

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

**Cuerpo Activo, Mente Positiva, Programa de Ejercicio para Adultos Mayores con Enfoque
en Fuerza y Calidad de Vida**

José Andrés Vargas Obando

División Ciencias de la salud

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Universidad Santo Tomás

Opción de Grado Pasantía Social

Docente Asesora

Lady Johanna Ruiz González

Nota de autor:

José Andrés Vargas Obando josevargaso@usantotomas.edu.co

Facultad de Cultura física, Deporte y Recreación. Universidad Santo Tomás

Mayo, 2025.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	3
Abstract	3
Palabras clave	3
Introducción	4
Descripción del problema	4
Justificación	7
Objetivo general	8
Objetivos específicos	8
Marco conceptual	9
Beneficios de los ejercicios de resistencia y fuerza	9
Actividad física y síntomas de depresión	Error! Bookmark not defined.
Calidad de vida en adultos mayores	Error! Bookmark not defined.
Marco Teórico	Error! Bookmark not defined.
Plan de Acción	11
Resultados	14
Conclusiones	16
Aportes y recomendaciones	17
Referencias	19
Anexos	23
Registro fotográfico	23
Planes de sesión	26
Registros de Asistencia	46
.....	47

Resumen

Este proyecto presenta una propuesta de intervención comunitaria en adultos mayores del sector Suba Gaitana, Bogotá, basada en la promoción de la actividad física. A partir de un análisis contextual, se identificaron problemáticas como el sedentarismo, la baja interacción social y signos de depresión. Como respuesta, se implementó un plan de ejercicios centrado en la fuerza y la resistencia, ajustado a las capacidades funcionales de los participantes. Las sesiones, desarrolladas en el Centro de Proyección Social de Suba, combinaron actividad física con componentes recreativos, generando mejoras en la disposición emocional, la participación grupal y la percepción de bienestar. Los resultados refuerzan el valor de estrategias no médicas que integren lo físico y lo emocional para fomentar la salud mental en personas mayores. Esta experiencia respalda la creación de programas comunitarios que impulsen un envejecimiento activo e integral.

Palabras clave: actividad física, adultos mayores, salud mental, envejecimiento activo, intervención comunitaria, Suba Gaitana.

Abstract

This study presents a community-based physical activity intervention aimed at older adults in the Suba Gaitana neighborhood of Bogotá, Colombia. The program was developed in response to local challenges such as physical inactivity, social isolation, and depressive symptoms that affect the elderly population. Grounded in scientific evidence supporting the mental and physical health benefits of resistance and strength training, the program was implemented at the Centro de Proyección Social de Suba. Structured and adaptive group sessions included outdoor walks and exercises targeting motor coordination and muscle strength, which promoted emotional well-being and social interaction. Results demonstrated increased participant adherence, improved mood, and a strengthened sense of community, confirming the effectiveness of non-pharmacological strategies in promoting active aging. The findings support the value of replicating community-driven interventions that address mental health through accessible, inclusive, and preventive physical activity programs in urban settings.

Palabras clave: actividad física, adultos mayores, salud mental, envejecimiento activo, intervención comunitaria, Suba Gaitana.

Introducción

El proceso de envejecimiento, especialmente en entornos urbanos, plantea desafíos significativos en materia de salud pública, debido al aumento de la población adulta mayor y a los factores que afectan su bienestar integral. La localidad de Suba, en Bogotá, no es ajena a esta realidad. En barrios como Suba Gaitana, los adultos mayores enfrentan condiciones de vulnerabilidad asociadas a la inactividad física, el aislamiento social y la presencia de síntomas depresivos. La literatura científica ha documentado ampliamente los beneficios de la actividad física regular como estrategia para prevenir el deterioro físico, fortalecer la salud mental y mejorar la calidad de vida en la vejez.

En este contexto, el presente trabajo surge como una propuesta de intervención que busca articular lo físico y lo emocional mediante la implementación de un programa de actividad física centrado en ejercicios de resistencia y fuerza. Esta iniciativa fue desarrollada en el Centro de Proyección Social de Suba y contó con la participación activa de adultos mayores del sector. La intervención se diseñó desde un enfoque preventivo, comunitario y adaptativo, con el propósito de mejorar la funcionalidad, reducir los síntomas de depresión y fomentar la integración social. Esta opción de grado pretende aportar a la construcción de modelos sostenibles de envejecimiento activo, con base en las necesidades reales del territorio y en la evidencia científica disponible.

Descripción del problema

La relación entre la actividad física y la salud mental es un área de creciente interés en la investigación, especialmente en contextos urbanos como la localidad de Suba en Bogotá, Colombia. Diversos estudios han evidenciado que la práctica regular de ejercicio físico puede tener un impacto positivo en la salud mental de los adultos mayores, mejorando aspectos como el estado de ánimo, reduciendo síntomas de depresión y ansiedad, y favoreciendo el bienestar general (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018).

En la localidad de Suba, se han implementado iniciativas para promover la salud mental y la actividad física entre sus habitantes. Por ejemplo, la Alcaldía Local de Suba ha organizado mesas

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

de salud mental con la participación de más de 15 entidades, reafirmando su compromiso con el bienestar de la comunidad (Alcaldía Local de Suba, 2024).

Además, estudios específicos sobre la población de Suba han analizado los niveles de actividad física y su correlación con indicadores de salud mental. Estos estudios sugieren que la inactividad física puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos mentales, mientras que la actividad física regular contribuye al bienestar psicológico (Estudios locales en Suba, 2023).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) destaca que la actividad física regular es beneficiosa para la salud física y mental, ayudando a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, reduciendo síntomas de depresión y ansiedad, y favoreciendo la salud cerebral y el bienestar general.

La promoción del bienestar y la integración social de los adultos mayores es una prioridad en la localidad de Suba, especialmente en barrios como La Gaitana. En este contexto, existen programas específicos que buscan mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional, proporcionando espacios de socialización, actividades recreativas y apoyo integral. Por ejemplo, el **Centro Día Casa de La Sabiduría "Alegría de Vivir"**, ubicado en Suba, ofrece actividades lúdicas y recreativas para adultos mayores, contribuyendo a su bienestar emocional y físico mediante talleres de lectura, escritura y salidas ecológicas. Estas actividades no solo fomentan el desarrollo cognitivo, sino que también promueven la interacción social y el fortalecimiento de la comunidad (Secretaría Distrital de Integración Social [SDIS], 2024).

Además, la inauguración de la **Manzana del Cuidado La Gaitana** en 2024 representa un avance significativo para la autonomía y el bienestar de los adultos mayores y las mujeres cuidadoras de la zona. Este espacio brinda servicios enfocados en la autonomía económica, promoviendo la capacitación, el emprendimiento y el acceso a actividades recreativas y deportivas. Estas iniciativas son fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, ofreciendo un apoyo integral que no solo cubre sus necesidades físicas, sino también las emocionales y sociales (Alcaldía de Bogotá, 2024).

Otro ejemplo de los esfuerzos por mejorar el bienestar de los adultos mayores en Suba es la oferta de actividades físicas organizadas por el **Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD)**. Estas actividades están diseñadas para promover hábitos saludables, mejorar la movilidad y la calidad de vida de los adultos mayores. Programas como este son fundamentales para reducir

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar el estado general de salud, contribuyendo directamente a la gestión del estrés y la ansiedad (Alcaldía de Bogotá, 2024).

En Bogotá, la población adulta mayor enfrenta una serie de desafíos interrelacionados que afectan su bienestar integral. La inactividad física, el abandono social, la disminución en la calidad de vida y la prevalencia de la depresión son factores que se potencian mutuamente, generando un impacto significativo en este grupo etario.

La inactividad física es un factor de riesgo significativo para la salud física y mental de los adultos mayores. Diversos estudios han demostrado que la falta de ejercicio regular se asocia con un mayor riesgo de desarrollar síntomas depresivos en esta población (Cano Gutiérrez et al., 2015). Además, la actividad física regular no solo mejora la movilidad y la fuerza muscular, sino que también contribuye positivamente al bienestar mental y emocional, ayudando a reducir los síntomas de depresión y a mejorar la calidad de vida (Cerezo, 2025).

En Bogotá, la Secretaría Distrital de Salud reporta que aproximadamente el 50 % de las mujeres y el 40 % de los hombres mayores de 18 años no realizan actividad física (Secretaría Distrital de Salud, s. f.). En la localidad de Suba, un estudio con 109 adultos mayores, usuarios del programa de actividad física del IDR, encontró que el 80 % presenta niveles de inactividad o muy bajos niveles de ejercicio, mientras que solo el 13,8 % reportó actividad física frecuente; además, existe una marcada desigualdad de género en la participación (Rodríguez et al., 2020).

El abandono social es otro problema crítico que enfrentan muchos adultos mayores en Bogotá. Desde 2020, se han registrado cerca de 2.800 casos de adultos mayores abandonados en las calles de la ciudad, muchos de los cuales carecen de una red de apoyo familiar o enfrentan dificultades económicas que impiden su cuidado adecuado (Infobae, 2023). Este aislamiento social no solo afecta su bienestar emocional, sino que también los expone a mayores riesgos de salud física y mental.

En Suba, que concentra la mayor población de adultos mayores en Bogotá (211.908 personas mayores de 60 años, según el DANE, 2018), la combinación de sedentarismo y abandono social podría agravar aún más los riesgos para la salud de esta población vulnerable (DANE, 2018).

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

La calidad de vida de los adultos mayores se ve profundamente afectada por la combinación de inactividad física y abandono social. La falta de participación en actividades recreativas y sociales, junto con la ausencia de apoyo emocional y físico, contribuye a una percepción negativa de la vida y a una mayor incidencia de trastornos depresivos (Gómez-Restrepo et al., 2013). Estos factores no solo repercuten en el estado de ánimo, sino que también deterioran la percepción subjetiva de bienestar, entendida como la valoración que las personas hacen de su propia vida, salud, funcionalidad e integración social.

La depresión es una condición prevalente entre los adultos mayores en Bogotá. Se ha encontrado que aproximadamente el 26,3 % de esta población presenta síntomas depresivos, siendo más frecuente en mujeres, personas con bajo nivel educativo y quienes no participan en actividades lúdicas o recreativas (Gómez-Restrepo et al., 2013). Asimismo, factores como vivir solo, padecer enfermedades crónicas y haber experimentado eventos adversos recientes se asocian con un mayor riesgo de depresión (Rodríguez, Rincón & Gómez-Restrepo, 2015).

En este contexto, la percepción de bienestar cobra un papel central en el diseño de programas de intervención. Estudios indican que los adultos mayores con mayor participación social y hábitos saludables, como la actividad física regular, reportan niveles significativamente más altos de bienestar subjetivo y calidad de vida. Por tanto, abordar simultáneamente los aspectos físicos y psicosociales es clave para mejorar la percepción de bienestar y prevenir condiciones como la depresión en esta población.

Justificación

El envejecimiento en contextos urbanos suele estar acompañado de múltiples desafíos que comprometen el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores. En sectores como Suba Gaitana, en la localidad de Suba, se ha evidenciado la necesidad de implementar estrategias que favorezcan el fortalecimiento integral de esta población, particularmente frente al aislamiento, la falta de actividad física y la presencia de síntomas depresivos.

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Frente a esta situación, el Centro de Proyección Social se presenta como una alternativa comunitaria con enfoque preventivo, orientada a promover estilos de vida saludables y bienestar mental. La elección de estructurar un programa basado en ejercicios de fuerza y resistencia se respalda en evidencias que demuestran su efectividad para mejorar el estado funcional y reducir síntomas depresivos en adultos mayores.

Más allá de los beneficios fisiológicos, la actividad física también constituye un recurso para estimular la autoestima, propiciar vínculos sociales y recuperar el sentido de autonomía. Esta propuesta responde a una demanda real identificada en el territorio, y se enmarca dentro de una visión integral del cuidado, reconociendo que la salud mental también puede ser intervenida desde espacios accesibles y no clínicos.

Este trabajo de grado cobra relevancia al proponer una alternativa práctica y sostenible para el abordaje de la salud mental en adultos mayores de zonas urbanas vulnerables. A través de un enfoque físico adaptado, se busca impactar positivamente la calidad de vida de esta población, minimizando los efectos de la inactividad y creando entornos donde cuerpo y mente puedan desarrollarse de forma conjunta.

Objetivo general

Implementar un programa de actividad física centrado en ejercicios multicomponentes para mejorar el bienestar en adultos mayores del Centro de proyección social de Suba.

Objetivos específicos

- Diseñar un programa de actividad física estructurado que incluya ejercicios multicomponentes, adaptados a las capacidades físicas y necesidades de los adultos mayores.
- Aplicar el programa de actividad física durante un periodo determinado, supervisando la correcta ejecución de los ejercicios y ajustando la intensidad progresivamente.

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

- Incorporar rutinas de actividad física adaptativas y variadas que fomenten la adherencia a la práctica regular, con el fin de aumentar los niveles de actividad física.

Marco conceptual

La actividad física se reconoce como una herramienta clave para mejorar la salud integral de los adultos mayores, especialmente cuando se orienta hacia el fortalecimiento de la fuerza y la resistencia. Estos componentes son fundamentales para conservar la autonomía, prevenir caídas y promover una vida activa.

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), es recomendable que los adultos mayores realicen ejercicio físico de manera habitual para mantener su movilidad, prevenir enfermedades crónicas y favorecer su bienestar general. Esta práctica contribuye a la independencia funcional, fomenta la socialización y ayuda a combatir el aislamiento social, factores esenciales para la estabilidad emocional (Cerezo, 2025).

Beneficios de los ejercicios de resistencia y fuerza

El entrenamiento centrado en la fuerza y la resistencia es eficaz para prevenir la sarcopenia, incrementar la masa muscular y mejorar la densidad ósea. Además, facilita el mantenimiento de la funcionalidad en la vida diaria (López Chicharro, 2022). Investigaciones demuestran que este tipo de ejercicios genera avances significativos en fuerza física, movilidad, bienestar subjetivo y autoestima (Sánchez Roa & Reina Monroy, 2025).

La depresión en personas mayores

El proceso de envejecimiento poblacional demanda una comprensión profunda de los factores que inciden en la salud física, mental y social de las personas mayores. Conceptos como fuerza, resistencia, calidad de vida, depresión y abandono social son esenciales para estructurar intervenciones efectivas que promuevan un envejecimiento saludable y activo.

Calidad de vida en adultos mayores

Mantener una buena calidad de vida en la vejez implica conservar la autonomía funcional, la estabilidad emocional y la participación activa en la vida comunitaria. En este sentido, la actividad física, especialmente el entrenamiento de fuerza, tiene un impacto directo y positivo en

dichas dimensiones. Este tipo de práctica potencia el bienestar psicológico, mejora la percepción de utilidad personal y reduce la sensación de dependencia (Sánchez Roa & Reina Monroy, 2025).

Además, el ejercicio regular fomenta la autoestima, el sentido de pertenencia y el vínculo social, elementos fundamentales para una percepción positiva del bienestar en la etapa adulta mayor. Este bienestar percibido —más allá de indicadores objetivos— refleja cómo los individuos experimentan su vida cotidiana, y se relaciona estrechamente con su nivel de satisfacción personal, emociones predominantes y sentido de realización.

Así, al integrar la actividad física dentro de un enfoque integral de cuidado, no solo se atienden necesidades fisiológicas, sino también componentes subjetivos del bienestar que son clave para el diseño de intervenciones efectivas. Promover espacios de ejercicio adaptado, en los que se potencie la interacción social y la autovaloración, representa una estrategia fundamental para mejorar la calidad de vida y la percepción de bienestar en los adultos mayores, especialmente en territorios como la localidad de Suba, donde se identifican altos índices de inactividad física y vulnerabilidad social.

La resistencia se refiere a la capacidad para sostener actividad física durante un periodo prolongado, mientras que la fuerza representa la habilidad de los músculos para generar tensión ante una carga. En el caso de adultos mayores, el entrenamiento que combina ambas capacidades contribuye a mejorar la condición aeróbica y funcional, con resultados similares a los observados en personas más jóvenes. Además, fortalece tendones y ligamentos, disminuyendo el riesgo de lesiones y mejorando la estabilidad corporal (González et al., 2019).

Este trastorno del estado de ánimo se caracteriza por una pérdida de interés en las actividades diarias, sentimientos persistentes de tristeza y baja energía. La depresión puede deteriorar el funcionamiento físico y emocional de quienes la padecen. La actividad física regular se ha mostrado como una alternativa eficaz para aliviar sus síntomas y promover el bienestar general (Patiño Villada et al., 2013).

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

El bienestar emocional en adultos mayores está estrechamente vinculado a su calidad de vida, la cual se ve influida por aspectos como la salud física, la funcionalidad y la interacción social. Participar en actividades físicas no solo favorece la movilidad y la fuerza, sino que también fortalece la autoestima, reduce el aislamiento y mejora el estado de ánimo. Estas experiencias favorecen una percepción positiva de la vida y promueven la integración comunitaria (Cerezo, 2025).

Se entiende como la ausencia de vínculos afectivos y apoyo social, situación que puede derivar en aislamiento, depresión y deterioro físico y cognitivo. En personas mayores, el abandono social está fuertemente relacionado con un mayor riesgo de problemas de salud mental y pérdida de autonomía. Por ello, la participación en actividades grupales y el fortalecimiento de redes de apoyo son fundamentales para prevenir estas consecuencias (Curto, 2019).

Existen evidencias que muestran una relación recíproca entre la salud muscular y el estado de ánimo. Por un lado, la depresión puede reducir la práctica de actividad física, y por otro, el fortalecimiento muscular contribuye a mejorar el bienestar emocional. El entrenamiento de fuerza ha demostrado ser efectivo para elevar el ánimo, reducir síntomas depresivos y mejorar la percepción de bienestar en adultos mayores (Patiño Villada et al., 2013).

La interacción entre estos conceptos confirma la necesidad de diseñar intervenciones integrales que integren el ejercicio físico como elemento central. Promover rutinas adaptadas a las condiciones de las personas mayores puede generar mejoras significativas en su salud mental y física, además de impulsar una mejor calidad de vida.

Plan de Acción

Tabla 1.

Plan de acción

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Iniciación					
1		2		3	
1	2	3	4	5	6
Martes	Jueves	Martes	Jueves	Martes	Jueves
04-mar	06-mar	11-mar	13-mar	18-mar	20-mar
Diagnóstico		Multicomponente (Fuerza-resistencia)			
Diagnostico-musicalizado (aerobicos)	Trabajos de fuerza - procesos cognitivos (coordinativos)	Zumba con elementos	Senderismo	Aerobicos	Trabajo de fuerza (isometria)
A-M	A-M	A-M	A-M	A-M	A-M

Tabla 2.

Plan de acción

Cognición y movimiento										
SEMANAS										
4		5		6		7		8		9
SESIONES										
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Martes	Jueves	Martes	Jueves	Martes	Jueves	Martes	Jueves	Martes	Jueves	Martes
25-mar	27-mar	01-abr	03-abr	08-abr	10-abr	15-abr		22-abr	24-abr	29-abr
Multicomponente (Fuerza-Resistencia-Coordinación visomanua)							N/A	Multicomponente (Coordinación-Resistencia)		
musicalizado con objetivos (Mancuernas)	musicalizado y danza folclorica.	coordinación y resistencia cardiovascular	Trabajos de fuerza -Isometrica -tren inferior	Trabajo musicalizado de resistencia	Fuerza con elementos y musicalizados	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	circuitos aerobicos	circuitos de fuerza -HUBO LLUVIA	Carnaval del juego
POBLACIÓN										
A-M	A-M	A-M	A-M	A-M	A-M			A-M	A-M	A-M

Tabla 3.

Plan de acción

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Evaluativo								
10			11		12		13	
18	19	20	21	22	23	24	25	26
Jueves	Martes	Jueves	Martes	Jueves	Martes	Jueves	Martes	Jueves
01-may	06-may	08-may	13-may	15-may	20-may	22-may	27-may	29-may
Multicomponente (Coordinación-Resistencia)				Multicomponente (Coordinación - fuerza - resistencia)				
FESTIVO (no hubo sesión)	Coordinación con elementos	NO HUBO SESIÓN	DANZA	DANZA	ENTREGA FINAL DE LA DANZA	N/A	N/A	N/A
A-M	A-M	A-M	A-M	A-M	A-M	A-M	A-M	A-M

En la intervención de actividad física orientada al adulto mayor, los ejes de resistencia, fuerza y coordinación son fundamentales para fomentar una vida activa, autónoma y saludable. Estos tres pilares no solo permiten preservar las capacidades físicas, sino que también actúan como herramientas clave en la prevención de enfermedades, caídas y en la mejora del bienestar emocional.

La resistencia cardiovascular mejora la capacidad del adulto mayor para realizar actividades cotidianas sin fatiga excesiva, lo cual es esencial para mantener la independencia. Además, participar en actividades aeróbicas grupales puede reducir la sensación de aislamiento, promoviendo la integración social y combatiendo el abandono afectivo y social que muchas veces sufren las personas mayores.

El desarrollo de la fuerza muscular, especialmente en tren inferior, es crucial para la movilidad, la prevención de caídas y la realización segura de tareas básicas. La pérdida de masa muscular (sarcopenia) se asocia directamente con la disminución de la calidad de vida, por lo que programas que incluyan ejercicios de fuerza pueden devolverle al adulto mayor seguridad y autoestima.

Por otro lado, la coordinación mejora el control del cuerpo, favorece el equilibrio y la ejecución eficiente de movimientos, reduciendo riesgos de accidentes. Actividades que trabajan la coordinación también estimulan la función cognitiva, lo cual es vital en el envejecimiento

saludable. Además, este tipo de ejercicios, cuando se realizan en grupo, fomentan la interacción social y el sentido de pertenencia.

En conjunto, trabajar estos tres ejes dentro de un enfoque integral de actividad física contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, fortaleciendo no solo su cuerpo, sino también su red social, su salud mental y su percepción de utilidad y bienestar, especialmente en contextos de abandono o vulnerabilidad social.

Resultados

Durante el desarrollo del programa de actividad física, se evidenció un aumento progresivo en la adherencia de los participantes, fenómeno que se relacionó con el bienestar emocional generado por las sesiones. El enfoque adaptativo, caracterizado por niveles accesibles de exigencia física y una estructura flexible, facilitó la participación constante. La inclusión de dinámicas lúdicas no solo promovió la continuidad del grupo, sino que también generó un ambiente afectivamente positivo, clave para fortalecer la motivación y el ánimo general de los adultos mayores. Actividades como las caminatas al aire libre, los ejercicios de coordinación motora y la resistencia moderada fueron especialmente bien recibidos, favoreciendo una participación activa que impactó directamente en su percepción emocional del proceso.

Esta percepción de bienestar emocional fue corroborada mediante preguntas abiertas realizadas al final de cada jornada, donde los participantes expresaron sentirse “más animados”, “contentos” o “relajados”. Estas manifestaciones sugieren un impacto positivo en el estado de ánimo, coherente con estudios previos que relacionan la actividad física con la disminución de síntomas depresivos en adultos mayores (Rebar et al., 2015). La práctica regular de ejercicio actúa como modulador del estado emocional gracias a la liberación de neurotransmisores como endorfinas y serotonina, implicados directamente en la regulación del humor (Deslandes et al., 2009).

Además, el programa no solo promovió beneficios individuales, sino que también reforzó aspectos sociales fundamentales para el bienestar emocional. La interacción durante las actividades grupales fomentó la integración, la cooperación y el sentido de pertenencia, elementos que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), son pilares del envejecimiento

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

activo, el cual abarca dimensiones físicas, mentales y sociales. La creación de estos lazos afectivos contribuyó a mitigar el aislamiento, un factor de riesgo conocido para la depresión en esta etapa de la vida, fortaleciendo así la percepción positiva que los adultos mayores tienen de sí mismos y de su entorno.

Sin embargo, también se identificaron desafíos relacionados con la asistencia regular. Algunos participantes no lograron completar todas las sesiones debido a compromisos personales o limitaciones logísticas. Esta situación resalta la necesidad de implementar estrategias más flexibles, como horarios adaptados o modalidades híbridas, para mejorar la adherencia sin comprometer el bienestar emocional logrado. En línea con lo anterior, King et al. (2011) destacan que la continuidad en programas de ejercicio por parte de adultos mayores depende en gran medida de la percepción de utilidad, accesibilidad y del grado de adecuación a su estilo de vida.

A partir de estas experiencias y fundamentos teóricos, se diseñó un programa centrado en ejercicios de fuerza y resistencia, adaptado a las capacidades funcionales del grupo. Las sesiones incluyeron caminatas dirigidas —como el recorrido por el humedal Juan Amarillo—, además de ejercicios con aros, pelotas de ping-pong y hexágonos, orientados a estimular el equilibrio, la coordinación y la musculatura. Estas prácticas combinaban objetivos físicos y emocionales, generando espacios de disfrute, confianza y motivación que fortalecieron el vínculo con la actividad física.

Para garantizar la efectividad del programa, se realizó una evaluación previa del entorno físico, identificando espacios abiertos, recursos disponibles y condiciones climáticas. Con base en ello, se estableció un cronograma regular los días martes y jueves, lo que aportó a la creación de una rutina emocionalmente estable y predecible. La intervención contó con la participación activa de 95 adultos mayores entre los 48 y 85 años, principalmente de barrios cercanos como La Gaitana y Fontanar.

Durante las sesiones, se observó un alto grado de compromiso, orden y disposición, elementos que influyeron en el clima emocional del grupo. Cuando surgían limitaciones con los materiales, se ofrecieron soluciones prácticas que evitaron sentimientos de frustración o exclusión.

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

La progresión gradual en la intensidad de los ejercicios, ajustada a las respuestas físicas y emocionales de cada participante, favoreció una experiencia positiva general. Esta estrategia permitió que la mayoría completara satisfactoriamente el ciclo, fortaleciéndose tanto física como emocionalmente, y consolidando una actitud positiva hacia el autocuidado y la continuidad en prácticas saludables.

Conclusiones

La elaboración del programa respondió adecuadamente a las necesidades detectadas en la población adulta mayor de la comunidad "Mis Felices Años Dorados", logrando estructurar una propuesta coherente con sus condiciones físicas, emocionales y sociales. La inclusión de ejercicios de fuerza y resistencia, acompañados de elementos lúdicos y motivacionales, permitió no solo garantizar la seguridad durante la ejecución, sino también fomentar la participación activa. El diseño se basó en criterios de adaptabilidad y progresividad, lo que aseguró su accesibilidad y pertinencia para el grupo etario objetivo.

Durante el proceso de aplicación, se logró implementar con éxito el programa en un marco temporal definido, garantizando la supervisión constante y la adecuación progresiva de la intensidad según la respuesta física y emocional de los participantes. Esta estrategia facilitó la adherencia y minimizó el riesgo de lesiones, manteniendo un ambiente seguro, estimulante y empático. La observación directa del desarrollo de las sesiones evidenció mejoras en la movilidad, el equilibrio y el ánimo general, ratificando la importancia de un acompañamiento técnico cuidadoso y personalizado.

La inclusión de rutinas variadas, ajustadas a las capacidades individuales y desarrolladas en un entorno grupal, permitió consolidar un alto grado de adherencia al programa. Esta continuidad en la participación contribuyó significativamente a la mejora del estado de ánimo, el fortalecimiento de vínculos sociales y una percepción positiva del envejecimiento. Los testimonios y observaciones recabadas durante la intervención reflejan una disminución en los síntomas depresivos y un aumento en el bienestar general, lo que demuestra la efectividad del componente

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

adaptativo y recreativo como medio para mejorar la salud mental y la calidad de vida en adultos mayores.

Aportes y recomendaciones

La implementación del programa de actividad física centrado en ejercicios de fuerza y resistencia para adultos mayores en el Centro de Proyección Social de Suba Gaitana permitió generar impactos significativos tanto a nivel individual como comunitario. Uno de los principales aportes de esta intervención fue la consolidación de un modelo de atención integral, que combina elementos físicos, emocionales y sociales, promoviendo el envejecimiento activo desde un enfoque preventivo. La experiencia evidenció que, al adaptar las actividades a las capacidades funcionales de los participantes y al incorporar dinámicas lúdicas, se facilita la adherencia a los programas de ejercicio, se fortalece la autoestima y se promueven vínculos sociales positivos.

Asimismo, el programa contribuyó a la resignificación del envejecimiento como una etapa activa y valiosa, en la que los adultos mayores pueden desempeñar un rol protagónico dentro de la comunidad. Esta perspectiva rompe con los estigmas tradicionales asociados a la vejez y destaca la importancia de promover espacios de participación inclusivos, en los que se reconozca el potencial físico y emocional de esta población. Desde el ejercicio profesional, este trabajo también aportó a la construcción de estrategias de intervención sostenibles, basadas en las necesidades del territorio y articuladas con recursos existentes a nivel local.

Frente a estos resultados, se considera necesario fortalecer la articulación interinstitucional con entidades del sector salud, recreación y bienestar, con el fin de ampliar la cobertura del programa y garantizar su sostenibilidad en el tiempo. Además, se recomienda diseñar estrategias de evaluación continua que permitan medir con mayor precisión los efectos del programa sobre variables como la funcionalidad física, los síntomas depresivos y la percepción de calidad de vida. También se sugiere diversificar las modalidades de participación mediante la incorporación de sesiones domiciliarias o híbridas, especialmente para personas con limitaciones de movilidad o barreras de acceso.

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Finalmente, se plantea la importancia de capacitar a promotores comunitarios, incluyendo adultos mayores líderes, para que actúen como multiplicadores de la experiencia, fortaleciendo así el sentido de pertenencia y continuidad del programa dentro de la comunidad. Este enfoque colaborativo y participativo puede potenciar el impacto de futuras intervenciones y consolidar un modelo replicable en otras localidades urbanas con características similares.

Referencias

- Aguilar Chasipanta, W. G., Analuiza Analuiza, E. F., García Gaibor, J. A., & Rodríguez Torres, A. J. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Dialnet*, 680–706. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2116>
- Alcaldía de Bogotá. (2024). *Actividad física para personas mayores en todas las localidades*. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/cultura-recreacion-y-deporte/actividad-fisica-para-personas-mayores-en-todas-las-localidades>
- Alcaldía de Bogotá. (2024). *Bogotá inaugura Manzana del Cuidado número 24 en Suba: Cade La Gaitana*. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/mujer/bogota-inaugura-manzana-del-cuidado-numero-24-en-suba-cade-la-gaitana>
- Alcaldía Local de Suba. (2024). *Mesas de Salud Mental y Promoción de la Actividad Física*. <https://www.suba.gov.co>
- Alomoto, A., Calero, S., & Vaca, M. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 47–56. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=87233>
- Cano-Gutiérrez, C. A., Gómez-Aldana, A. J., Samper-Ternent, R., Rodríguez Hernández, C., Arciniegas Rubio, A., & Borda, M. G. (2015). *Estilos de vida y depresión en población adulta mayor: estudio SABE Bogotá*. Pontificia Universidad Javeriana. <http://hdl.handle.net/10554/53394>
- Chiquillo Pachón, V. F., & Saavedra Castelblanco, Y. (2024). Intervención en la condición física y su impacto sobre la calidad de vida en adultos mayores del municipio de Saboyá. *Actividad Física y Desarrollo Humano*, 2024. Recuperado de <https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/afdh/article/view/601>
- Cerezo, C. (2025, marzo 6). *Un envejecimiento activo y saludable: clave para una mejor calidad de vida*. Cadena SER. <https://cadenaser.com/extremadura/2025/03/06/un-envejecimiento-activo-y-saludable-clave-para-una-mejor-calidad-de-vida-ser-vegas-altas/>

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

- Curto, D. (2019, abril 8). *La actividad física disminuye el riesgo de depresión, ansiedad y estrés en personas mayores*. Geriatricarea. <https://www.geriatricarea.com/2019/04/08/la-actividad-fisica-disminuye-el-riesgo-de-padecer-depresion-ansiedad-y-estres-en-personas-mayores/>
- Deslandes, A. C., Moraes, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., Mouta, R., ... & Laks, J. (2009). Exercise and mental health: many reasons to move. *Neuropsychobiology*, 59(4), 191–198. <https://doi.org/10.1159/000223730>
- Estudios locales en Suba. (2023). *La correlación entre la actividad física y la salud mental en la población de Suba*. <https://www.suba-investigaciones.gov.co>
- Fuertes Paredes, J. (2021). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 2021. Recuperado de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/190>
- Gómez-Restrepo, C., Rodríguez, M. N., Díaz, N., Cano Gutiérrez, C. A., & Tamayo, N. (2013). *Depresión y satisfacción con la vida en personas mayores de 60 años en Bogotá: encuesta de salud, bienestar y envejecimiento*. Pontificia Universidad Javeriana. <http://hdl.handle.net/10554/48466>
- González, M., Pérez, J., & Ramírez, L. (2019). *El trabajo de la fuerza resistencia en personas mayores de 65 años*. EFDeportes.com. <https://www.efdeportes.com/efd185/la-fuerza-resistencia-en-personas-mayores.htm>
- Infobae. (2023). *Bogotá: alarmante cifra de adultos mayores en estado de abandono*. <https://www.infobae.com/colombia/2023/07/17/bogota-alarmanete-cifra-de-adultos-mayores-en-estado-de-abandono/>
- King, A. C., Rejeski, W. J., & Buchner, D. M. (2011). Physical activity interventions targeting older adults: A critical review and recommendations. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(3), 256–276. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.10.026>
- López Chicharro, J. (2022, agosto 23). *Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la calidad de vida, depresión, fuerza muscular y capacidad funcional en hombres de más de 60 años*. Fisiología del Ejercicio. <https://www.fisiologiadelejercicio.com/efectos-del-entrenamiento-de-fuerza-sobre-la-calidad-de-vida-depresion-fuerza-muscular-y-capacidad-funcional-en-hombres-de-mas-de-60-anos/>

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Martín Aranda, R. (2020). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 2020. Recuperado de <https://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Recomendaciones sobre la actividad física para la salud*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ortiz Fernández, D., Alzola Tamayo, A., Costa Samaniego, C. del C., Charchabal Pérez, D., & Valverde Jumbo, L. R. (2022).
Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. *Correo Científico Médico*, 26(2).
Recuperado de <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4403>

Patiño Villada, F. A., Arango Vélez, E. F., & Zuleta Baena, L. (2013). *Ejercicio físico y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática*. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 42(2), 198–211. [https://doi.org/10.1016/S0034-7450\(13\)70007-6](https://doi.org/10.1016/S0034-7450(13)70007-6)

Rodríguez, J., & González, M. (2013). *Ejercicio físico y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática*. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 42(2), 198–211. [https://doi.org/10.1016/S0034-7450\(13\)70039-1](https://doi.org/10.1016/S0034-7450(13)70039-1)

Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>

Rodríguez, M. N., Gómez-Restrepo, C., Díaz, N., Cano-Gutiérrez, C. A., & Tamayo, N. (2015). *Prevalencia y factores de riesgo psicosociales de la depresión en un grupo de adultos mayores en Bogotá*. *Acta Neurológica Colombiana*, 31(2), 176–183.
<https://repositorio.fucsalud.edu.co/handle/001/1515>

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Sánchez Roa, I. J., & Reina Monroy, J. L. (2025). *Impacto del entrenamiento de fuerza en la calidad de vida y percepción de bienestar en personas mayores: un estudio mixto*. *Expomotricidad*, 11(2), 45–60.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/359280>

Secretaría Distrital de Integración Social (SDIS). (2024). *La alegría de vivir que acompaña a las personas mayores de la localidad de Suba*. <https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/101-noticias-vejez/6380-la-alegria-de-vivir-que-acompana-a-las-personas-mayores-de-la-localidad-de-suba>

Uber Health. (s.f.). *9 beneficios de la actividad física para las personas mayores*.

<https://www.uberhealth.com/us/es/resources/articles/physical-activity/>

Webconsultas. (2017, diciembre 5). *El entrenamiento de resistencia mejora la salud mental de los mayores*.

<https://www.webconsultas.com/noticias/tercera-edad/el-entrenamiento-de-resistencia-mejora-la-salud-mental-de-los-mayores>

Ziegler, M. F. (2024, abril 11). *La musculación genera una mejoría de síntomas de depresión y ansiedad en ancianos, confirma un estudio*. Agência FAPESP. <https://agencia.fapesp.br/la-musculacion-genera-una-mejoria-de-sintomas-de-depresion-y-ansiedad-en-ancianos-confirma-un-estudio/51338>

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Anexos

Registro fotográfico

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA



PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA




PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Planes de sesión

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN	
Pasante:		Sesión: # 1	Fecha: 04-03-25
Objetivo	Realizar un diagnóstico y conocer a la población, utilizando la metodología de la cartografía, reconociendo las preferencias, necesidades y barreras para el diseño de la propuesta.		
Recursos	Físicos	➤ Musica	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase central y evidenciar problemas de movilidad o cognitivos.		15´
Fase central	Clase de aeróbicos musicalizados con variantes las cuales permitir al recreador evidenciar los problemas de movilidad y establecer movimientos acordes a la población en general		35´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardíaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.		10´
Total			60min

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Actividades Extra (Plan B, C)			
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	<p>Se hizo una breve caracterización del grupo y reconocimiento de este. Se establecieron horario de intervención, se observó el entorno en el cual se va a trabajar, materiales y de más.</p> <p>En conclusión, la interrelación entre la inactividad física, el abandono social, la disminución en la calidad de vida y la depresión en los adultos mayores de Bogotá representa un problema complejo que requiere intervenciones integrales. Promover la actividad física regular, fortalecer las redes de apoyo social y brindar atención psicológica adecuada son pasos fundamentales para mejorar el bienestar de esta población vulnerable.</p> <p>Resultados- 104 participantes entre los lunes a viernes, edades entre 48 a 85, la gran mayoría viven en sitios aledaños a la Gaitana o fontanar.</p>		
Observaciones y Recomendaciones			

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
	Pasante:	Sesión: # 2	Fecha: 06-03-25
Objetivo	trabajos de fuerza y coordinación viso manual		
Recursos	Físicos	➤ Música, balones, conos y platillos.	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los trabajos de fuerza con elementos.	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase central y evidenciar problemas de movilidad o cognitivos.		15´
Fase central	L a clase establece movimientos acordes a la población en general, trabajos de coordinación, reacción, atención y fuerza con elementos.		35´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardíaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.		10´
		Total	60min


PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Actividades Extra (Plan B, C)	Fuerza con su propio cuerpo acompañado de grupos de trabajo por secciones.		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	La población responde muy bien a los esfuerzos pese a encontrarse algunas limitantes de movilidad en algunos usuarios en tren superior como antebrazos o muñecas, en tren inferior muy pocos presentan limitación a excepción de una usuaria que tiene problemas cognitivos los cuales limitan parcialmente su movilidad y siempre está en silla de ruedas.		
Observaciones y Recomendaciones	Traer balón de cualquier tipo o una pelota no importa el tamaño.		

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante:	Sesión: # 3	Fecha: 11-03-25	
Objetivo	Resistencia cardiovascular, reacción y coordinación óculo manual.		
Recursos	Físicos	➤ Música, balones, conos y platillos.	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los trabajos de fuerza con elementos.	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase central y evidenciar problemas de movilidad o cognitivos.		15´
Fase central	La clase establece movimientos acordes a la población en general, trabajos de coordinación, reacción, atención y con elementos como conos, balones y platillos.		35´
Fase final/Cierre			10´

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardiaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	60min
Actividades Extra (Plan B, C)	Fuerza con su propio cuerpo acompañado de grupos de trabajo por secciones.		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	La población responde muy bien a los esfuerzos pese a encontrarse algunas limitantes de movilidad en algunos usuarios, no todos cumplen los rangos de movilidad que exige la sesión sin embargo no se presenta novedad para la realización de la misma. No todos llevaron elementos pese que en la sesión anterior se había puesto como tarea.		
Observaciones y Recomendaciones			

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante:	Sesión: # 4	Fecha: 13-03-25	
Objetivo	Trabajo cardiovascular SENDERISMO por el humedal Juan Amarillo.		
Recursos	Físicos	➤ Agua y ropa cómoda	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase central y evidenciar problemas de movilidad o cognitivos.		15´

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Fase central	Senderismo por el humedal Juan Amarillo.		65'
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardíaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10'
			90min
Actividades Extra (Plan B, C)	,		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	La población estuvo muy a gusto con la actividad, un grupo muy numeroso pero muy ordenado a la hora de seguir instrucciones. salida de hora y media, gran recorrido por el humedal Juan Amarillo, no se realizó hasta el punto deseado más sin embargo la actividad fue un éxito.		
Observaciones y Recomendaciones			

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante:	Sesión: # 5	Fecha: 18-03-25	
Objetivo	Trabajo musicalizado con trabajos isométricos.		


PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Recursos	Físicos	➤ Música, escalera de coordinación, conos y platillos	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos	
Fases	Descripción		Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase central y evidenciar problemas de movilidad o cognitivos.		15´
Fase central	Clase de aeróbicos musicalizados con variantes las cuales consistían en trabajo de fuerza en tren inferior.		40´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardíaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.		10´
			Total 65min
Actividades Extra (Plan B, C)	,		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Se hizo un poco engoroso al principio por los sonidos externos del parque, pese a ser al aire libre se pudo realizar la sesión de manera acorde.		
Observaciones y Recomendaciones			

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA


		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN	
Pasante:		Sesión: # 6	Fecha: 20-03-25
Objetivo	Trabajo musicalizado con mancuernas y trabajos isométricos.		
Recursos	Físicos	➤ Música, mancuernas y escalera de coordinación	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase central y evidenciar problemas de movilidad o cognitivos.		15´
Fase central	Clase de fuerza con mancuernas.		40´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardíaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10´
			65min
Actividades Extra (Plan B, C)	,		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	El trabajo se realizó al aire libre debido a que de hoy en adelante se harán modificaciones a la casa donde se realizaban las actividades, se realizó en una cancha pequeña para tener el grupo más cerca por si necesitaban ayuda, realizamos por sesiones, trabajos de fuerza isométrica y trabajos de fuerza con mancuerna y sentadillas con bancas que había disponibles en el lugar.		
Observaciones y Recomendaciones			

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante:		Sesión: # 7	Fecha: 25-03-25	
Objetivo	Trabajo musicalizado con mancuernas.			
Recursos	Físicos	➤ Música, mancuernas y escalera de coordinación		
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos		
Fases	Descripción		Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase central y evidenciar problemas de movilidad o cognitivos.			15´
Fase central	Clase de fuerza con mancuernas.			40´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardíaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.			10´
			Total	65min
Actividades Extra (Plan B, C)				
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	El trabajo se realizó al aire libre debido a que de hoy en adelante se harán modificaciones a la casa donde se realizaban las actividades, se realizó en una cancha pequeña para tener el grupo más cerca por si necesitaban ayuda, realizamos danza y a su vez había variantes con objetos como conos y platillos generando siempre atención y coordinación entre la actividad de baile y las variantes que se daban al caso.			
Observaciones y Recomendaciones				

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante:		Sesión: # 8		Fecha: 27-03-25
Objetivo	Trabajo musicalizado y danza folclorica			
Recursos	Físicos	➤ Música, mancuernas y escalera de coordinación		
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos		
Fases	Descripción		Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase central y evidenciar problemas de movilidad o cognitivos.			15´
Fase central	Clase de fuerza con mancuernas.			40´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardíaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.		Total	10´
				65min
Actividades Extra (Plan B, C)	,			
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	se realizó la actividad, se mantuvieron muy atentos durante toda la actividad, se intentó integrar una variante con unas bombas, pero no se pudo por la brisa que estaba haciendo, más sin embargo se continuo con la actividad propuesta y se terminó con unas buenas expectativas y sensaciones de la actividad. Los usuarios llevaron mancuernas algunas hechas de arena otras ya compradas, pero todas con un peso asequible a los usuarios.			


PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Observaciones y Recomendaciones	
---------------------------------	--

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante:	Sesión: # 9	Fecha: 01-04-25	
Objetivo	coordinación y resistencia cardiovascular		
Recursos	Físicos	➤ Música, pelotas, conos y escalera de coordinación	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase central y evidenciar problemas de movilidad o cognitivos.		15´
Fase central	Clase de zumba con momentos de activación mediante estímulos auditivos con sesiones o estaciones de coordinación.		40´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardíaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10´
			65min
Actividades Extra (Plan B, C)	,		

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Al aire libre se realizó la actividad, se mantuvieron muy atentos durante toda la actividad, se intentó integrar una variante con unas bolas, pero no se pudo con todo el grupo debido a que algunos no cuentan con la suficiente coordinación, más sin embargo se continuo con la actividad propuesta y se terminó con unas buenas expectativas y sensaciones de la actividad.
Observaciones y Recomendaciones	

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante:	Sesión: # 10	Fecha: 03-04-25	
Objetivo	Fuerza Isometrica – tren inferior		
Recursos	Físicos	➤ Música	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase central y evidenciar problemas de movilidad o cognitivos.		15´
Fase central	Clase de fuerza con su propio peso corporal		40´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardíaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10´
			65min

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Actividades Extra (Plan B, C)	,		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	se realizó la actividad, se mantuvieron muy atentos durante toda la actividad, se intentó integrar unas variantes a los ejercicios, los cuales se hicieron por estaciones donde los usuarios rotaban de estación, trabajos de isometría para trabajar tren inferior, algunos usuarios que presentaron molestias como dolores musculares o simplemente el ejercicio propuesto no lo podían realizar hacían trabajo diferencial enfocado a tren superior específicamente bíceps, tríceps, flexores y extensores de las manos.		
Observaciones y Recomendaciones			

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante:	Sesión: # 11	Fecha: 08-04-25	
Objetivo	Trabajos resistencia		
Recursos	Físicos	➤ Música	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase central y evidenciar problemas de movilidad o cognitivos.		15´

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Fase central	Clase de baile donde cada cierta cantidad de tiempo se realizaban mediante estímulos visuales cambios de dirección, formación de grupos, tríos, parejas, con la particularidad de siempre estar bailando. Un trabajo musicalizado asociativo en el cual los participantes interactuaron entre sí.		40´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardíaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10´
			65min
Actividades Extra (Plan B, C)	,		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Al aire libre se realizó la actividad, se mantuvieron muy atentos durante toda la actividad, realizamos rondas de bailes en las cuales el grupo se mostró muy participativo, estuvimos realizando grupos de trabajo en los cuales siempre había una interacción motriz de incertidumbre por que habían constantes cambios de roles y comandos de baile los cuales debían replicar mientras formaban los grupos de trabajo.		
Observaciones y Recomendaciones			




**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE
CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Pasante:		Sesión: # 12		Fecha: 10-04-25	
Objetivo	Trabajos de fuerza. Resistencia				
Recursos	Físicos	➤ Música, mancuernas y escalera de coordinación			
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos			
Fases	Descripción			Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase central y evidenciar problemas de movilidad o cognitivos.				15´
Fase central	Clase de baile con momentos donde se realizaban variantes las cuales eran trabajos de fuerza isométrica, algunos ejercicios contaban con elementos como conos los cuales daban la pauta para cambiar de ejercicio.				40´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardíaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.			Total	10´
					65min
Actividades Extra (Plan B, C)	,				
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Al aire libre se realizó la actividad, se mantuvieron muy atentos durante toda la actividad, no se realizó la sesión completa por cuestiones climáticas, estas mismas empobrecieron la cantidad de participantes los cuales generalmente son 50-55 y en la sesión hubo 13-14 personas, más sin embargo la sesión fue un éxito.				
Observaciones y Recomendaciones					


PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN	
Pasante:		Sesión: # 15	Fecha: 22-04-25
Objetivo	Trabajos de Resistencia, Coordinación óculo manual.		
Recursos	Físicos	➤ Música, mancuernas y escalera de coordinación	
	Humano	➤ Recreador: profesor a cargo de los aeróbicos	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase central y evidenciar problemas de movilidad o cognitivos.		15´
Fase central	Clase de circuitos en los cuales se desarrolló la propiocepción de los participantes atreves de unas cucharas y ´pimpones, donde los circuitos están adaptados a los grupos de trabajo.		40´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardiaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10´
			65min
Actividades Extra (Plan B, C)	,		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Al aire libre se realizó la actividad, se mantuvieron muy atentos durante toda la actividad, el estado de ánimo fue muy favorable, comentaban los usuarios que les gusto la sesión debido a la novedad de los ejercicios, se fortalecieron lazos sociales entre los participantes con los diferentes grupos y subgrupos que requería la actividad, grupo numeroso más sin embargo en cada variante siempre había un líder en cada grupo lo que facilitaba la orientación de la actividad y la recepción de indicaciones que la actividad requería.		
Observaciones y Recomendaciones			

		UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN	
Pasante:		Sesión: # 17	Fecha: 29-04-25
Objetivo	Trabajos de Resistencia, Coordinación óculo manual.		
Recursos	Físicos	➤ Material proveniente de la universidad santo tomas	
	Humano	➤ Recreador: profesor (estudiantes) a cargo de las actividades	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase centra.		15´
Fase central	Clase del dia se da por parte de unos estudiantes de 3er semestre de la universidad santo tomas, actividades ludicas		40´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardíaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10´
			65min
Actividades Extra (Plan B, C)	,		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Al aire libre se realizó la actividad, se mantuvieron muy atentos durante toda la actividad, el estado de ánimo fue muy favorable, comentaban los usuarios que les gusto la sesión debido a la novedad de los juegos que traían los estudiantes, todos estaban muy participativos, la asistencia en cada una de las actividades se prestó para que las mismas pudiesen realizarse bien, los materiales eran adecuados, hubo un grupo que tuvo un inconveniente con un material que traían pero supieron resolverlo, todos los estudiantes estaban muy participativos puesto que era como su primer acercamiento a un ambiente laboral como tal, lo “malo” fue que todo fue muy oportuno y no se pudo avisar a la comunidad con tiempo para que pudiesen traer algo de refrigerio puesto que la actividad tenía una duración de 3 horas, pero de resto todo estuvo muy bien.		

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

Observaciones y Recomendaciones	
---------------------------------	--

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante:	Sesión: # 19	Fecha: 06-05-25	
Objetivo	Trabajos de coordinación óculo-manual		
Recursos	Físicos	➤ Material: aros y pelotas.	
	Humano	➤ Recreador: profesor (estudiantes) a cargo de las actividades	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase centra.		15´
Fase central	Clase del día hoy se realiza con elementos como aros y pelotas, por parejas, tríos o grupos, donde se haran trabajos de coordinación.		40´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardiaco y mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.	Total	10´
			65min
Actividades Extra (Plan B, C)	,		
Diario de campo (Se diligencia por	Al aire libre se realizó la actividad, Se realizó una sesión de coordinación con aros, pese a que los usuarios no llevaron el material requerido, yo llevé unos hexágonos y unas pelotas de ping-pong que nos sirvieron para realizar el ejercicio. El grupo		

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

cada visita a territorio)	estuvo muy activo, estuvieron muy contentos, al finalizar, se les preguntó sobre su estado de ánimo, si había cambiado en cuanto a lo que habían llegado o a lo que había iniciado la sesión y respondieron satisfactoriamente, estaban a gustos o varias personas que les tocó irse antes por temas laborales o temas como tal de su vida diaria, pero, sin embargo, la gran mayoría de participantes se estuvo durante toda la sesión sin ninguna novedad.
Observaciones y Recomendaciones	

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN		
Pasante:	Sesión: # 21	Fecha: 06-05-25	
Objetivo	Trabajos de coordinación óculo-manual		
Recursos	Físicos	➤ Material: aros y musica.	
	Humano	➤ Recreador: profesor (estudiantes) a cargo de las actividades	
Fases	Descripción	Gráfico	Tiempo
Fase Inicial	Movilidad articular para darle inicio a la fase centra.		15´
Fase central	Preparación del baile para la presentacion del dia de cierre		40´
Fase final/Cierre	Vuelta a la calma con una serie de estiramientos dinámicos los cuales permitan la recuperación muscular, disminución del ritmo cardíaco y	Total	10´
			65min

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA

	mientras se da ese momento se realiza un feedback de la actividad su objetivo y ocurrencias en la salud de los participantes.		
Actividades Extra (Plan B, C)	,		
Diario de campo (Se diligencia por cada visita a territorio)	Al aire libre se realizó la actividad, Se realizó una sesión de coordinación con aros, la introducción de los aros fue netamente para realizar una entrada en calor puesto que la sesión se oferto toda la hora entorno al baile. Es una canción de carranga la cual les gusta a ellos y tiene mayor facilidad en cuanto al gusto y los pasos a realizar, todavía estamos en una etapa muy inicial del baile puesto que el jueves se realizará las adecuaciones que deba hacerse para la presentación.		
Observaciones y Recomendaciones			

Registros de Asistencia

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES
CON ENFOQUE EN FUERZA Y CALIDAD DE VIDA CPS SUBA