

Programa de Hábitos de Vida Saludable mediante Actividad Física y Gamificación para Adultos  
Mayores y Niños en el Centro de Proyección Social Suba La Gaitana

Juan Sebastián Pineda Guerrero

Trabajo de grado para optar por el título de  
Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación

Dirigido por

Cindy Jouieth Castro Ramírez

Magíster en Planeación para el Desarrollo

Universidad Santo Tomás

División de Ciencias de la Salud

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Bogotá, D.C.

2024

**Tabla de Contenido**

Resumen .....	4
Abstract .....	5
Introducción .....	6
Descripción del Problema .....	8
Justificación .....	23
Objetivos .....	28
Objetivos General .....	28
Objetivos Específicos .....	28
Plan de Acción .....	29
Marco de Referencia .....	31
Actividad Física .....	31
Beneficios de la Actividad Física .....	31
Actividad Física Moderada .....	31
Actividad Física Intensa .....	32
Habilidades Motoras .....	32
Habitos Alimenticios .....	33
Sustancias Psicoactivas .....	34
Salud Social y Emocional .....	34
Educación en Salud .....	35
Gamificación cómo Proceso de Enseñanza .....	35
Fundamentos de la Gamificación .....	35
Beneficios de la Gamificación .....	36

Pasos para Gamificar una Actividad .....	36
Resultados .....	37
Conclusiones.....	43
Referencias .....	44
Anexos .....	50

### Resumen

La sistematización de la pasantía social realizada como opción de grado en el Centro de Proyección Social de Suba, tiene como objetivo evidenciar los beneficios y aprendizajes de la aplicación de actividades físicas, lúdicas y recreativas desde la metodología de la gamificación con temáticas de hábitos de vida saludables en la La Gaitana. Para llevar a cabo este proyecto se ejecutó un diagnóstico de la población, realizando una documentación de la zona y encuestas para identificar las necesidades de adultos mayores y niños de la zona, se elaboraron planes de acción con actividades recreativas, y con temáticas de hábitos de vida saludables como alimentación, actividad física, hábitos de higiene y autocuidado y manejo de emociones y se finalizó con una actividad evaluativa en la comunidad. Se evidenció que la población presentaba más interés en temáticas de alimentación y hábitos de descanso, autocuidado e higiene. Los resultados arrojaron que la población intervenida reconoció aspectos claves en las temáticas abordadas, realizaron cambios en sus hábitos de vida y disminuyó la perspectiva de poco conocimiento en hábitos de vida saludable.

*Palabras clave:* Hábitos de Vida Saludable, Alimentación, Actividad Física, Prevención, Gamificación.

### **Abstract**

The systematization of the social internship carried out as a degree option at the Suba Social Projection Center aims to demonstrate the benefits and learnings from the application of physical, recreational and playful activities from the gamification methodology with themes of healthy lifestyle habits in La Gaitana. To carry out this project, a diagnosis of the population was carried out, carrying out documentation of the area and surveys to identify the needs of older adults and children in the area, action plans were drawn up with recreational activities, and with themes of healthy lifestyle habits such as nutrition, physical activity, hygiene and self-care habits and emotional management, and it ended with an evaluative activity in the community. It was shown that the population was more interested in topics of nutrition and rest habits, self-care and hygiene. The results showed that the population involved recognized key aspects in the topics addressed, made changes in their lifestyle habits and decreased the perspective of little knowledge in healthy lifestyle habits.

*Keywords:* Healthy Lifestyle Habits, Diet, Physical Activity, Prevention, Gamification.

## Introducción

A nivel de la formulación e implementación de las políticas públicas que establecen las naciones, es menester realizar esfuerzos para el desarrollo de poblaciones como los niños y los adultos mayores. Según la UNICEF, “en los primeros años de vida se desarrolla más rápido el cerebro, es en estos años cuando más se puede afectar, y por ello todas las intervenciones dirigidas a los niños mejoran su supervivencia, salud, crecimiento, desarrollo cognitivo y socio emocional.” (UNICEF, 2019).

Según la OMS, los países están experimentando un aumento en la población de personas mayores, mencionado lo siguiente:

“Se prevé que, en 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más, el grupo de población de 60 años o más habrá subido de 1000 millones en 2020 a 1400 millones. En 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (2100 millones), además de que se espera que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones” (OMS, 2024).

Se vuelve así importante mantener buenos hábitos de vida, tanto alimenticios con dietas, de actividad física y deporte, de disminución de consumo de tabaco y alcohol, no solo por las estadísticas sino por otros beneficios como disminución de enfermedades no transmisibles, y retraso de dependencia de cuidados (OMS, 2024).

Dadas las consideraciones que han estudiado organizaciones como la OMS y UNICEF, es importante realizar actividades enfocadas a los hábitos de vida saludables para adulto mayor y

para niños, que motiven a la comunidad y muestren que es posible lograr adherencia a dichos programas. Es por ello que se pretende aplicar ejercicios y actividades para adultos mayores y niños sobre hábitos saludables en el Centro de Proyección Social en Suba.

### Descripción del Problema

La localidad de Suba está situada en el extremo noroccidental de la ciudad de Bogotá, Montañez refiere que “limita por el norte con el Río Bogotá y el municipio de Chía, por el sur con el humedal Juan Amarillo, por el oriente con la Autopista Norte y la localidad de Usaquén y por el Occidente con el Río Bogotá y el municipio de Cota” (2019).

Según la Secretaría de Integración Social, Suba tiene una población de 1294358 habitantes, siendo 1290144 habitantes de zona urbana y 4214 de zona rural. Cuenta con 12 UPZ, 1 unidad de Planeación rural, 4 Comisarías de Familia y 56 unidades operativas, tiene 475959 hogares y 500471 viviendas, ubicándose así en el primer puesto por mayor población de las 20 localidades de Bogotá (Secretaría de Integración Social, 2024).

De su población 72553 personas se encuentran inscritas en el Sisben, siendo 5330 grupo A, es decir pobreza extrema (7,3% de la localidad), 25985 grupo B, es decir pobreza moderada (35,8% de la localidad) y dentro de sus cifras más preocupantes se encuentran las siguientes: tasa de deserción en instituciones educativas públicas con 6,8% vs 6% de Bogotá; tasa de informalidad de 33,6% vs 32,6% de Bogotá; índice de desnutrición global en menores de 5 años de 6,2% vs 6,3% de Bogotá y 4887 víctimas de violencia intrafamiliar (Secretaría de Integración Social, 2024).

Así mismo, el último Plan de ordenamiento territorial ha identificado junto con la población de Suba y de Bogotá, diferentes problemáticas, entre ellas: urbanización Pirata, problemas de basura, inseguridad, microtráfico y dificultad en la recuperación del Humedal Juan Amarillo; Venta de autopartes y talleres invadiendo el espacio público, Consolidación de una zona de tolerancia y microtráfico en la zona de Prado Veraniego; olores fétidos y delitos de alto

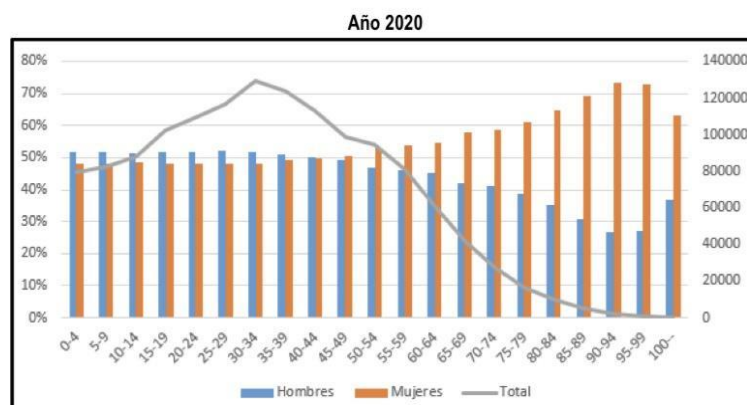
impacto en la quebrada Salitrosa; falta de equipamiento como salón comunal, jardín infantil y parques en la vereda Chorrillos, entre otros (Plan de ordenamiento territorial, 2023).

Para mejorar las condiciones de vida de los habitantes, se han hecho desde el Gobierno, distintos planes y proyectos que buscan fomentar actividades para la comunidad. Es por ello por lo que el Plan de desarrollo local 2021-2024 encuentra:

La mayor cantidad de población se encuentra entre los 80 a 99 años de edad, tal como se evidencia en la gráfica (Moreno B, 2021).

### Figura 1

*Proporción de población según edades en la localidad de Suba.*



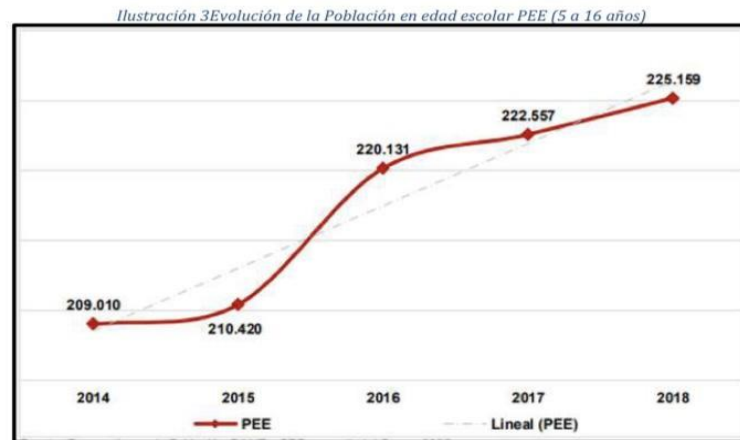
*Nota.* Adaptado de Documento técnico de Suba, por Moreno B., 2021

[http://www.suba.gov.co/sites/suba.gov.co/files/documentos/tabla\\_archivos/documento\\_tecnico\\_d\\_e\\_base\\_final.pdf](http://www.suba.gov.co/sites/suba.gov.co/files/documentos/tabla_archivos/documento_tecnico_d_e_base_final.pdf)

Un aumento significativo en la población de 5 a 16 años, como se puede ver en la gráfica, había 210420 niños en el año 2015 y 225159 en el año 2018 y se estima que en los próximos años siga aumentando la cifra. Lo cual hace necesario establecer actividades para niños en edad escolar (Moreno B, 2021).

**Figura 2**

*Aumento de población de 5 a 16 años de 2014 a 2018.*



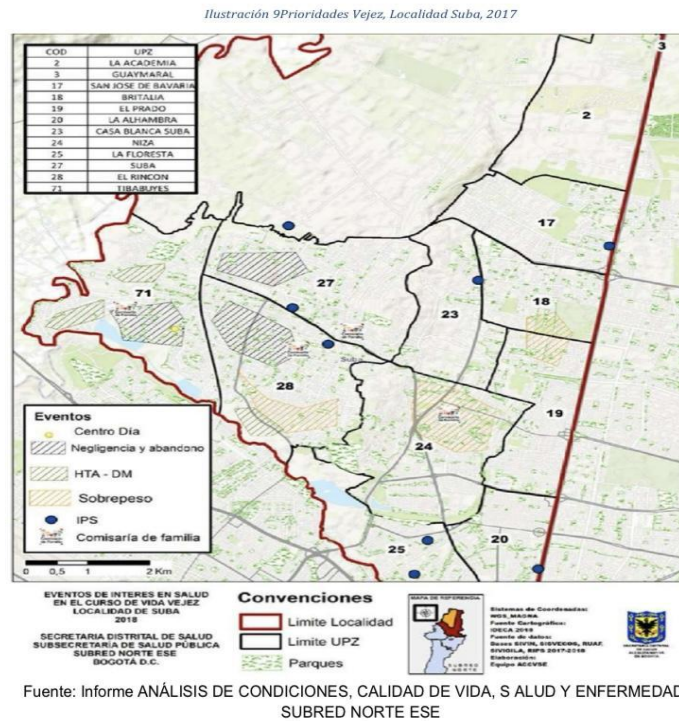
*Nota.* Adaptado de Documento técnico de Suba, por Moreno B., 2021

[http://www.suba.gov.co/sites/suba.gov.co/files/documentos/tabla\\_archivos/documento\\_tecnico\\_d\\_e\\_base\\_final.pdf](http://www.suba.gov.co/sites/suba.gov.co/files/documentos/tabla_archivos/documento_tecnico_d_e_base_final.pdf)

Una concentración alta de eventos relacionados con negligencia, abandono de adulto mayor, morbilidad y mortalidad por hipertensión y sobrepeso, como lo indica el mapa (Moreno B, 2021).

**Figura 3**

*Eventos de salud del adulto mayor en la localidad de Suba.*



*Nota.* Adaptado de Documento técnico de Suba, por Moreno B., 2021

[http://www.suba.gov.co/sites/suba.gov.co/files/documentos/tabla\\_archivos/documento\\_tecnico\\_d\\_e\\_base\\_final.pdf](http://www.suba.gov.co/sites/suba.gov.co/files/documentos/tabla_archivos/documento_tecnico_d_e_base_final.pdf)

De acuerdo con el IDRD, el 38,2% de los habitantes de Suba manifiesta practicar deporte mientras que el 61,7% no lo realiza (2021). Establecen problemáticas como falta de capacitación de personal para hacer actividad física, falta de escenarios como escuelas o clubes deportivos, la facilidad de los espacios deportivos de convertirse en focos de inseguridad y de consumo (Moreno B, 2021). A continuación, se presenta la matriz DOFA del año 2019, que resume la problemática:

**Tabla 1***Matriz DOFA de problemáticas de Suba*

<b>Línea estratégica del DRAFE</b>	<b>Debilidades</b>	<b>Oportunidades</b>	<b>Fortalezas</b>	<b>Amenazas</b>
Deporte	Poca cobertura deportiva al interior de escuelas; desconocimiento de normatividad para crear un club.	Las escuelas y clubes pueden tener el aval de entes gubernamentales.	Con el aval, los clubes pueden tener más facilidad a las canchas del IDRDR a bajo costo.	Los clubes de Liga son competencia para clubes o escuelas locales.
Recreación	Pocas actividades recreativas en escuelas y clubes; falta de capacitación.	Las entidades gubernamentales pueden dar apoyo a escuelas y clubes, participación de población.	Se cuenta con la población reclutada para actividades recreativas.	Las cajas de compensación familiar quitan población y usuarios.
Actividad física	No hay capacitación para los instructores.	Las escuelas y clubes pueden ser centros de enseñanza y capacitación.	Las escuelas y clubes pueden mejorar sus programas de actividad física.	Las cajas de compensación quitan usuarios para actividad física.
Parque, escenarios y equipamiento	El IDRDR administra los parques, cada escenario tiene un costo, se dificulta el uso de estos.	Se cuenta con el sistema de parques del IDRDR.	La infraestructura de los parques sirve para crear programas de actividad física.	Los parques son objetivos claros para aumentar inseguridad y consumo de sustancias.

*Nota.* Moreno B (2021).

A partir de estos documentos que identifican las necesidades y problemáticas de Suba, la Alcaldía Mayor de Bogotá ha propuesto un plan de desarrollo para la localidad de Suba correspondiente a los años 2021-2024 que parte del Plan de desarrollo Distrital, y como

menciona la Junta Local de Suba “busca la posibilidad de vivir sin miedo, el desarrollo funcional de Bogota y un mejor gobierno, abierto y con ciudadanía consciente” (2021).

La Junta Local de Suba refiere que su plan tiene 5 propósitos, que son:

Hacer un nuevo contrato social con igualdad de oportunidades, para la inclusión social, productiva y política; cambiar los hábitos de vida para reverdecer a Bogotá, y adaptarnos y mitigar el cambio climático; inspirar confianza y legitimidad para vivir sin miedo y ser epicentro de cultura ciudadana, paz y reconciliación; hacer de Bogotá un modelo multimodal incluyente y sostenible; construir Bogotá, región con gobierno abierto transparente y ciudadanía consciente (p. 10).

Para estos 5 propósitos, tienen varias líneas de acción con objetivos y metas específicos en temas de desarrollo sostenible, a nivel ambiental, educacional, económico y demás, nos centraremos en los que, con este proyecto buscamos reforzar.

En el propósito 1, que propone La Junta Local de Suba, se encuentran objetivos como:

Incentivar la apropiación de prácticas artísticas, interculturales, culturales y patrimoniales para consolidar a la localidad como epicentro de cultura, arte y diversidad, aumentar la práctica deportiva y recreativa de los habitantes de la localidad posicionando los hábitos de vida saludable; disminuir los factores de riesgo frente al consumo de sustancias psicoactivas a través de los factores que favorecen su consumo, entre otros (p.11, 2021).

Para ello establecen diferentes programas, que se mostrarán en la siguiente tabla:

**Tabla 2***Programas en la localidad de Suba*

<b>Programa</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Indicador</b>
14. Formación integral: más y mejor tiempo en los colegios.	Dotar 29 sedes educativas urbanas y rurales.	Sedes educativas urbanas y rurales dotadas.
20. Programa Bogotá, referente en cultura, deporte, recreación y actividad física con parques para el desarrollo y la salud.	Vincular 20000 personas en actividades recreo deportivas comunitarias. Formar 7000 personas en los campos deportivos.	Personas vinculadas en actividades recreo deportivas. Personas formadas en los campos deportivos.
22. Programa creación y vida cotidiana: apropiación ciudadana del arte, la cultura y el patrimonio.	Otorgar 150 estímulos de apoyo al sector artístico, cultural y recreodeportivo.	Estímulos de apoyo otorgados al sector artístico, cultural y recreodeportivo.

*Nota.* Moreno B (2021).

Por su parte, la Universidad Santo Tomás se ha encargado de formar Centros de Proyección Social. Son centros que fomentan proyectos de desarrollo comunitario que buscan cumplir con la agenda del Plan Nacional de desarrollo 2020-2024 y con las necesidades de las comunidades. Logrando así, que la USTA haya consolidado su participación en redes como: la Redprodepaz y ASCUN (Rodríguez M, Cubides C, Mendivelso M, Escobar R, Acuña M, 2021).

El centro de Proyección social Suba la Gaitana, se creó en el año 2009, vinculada con la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, en el año 2010 se creó la coordinación de los centros de proyección social bajo la dirección del padre Adalmiro Arias Agudeo. En 2011 inician las visitas de reconocimiento por parte de directivos y administrativos y en el año 2012 se empezaron a reconocer los proyectos que se desarrollaban en los territorios (Acuña M, 2021).

**Figura 4***Centros de proyección social de Suba*

*Nota.* El gráfico representa el recorrido del Centro de Proyección Social de Suba. Tomado de: Centros de Proyección Social en favor del bienestar intelectual, ambiental y económico de las comunidades (p.3), por Acuña Mendoza, 2019, Revista Sol de Aquino.

Dentro de las actividades que se ejecutaron en el Centro de Proyección Social de Suba se encuentra la Cartografía, López refiere que “se entiende por cartografía social, como una metodología participativa y colaborativa de investigación que invita a la reflexión, organización y acción alrededor de un espacio físico y social específico” (2018). A continuación, se muestran las fotos que dan evidencia de la actividad de cartografía:

**Figura 5***Cartografía social en Suba*

*Nota.* Elaboración propia.

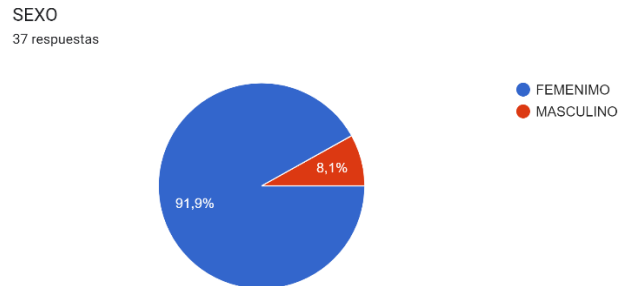
En esta actividad se trabajaron temas como parte de la reseña histórica de Suba, mencionando que el nombre Suba proviene de la lengua Muesca, de la palabra zhu-ba que significa mi cara y mi rostro. Otros registros indican que la palabra viene de vocablos muisca, en donde Sua significa sol y Sia que es agua (Peñaloza, Ortiz, Avendaño y Burbano, 2017).

En este ejercicio de cartografía se identificaron lugares como la iglesia, salones comunales, parques cercanos, humedales y espacios verdes aledaños, hospitales cercanos y demás sitios de interés, además de resaltar las necesidades que presentaba la población, entre ellas se mencionó la necesidad de un espacio recreativo para adultos mayores en donde se hicieran actividades de tipo baile, y con trabajo coordinativo, además de espacios donde los niños pudieran fortalecer sus habilidades motrices mientras se utiliza el juego.

Cabe resaltar que la UPZ a trabajar es la UPZ Suba, cuyo uso predominante de territorio es de vivienda, con 35210 unidades construidas y 1937739 metros cuadrados (Castillo M, 2013).

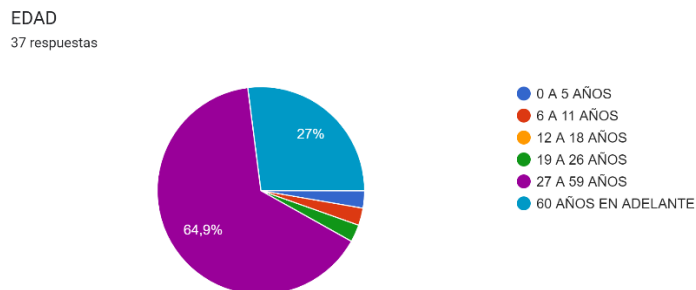
Para identificar las necesidades de la población se llevó a cabo una encuesta. Que recolectó los datos de 37 personas, se preguntó acerca de sexo, tema de mayor importancia respecto hábitos de vida saludable, hábitos de alimentación, de higiene del sueño, actividad física y de manejo de emociones. Cabe aclarar que en esta encuesta muchas veces respondieron los padres de los niños, así que adicional se hizo una recolección de datos de los niños que se mostrará más adelante. En la encuesta se encontraron los siguientes resultados:

Sexo: en la encuesta se encontró que el 91,9% corresponde a femenino, es decir 34 personas mientras que el 8,1% corresponde a masculino, es decir 3 personas.

**Figura 6***Población encuestada distinguida por sexo*

*Nota.* El gráfico representa el porcentaje de hombres y mujeres encuestados. Elaboración propia.

Edad: se pudo evidenciar que el 64,9% de la población corresponde a personas entre 27 a 59 años, es decir 24 personas, el 27% corresponde a personas de 60 años en adelante, es decir 10 personas y 8,1% se encuentran en otro rango de edad (6 a 11 años, 19 a 26 años y 0 a 5 años), uno por cada rango respectivamente.

**Figura 7***Población encuestada distinguida por edades*

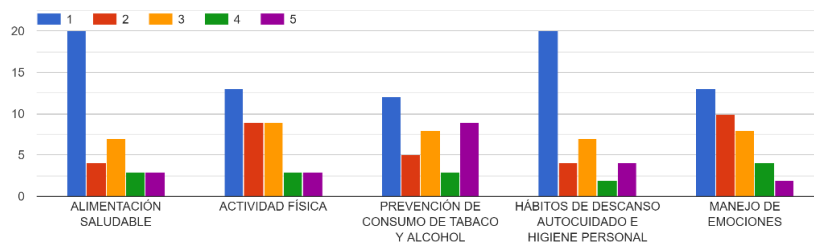
*Nota.* El gráfico representa el porcentaje por edades de la población encuestada. Elaboración propia.

Importancia de hábitos saludables: se realizó una pregunta que indicaba ordenar las temáticas de alimentación saludable, actividad física, hábitos de descanso, autocuidado e higiene personal, prevención de consumo de tabaco y alcohol y manejo de emociones de acuerdo con su nivel de importancia. En los resultados se pudo evidenciar que hubo preferencia por los temas de alimentación saludable y hábitos de descanso, autocuidado e higiene personal, dado que la mayor parte de la población los ubicó entre el primer y segundo lugar, también se destacó la importancia que los participantes le dieron a los hábitos de actividad física y al manejo de emociones, temas que se abordarán en el proyecto. A continuación, se presentan los resultados mediante gráficas:

### Figura 8

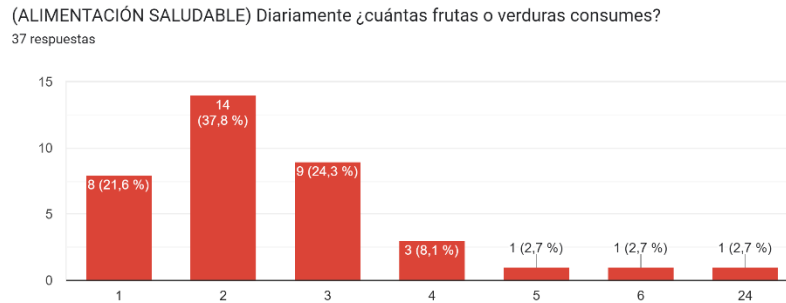
#### *Priorización de hábitos de vida saludable*

ESCALA DE PRIORIZACIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Por favor asigna un número a cada hábito de acuerdo a su importancia, 1 para el que consideras más importante hasta asignar el 5 como menos importante.



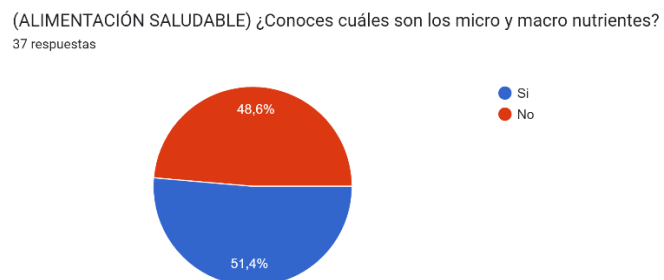
*Nota.* El gráfico representa el tema más importante a abordar para la población. Elaboración propia.

Frutas consumidas en el día: mediante la encuesta se pudo evidenciar que los participantes consumen entre 2 y 3 frutas al día, en su mayoría, así como se puede evidenciar en el gráfico:

**Figura 9***Alimentación saludable*

*Nota.* El gráfico representa qué tanto consumen frutas y verduras los encuestados. Elaboración propia.

Conocimiento de macronutrientes: Los participantes refirieron en un 48,6% desconocer que son macronutrientes, es decir no hay un conocimiento a nivel general de hábitos saludables alimentarios, tema que se abordará en el proyecto.

**Figura 10***Conocimiento de micro y macronutrientes*

*Nota.* El gráfico representa qué tanto conocen de micro y macronutrientes los encuestados.

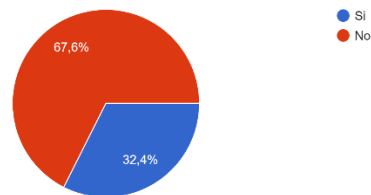
Elaboración propia.

Consumo de tabaco y alcohol: la población encuestada refirió en un 32,4% que los familiares si han fumado o consumido bebidas alcohólicas frente a ellos, y en 45,9% que han fumado o consumido bebidas alcohólicas, es decir que hay un hábito no saludable respecto a esta temática, aunque no es para toda la población, así como se muestra en el siguiente gráfico:

### Figura 11

#### *Consumo de alcohol y tabaco en familiares*

(PREVENCIÓN DE CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL) ¿Tus familiares fuman o consumen bebidas alcohólicas delante de ti?  
37 respuestas

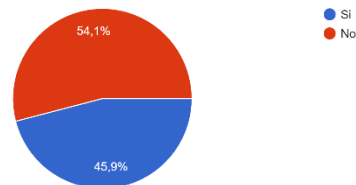


*Nota.* El gráfico representa el porcentaje de población con familiares que consumen tabaco y alcohol. Elaboración propia.

### Figura 12

#### *Consumo de alcohol y tabaco propio*

(PREVENCIÓN DE CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL) ¿Haz fumado cigarrillo o consumido bebidas alcohólicas?  
37 respuestas



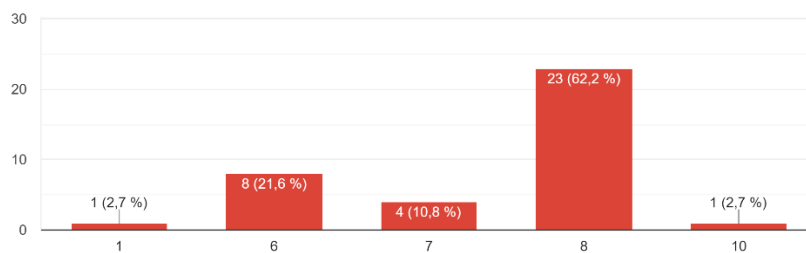
*Nota.* El gráfico representa qué tanto consumen alcohol y tabaco los encuestados. Elaboración propia.

Hábitos de sueño: dentro de los encuestados se reflejó que conocían el tiempo adecuado de sueño, ya que 12 personas refirieron tener menos de 8 horas de sueño al día, y 24 personas 8 o 10 horas de sueño, es decir, el 64,9% de la población.

### Figura 12

#### *Consumo de alcohol y tabaco propio*

(HÁBITOS DE DESCANSO AUTOCUIDADO E HIGIENE PERSONAL) ¿Cuántas horas de sueño necesitas cada noche?  
37 respuestas



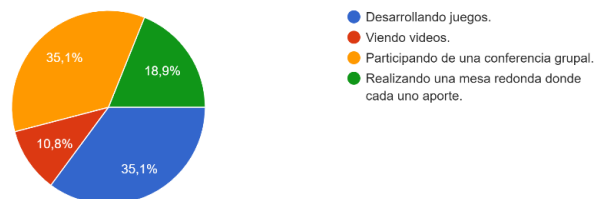
*Nota.* El gráfico representa las horas de sueño de los encuestados. Elaboración propia.

Tema que gustaría que se abordara: en esta pregunta se evidenció que las personas querían que se abordaran los temas participando en una conferencia (13 personas) con 35,1% de votos o desarrollando juegos (13 personas) con 35,2% de votos, así como se evidencia en la gráfica:

### Figura 13

#### *Tema a abordar en el proyecto*

CÓMO TE GUSTARÍA ABORDAR EL APRENDIZAJE DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE:  
37 respuestas



*Nota.* El gráfico representa el tema de mayor importancia para los encuestados. Elaboración propia.

Para los niños, se realizaron preguntas en cada salón, acerca de qué tema les gustaría que se abordara en el proyecto, a continuación, se presenta una tabla indicando el número de niños de acuerdo con cada tema:

**Tabla 3**

*Temáticas importantes para los niños*

<b>Curso/Número de niños</b>	<b>Alimentación saludable</b>	<b>Actividad física</b>	<b>Prevención de consumo tabaco y alcohol</b>	<b>Hábitos de autocuidado e higiene personal</b>	<b>Manejo de emociones</b>
Transición	2	5	0	0	4
Primero	10	2	1	2	3
Segundo	9	9	1	2	3
Tercero	10	8	1	2	3
Cuarto	10	7	3	1	1
Quinto	6	5	6	1	1

*Nota.* En la gráfica se evidencia la población encuestada en un día de clase. Se evidencia mayor gusto por temas de actividad física y alimentación saludable. Elaboración propia.

De acuerdo con estas respuestas, se establece un proyecto que busca aumentar el conocimiento de los hábitos de vida saludables, tanto de actividad física, como alimentarios y sociales, que contribuyan al bienestar de la comunidad.

### **Justificación**

Es importante realizar un proyecto de actividad física en poblaciones como adulto mayor y niños, involucrando la enseñanza de hábitos de vida saludables, ya que se ha demostrado mediante varios estudios que hay mejoras en la calidad de vida, mejora en la percepción de salud, y en aspectos sociales. A continuación, se presentan algunos de los estudios que reflejan la importancia de ello.

Rodríguez Díaz hizo un programa llamado “Convivir con la dependencia y el bienestar”, allí se hicieron ejercicios aeróbicos a adultos mayores 2 veces por semana y con 30 minutos de duración. Rodríguez y Pérez afirman “esta intervención ha demostrado ser efectiva en la mejora del bienestar físico en cuanto a mejor ejecución de los gestos funcionales, y más adecuada realización de actividades de la vida diaria. Así también se demuestra su efecto sobre el bienestar emocional, entendido como menos ansiedad, mayor autoestima y percepción de autoeficacia y mejor percepción de salud” (2016).

Vicentini et al. desarrollaron un estudio experimental con adultos mayores, 120 sujetos entre 60 y 70 años de edad distribuidos en 3 grupos (2014)

Los anteriores autores hicieron un grupo sometido a ejercicios aeróbicos acuáticos; otro, a entrenamiento convencional para pérdida de peso (musculación) y el tercero, fue sometido a las actividades físicas comúnmente practicadas en las academias de la tercera edad en Brasil. El período estudiado comprendió 3 meses y la frecuencia de la práctica de ejercicios fue de dos veces a la semana. Todos los participantes mostraron mejoras en el test de calidad de vida aplicado, el WHOQOL-OLD, en especial aquellos participantes del grupo de ejercicios de musculación (2014).

Bravo Ponce, realizó un programa de actividad física para la condición física y el funcionamiento cognitivo en 44 personas mayores de 60 años (2015).

En este programa de ejercicios funcionales, Martín refiere que se aplicó en 5 sesiones semanales de 50 minutos durante 8 semanas consecutivas. La evaluación de la condición física incluyó la valoración de la fuerza (piernas y brazos), la flexibilidad de la cadena muscular posterior y los hombros, la agilidad y equilibrio dinámico y la resistencia aeróbica (Senior Fitness Test), los procesos cognitivos fueron evaluados mediante la prueba Tiempo de Reacción Simple (TRS) y la prueba Tiempo de Reacción de Elección (TRE), que miden fundamentalmente tiempo de reacción. Este trabajo demostró que la mejora de los procesos cognitivos fue mayor en un grupo de estudio al cual se aplicó un programa de ejercicios funcionales de 8 semanas de duración, comparada con la mejora obtenida en el grupo control que recibió un programa de actividad física lúdico-recreativo tradicional (2015).

Stein también realizó un estudio con vistas a determinar la relación entre actividad física, salud percibida y bienestar subjetivo, evidenciando que, cuando hacen más actividad física tienen menos síntomas depresivos (Martín, 2015).

Martín refiere que se utilizó el cuestionario de actividad física de Yale, indagando acerca de 8 dimensiones (índice de vigor; índice de paseo; índice de movimiento general; índice de estancia de pie; índice de estancia sentado; índice de tiempo total semanal, es decir, horas dedicadas a realizar todas las actividades a la semana; índice de gasto energético total semanal, a través del tiempo dedicado a la realización de cada actividad se obtienen las kilocalorías gastadas semanalmente; y el índice de actividad total semanal, que representa la suma de los 5 primeros índices). Los resultados de este cuestionario de

actividad física se correlacionaron negativamente con el nivel de depresión según la escala de depresión geriátrica de Yesavage, es decir, que, a mayor nivel de actividad física, menor nivel de depresión. También se encontró una correlación positiva de la actividad física con la salud autopercebida evaluada a través del Cuestionario de Calidad de Vida relacionada con la Salud (2015).

Punar, Navarro y Basanta hicieron un estudio que buscaba comprobar la relación entre actividad física en la composición corporal y en la condición física de niños de un colegio.

Punar refiere que la población fue de 54 alumnos y alumnas de Educación Primaria, de entre 9 y 11 años y se hicieron: test de los 500 metros (resistencia); test de lanzamiento de balón medicinal (fuerza tren superior); test del salto horizontal (fuerza tren inferior); test de los 50 metros (velocidad); test de flexión profunda de tronco (flexibilidad). Llegando a la conclusión de que un programa de actividad física realizado en los recreos escolares con una duración de 30 minutos durante tres días a la semana, produce mejoras en los valores del IMC y la condición física de quien lo practica (2015).

Paris, Álvarez y Cárdenas también documentaron varios estudios que referían que la actividad física en escolares traía múltiples beneficios, a continuación, se presenta un cuadro que resume algunos de los resultados arrojados:

**Figura 14***Resultados de investigación de beneficios de actividad física*

Autor / Año	País	Idioma	Objetivo
Aguilar M, Ortégón L, Baena J, et al. (2015)	España	Español	Revisar los estudios que analizan el efecto rebote y la adhesión a los tratamientos de pérdida de peso de los niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad.
Da Silva A, Camargo E, Da Silva A, et al. (2019)	Brasil	Portugués	Describir los lugares, tipos, frecuencia, duración y volumen de actividad física realizada por los adolescentes de Curitiba, Brasil.
Iglesias A, Planells E, Molina J (2019)	España	Español	Determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad así como evaluar la práctica de actividad física y pautas alimentarias en niños escolares de 3º Ciclo de Educación Primaria y su relación con el rendimiento escolar.
Castro L, Argüello Y, Camargo D (2018)	Colombia	Español	Identificar las acciones desarrolladas en el marco de la actividad física desde la Atención Primaria en Salud (APS), desde la voz de los actores.
Aguilar M, Sánchez A, Padilla C, et al. (2013)	España	Español	Conocer si la actividad física en niños con sobrepeso/obesidad disminuye la apnea del sueño.
Díaz X, Mena C, Celis C, Salas C, Valdivia P (2015)	España	Español	Evaluar el efecto de una intervención en alimentación y actividad física (AF) en la reducción de la obesidad en escolares.
Fernández J, Hoyos L (2015)	Colombia	Español	Analizar e identificar los diferentes componentes utilizados (modelo, estrategias, agentes involucrados y duración) en el diseño de programas de promoción de actividad física (af) para la salud en el contexto escolar, por lo cual se analizaron diferentes estudios que desarrollaron programas de actividad física.
Macedo F, Pinheiro R, Cintra J, et al. (2019)	Chile	Español	Analizar, mediante una revisión de la literatura, la influencia de la práctica de actividad física y del comportamiento dietético sobre el índice de masa corporal de niños y adolescentes en fase escolar.
García A, Hernández M (2011)	México	Español	Realizar una revisión crítica de las intervenciones para aumentar la actividad física en niños y adolescentes tomando como referencia estudios empíricos publicados en los últimos 3 años y que emplearon medidas robustas adicionales al autorreporte, con el fin de hacer un diagnóstico.
García E, Rodríguez P, Valverde J, et al. (2011)	España	Español	Comprobar las actividades físico-deportivas que realizan los adolescentes de la Región de Murcia durante su tiempo de ocio.
García A, Saavedra J, Escalante Y, et al. (2014)	España	Español	Examinar los efectos del desentrenamiento (6 meses) sobre el síndrome metabólico después de dos tipos de intervención (31 meses). Una de las intervenciones consistió en un programa de ejercicio físico aislado y la otra, además del ejercicio físico, incluyó la dieta.
García A, Escalante Y, Domínguez J, Saavedra J (2013)	España	Español	Determinar el efecto de un programa de ejercicio físico a largo plazo (3 años) sobre parámetros cineantropométricos y metabólicos en niños obesos.
García A, Escalante Y, Domínguez A, Saavedra J (2013)	España	Español	Determinar el efecto de un programa combinado de ejercicio físico y dieta hipocalórica a largo plazo (tres años y cuatro evaluaciones) sobre parámetros cineantropométricos y metabólicos en niños obesos.

*Nota.* El gráfico representa los resultados de varias investigaciones encontradas. Adaptado de Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares por (Paris, Álvarez y Cárdenas, 2020) <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v22n1/0124-0064-rsap-22-01-e300.pdf>

Teniendo en cuenta todos estos estudios, con resultados óptimos y positivos, y que correlacionan una calidad de vida buena con la realización de actividad física, además de recordar las recomendaciones de la OMS, es que se establece la importancia de realizar un programa de actividad física para la comunidad de Suba, qué cómo ya hemos visto presenta

problemáticas sociales y de salud y qué un programa de ejercicio y actividad física podría impactar positivamente mostrando resultados benéficos para la población.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Desarrollar un programa de hábitos de vida saludable mediante actividad física para adultos mayores y niños en el Centro de proyección social Suba la Gaitana.

### **Objetivos Específicos**

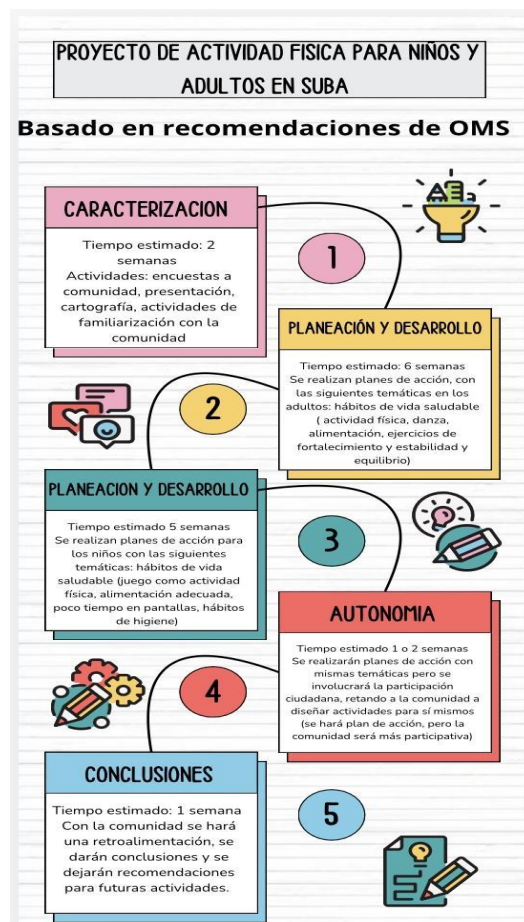
1. Diagnosticar las necesidades en actividad física, deporte y salud de la comunidad del Centro de Proyección Social Suba de la Universidad Santo Tomás.
2. Planificar actividades que promuevan la actividad física y el deporte en el centro de Proyección social de Suba basados en hábitos de vida saludable.
3. Ejecutar los ejercicios de actividad física y deporte con la comunidad del centro de Proyección social de Suba incluyendo algunas actividades gamificadas.
4. Evaluar los aprendizajes obtenidos en las sesiones mediante test y pruebas tanto para niños como para adultos.

## Plan de Acción

En este proyecto se realizarán diferentes actividades tanto de caracterización, como lúdicas y recreativas, para ello se elaboró un bosquejo inicial que se presentará en forma de diagrama y se presenta una tabla con un resumen de las actividades que se realizaron:

**Figura 15**

*Plan de acción en esquema*



*Nota.* El gráfico representa los pasos a seguir para el proyecto. Elaboración propia.

En la siguiente gráfica se evidencia la planeación de las actividades que se hicieron durante las sesiones en el Centro de Proyección social de Suba:

**Figura 16**

*Plan de acción niños*

COLEGIO LICEO SAN JOSÉ															
Memorización y movimiento															
SEMANAS															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
SESIONES															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Martes	Miércoles	Martes	Miércoles	Martes	Miércoles	Martes	Miércoles	Martes	Miércoles	Martes	Miércoles	Martes	Miércoles	Martes	Miércoles
10-sep	11-sep	17-sep	18-sep	24-sep	25-sep	01-oct	02-oct	22-oct	23-oct	15-oct	16-oct	29-oct	30-oct	05-nov	06-nov
Diagnóstico		Habilidades motrices				Hábitos de vida saludable en la vida diaria									
Demográfico	Aptitudes	Ejercicios de habilidades motrices y coordinación				Ejercicios de coordinación visomanual, universo de Marvel		Ejercicio de Voleyball		Ejercicios de baloncesto y cartilla DEPORTILANDIA		Ejercicios de balón mano y cartilla PANGEA		Ejercicios de bolos	

*Nota.* El gráfico representa las actividades a realizar en generalidades. Elaboración propia

**Figura 17**

*Plan de acción adultos*

Conocimiento de la población				Hábitos de vida saludable en la vida diaria							Hábitos de vida con competencia										
SEMANAS																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
SESIONES																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Jueves	Viernes	Lunes	Jueves	Viernes	Lunes	Jueves	Viernes	Lunes	Jueves	Viernes	Lunes	Jueves	Viernes	Jueves	Viernes	Lunes	Jueves	Viernes	Lunes	Jueves	Viernes
12-sep	13-sep	16-sep	19-sep	20-sep	23-sep	26-sep	27-sep	30-sep	03-oct	04-oct	07-oct	10-oct	18-abr	17-oct	25-abr	21-oct	24-oct	07-may	28-oct	31-oct	01-nov
Diagnóstico		Actividad física y ejercicio				Hábitos saludables en la vida diaria							Hábitos saludables alimenticios				Expresión Corporal	Relajación			
Demográfico	Aptitudes	Ejercicios de movilidad con bastón	Socialización con bailes	Socialización con bailes	Ejercicio de fortalecimiento banda	Hábitos saludables alimenticios	Hábitos saludables sociales (caminata)	Hábitos de vida saludables, actividad física y ejercicio con bailes				Ejercicios de yoga y Universo de Marvel	Pasos de baile, actividad de alimentos saludables y no saludables	Ejercicio de fortalecimiento con banda y hábitos saludables y no saludables	Pasos de baile, actividad de alimentos saludables y no saludables	Ejercicios de yoga y hábitos de vida saludable	Ejercicios de yoga y hábitos de vida saludable	Pasos de baile, actividad de alimentos saludables y no saludables	Ejercicio de fortalecimiento con banda y hábitos saludables y no saludables	Ejercicios de yoga y hábitos de vida saludable	Ejercicios de yoga y hábitos de vida saludable

*Nota.* El gráfico representa las actividades a realizar en generalidades. Elaboración propia

En el apartado de anexos, se podrán revisar los diarios de campo ejecutados con las actividades.

## **Marco de Referencia**

### **Actividad Física**

La actividad física es todo aquello que requiera ejecutar movimientos con un gasto energético, se ha descrito que la actividad física tiene múltiples beneficios como psicológicos, fisiológicos y sociales (Perea et al, 2019).

Perea refiere que la organización Mundial de La Salud propone:

Para individuos entre 5 y 18 años se hace actividad física moderada a vigorosa 60 minutos diarios; los adultos 30 minutos diarios; los mayores de 5 años no deben permanecer más de 2 horas frente a una pantalla, los niños de 2 a 5 años 1 hora y los menores de 1 año no las deben usar (2019).

Además, la Organización Panamericana de la Salud definió como hábitos sedentarios los comportamientos que tiene menos de 1,5 METS de gasto de energía y que ello conlleva a la morbilidad cardio metabólica y un metabolismo anormal de la glucosa. (2019).

### ***Beneficios de la Actividad Física***

Perea y colaboradores indican que los beneficios de la actividad física en niños son aprender a seguir órdenes, establecer figuras de autoridad, abrirse a los pares, superar la timidez, aumentar las habilidades motoras, fomentar el crecimiento de huesos y músculos (2019).

Así mismo, en los preescolares disminuye el tejido graso, mejora el desarrollo motor, la actividad del corazón, protege a los adolescentes del consumo de sustancias psicoactivas (Perea et. Al, 2019).

### ***Actividad Física Moderada***

El Ministerio de Salud indica que requiere de un esfuerzo moderado, lleva a la aceleración del corazón, pero es posible mantener una conversación (2015).

### ***Actividad Física Vigorosa***

El Ministerio de Salud indica que requiere gran cantidad de esfuerzo, provoca una respiración rápida, que limita mantener una buena conversación y aumenta la frecuencia cardíaca (2015).

### **Habilidades motoras**

Bernate y colaboradores, refieren en su estudio que es una combinación de destrezas y acciones motrices, lo definen de esta manera:

“La capacidad, adquirida por aprendizaje de producir resultados previstos con el máximo de certeza, y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, energía o de ambas” (p.3, 2023).

Bernate y colaboradores refieren que “La motricidad gruesa es la que se ve reflejada en acciones efectuadas con la totalidad del cuerpo coordinando los desplazamientos, movimiento de las extremidades, equilibrio y todos los sentidos” (p. 4, 2023).

El autor Batalla divide las habilidades en cuatro familias: desplazamientos (habilidades con función de la traslación de un sujeto de un espacio a otro), giros (rotación del cuerpo en direcciones diferentes), saltos (levantarse del suelo gracias a los pies y piernas), manejo y control de objetos (2000).

Rubiera clasifica de la siguiente manera: desplazamientos (habituales, no habituales, activos, horizontales, verticales, de rozamiento menor, pasivos); Saltos (horizontales y verticales); Giros (longitudinal, transversal y sagital); manejo y control de objetos (con las manos, pies, con cabeza y con objetos) (2021).

## **Hábitos Alimenticios**

La OMS refiere que son las costumbres que tienen las personas para preparar y consumir alimentos, esto depende de su disponibilidad económica y social. Los papás y las escuelas son fundamentales en este aspecto porque son quienes enseñan estos hábitos en los niños (Ávila, Gutiérrez, Martínez, Ruiz y Guerra, 2018).

La UNICEF menciona que hay 5 temáticas importantes, así como Calderón, Carrión y Erazo afirman esta idea:

Características de una buena nutrición, comer y disfrutar los alimentos saludables, adecuada hidratación, origen de los alimentos, probar nuevos alimentos (2023).

Es importante tener en cuenta los beneficios de enseñar este tema, ya que hay estudios que lo comprueban.

Quimis y Vallejo refieren en su estudio de La Universidad de Santiago de Guayaquil que se presentan problemas en el rendimiento académico de los estudiantes por consumo excesivo de alimentos altos en azúcares, consumo de sal, carbohidratos y grasas saturadas (2019).

Burrows y colaboradores indicaron también en su estudio con alumnos de Australia, que la lectura, la aritmética, escritura y gramática se ven afectadas por el exceso en el consumo de azúcar, y que el rendimiento académico bajo se afecta por el consumo de comida chatarra (2017).

Y por último Carrillo, García, García y Guillamon, indicaron que los malos hábitos alimenticios llevan a conductas adictivas por el sistema de recompensa que tiene el cerebro, liberación de neurotransmisores, dopamina y oxitocina, sensación de placer, entre otros (2020).

### **Sustancias psicoactivas**

Se denominan así a las drogas que crean dependencia y adicción, y conllevan a problemas familiares, sociales, económicos. El consumo de estas tiene varios factores de riesgo, entre ellos: conductas agresivas, baja tolerancia a la frustración, baja autoestima, que otros familiares consuman, demanda autoritaria, sobreprotección, violencia en la familia, que haya poca supervisión de los padres, y violencia en todos los entornos del sujeto (Rojas, Reyes, Tapia y Sánchez, 2020).

A pesar de que no haya un consenso que indique que la actividad física disminuye el consumo de estas sustancias, si se ha evidenciado que lleva a mejoras en aspectos sociales, mejora la autoestima, el alumno mejora su rendimiento, y las relaciones familiares tienden a ser mejores (Organización de Naciones Unidas, 2003).

La Organización de Naciones Unidas también indica que, en deportes como el fútbol, se desarrolla la comunicación, gestión de conflictos y trabajo en equipo; deportes individuales desarrollan la confianza, disciplina y mejora aspectos personales; deportes al aire libre contribuyen al cuidado del medio ambiente (2003).

### **Salud Social y Emocional**

Es importante trabajar la salud social y emocional, ya que como refiere Ortega, las emociones no solo afectan el progreso en la vida, sino que alteran la concentración, la memoria, la motivación y afectan nuestras conductas (2010).

La educación emocional es un proceso continuo que constituyen el desarrollo integral de la persona, es así como la inteligencia emocional contribuye a mejorar la salud física de la persona, disminuir los conflictos en su vida, aumentar la empatía y disminuir el estrés (Navas, 2010).

## **Educación en Salud**

Para Hernández y colaboradores, se define como la disciplina encargada de orientar y organizar procesos educativos con el fin de influir positivamente en conocimientos, prácticas y costumbres de individuos y grupos con relación a su salud (2020).

Un nivel bajo de educación en salud conlleva a que las personas tiendan a enfermarse con facilidad, que aumenten riesgos en diferentes ámbitos de su vida, que desmejore su producción a nivel laboral, dificultad en el trato de enfermedades crónicas, en el uso correcto de medicamentos y pobre acceso a información de su salud (Hernández et, al, 2020).

La alfabetización o educación en salud también se refiere a tomar decisiones adecuadas para el bienestar de sí mismo, y al no tener conocimiento de ella, se espera que haya aumento en hospitalizaciones, en uso de recursos sanitarios y en uso de medicamentos mal tomados (Falcón y Aurelio, 2013).

## **Gamificación cómo Proceso de Enseñanza**

La gamificación es un proceso que utiliza juegos para fomentar el compromiso y la participación de los estudiantes, se creó este concepto en el sector empresarial y busca que los participantes se motiven y aprendan alcanzando logros y premios en juegos (Vargas H, García M, Genero M, Plattini M, 2015).

La palabra gamificación proviene del término “game” en inglés que significa juego. Es así, que a través de juegos las personas pueden aumentar su productividad, tener experiencias diferentes y aprender nuevos conceptos (Zambrano A, Zambrano M, Zambrano T, 2020).

Por otro lado, como lo menciona Castro et al. “la gamificación tiene alcances en el cambio de comportamiento de las personas y en la adquisición de conocimientos, por tanto esta metodología contribuye a la promoción de la salud” (Castro et al., 2024), así mismo evidenció

que “capacitar a mujeres en metodologías de gamificación para promover hábitos saludables en niñas y niños fortalece el sistema de salud” (Castro et al., 2024), por lo tanto se ha demostrado que la gamificación como metodología es una opción útil para procesos de educación en salud.

### ***Fundamentos de la Gamificación***

Se dividen en dinámicas, mecánica y componentes. Las dinámicas son la estructura, las mecánicas son los procesos para desarrollar el juego y los componentes, son las implementaciones específicas, es decir, los premios, puntos, niveles o demás del juego (Ortiz C, Jordan J, Agredal M, 2018).

### ***Beneficios de la Gamificación***

Dentro de los beneficios se encuentra: un ambiente dinámico, divertido y diferente de enseñanza; se fomenta la competencia de manera individual y la colaboración cuando se trabaja en grupos; hay una alternativa en los procesos de evaluación de los conocimientos, aumenta el interés en los participantes al dar logros o premios y hay una retroalimentación inmediata en cada actividad (Ardila y Yordany, 2019).

### ***Pasos para Gamificar una Actividad***

Primero se analiza el contexto, segundo se plantean objetivos de aprendizaje, tercero, se plantean actividades, cuarto, se crea una historia que logre conectar con la población, quinto, establecer metas individuales o colectivas, sexto, proponer etapas para los juegos, séptimo, definir cómo se da la retroalimentación, octavo, proponer niveles de juego, noveno, buscar qué se dará de recompensa (Ardila y Yordany, 2019).

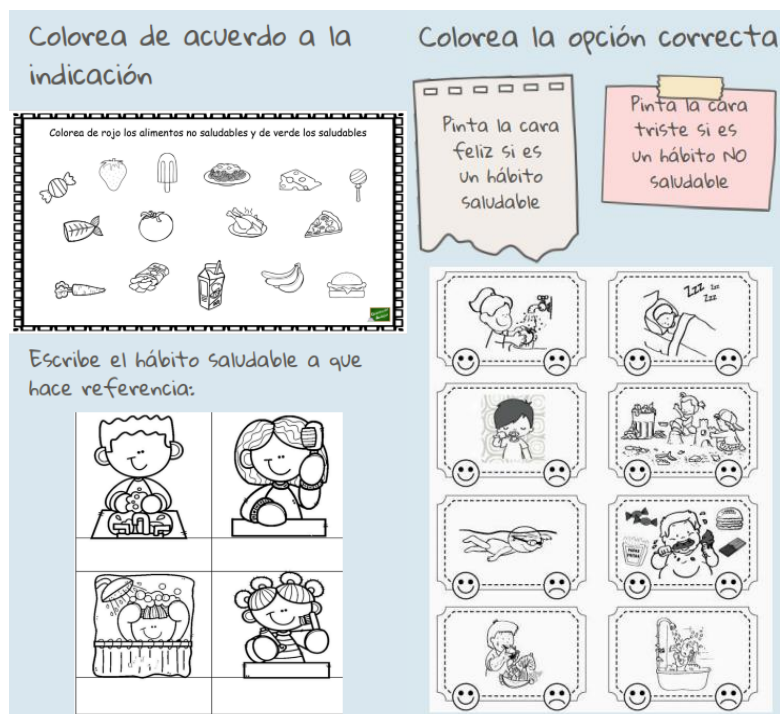
## Resultados

Los resultados de la presente investigación se recolectaron mediante encuestas de satisfacción y pruebas de conocimiento. A continuación, se presentan imágenes de las pruebas que se aplicaron y una tabla con los respectivos resultados:

Pruebas para los niños:

### Figura 17

*Pruebas aplicadas*



*Nota.* El gráfico representa las pruebas que se aplicaron para el proyecto. Elaboración propia

Al aplicar las pruebas se evidenciaron los siguientes resultados:

Se realizó la prueba de manera aleatoria, en donde 36 niños aplicaron la primera y 36 la segunda, dentro de los resultados se evidenció que los niños tuvieron claros los conceptos de hábitos de vida saludables, ya que el promedio general de toda la población evaluada fue de 94% de respuestas correctas para la primera prueba y de 90% de respuestas correctas para la segunda prueba.

Cabe aclarar que en la primera prueba se evaluaron 19 ítems que corresponden a colorear los alimentos de acuerdo con si son o no saludables y en describir el hábito al que hace referencia y en la segunda prueba se evaluaron 8 ítems en donde debían señalar si el niño ejecutaba un hábito saludable o no de acuerdo con las caritas que estaban debajo de las imágenes:

**Tabla 4**

*Resultados de pruebas de niños*

	<b>Resultados prueba 1</b>	<b>Resultados prueba 2</b>
1	95	100
2	90	75
3	100	100
4	95	100
5	100	100
6	85	100
7	95	100
8	95	100
9	95	88
10	95	100
11	95	75
12	74	100
13	100	88
14	100	100
15	90	88
16	100	63
17	100	88
18	100	75
19	85	63
20	90	88

21	100	63
22	95	100
23	100	63
24	100	63
25	80	100
26	90	75
27	95	88
28	90	100
29	100	100
30	95	100
31	100	100
32	90	100
33	95	100
34	90	88
35	85	75
36	100	100
<b>Promedio</b>	94	89,05555556

A continuación se presentan las pruebas para los adultos mayores:

**Figura 18**

*Pruebas aplicadas adultos mayores*

EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES

Fecha: \_\_\_\_\_ L M X J V S D

---

RESPONDE LAS PREGUNTAS SELECCIONANDO UNA CARITA O UNA CASILLA

¿CÓMO TE SENTISTE DURANTE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS?

¿CÓMO TE SIENTES CAMBIANDO TUS HÁBITOS DE VIDA POR UNOS MAS SALUDABLES?

¿SIENTES QUE CON LAS ACTIVIDADES APRENDISTE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

¿CON LAS ACTIVIDADES APRENDISTE SOBRE HÁBITOS DE SUEÑO Y CUIDADO PERSONAL?

¿RECONOCES CÓMO TENER BUENOS HÁBITOS EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE?

¿RECOMENDARÍAS LAS ACTIVIDADES QUE SE REALIZARON?

MUCHO

NO MUCHO

POCO

MUCHO

NO MUCHO

POCO

MUCHO

NO MUCHO

POCO

MUCHO

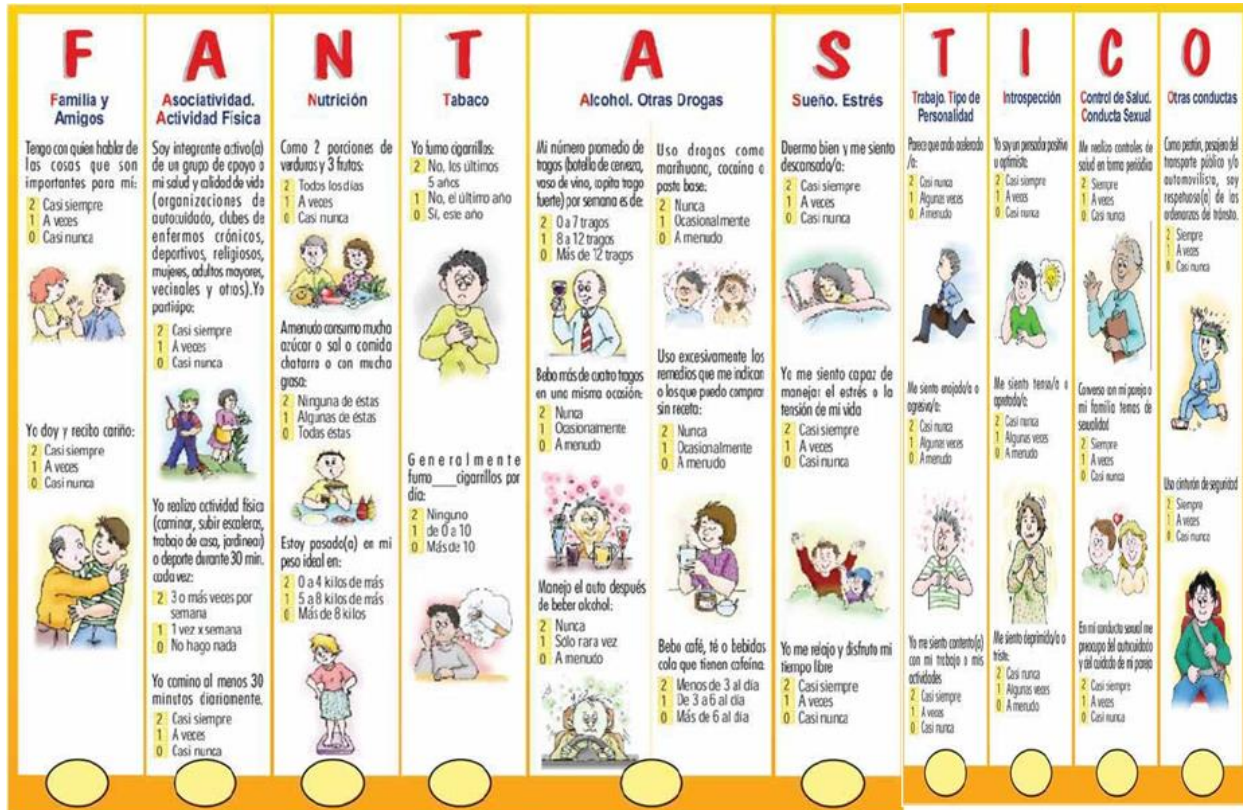
NO MUCHO

POCO

*Nota.* El gráfico representa las pruebas que se aplicaron para el proyecto de percepción de actividades. Elaboración propia

Figura 19

Pruebas aplicadas adultos mayores



Nota. El gráfico representa las pruebas que se aplicaron para el proyecto de mejora de hábitos de vida. Adaptado de “¿Tienes un estilo de vida saludable fantástico?”

<https://www.uv.mx/cendhiu/general/tienes-un-estilo-de-vida-saludable-fantastico/>

Para los adultos mayores se aplicaron dos pruebas, una de satisfacción respecto a la intervención en el sitio de prácticas y la segunda de concientización de sus propios hábitos de vida, se presentan a continuación las imágenes de las pruebas:

En los resultados se pudo evidenciar que se aplicó la prueba a 34 personas, quienes refirieron que reconocían cómo tener buenos hábitos en actividad física y deporte y que recomendarían las actividades que se hicieron en el proyecto; el 20,58% de la población refirió

que con las actividades no aprendieron mucho sobre hábitos de sueño y un 38,23% refirieron que no aprendieron mucho sobre alimentación saludable con las actividades propuestas.

Por otro lado, en el puntaje de la prueba FANTÁSTICO se evidenció que 12 personas lograron un puntaje de 86, es decir el 32, 29% de la población obtuvo un estilo de vida Fantástico según la escala; 6 personas obtuvieron un puntaje de 84, el 17,6% obtuvo un puntaje de estilo de vida fantástico nuevamente; otras 6 personas obtuvieron un puntaje de 80, igualmente un buen puntaje para el test; mientras que 5 personas obtuvieron 66 y 5 personas 62, en total 10 personas, es decir un 29,41% requieren modificar varios hábitos de su vida para lograr un mejor puntaje en la escala. A continuación, se evidencian los resultados obtenidos.

**Tabla 5**

*Resultados de pruebas de adultos mayores*

	<b>Pregunta 1: Cómo te sentiste durante las actividades propuestas</b>	<b>Pregunta 2: ¿Cómo te sentiste cambiando tus hábitos de vida por unos saludables?</b>	<b>Pregunta 3: ¿Sientes que con las actividades aprendiste de alimentación saludable?</b>	<b>Pregunta 4: ¿Sientes que con las actividades aprendiste de hábitos de sueño?</b>	<b>Pregunta 5: ¿Reconoces cómo tener buenos hábitos en actividad física y deporte?</b>	<b>Pregunta 6: ¿Recomendarías las actividades que se realizaron?</b>	<b>Puntaje prueba FANTÁSTICO</b>
1	5	4	No mucho	No mucho	Mucho	Mucho	86
2	5	4	No mucho	No mucho	Mucho	Mucho	86
3	5	4	No mucho	No mucho	Mucho	Mucho	86
4	5	4	No mucho	No mucho	Mucho	Mucho	86
5	5	4	No mucho	No mucho	Mucho	Mucho	86
6	5	4	No mucho	No mucho	Mucho	Mucho	86
7	5	4	No mucho	No mucho	Mucho	Mucho	86
8	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	66
9	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	66
10	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	66
11	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	66
12	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	66
13	5	5	No mucho	Mucho	Mucho	Mucho	86
14	5	5	No mucho	Mucho	Mucho	Mucho	86
15	5	5	No mucho	Mucho	Mucho	Mucho	86

## PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

42

16	5	5	No mucho	Mucho	Mucho	Mucho	86
17	5	5	No mucho	Mucho	Mucho	Mucho	86
18	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	80
19	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	80
20	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	80
21	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	80
22	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	80
23	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	80
24	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	84
25	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	84
26	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	84
27	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	84
28	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	84
29	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	84
30	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	62
31	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	62
32	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	62
33	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	62
34	5	5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho	62

### **Conclusiones y Recomendaciones**

Se evidenció que en la localidad de Suba se necesitan planes y proyectos dirigidos a actividad física, alimentación saludable, prevención de consumo de alcohol y tabaco y hábitos de vida social. Así mismo, en el Centro de Proyección Social los adultos mayores refirieron necesidad en información de alimentación saludable y actividad física, mientras que en los niños, refirieron mayor gusto por el tema de actividad física según el diagnóstico poblacional.

Se ejecutaron alrededor de 18 planes de acción en total, en dónde se trabajaron los hábitos de vida saludables mediante ejercicios dinámicos y divertidos, algunos de ellos mediados por la metodología de la gamificación, para ello se utilizaron ejercicios basados en la competencia, en trabajo de equipo y en cumplimiento de metas. Los adultos mayores refirieron gusto por actividades de baile y danza.

La gamificación generó adherencia a las actividades, además de que se fortalecieron conceptos y conocimientos de hábitos de vida saludable, actividad física, como evitar el consumo de alcohol y tabaco y cómo fortalecer el ámbito social en los adultos mayores. En los niños se evidenció mayor conocimiento en la alimentación saludable y actividad física, así como la importancia de la higiene personal.

Como profesional en el área de Cultura Física, Deporte y Recreación, fue importante desarrollar este proyecto porque brinda herramientas para diagnosticar necesidades en una población, ejecutar un buen proyecto y la sistematización de resultados después de una intervención en una población a partir de la actividad física, el deporte y la recreación.

### Referencias

Acuña M. Y.(2021). Centros de proyección social en favor del bienestar intelectual, ambiental y económico de las comunidades.

<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/soldeaquino/article/download/9524/8241/25168>

Ardila M, Yordany J. (2019). Supuestos teóricos para la gamificación de la educación superior. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.

<https://biblat.unam.mx/es/revista/magis/articulo/supuestos-teoricos-para-la-gamificacion-de-la-educacion-superior>

Ávila A. H, Gutiérrez S. G, Martínez A.M, Ruíz C.J, Guerra O. J. (2018). Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. Horizonte sanitario, 17(3), 217-225.

<https://doi.org/10.19136/hs.a17n3.2113>

Bernate, Jayson, Fonseca, Ingrid, & Babativa, Henry. (2023). Revisión sistemática de las estrategias didácticas en la Educación Física para el desarrollo de habilidades motrices. Ciencia y Deporte, 8(1), 16-31. Epub 03 de abril de 2023.

<https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2023.v8.no1.002>

Burrows T, Goldman S, Olson RK, Byrne B, Coventry WL. (2017). Associations between selected dietary behaviours and academic achievement: A study of Australian school aged children. Appetite. 1 de septiembre de 2017;116:372-80.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28487248/>

- Calderón N, Grandes J, Carrión F, Erazo C. (2021). Trastornos en los hábitos alimentarios en niños y adolescentes durante el confinamiento en Ecuador: encuesta en línea. *Revista Ecuatoriana de Pediatría* 2022;23(2):110-120.doi: <https://doi.org/10.52011/166>
- Carrillo L. P., García P. M., García C. E, y Guillamón, R. A. (2020). Hábitos alimenticios y su relación con parámetros físico-saludables. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(264), 62-75. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i264.1983>
- Castillo M. A. (2013). Dinámica de la construcción por Isis, localidad suba. Alcaldía Mayor de Bogota. <https://www.catastrobogota.gov.co/sites/default/files/archivos/suba.pdf>
- Castro Ramírez, C., Ruiz González, L., Sierra Delgadillo, V., Acosta Fajardo, L., Córdoba Pulido, S., Gutiérrez Gómez, D., ... & Aburto-Corona, J. (2024). Training of women in the methodology of Gamification for the promotion of healthy habits in children. *European Journal of Public Health*, 34(Supplement\_3), ckae144-1707. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae144.1707>
- Falcón, María y Luna, Aurelio. (2012). Alfabetización en salud: concepto y dimensiones. Proyecto europeo de alfabetización en salud. *Revista Comunicación y Salud*. Vol. 2, no 2, pp. 91-98. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4500264.pdf>
- Juvinya C. D, Bertran C. N, Suñer S. R. (2018). Alfabetización para la salud, más que información. *Giro a, España*. <https://scielo.isciii.es/pdf/gsv/v32n1/0213-9111-gs-32-01-00008.pdf>
- Martín Aranda, Roberto. (2018). Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=es&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=es&tlng=en)

Ministerio de Salud. (2015). ABECÉ. Actividad física para la salud. Ministerio de Salud y protección social.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-para-la-salud.pdf>

Montañez R. D. (2019). Caracterización localidad de Suba. Universidad Santo Tomás.

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/21988/Caracterización%20localidad%20de%20Suba.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moreno B. J. (2021). Documento técnico de base. Plan de desarrollo local 2021-2024. Un nuevo contrato social y ambiental para la suba del siglo XXI.

[http://www.suba.gov.co/sites/suba.gov.co/files/documentos/tabla\\_archivos/documento\\_tecnico\\_de\\_base\\_final.pdf](http://www.suba.gov.co/sites/suba.gov.co/files/documentos/tabla_archivos/documento_tecnico_de_base_final.pdf)

OMS. (2024). Salud y envejecimiento. Informe de octubre de 2024.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Ortega Navas, M. D. C., (2010). LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SUS IMPLICACIONES EN LA SALUD. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 21(2),462-470.[fecha de Consulta 8 de Octubre de 2024]. ISSN: 1139-7853.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230785025>

Junta administrativa local de Suba. (2021). Plan de desarrollo económico, social, ambiental y de obras públicas para la localidad de Suba 2021-2024.

[http://suba.gov.co/sites/suba.gov.co/files/planeacion/plan\\_local\\_suba.pdf](http://suba.gov.co/sites/suba.gov.co/files/planeacion/plan_local_suba.pdf)

Lopez A. C.(2018). La cartografía social como herramienta educativa.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7011992.pdf>

- Peñaloza J. E, Ortiz G. A, Avendaño A.A, Burbano L. C. (2017). Monografía de Suba. Alcaldía Mayor de Bogotá. [https://www.sdp.gov.co/system/tdf/repositorio-dice/dice073-monografiasuba-2017\\_vf.pdf?file=1&type=node&id=18975&force=1](https://www.sdp.gov.co/system/tdf/repositorio-dice/dice073-monografiasuba-2017_vf.pdf?file=1&type=node&id=18975&force=1)
- Perea C. A, López N. G, Perea M, et al. Importancia de la Actividad Física. Sal Jal. 2019;6(2):121-125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Organización Panamericana de la salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo más sano. Washington D.C. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)
- Organización de Naciones Unidas. (2003). El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas. Oficina contra la droga y el delito. Nueva York. [https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook\\_sport\\_spanish.pdf](https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_sport_spanish.pdf)
- Ortega Navas, M. D. C., (2010). LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SUS IMPLICACIONES EN LA SALUD. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 21(2),462-470.[fecha de Consulta 8 de Octubre de 2024]. ISSN: 1139-7853. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230785025>
- Ortiz C, Jordan J, Agredal M. (2018). Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión. Educ. Pesquis. Sao Paulo. <https://www.scielo.br/j/ep/a/5JC89F5LfbgvtH5DJQQ9HZS/?format=pdf&lang=es>
- Plan de ordenamiento territorial. (2023). Revisión general, diagnóstico de Suba, localidad 11. [https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/11\\_suba\\_final.pdf](https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/11_suba_final.pdf)
- Pumar Vidal, Beatriz, Navarro Patón, Rubén, & Basanta Camiño, Silvia. (2015). Efectos de un programa de actividad física en escolares. Educación Física y Ciencia, 17(2), 00.

[https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2314-25612015000200001&lng=es&tlng=pt](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2314-25612015000200001&lng=es&tlng=pt).

Quimis T. M, Vallejo G. M. (2019). La nutrición y su influencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de octavo grado de Educación General Básica. Diseño de una campaña informativa con enfoque a la nutrición [Internet].

<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/40260>

Rodriguez M, Cubides C. L, Escobar R. C, Mendivelso M. Y, Aviña M. Y. (2021). Proyección social y extensión Universitaria en la USTA: Nuestra historia reciente. Revista Sol de Aquino.

<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/soldeaquino/article/download/7520/6957/20524>

Rodríguez D. M, Pérez M. N, Cruz Q. F. (2016). Coexisting with dependence and well-being: the results of a pilot study intervention on 75-99-year-old individuals. International Psychogeriatrics. [Internet];28(12): 2067-2078.

<http://www.cambridge.org/core/journals/international-psychogeriatrics/article/coexisting-with-dependence-and-wellbeing-the-results-of-a-pilot-study-intervention-on-7599yearold-individuals/B5240B296EDB2E1CEE8373B2FA6AF1A>

Rubiera F. A. (2021). Las Habilidades Motrices Básicas en Educación Física Escolar. Propuesta de intervención didáctica basada en ambientes de aprendizaje. Universidad de Valladolid.

<https://repositorio.itfip.edu.co/bitstream/handle/itfip/132/47-001%20P22c.pdf?sequence=1>

Secretaria de Integración Social. (2024). Diagnóstico local Suba.

[https://www.integracionsocial.gov.co/images/\\_docs/2024/Entidad/localidades/04062024-11-Suba-Diagnostico-2023.pdf](https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2024/Entidad/localidades/04062024-11-Suba-Diagnostico-2023.pdf)

UNICEF. (2018). Guía para facilitadores y facilitadoras del programa de promoción de hábitos saludables. Cartilla Listos a Jugar. <https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamo-listos-a-jugar-2018.pdf>

UNICEF. (2019). Cuidado para el desarrollo infantil. Mejorar el cuidado y la atención de niños pequeños. <https://www.unicef.org/lac/media/8501/file/Prefacio.pdf>

Vargas H, Garcia M, Genero M, Piattini M. (2015). Análisis del uso de la gamificación en la enseñanza de la informática. Actas de XXI jornadas de la enseñanza de la informática. [https://vra.ucv.cl/ddeyf/wp-content/uploads/2017/03/gamificacion\\_continua.pdf](https://vra.ucv.cl/ddeyf/wp-content/uploads/2017/03/gamificacion_continua.pdf)


Vicentini de Oliveira D, Marques Gomes Bertolini SM, Martins Júnior J. (2014). Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. Conscientização e Saúde [Internet]; 13(2):187-19. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92931451004>


Zambrano A. P, Zambrano M. L, Zambrano T. A, Luque A.K. (2020). La gamificación: herramientas innovadoras para promover el aprendizaje autorregulado.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8231614.pdf>

## Anexos


## Planes de Acción

		<b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>		
Pasante: Juan Pineda		Sesión: # 1 2 3 y 4 niños	17 18 24 y 25 de septiembre	
Objetivo	Mejorar el equilibrio y coordinación de los estudiantes del Colegio Liceo San José por medio de juegos y actividades predeportivas.			
Recursos	Físicos	➤ 10 conos 15 aros 10 balones 3 cuerdas.		
	Humano	➤ Docente: Explicar dinámicas y variantes de la actividad		
Fases	Descripción		Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento con juegos: Cogidas, congelados bajo tierra, el puente está quebrado, pato pato ganso. Las niñas contra los niños.		N/A	10 min
Fase central	Se realiza un círculo con los estudiantes del salón se elige un capitán niño y uno niña después de eso se hacen en fila atrás de cada capitán el docente explica el circuito a realizar primero hacen uno los niños y otro las niñas y después deben pasar por el otro circuito. La actividad consiste en hacer con coordinación el eslabon con los conos y aros ubicados en el piso de la cancha de microfútbol después de pasar varias veces el circuito el docente añade una variante de equilibrio con un solo pie y después el otro finalizando el circuito pasan un balón al docente con las manos.		N/A	40 min
Fase final/Cierre	Estiramiento de arriba hacia abajo y retroalimentación de la clase.		N/A	10min
			Total	60min
Actividades Extra (Plan B, C)	Si llegase a llover se hace un tipo de mesa redonda en el salón y se juegan juegos de mesa ahorcado triqui y mímicas.		N/A	30 min
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Se evidenció que los niños tenían dificultades en completar el circuito, sin embargo, al completar algunas repeticiones, hubo mejoras.			
Observaciones y Recomendaciones	Se recomienda repetir circuitos de coordinación en los niños para mejorar sus habilidades motrices.			

		<b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>	
Pasante: Juan Pineda		Sesión: # 1 2 4 y 5 Adultos mayores	12 13 19 y 20 de Fecha: septiembre
Objetivo	Incentivar el mantenimiento de la coordinación y el equilibrio de adultos mayores por medio del baile.		
Recursos	Físicos	➤ Bafle, USB y cancha parque La Gaitana	
	Humano	➤ Docente: Explicar dinámicas y variantes de la actividad de baile.	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento con skipping bajo y medio y 2 vueltas a la cancha caminando.	N/A	10 min
Fase central	Se forman en toda la cancha el adulto mayor después de ello les pongo la música que a ellos les gusta para que bailen durante unos 10 minutos mientras el docente los acompaña en el baile tiempo después el docente mete variantes de pasos de acuerdo con la música que les divierta.	N/A	40 min
Fase final/Cierre	Estiramiento de arriba hacia abajo y retroalimentación de la clase.	N/A	10min
			Total 60min
Actividades Extra (Plan B, C)	Si llegase a llover se hace un tipo de mesa redonda en el salón y se juegan juegos de mesa y mímicas.	N/A	30 min
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Se evidenció que los adultos mayores disfrutaban las actividades de baile y música, consideran que tienen recuerdos positivos al hacer esta actividad.		
Observaciones y Recomendaciones	Se recomienda repetir la actividad involucrando temáticas con hábitos de vida saludables en el aspecto social.		

 <b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>			
Pasante: Juan Pineda		Sesión: # 3 Adultos Mayores	16 de septie mbre Fecha:
Objetivo	Mejorar la movilidad de los adultos mayores mediante ejercicios recreativos con bastón.		
Recursos	Físicos	➤ 30 bastones	
	Humano	➤ Recreador: Explicar mediante los ejercicios las variantes que se debe tener con el bastón.	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento: Caminatas con velocidad media y baja alrededor de la cancha.	N/A	5min
Fase central	Primero se hacen ejercicios de estiramiento de tronco con el bastón en diferentes direcciones (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados), luego se hacen ejercicios de estabilidad llevando el bastón de un lado hacia otro con diferentes grados de dificultad y con retos (se les pidió seguir una línea recta, llevar el bastón con diferentes partes del cuerpo, hacer el ejercicio en corto tiempo).	N/A	45min
Fase final/Cierre	Se retroalimenta y se agradece por la participación.	N/A	10min Total 60min
Actividades Extra (Plan B, C)	Si llega a llover se puede hacer la misma fase central pero sentados en sillas, con niveles de dificultad como ponerse de pie y sentarse, dar la vuelta a la silla, llevar el bastón al piso y levantarlo.	N/A	
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Solo se visitó un grupo poblacional, se evidenció que los participantes disfrutaron de la actividad, hubo adherencia. Se identificó que los ejercicios de estiramiento de tronco fueron fáciles de ejecutar mientras que los de estabilidad fueron más complejos, se evidenció dificultad en mantener el equilibrio e incluso no se pudo hacer ejercicios en periodos cortos de tiempo.		
Observaciones y Recomendaciones	Se recomienda volver a hacer ejercicios de estabilidad a futuro para que los participantes mejoren en esta habilidad.		

 <b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>			
Pasante: Juan Pineda		Sesión: # 6 Adultos mayores	23 de septie mbre Fecha:
Objetivo	Mejorar el fortalecimiento muscular del adulto mayor a través de ejercicios dinámicos con banda.		
Recursos	Físicos	➤ 30 bandas elásticas	
	Humano	➤ Docente: Explicar dinámicas y variantes que se pueden tener con la banda elástica.	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento: Se realizaron ejercicios de movilidad articular para miembros inferiores y superiores mientras caminan alrededor de la cancha.	N/A	10 min
Fase central	Se realizan ejercicios de fortalecimiento para flexores, extensores y abductores de hombro, para flexores, extensores de cadera y rodilla y abductores y aductores de cadera con banda elástica dinámicos 10 series 5 repeticiones, y con desplazamientos realizando descansos entre cada serie.	N/A	40 min
Fase final/Cierre	Se realizan estiramientos de 10 segundos para los músculos trabajados mientras se hacían retroalimentaciones del ejercicio.	N/A	10 min
		Total	60min
Actividades Extra (Plan B, C)	Si se presentan lluvias, se realizan ejercicios con banda sentados en la silla trabajando los mismos grupos musculares.	N/A	
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Los participantes disfrutaron de la actividad propuesta y para algunos era una actividad ya conocida. Se lograron hacer los ejercicios de fortalecimiento de manera adecuada, se completaron el número de series y repeticiones, en ocasiones se requirió de mayor tiempo de descanso entre series.		
Observaciones y Recomendaciones	Se recomienda realizar ejercicios de fortalecimiento a los adultos mayores 2 veces por semana para ver mejoras en su calidad de vida.		


 <b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>			
Pasante:		Sesión: # 7 Adultos Mayores	Fecha: 26 de septiembre
Objetivo	Capacitar a los adultos mayores sobre hábitos alimentarios saludables por medio del consumo de frutas.		
Recursos	Físicos	➤ Frutas (banana, papaya, manzana, uva)	
	Humano	➤ Recreador: Explicar la importancia del consumo de frutas	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Estiramientos para todo el cuerpo de 10 segundos cada uno, para miembros inferiores y superiores	N/A	10 minutos
Fase central	Realizar una explicación sencilla de los hábitos saludables, entre ellos la alimentación, explicar la importancia de consumir frutas y la frecuencia con que se deben consumir. Hacer un compartir con los adultos mayores, en donde todos puedan consumir y disfrutar el espacio.	N/A	40 minutos
Fase final/Cierre	Realizar preguntas y retroalimentar acerca de los hábitos saludables como el consumo de frutas y verduras, resolver dudas de los participantes.	N/A	10 minutos
		Total	60min
Actividades Extra (Plan B, C)	Si se llegan a presentar problemas en el compartir como falta de materiales, se pueden hacer actividades de rifas, preguntas y adivinanzas entre los adultos mayores.	N/A	
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	No se evidenciaron dificultades en la ejecución de las actividades. El 100% de los participantes comprendió la importancia de consumir frutas a diario, sus componentes nutricionales más importantes y la cantidad que deben consumir, refirieron el gusto por la actividad y les gustaría que se hicieran actividades similares.		
Observaciones y Recomendaciones	Se recomienda realizar una actividad enfocada a otros tipos de alimentos, entre ellos harinas y verduras.		


 <b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>			
Pasante:		Sesión: # 8 Adultos Mayores	Fecha: 27 de septiembre
Objetivo	Fomentar la práctica de hábitos saludables con los adultos mayores en entornos ecológicos como el Humedal de Suba		
Recursos	Físicos	➤ Salida al Humedal de Suba	
	Humano	➤ Recreador- instructor: facilitar información sobre el Humedal de Suba mientras se hace la salida	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento en el puesto con ejercicios de movilidad articular de hombros, codos, cadera, rodillas y tobillos a través de ejercicios guiados por el instructor.		10 min
Fase central	Realizar una caminata guiada por el instructor identificando lugares como el Humedal, tipos de plantas en el lugar y los cuidados que debe recibir este para mantenerse a lo largo del tiempo.		40 min
Fase final/Cierre	Estiramientos de 15 segundos para miembros inferiores y superiores. En total 10 ejercicios de estiramiento y retroalimentación con preguntas hacia los adultos mayores de lo encontrado en la salida.		10 min
			Total 60min
Actividades Extra (Plan B, C)	En caso de no estar disponible el lugar para la caminata, se realiza una explicación del Humedal de Suba y se hacen actividades de retroalimentación y preguntas sobre los cuidados al medio ambiente.		N/A
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	No se presentaron dificultades en la actividad. En esta actividad los adultos mayores pudieron aprender que una forma de autocuidado es salir a caminatas en entornos ecológicos, en donde puedan compartir con otros adultos y disfrutar de varios espacios verdes.		
Observaciones y Recomendaciones	Ninguna.		

 <b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>			
Pasante:		Sesión: # 9, 10 y 11 Adulto Mayor	Fecha: 30 de septiembre 3 y 4 octubre
Objetivo	Estimular la capacidad aeróbica de los adultos mayores a través de dinámicas con baile.		
Recursos	Físicos	➤ Bafle de sonido	
	Humano	➤ Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento: se realizan ejercicios de movilidad articular para miembros superiores, inferiores y tronco alrededor de la cancha.		10 min
Fase central	Realizar ejercicios con baile, ejercicios aumentando la intensidad (movimientos dinámicos y rápidos), disminuyéndola y con paradas. Se da explicación de pasos de baile para los adultos mayores.		40 min
Fase final/Cierre	Estiramientos: se realizan estiramientos de 10 segundos para cada articulación, hombro, cadera, tronco, rodilla, tobillo.		10 min
			Total 60min
Actividades Extra (Plan B, C)	Si se presenta lluvia, se realizan ejercicios y pasos de baile sentados, con sillas y movimientos alrededor de las sillas.		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	No se presentaron dificultades en los ejercicios propuestos, los adultos estuvieron contentos con las actividades. Se realizaron los ejercicios con movimientos dinámicos, sin embargo, a los participantes les costaba aumentar la intensidad o velocidad del ejercicio.		
Observaciones y Recomendaciones	Ninguna.		

		<b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>	
Pasante:		Sesión: # 5 y 6 Niños	
		Fecha: 1 y 2 de octubre	
Objetivo	Estimular la coordinación visopédica con y sin elementos a través de circuitos creativos.		
Recursos	Físicos	➤ 15 conos y 2 balones	
	Humano	➤ Recreador: Explicar dinámicas, variantes y reglas	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Se realizan ejercicios de movilidad articular sin elementos incluyendo rotaciones de hombro, cadera, flexo extensión de cadera y rodilla y planti y dorsiflexión de pie.	N/A	10 min
Fase central	Se realizan ejercicios coordinativos sin balón, pasando conos de manera rápida y lenta y en zigzag; se realizan ejercicios coordinativos con balón con zigzag y con paso de obstáculos, varios circuitos, y finalizando con pateo al arco. Se realiza el reto 6 LOKY ENFADADO de la cartilla "EL UNIVERSO SALUDABLE DE MARVEL", indicando a los niños hacer 10 saltos hacia atrás y adelante y laterales, 20 jumping jacks y 20 saltos de sapo, con el objetivo de ganarle a sus compañeros.	N/A	40 min
Fase final/Cierre	Se finaliza con estiramientos de cada articulación, para cuádriceps, isquiotibiales, tibiales, gastrocnemios y soleos 4 veces de 10 segundos cada ejercicio.	N/A	10 min
Actividades Extra (Plan B, C)	Si se presenta lluvia, se realizan ejercicios coordinativos estáticos en el puesto, con conos y con balón.	N/A	Total 60min
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Los niños disfrutaron de las actividades con balón, indicaron mayor gusto por ello, mientras que en las actividades del reto fueron exhaustas para ellos. Disfrutaron de la actividad y los retos hacen que los niños sean más competitivos.		
Observaciones y Recomendaciones	Ninguna		


		<b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>	
Pasante:		Sesión: # 12, 13 ADULTOS	Fecha: 7 Y 10 de octubre
Objetivo	Mejorar la flexibilidad en los adultos mayores con diferentes ejercicios de yoga.		
Recursos	Físicos	➤ Colchonetas	
	Humano	➤ Recreador: Explicar ejercicios, tiempos de estiramiento y variantes de ejercicio.	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento: se realizan ejercicios de calentamiento en el puesto con trote suave, con movilidad articular.		10 min
Fase central	Se realizan ejercicios de estiramiento basados en técnicas de yoga y diferentes posiciones de esta (posición de perro, gato, cobra, etc.) Se realiza el reto 5 de la cartilla de "EL UNIVERSO SALUDABLE DE MARVEL" que consiste en hacer caminatas tipo cangrejo de espaldas, y se indica a los adultos hacer la mayor cantidad de repeticiones en un circuito.		40 min
Fase final/Cierre	Se finaliza con retroalimentaciones acerca de la importancia de los estiramientos para las actividades del día a día.	Total	10 min 60min
Actividades Extra (Plan B, C)	Si se presenta lluvia o alguna dificultad, se realizarán estiramientos dinámicos y estáticos en el puesto 10 ejercicios de 10 segundos 6 repeticiones.		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Se evidenció que los adultos disfrutaron de los estiramientos de tipo yoga, e incluso ya conocían algunos de ellos, mientras que el reto del universo saludable les costó completarlo. Sin embargo, hubo buena adherencia a las actividades.		
Observaciones y Recomendaciones	Se recomienda realizar estiramientos en casa para mejorar su flexibilidad y elasticidad en las actividades de la vida diaria.		

		<b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>	
Pasante: Juan Pineda		Sesión: #14, 16 y 19 Adultos mayores	11, 18, 25 de octubre Fecha:
Objetivo	Reforzar el tema de los hábitos de vida saludables alimenticios por medio de la metodología de la gamificación desde la aplicación de la narrativa de <u>Deportilandia</u> .		
Recursos	Físicos	➤ Imágenes de alimentos saludables, aros y conos	
	Humano	➤ Docente: Explicar dinámicas y variantes de la actividad.	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento con ejercicios de movilidad articular, involucrando trote en el puesto, ejercicios de movilidad para hombros, tronco, cadera, rodilla y pies.	N/A	10 min
Fase central	Se realizaron actividades de pasos de baile con 4 diferentes canciones, se enseñaron los pasos y los adultos debían repetir los ejercicios acordes a la música. Se realizan los retos 2 y 3 de la cartilla "Deportilandia". En la primera actividad se realizan ejercicios en donde hay dos aros en el piso, se indica a los participantes que al mencionar un alimento formen una fila detrás de un aro si es saludable, y detrás del otro si no lo es. En la segunda actividad se indica a los participantes que habrá un semáforo de alimentos, en donde se muestra una señalización roja y los participantes deben mencionar alimentos no saludables, y una señalización verde donde se mencione alimentos saludables.		40 min
Fase final/Cierre	Se realizan estiramientos para todas las articulaciones en hombro, codo, tronco, cadera, rodilla. Se retroalimenta acerca de hábitos de vida saludables.	N/A	10min Total 60min
Actividades Extra (Plan B, C)	Si llegase a llover se hace un tipo de mesa redonda en el salón y se indican qué alimentos son saludables o no, se realiza actividad de señalización.	N/A	30 min
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Los adultos disfrutaron de los ejercicios propuestos y reconocieron la importancia de consumir alimentos saludables.		
Observaciones y Recomendaciones	Se recomienda mencionar alimentos de la vida diaria que consumirían con normalidad.		

 <b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>			
Pasante:		Sesión: #7 y 8 niños	Fecha: 15 y 16 de octubre
Objetivo	Desarrollar actividades de baloncesto para la concientización de la importancia de los hábitos saludables.		
Recursos	Físicos	➤ Conos y balones de baloncesto	
	Humano	➤ Recreador: Explicar ejercicios, tiempos de estiramiento y variantes de ejercicio.	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento: se realizan ejercicios de calentamiento en el puesto con trote suave, con movilidad articular	N/A	10 min
Fase central	Se realizan ejercicios de baloncesto, driblin con mano derecha e izquierda en zig zag con los conos, pases picados, pases de pecho, pase de gancho y encestar 1 serie 15 repeticiones por cada ejercicio. Mientras se realiza la retroalimentación del módulo 9 de la cartilla PANGEA, indicando la importancia de un buen descanso después de las actividades, así como también se indica cómo llegar a ese descanso.	N/A	40 min
Fase final/Cierre	Se finaliza con retroalimentaciones acerca de la importancia de los estiramientos para las actividades del día a día	N/A	10 min
		Total	60min
Actividades Extra (Plan B, C)	Si se presenta lluvia o alguna dificultad, se realizarán estiramientos dinámicos y estáticos en el puesto 10 ejercicios de 10 segundos 6 repeticiones.	N/A	
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Se evidenció que los niños disfrutaron de la actividad y se requiere reforzar en actividades de motricidad en diferentes deportes.		
Observaciones y Recomendaciones	Ninguno.		

 <b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>			
Pasante:		Sesión: # 9 y 10 Niños	Fecha: 22 y 23 de octubre
Objetivo	Concientizar a la población acerca de hábitos saludables a nivel social mediante actividades de voleibol		
Recursos	Físicos	➤ Colchonetas	
	Humano	➤ Recreador: Explicar ejercicios, tiempos de estiramiento y variantes de ejercicio.	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento: se realizan ejercicios de calentamiento en el puesto con trote suave, con movilidad articular	N/A	10 min
Fase central	Se realizan ejercicios basados en la cartilla de DEPORTILANDIA, tipo sentadillas profundas, caminata en cangrejo 1 serie 15 repeticiones. Se realizan ejercicios de pases con yema de dedos, con antebrazos y saques en voleibol, así mismo, se hacen combinaciones entre ellos.	N/A	40 min
Fase final/Cierre	Se finaliza con retroalimentaciones acerca de la importancia de los estiramientos para las actividades del día a día	N/A Total	10 min 60min
Actividades Extra (Plan B, C)	Si se presenta lluvia o alguna dificultad, se realizarán estiramientos dinámicos y estáticos en el puesto 10 ejercicios de 10 segundos 6 repeticiones.	N/A	
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Se evidenció que los niños disfrutaron del deporte, las niñas se vieron más motivadas respecto a otros ejercicios de otros deportes que se han propuesto.		
Observaciones y Recomendaciones	Ninguno.		

 <b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>			
Pasante:		Sesión: #11 y 12 niños	Fecha: 29 y 30 de octubre
Objetivo	Desarrollar actividades de balón mano para inculcar hábitos de vida saludables deportivos		
Recursos	Físicos	➤ Conos y balones	
	Humano	➤ Recreador: Explicar ejercicios, tiempos de estiramiento y variantes de ejercicio.	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento: se realizan ejercicios de calentamiento en el puesto con trote suave, con movilidad articular		10 min
Fase central	Se realizan ejercicios de entregar un balón al compañero lanzándolo por encima de la cabeza, a media altura y por el piso, se indicó realizar los ejercicios lento, rápido y a una velocidad media. Mientras se realiza la retroalimentación del módulo 9 de la cartilla PANGEA, indicando la importancia de un buen descanso después de las actividades, así como también se indica cómo llegar a ese descanso.		40 min
Fase final/Cierre	Se finaliza con retroalimentaciones acerca de la importancia de los estiramientos para las actividades del día a día		10 min 60min
Actividades Extra (Plan B, C)	Si se presenta lluvia o alguna dificultad, se realizarán los mismos ejercicios, pero en un espacio pequeño con distancias cortas.		N/A
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Se evidenció que los niños disfrutaron de la actividad y se requiere reforzar en actividades de motricidad en diferentes deportes.		
Observaciones y Recomendaciones	Ninguno.		

		<b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN</b>	
Pasante:		Sesión: # 13 y 14 Niños	Fecha: 05 y 06 de noviembre
Objetivo	Mejorar la coordinación visomanual de los niños del colegio Liceo San José en Suba		
Recursos	Físicos	➤ Conos y balones	
	Humano	➤ Recreador: Explicar ejercicios, tiempos de estiramiento y variantes de ejercicio.	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Calentamiento: se realizan ejercicios de calentamiento en el puesto con trote suave, con movilidad articular		10 min
Fase central	Se realizan ejercicios de derribar conos en modo de bolos, se les indica a los niños lanzar el balón con la indicación y se les motiva a ser el que logre más puntos acumulados.		40 min
Fase final/Cierre	Se finaliza con retroalimentaciones acerca de la importancia de los estiramientos para las actividades del día a día		10 min
			Total
			60min
Actividades Extra (Plan B, C)	Si se presenta lluvia o alguna dificultad, se realizarán los mismos ejercicios, pero en un espacio pequeño con distancias cortas.		N/A
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Se evidenció que los niños disfrutaron de la actividad y se requiere reforzar en actividades de motricidad en diferentes deportes.		
Observaciones y Recomendaciones	Ninguno.		

Imágenes de Cartografía



