diego Iván, Gámez, Rocío, Venegas, Alba Sofía. (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia): Prevalencia y factores asociados. *Gaceta Sanitaria*, 19(3), 206-213. Recuperado en 02 de octubre de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112005000300005&lng=es&tlng=es.
- OMS. (2022, octubre 05). Actividad física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Prieto-Rodríguez, A., Moreno- Angarita, M., & Cardozo-Vásquez, Y. S. (2006). Modelo de comunicación desde una perspectiva social, orientado a la actividad física. *Revista de Salud Pública*, 8. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642006000500007>
- Marin, I. (2022). Riesgo de caída y actividad física en el adulto mayor en el Asilo de San Vicente de Paul en la Beneficencia de Huancayo. *Universidad Continental*. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11325/3/IV_FCS_507_TE_Perez_Marin_2022.pdf
- Rice, F. P., & Salinas, M. E. O. (1997). Desarrollo humano: Estudio del ciclo vital. *Prentice-Hall Hispanoamericana*. <https://books.google.es/books?id=ZnHbCKUCtSUC>

Anexos

Imagen 1

Centros de proyección social Universidad Santo Tomás



Nota: adaptado de Google imágenes

Imagen 2

Desplazamiento de mi lugar de vivienda al centro de proyección social de Usme

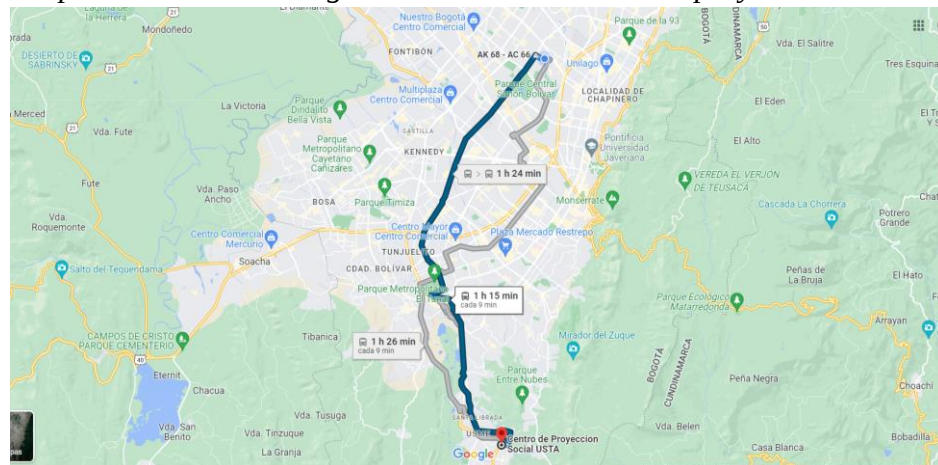
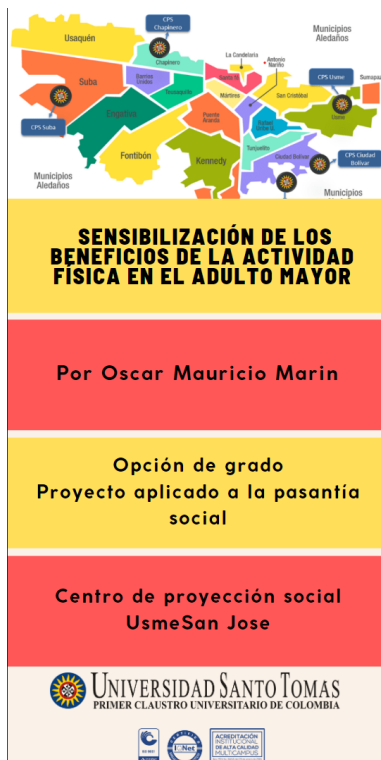


Imagen 3

Grupo de intervención Usme



Link



https://www.canva.com/design/DAFPE7tV4Z8/17osCsC1r4QilcPh5uG0Ng/view?utm_content=DAFPE7tV4Z8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu