



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

CUERPO Y MENTE SANOS PROGRAMA PARA ADULTOS

PRESENTADO POR:

ANGIE MILENA GARCIA ROMERO

CÓDIGO 2262164

OPCIÓN DE GRADO PASANTÍA SOCIAL

CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL LOCALIDAD DE SUBA

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS DE AQUINO

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

BOGOTÁ D.C

2024-1

Resumen

El proyecto se basa en dar a conocer la importancia de los beneficios en la población adulta como la salud física y mental, basando las clases y las practicas no solo en un enfoque si no en varios factores importantes, como lo es el yoga, la flexibilidad, la coordinación y los musicalizados.

Abstract

The project is based on raising awareness of the importance of benefits in the adult population such as physical and mental health, basing classes and practices not only on one approach but on several important factors, such as yoga, flexibility, coordination and musicalization.

Palabras claves

Actividad física, adultos, beneficios, enfermedades crónicas no transmisibles, centro de proyección social.

Introducción

A medida que va avanzando los años se sigue dando la importancia a la actividad física (AF) debido que trae múltiples beneficios como la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, ayuda a la reducción de estrés y ansiedad, mejora los niveles de sueño, mejora el estado de ánimo, ayuda a mantener la funcionalidad cognitiva, fortalece las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, entre otro. (Nia, 2020) a su vez es importante resaltar que la AF se realiza en cualquier tipo de población; con la finalidad de prevenir los riesgos por sedentarismo como las enfermedades crónicas no transmisibles (Diabetes, artritis, artrosis, hipertensión, obesidad, entre otros), aumento de depresión y ansiedad, desequilibrio hormonal entre otras (Medline plus, 2021).

En adultos es importante tener un nivel de AF según la intensidad para ejercicios aeróbicos moderados de 150 a 300 minutos y ejercicios aeróbicos intensos de 75 a 150 minutos o manejar las dos intensidades combinadas durante toda la semana (OMS, 2022) para reducir los factores de riesgo del sedentarismo, se recomendaría a esta población realizar

más AF sobre lo recomendado, para llegar a beneficios y tener una funcionalidad cotidiana sin dificultades.

A si mismo es importante resaltar que la AF brinda un aporte en el desarrollo de la sociedad, debido que nos regala herramientas facilitadoras como a igualdad, la equidad social, la calidad de vida, la integración; a su vez es capaz de alcanzar cualquier tipo de población con casos de violencia, maltrato y espacios que no cuentan con las medidas como libres de violencia, drogas, mal estado o incluso un espacio para la realización de la misma (González M., Bobadilla C., et al., 2013) por lo anterior se trabajará con la población adulta de Suba Lisboa que no cuentan con espacios libres o aptos para la realización de estas actividades, para llevar a ellos un espacio seguro y múltiples beneficios a nivel de salud física y mental.

Descripción del problema

Principalmente se tendrá una población que se encuentra ubicada en Suba la cual es la localidad número 11 del distrito de Bogotá, siendo una de las más extensas, cuenta con 1'252.675 habitantes, 29 colegios, 5 hospitales, 20 centros comerciales y 3 parques (Bogotá s.f) en la localidad de Suba se busca la ampliación de los espacios para la realización de la AF que consta de más espacios y brindar actividades de fútbol sala, baloncesto, rumba y zumba donde se inició principalmente con estas propuestas en Almendros, Prado Veraniego, Prado Pinzón, Fontanar, Villa Susana, San José Spring, Tibabuyes, Berlín (Noticias Bogotá, 2013)

La población se encuentra ubicada más específicamente en Suba Lisboa la cual según el Dane del 2019 nos habla de un incremento en la población de un 50% pasando de 12.322 a 27.750 habitantes, por factores como el crecimiento de la industria en el pueblo vecino de Siberia a su vez otro de los factores ha sido la llegada de extranjeros al país (Wikipedia, 2024) A sí mismo es importante resaltar que en el barrio es un sector estrato 1 y 2, donde se encuentran casos de inseguridad, violencia entre otros.

Para entrar un poco más en contexto con la actividad física y la población, se puede hablar de los diferentes patrones de actividad física que tienen los adultos según Acosta et al. (2006) habla que existen diferentes patrones de actividad física no solo para el hombre si no para la mujer ya que muchas de estas cosas se basan en lo que hacen cuando son adolescentes o en los gustos personales de cada individuo. Estos patrones también se ven afectados por el estrato socio económico que poseen ya que no es lo mismo practicar polo que fútbol, ya que a

niveles generales un deporte es más caro que el otro, no solo por la indumentaria sino por las zonas donde se practican.

También es importante resaltar que en este barrio no se encuentran sitios para la realización de actividades físicas para niños, jóvenes y adultos, debido que es una zona un poco peligrosa, y no se encuentran espacios en el barrio, lo más cerca en Tibabuyes, en único espacio con el que cuenta para poder realizar alguna actividad física en Lisboa es la biblioteca Asociación II Nido del Gufo.

La biblioteca Asociación II Nido del Gufo es una entidad sin ánimo de lucro que por medio de los apoyos sociales de Bogotá y centros de proyección social buscan la manera de llegar a la comunidad desde los diferentes ámbitos posibles como lo son las actividades recreativas, deportivas y de actividad física para niños, jóvenes y adultos, realizan refuerzos de clases, apoyo con tareas, brindan diferentes espacios de danzas para niños y jóvenes; así como se mencionó anteriormente es una biblioteca donde la inscripción a sus programas no tienen ningún costo, por lo que se establecen una cantidad de cupos limitados para las actividades de los niños y jóvenes y para los programas de adultos (Mesa, 2024).

Por lo tanto gracias a este apoyo los centro de proyección social de suba de la Universidad Santo Tomas de Aquino han venido brindado el apoyo por medio de estudiantes de cultura física, deporte y recreación con la finalidad de llevar a cabo diversas propuestas desde los campos de la recreación, las actividades lúdicas, ejercicios físicos y deportivas para la población, donde en el programa se ha venido trabajando fuertemente el tema de rumba y zumba, debido que era una de las necesidades de la población adulta, por lo que continuando este progreso se quiso implementar nuevas propuestas que se identificaron por medio de un ejercicio de cartograma.

Por lo que se evidenció una fuerte necesidad por la práctica de la meditación, el yoga, las clases musicalizadas, ejercicios físicos y danza; este proyecto se enfocará en llevar a los usuarios la actividad física vista desde varios enfoques porque lo que más llama la atención de los usuarios es las clases de rumba, evidencia desde el trabajo de cartografía realizado a la comunidad.

Justificación

La propuesta de seguir con el apoyo del programa de adultos llevando las prácticas de AF con la finalidad de seguir generando adherencia a la AF, obtener beneficios, físicos y mentales, además de esto se busca que la población mejore sus niveles cardiovasculares en el

sector para que puedan hacer sus actividades diarias con más facilidad y mejorar los índices, aunque sea un poco de enfermedades crónicas no transmisibles.

Uno de los motivos para realizar este trabajo de proyección social porque hay pocos estudios al respecto de estos temas tan específicos además se promueve la actividad física para llevar a la obtención de una mente y cuerpo sanos.

Objetivo General

Promover la actividad física desde diversos campos llevando a la tranquilidad mental y salud física de la población adulta que participa de la asociación II nido del Gufo Suba Lisboa.

Objetivos Específicos

- Establecer estrategias para atraer más población al programa de AF por medio de poster de invitación.
- Implementar actividades de relajación con actividad física recreativas y de meditación.
- Realizar un poster informativo en base a la importancia de la actividad física en la población de adultos.

Marco Teórico

Actividad Física

Es importante resaltar que según la organización mundial de la salud OMS (2022) demostró que la actividad física regular, ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer, a su vez, también ayuda a prevenir la hipertensión, al mantenimiento de un peso corporal saludable y la mejora en la salud mental, como las habilidades de razonamiento aprendizaje y juicio, además de la calidad de vida y el bienestar.

Asimismo, es importante resaltar que la actividad física (AF) en los adultos debe ser de 150 minutos por semana en una intensidad moderada, donde se recomienda ser distribuidos durante los cinco días de la semana y si se puede realizar más de lo recomendado sería mucho más benéfico (Physical Activity, 2022)

Centros de proyección social

Principalmente se habla de la acción comunitaria y según cada ente prestadora del servicio se deriva su nombre para la universidad Santo Tomás de Aquino (USTA) un centro de proyección social (CPS) son espacios y territorios estratégicos para prestar ayuda comunitaria y así mismo poder articular proyectos académicos; para la USTA los CPS constituyen “nodos de articulación y comunicación entre los programas académicos y las comunidades, permitiendo la generación de procesos en un marco real, cuyo resultado, sea el planteamiento de soluciones alternativas a los problemas y necesidades definidas y priorizadas por la comunidad, los CPS de la USTA se encuentran ubicados en diferentes localidades como Suba, Chapinero, Ciudad Bolívar, Cazucá y Usme (Universidad Santo Tomás, 2020).

Salud física

Se habla de la salud física como el bienestar que se le proporciona al cuerpo llevándolo a una funcionalidad óptima y adecuada tanto esquemáticamente, muscularmente y un buen funcionamiento de los órganos (Mesa de ayuda (s.f))

Por otra parte, Moscoso en 2009 habla de que no es necesario solo verlo la salud física desde un punto de vista biológico o epidemiológico, ya que hay diferentes categorías para determinarlo, y se pretende tener un estado de salud como un valor condicional subjetivo, bienestar integral de cualquier individuo y voluntario.

Salud mental

También se habla que la OMS (2022) habla que la salud mental es un estado de bienestar mental que permite hacer frente a los diferentes momentos que se acontecen en la vida cotidiana tales como: estrés, falta de socialización o adecuada socialización, traumas entre otros. También se habla de que la salud mental es fundamental en los individuos, ya que permite tomar decisiones acertadas y que hoy es un derecho fundamental del humano.

Relajación y meditación

Se tienen 2 diferentes conceptos los cuales están relacionados la meditación que surge como espiritualidad y disciplina religiosa y se da a conocer el en budismo como “zen” que al traducir la palabra significa meditar y esta se basa en las enseñanzas de buda. mientras que la relajación es la concentración mental que se da cuando se hacen algunas actividades en concreto, como lo puede ser el yoga ya que es un espectro que todavía no se investiga mucho (Sánchez, 2011)

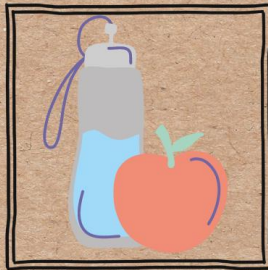
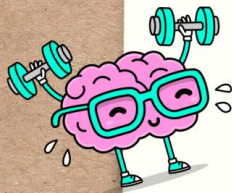
Actividad física musicalizada

Son un espacio recreativo saludable que permite el libre movimiento, puede cambiar el ambiente y la actitud cotidiana dentro y fuera del lugar de trabajo, puede mejorar o mantener la apariencia física del cuerpo humano (Guevara, 2019). Dentro de esta se manejan varias modalidades como los aeróbicos que requiere un entrenamiento de fuerza realizado con rutinas de movimiento derivadas del ejercicio aeróbico tradicional. Esta rutina requiere movimiento constante, flexibilidad y fuerza, la rumba donde se mezcla diversos ritmos musicales como la salsa, la bachata, el merengue entre otros y esta las artes marciales mixtas o bodycombat que se enfoca en desarrollar entrenamientos de combate por medio de la música y coreografía (Qservices, 2020)

Resultados

No se pudo llegar a los resultados deseados, ya que no se contó con población a pesar de las invitaciones que se les realizaban. Se cumple con el tercer objetivo específico de dejar un poster con los beneficios de realizar actividad física en este tipo de población adulta, para generar adherencia al programa. A continuación, se evidencia el poster mencionado anteriormente.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN ADULTOS



- 01 Reduce los nivel de estrés y ansiedad
- 02 Ayuda al mantenimiento de la funcionalidad motora del cuerpo (funcionalidad diaria o ser independiente)

- 03 Ayuda al mejoramiento de las funciones cognitivas (creatividad, memoria, atención, comprensión, percepción etc.)



- 04 Ayuda a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (Artritis, artrosis, diabetes, obesidad, problemas cardiacos, hipertensión entre otras)

Conclusiones

Se pudo concluir que el trabajo con esta población fue duro debido al mecanismo que tenían de que no les quedaban tiempo y si no era rumba no iban a las clases, pero al final a pesar de ofrecer clases de aeróbicos, bodycombat y rumba no se presentaban usuarias, a su vez sin importar que se enviaran las invitaciones no asistían. Por último, se deja el poster de beneficios mencionado en los resultados con la finalidad de dar a conocer la importancia de la AF.

Plan de acción

FECHA	ACTIVIDAD QUE REALIZAR	OBSERVACIONES
02/MARZO/2024	● Primer encuentro con el sitio de pasantías ● Creación poster invitación al programa e invitación a clase.	Se evidenció varias zonas adecuadas para las actividades
09/MARZO/2024	● Primer encuentro con la población ejerció cartográfico y bodycombat. ● Poster de invitación siguiente clase	No se contó con población, solo llegó una usuaria y a ella se le realizó solo el cartógrafo; a pesar de difundir la información no llegaron más personas.
16/MARZO/2024	● Segundo encuentro, ejercicio cartógrafo y rumba ● Poster de invitación siguiente clase	Se realiza la clase con un número adecuado de población
23/MARZO/2024	● Tercer encuentro circuito coordinativo ● Poster de invitación siguiente clase	Solo se contó con 2 usuarias únicamente, por lo que se hizo el ejercicio conjunto con los jóvenes.
06/ABRIL/2024	● Cuarto encuentro trabajos de fuerza ● Poster de invitación siguiente clase	Se contó con 2 usuarias únicamente donde la sesión estuvo dividida en dos partes ejercicios de fuerza y rumba
13/ABRIL/2024	● Quinto encuentro bodycombat ● Poster de invitación siguiente clase	No se realiza clase con el programa de adulto se trabaja con jóvenes actividades recreativas.

20/ABRIL/2024	• Sexto encuentro trabajos de resistencia por medio de actividades recreativas. • Poster de invitación siguiente clase	No asiste población para el encuentro, se realiza apoyo en biblioteca con otros trabajos
27/ABRIL/2024	• Séptimo encuentro aeróbicos • Poster de invitación siguiente clase	No se realiza la práctica debido a incapacidad medica por contusión cerebral
4/MAYO/2024	• Octavo encuentro trabajos de velocidad por medio de la competencia • Poster de invitación siguiente clase	No van usuarias a la clase por lo que se realiza apoyo de tareas durante todo el tiempo
11/MAYO/2024	• Noveno encuentro trabajos coordinativos por medio de actividades recreativas • Poster de invitación siguiente clase	No se realiza el encuentro por cuestiones personales
18/MAYO/2024	• Décimo encuentro trabajos con enfoque a la flexibilidad • Poster de invitación siguiente clase	No van usuarias a la clase, se realiza apoyo de tareas
25/MAYO/2024	• Onceavo encuentro clase de rumba • Poster de invitación siguiente clase	No van usuarias a la clase, se realiza apoyo de tareas
1/JUNIO/2024	• Doceavo encuentro • Poster de invitación	

	siguiente clase	
--	-----------------	--

Referencias

Acosta et all.(2006) Patrones de actividad física de la mujer y del hombre. Revista médica del instituto mexicano del seguro social. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745537008.pdf>

Alcaldía de Bogotá(2016) Suba es deporte local. recuperado de <http://www.suba.gov.co/milocalidad/suba-deporte-local>

Alcaldía de Bogotá(2016) Localidad de suba. recuperado de <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/localidades/suba>

Alcaldía de Bogotá (2013) Se instalan 125 puntos para actividad física en Suba. recuperado de <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/suba/se-instalan-125-puntos-para-actividad-fisica-en-suba>

Guevara S. (2019) Efecto de un programa de actividad fisica dirigido al personal administrativo de la universidad de cundinamarca.Recuperado de <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/2419/ProgramaDeActividadFisicaGuevara2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Las%20clases%20music alizadas%20grupales%20son,condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20del%20cuerpo%20humano.>

Medline plus (2021)Riesgos de una vida sedentaria. *Medline plus*. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>

Mesa de ayuda (s.f) Salud física. *Contacto maestro*. Recuperado de <https://contactomaestro.colombiaaprende.edu.co/docentes/cuidar/salud-fisica>

Moscoso, D., Moyano, E., Biedma, L., Fernandez-Ballesteros, R., Martín, M., Ramos, C., Rodriguez-Morcillo L., Serrano del Rosal, R. (2009). Deporte, salud y calidad de vida. Fundación" la Caixa".

http://investigacionsocialdeporte.com/es/wpcontent/uploads/informes/vol26_sencer_es.pdf

NIH (2020)Beneficios del ejercicio y la actividad física. *National Institute on aging*. Recuperado de <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica#:~:text=Mantenerse%20activo%20puede%20ayudarlo%20a,tener%20ca%C3%ADdas%20y%20lesiones%20relacionadas>.

Organización mundial de la salud (2022) Actividad física. *Organización mundial de la salud*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización mundial de la salud (2022) Actividad física. *Organización mundial de la salud*. Recuperado de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwuJ2xBhA3EiwAMVjkVAMpdWmmI2iX57l_P40WBbMr4pk4gVswBpwMue_P5ve5ithY45uX5RoCd-8QAvD_BwE

Physical Activity (2022) ¿Cuánta actividad física necesitan los adultos? *Centro para el control y la prevención de enfermedades*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/Cuanta-actividad-fisica-necesitan-los-adultos.htm>

Qservices (2020) Actividad física musicalizada. *Servicios de calidad SST*. Recuperado de <https://qservicescol.com/actividad-fisica-musicalizada/>

Sánchez G. (2011) Meditacion, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. revisión literaria. universidad de costa rica, recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Ginette-Sanchez-Gutierrez/publication/228503777_MEDITACION_MINDFULNESS_Y_SUS_EFECTOS_BIOPSICOSOCIALES_REVISION_DE_LITERATURA/links/61a07332acc0bc46c116d9dc/MEDITACION-MINDFULNESS-Y-SUS-EFECTOS-BIOPSICOSOCIALES-REVISION-DE-LITERATURA.pdf

Universidad Santo Tomas (2020) Sensibilízate con el trabajo en desarrollo comunitario Santoto. *Universidad santo tomas de aquino sede principal*. Recuperado de <https://proyeccionsocial.usta.edu.co/index.php/lineas-de-accion/desarrollo-comunitario/79-contenidos-de-dependencia/398-cps-centros-de-proyeccion-social>

Universidad Santo Tomas (2017) Unidad de proyección social. *Universidad santo tomas*. Recuperado de <https://ustadistancia.edu.co/index.php/preguntas-frecuentes-docentes-nuevos/preguntas-frecuentes-proyeccion-social>

Anexos

