

BIENESTAR DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA EN EL ADULTO  
MAYOR DEL BARRIO ALFONSO LÓPEZ DE LA LOCALIDAD DE USME

Grupo de investigación  
Cuerpo, Sujeto y Educación  
Línea de investigación  
Deporte y sociedad

Daniel Felipe Celis Forero  
2219596

Tutor Externo  
Profesor  
Julio Cesar Rueda Cantor

Universidad Santo Tomás  
Facultad De Cultura Física Deporte y Recreación  
Bogotá, D.C.

## **Resumen**

La actividad física y recreativa son importantes para llevar una vida saludable, ya que cuentan con varios beneficios a nivel fisiológico y mental, estos hacen del cuerpo humano algo mucho mejor trayendo diversos beneficios y dándole al cuerpo una mejor opción de vida, es por esto que en edades muy altas realizar actividad física se convierte en algo esencial y de gran importancia, ya que los beneficios son mucho más importantes, debido al desgaste del cuerpo humano a lo largo de su vida, el propósito de esta intervención es mejorar la salud y promover el bienestar del adulto mayor de la localidad de Usme, del barrio Alfonso López, por medio de actividad física y recreativa, la actividad física y recreativa tiene contenido lúdico y físico lo que conlleva a mejorar aspectos importantes en el ser humano, al principio de las intervenciones se contaba con 5 personas, terminando con la participación de 21 personas mayores de 60 años, esto hace de la pasantía un proyecto viable para futuros pasantes, ya que la participación de la comunidad es bastante activa, esto se puede evidenciar gracias a una encuesta realizada en la población, la cual dio resultados positivos, los cuales permiten decir que la actividad física ha demostrado en esta población un cambio radical, en su estado de ánimo y físico, este se puede observar en su interés, actitudes y aptitudes que han logrado obtener a lo largo de las intervenciones.

Palabras clave: adulto mayor, bienestar, actividad física, actividad recreativa, salud, salud mental, estado de ánimo, fisiología y factor social.

## **Abstract**

Physical and recreational activity are important to lead a healthy life, since they have several benefits at a physiological and mental level, these make the human body much better, bringing various benefits and giving the body a better life option, that is why in Very old age, physical activity becomes essential and of great importance, since the benefits are much more important due to the wear and tear of the human body throughout its life, the purpose of this intervention is to improve health and promote well-being of the elderly in the town of Usme in the Alfonso López neighborhood through physical and recreational activity, physical and recreational activity has recreational and physical content, which leads to improving important aspects in the human being, at the beginning of the interventions there were 5 people, ending with the participation of 21 people over 60, this makes the internship a viable project for future countries. Before since the participation of the community is quite active, this can be evidenced thanks to a survey carried out in the population which gave positive results which allow saying that physical activity has shown in this population a radical change in their state of mind and physical, this can be seen in their interest, attitudes and skills that they have managed to obtain throughout the interventions.

Keywords: older adult, wellness, physical activity, recreational activity, health, mental health, mood, physiology and social factors.

## Tabla de contenido

<b>Introducción</b>	5
<b>Descripción del problema</b>	6
<b>Justificación</b>	8
<b>Objetivo general</b>	10
Objetivos específicos	10
<b>Marco Referencial</b>	11
<b>Metodología</b>	13
<b>Resultados</b>	14
<b>Conclusiones</b>	22
<b>Recomendaciones</b>	23
<b>Anexos</b>	26
Registro Fotográfico	29
<b>Referencias</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## **Introducción**

En este informe que nace del proceso de pasantías de la Universidad Santo Tomás, podemos evidenciar que la actividad física y recreativa va orientada a mejorar la vida cotidiana del adulto mayor, mejorando su sedentarismo, estado anímico y salud, las intervenciones con contenido físico y recreativo son importantes, ya que estas ayudan a detener su sedentarismo mejorando su salud, esto conlleva a mejorar aspectos anímicos y mejorar su vida cotidiana, es decir su bienestar, la actividad física y recreativa es importante en estas edades ya que al pasar los años se realiza con menor frecuencia y eso tiene una gran influencia y repercute en factores físicos y cognitivos del adulto mayor. Según González (2005), la inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar. Es por esto que la Universidad Santo Tomás interviene en esta población adulta de manera que los estudiantes de dicha universidad realizan sesiones con esta población con una planificación y proyección adecuada para garantizar el mejoramiento de su salud y bienestar, estas sesiones o intervenciones se realizan en el barrio Alfonso López, de la localidad de Usme, un barrio vulnerable y con un porcentaje alto de olvido en el adulto mayor, esto a falta de iniciativas sin ánimo de lucro por parte de los dirigentes y alcaldes del barrio.

No obstante, el estudiante tomasino tiene como objetivo promover la actividad física con el ánimo de mejorar y causar un impacto importante en la sociedad, estos aspectos importantes, son bajar el porcentaje de olvido y hacer de sus vidas cotidianas algo mejor saliendo de la monotonía y mejorando su estado anímico y su salud.

Se considera que gracias a los programas de actividad física se puede garantizar el mejoramiento de varios factores en esta población, estos factores son: cognitivos,

fisiológicos y sociales, haciendo que enfermedades cardiovasculares, triglicéridos alto, hipertensión, problemas articulares y estrés disminuyan o en el mejor de los casos desaparezcan, es importante saber que a nivel cognitivo se puede obtener buenos resultados. Según Andrade y Pizarro (2007), la actividad física mejora el proceso cognitivo y este es más rápido y más eficiente en individuos físicamente activos por mecanismos directos: mejora de la circulación cerebral, alteración en la síntesis y degradación de neurotransmisores, por último el factor social mejora al igual que el fisiológico y el cognitivo, ya que en dichas actividades el adulto mayor se siente parte de la comunidad y esto mejora en gran parte su intervención social mejorando su estado anímico, ya que existe una vulnerabilidad y se siente apartado y llevado al olvido.

### **Descripción del problema**

Con el tiempo, el adulto mayor es olvidado por la misma sociedad incluyendo su núcleo familiar, esto conlleva a que pierda considerablemente su nivel social, perdiendo responsabilidad en la sociedad y con su familia, llevándolo a tener menos empatía, apartándose de la sociedad y bajando su nivel de participación en la misma, lo cual repercute en la normalización de una vida sedentaria, generando una repercusión en la disminución y pérdida de salud, apareciendo con mayor probabilidad enfermedades crónicas tales como: triglicéridos altos, hipertensión, diabetes, cáncer, Alzheimer, entre otros. Es verdad que los malos hábitos de vida saludable traen problemas funcionales. Según Mora et al (2004), los problemas funcionales del cuerpo se relacionaron con la pérdida de fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio, memoria y vista mientras que los problemas psicosociales respondieron a la pérdida de salud, tristeza y deterioro de las capacidades funcionales.

La importancia de realizar actividad física y recreativa se vuelve de carácter necesario, pues obtiene beneficios múltiples en el adulto mayor por ende en las poblaciones vulnerables se debe intervenir, la población de la localidad de Usme aparte del sedentarismo, tiene un problema mucho más grande y es la vulnerabilidad y el desplazamiento de la misma sociedad contra ellos, una comunidad que cuenta con actividades e intervenciones en otras poblaciones, menos en el adulto mayor. Según Alomoto et al. (2018), la vejez puede ser la época de mayor fragilidad afectiva en el ser humano, no solo a sus emociones sino también a su condición física y a su atención social. El adulto mayor debe adaptarse progresivamente al cambio del rol laboral con la llegada de la jubilación, dependiendo de las características de la personalidad individual, tendrán temor al fracaso y al desaliento, aspecto que influenciado por el déficit de comunicación y socialización se agrava con el paso del tiempo, al pasar los años la inactividad y el sedentarismo es mucho mayor. El factor de malos hábitos de vida que más afecta considerablemente dicha población es el fisiológico, ya que este es el encargado del funcionamiento correcto de nuestro cuerpo, produciendo modificaciones de gran magnitud en el cuerpo reduciendo la función celular y de tejidos. Ángulo y Romero (2015), mencionan que el envejecimiento trae consigo una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorios, metabólico, músculo esquelético y motriz.

Entonces los cambios físicos restan la capacidad de esfuerzo y resistencia física, reduciendo autonomía, calidad de vida y capacidad de aprendizaje motriz, esto último genera deterioro en la coordinación provocando torpeza motriz, al tratarse de una población vulnerable de bajos recursos de la localidad de Usme la incidencia de hacer ejercicio se vuelve aún más escasa, la falta de conocimiento acerca de los beneficios que puede traer la actividad física es uno de los factores que afectan e inciden en el adulto mayor a la hora de realizar actividad física y lúdica. Para la organización mundial de la salud (OMS) existe una

barrera para realizar actividad física, la cual le aplica a esta comunidad de Usme; dicha barrera es investigación e información, la comunidad carece de información sobre la actividad física en adultos mayores en países no desarrollados en este caso Colombia. OMS (2010), afirma que no se utiliza eficientemente el mercadeo y la comunicación social respecto a los resultados de la investigación sobre la actividad física y el envejecimiento.

Por último, la vejez debe interactuar con la sociedad, el apoyo social es fundamental en estas edades ya que pueden brindar mayor atención, si la sociedad aleja al adulto mayor esta se vuelve otra barrera para la realización de la actividad física. Martin (2018), plantea que la representación social del anciano contiene la idea de aislamiento social, deterioro cognitivo, falta de actividad física e incapacidad para aportar económicamente a la sociedad y la familia. Es lo que se conoce como el paradigma de la decadencia, la importancia de la implicación social de los ancianos, así como la necesidad de modificar los estereotipos negativos en torno a la vejez, es por esto que se debe facilitar la participación de los mismos en programas de la comunidad ya que es tan importante la sociedad en el adulto mayor que llega a traer beneficios importantes en su estado emocional mejorando su estado psicológico.

Dicho esto, para buscar posibles soluciones y respuestas acerca del bienestar en el adulto mayor por medio de la actividad física y recreativa, surge como reto encontrar la demología correcta para generar bienestar desde la actividad física y recreativa en el adulto mayor del barrio Alfonso López de la localidad de Usme beneficiando factores fisiológicos, mentales y sociales.

### **Justificación**

La intervención en actividad física y recreativa es de gran importancia debido al alto impacto que genera en el bienestar del adulto mayor, mejorando diferentes factores

fisiológicos, cognitivos y sociales, como primer beneficio al realizar actividad física grupal el adulto mayor incrementa su estado anímico, esto se debe al estar rodeado de personas de su misma población lo cual genera mayor motivación y una mejor dinámica. Ramírez et al (2004), determina que la actividad física en grupo mejora la participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás, cohesión de grupo.

Por otra parte el factor fisiológico al realizar actividad física y recreativa es beneficiado en gran medida ya que ayuda en la vejez a mejorar el día cotidiano ayudando o evitando el deterioro de la salud con el fin de realizar sus tareas diarias incrementando su flexibilidad, fuerza, movilidad, velocidad y mayor capacidad aeróbica, reduciendo la aparición o el desarrollo de enfermedades asociadas con la función cardiovascular, metabólica, respiratorio y músculo esquelético. (Mazorra, 2003, citado por Jimenez et al. 2013), menciona el incremento del tono y la masa muscular,(fuerza); aumenta las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes.

Así mismo otro factor importante que beneficia la actividad física y recreativa es el mental, al realizar las diferentes intervenciones se toma como objetivo mejorar su estado anímico y motivacional, es de gran importancia ya que este factor mental busca garantizar en el adulto mayor no abandonar las intervenciones, la actividad física y recreativa ayudando a mejorar la salud mental, reduciendo la ansiedad, aumento del estado de ánimo y motivación, y aumenta la sensación de eficacia en sus labores cotidianas. Bautista (2008), dice que también hay una mejora en el auto concepto, auto estima, imagen corporal y disminución del

estrés, ansiedad, insomnio y consumo de medicamentos mejorando la función cognitiva y de la socialización.

Por último, al realizar las intervenciones en la población del barrio Alfonso López, de la localidad de Usme, se obtendrá un mejoramiento en el bienestar del adulto mayor, dicho mejoramiento se logrará por medio de actividades físicas y recreativas las cuales tienen beneficios múltiples los cuales ayudarán al adulto mayor a mejorar su estilo de vida y puedan crear hábitos de vida saludables. Según Reyes et al. (2013), el ejercicio físico tiene una repercusión específica sobre los diferentes factores que causan la degeneración, retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

### **Objetivo general**

Promover el bienestar para el adulto mayor desde la actividad física y recreativa en el barrio Alfonso López de la localidad de Usme beneficiando factores fisiológicos, cognitivos y sociales.

### **Objetivos específicos**

1. Promover la actividad física dejando a un lado el sedentarismo.
2. Ayudar a la conformación de lazos de compañerismo en la población adulto mayor de Usme.
3. Disminuir el porcentaje de abandono por parte de la comunidad hacia adulto mayor en el barrio Alfonso López.
4. Garantizar sesiones de actividades físicas y recreativas integrales en pro de una comunidad vulnerable.

## **Marco Referencial**

Algunos términos que se podrán encontrar a lo largo del informe son de carácter técnico por lo cual se hace un acercamiento a su concepto: Actividad física: Sánchez (1996) considera que, “la actividad física es el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. Por otro lado encontramos similar pero no igual la actividad recreativa, la cual Salazar (2007), la nombra como “conjunto de actividades agradables que producen gozo, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas”

Ahora bien referenciando a la población en contexto el adulto mayor es una categoría de personas de 60 o más años de edad sin importar sexo, para quienes mediante las practicas buscamos un bienestar, que hace relación a lo que define Fernández et al. (2010) “Bienestar es un concepto globalizador que abarca, los relacionados con la salud y los no relacionados con ella, como autonomía e integridad”. De igual forma impactando su calidad de vida, en una mejora en términos como lo define Fernández et al (2010) “se refiere al conjunto de condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida o al grado de felicidad o satisfacción disfrutado por un individuo, especialmente en relación con la salud y sus dominios”

A medida que la coordinación aumente es porque la exigencia mental está proporcionando un equilibrio mente cuerpo, entendiendo coordinación de la siguiente manera: Jiménez (2002): es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar determinadas acciones. Disminuyendo con estas exigencias las Enfermedades cardiovasculares que como lo menciona Méndez (2009) “son un conjunto de

patologías y enfermedades diversas en sus causas o etiología y en sus manifestaciones clínicas (signos y síntomas)”; ejemplo de estas enfermedades son cardiopatía reumática crónica, enfermedad cardio pulmonar, tromboflebitis, insuficiencia cardiaca, infarto a miocardio, muerte súbita... etc.

Como seres sociales además de mejorar condiciones particulares de vida es necesario integrar a la población con el fin de solventar los factores sociales que pueden reprimir el desarrollo de la población objetivo ya que abarca lo que expresa Abbot et al (2013). “son las relaciones, las características demográficas y las estructuras sociales, como la cultura y el entorno, pueden afectar el perjuicio de la vida”

Si bien es importante conocer el contexto de la población a la cual se va intervenir también es necesario conocer su fisiología, porque la metodología de participación debe ser acorde a sus características para identificar los limitantes y proponer un adecuado plan de trabajo, para entender mejor que es la fisiología, nos ayudamos del concepto que propone Silverthorn (2014) “La fisiología es el estudio del funcionamiento normal de un organismo vivo y las partes que lo componen, incluidos todos sus procesos químicos y físicos. La palabra fisiología significa, literalmente, “conocimiento de la naturaleza”

Aunque el tiempo de práctica es limitado lo que se quiere propender es que lo aprendido se convierta en hábitos de vida saludable que son simplemente conductas y comportamientos cotidianos que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social, estos hábitos de vida saludable se crean y se aprenden a través de un proceso de aprendizaje,

sistematización y un proceso temporal, el cual se buscara adaptar en el tiempo compartido con la población.

Por último es importante enfatizar en que el balance cuerpo y mente hacen que la calidad de vida se sostenga en el tiempo es por ello que se buscan estrategias de entreno simultaneo físico y mental para incluir el mejoramiento de la salud mental, que como lo define la OMS es el "Estado de bienestar mental y psicológico. Determina que su objetivo es mejorar la salud mental de las personas y de la sociedad en conjunto, fomentando el bienestar mental, previniendo trastornos mentales y protegiendo los derechos humanos " evitando así la depresión o pensamientos negativos que acaban por empujar aún más a las personas al sedentarismo que es un modo de vida de poca agitación o movimiento.

### **Metodología**

Con el objetivo de cuantificar el impacto de la integración social realizada con la población establecida, se usa recolección de datos de medición numérica y análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento (Sampieri et al., 2003). Con base en ello, lo que se busca en este estudio, es que a partir de los análisis estadísticos de los sujetos que participan de la investigación, se pueda comprender el comportamiento en relación con el bienestar desde la actividad física y recreativa en el adulto mayor del barrio Alfonso López de la localidad de Usme.

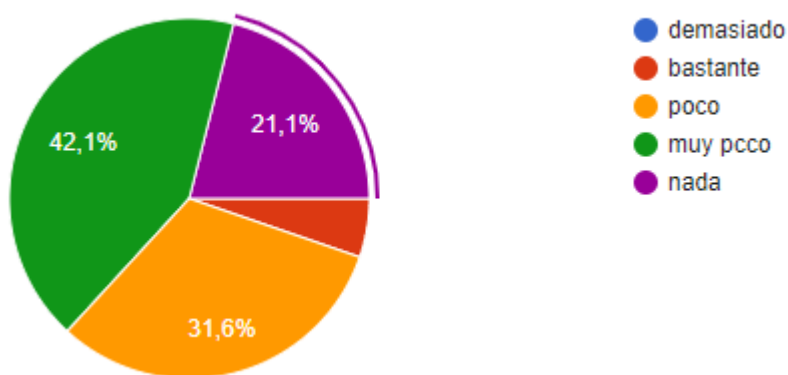
Como primera instancia se realizó un primer acercamiento con la población, barrio y localidad, dicha población se caracteriza por ser vulnerable, refiriéndose a problemas de abandono, problemas de salud por ser parte de la población adulto mayor, por factores socioeconómicos que afectar en la participación de ellos mismos en la sociedad y a nivel

económico, es por esto se realizó una serie de intervenciones de actividad física y recreativa con el fin de generar bienestar en el adulto mayor, consigo traer beneficios como lo son: generar hábitos saludables, generar lazos sociales, disminuir y evitar enfermedades cardiovasculares y disminuir el porcentaje de abandono por parte de la comunidad del mismo barrios en el cual habitan.

Las actividades que se realizaron en el barrio Alfonso López, el día jueves de 9:00 am a 11:00 am, fueron: actividad física y actividades recreativas con el fin de mejorar salud, bienestar y si es posible un cambio radical en los hábitos de vida saludables, dichas actividades son realizadas y preparadas por un profesional, para cumplir con los objetivos y demostrar la viabilidad de este proyecto se optó por escoger la encuesta como instrumento de recolección de datos, dicha encuesta consta de 8 preguntas con opción múltiple, la tamaño de la muestra es de 19 personas del barrio Alfonso López de la localidad de Usme.

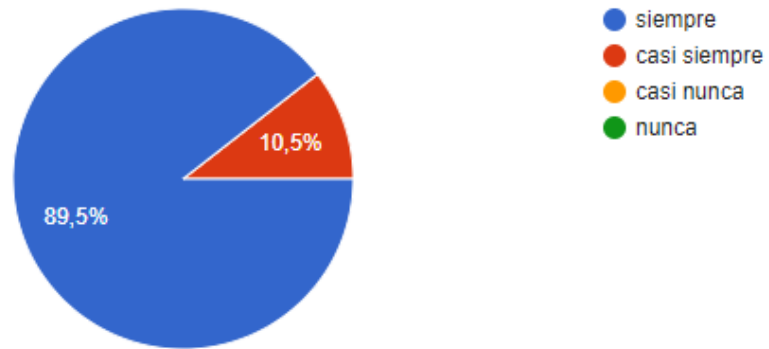
### Resultados

1. ¿Antes de las clases de actividad física y recreativa usted realizaba ejercicio físico?



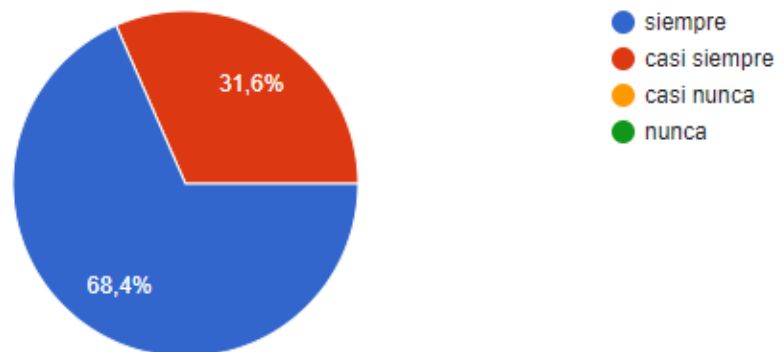
2. ¿Se siente motivado y feliz al llegar a la sesión de actividad física y recreativa el día jueves?

19 respuestas



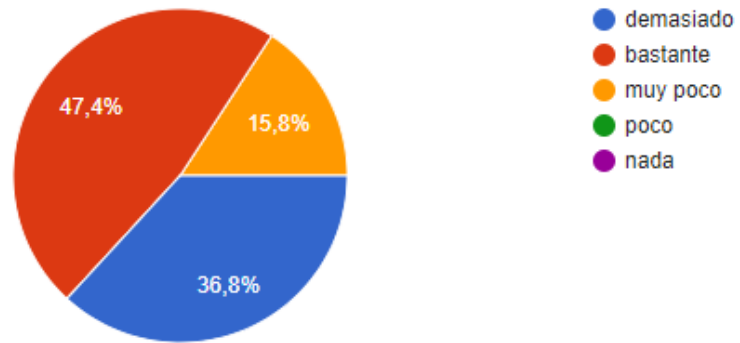
3. ¿En su día cotidiano se ha sentido con mayor condición física y de salud gracias a las actividades del profesor?

19 respuestas



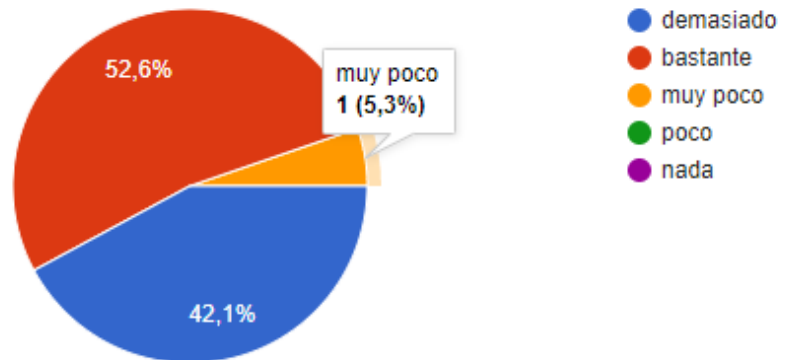
4. ¿Su círculo social ha aumentado desde que iniciaron las clases de actividad física y recreativa?

19 respuestas



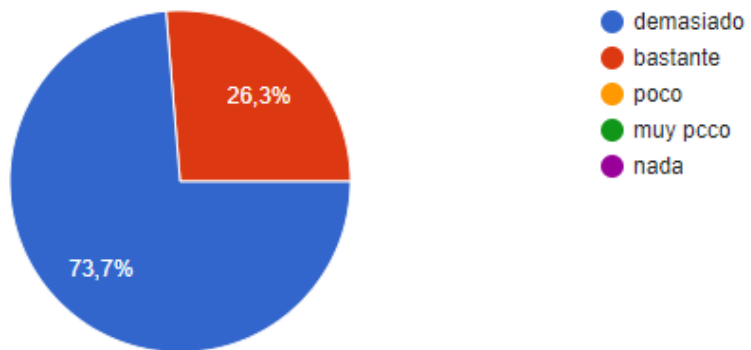
5. ¿Cree usted que su salud ha mejorado desde el inicio de las clases de actividad física y recreativa?

19 respuestas



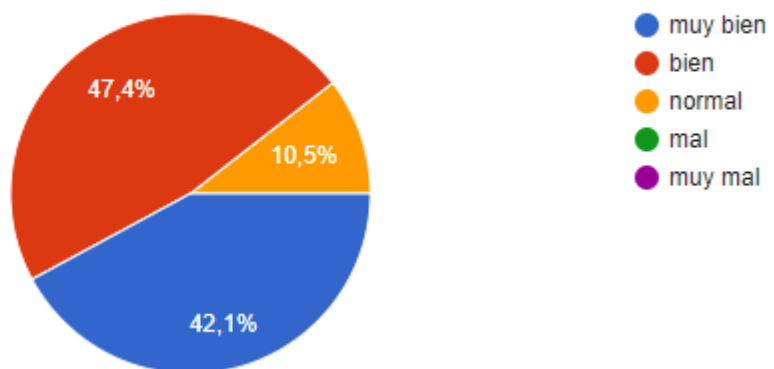
6. ¿Han mejorado sus hábitos de vida saludable desde que iniciaron las clases de actividad física y recreativa?

19 respuestas



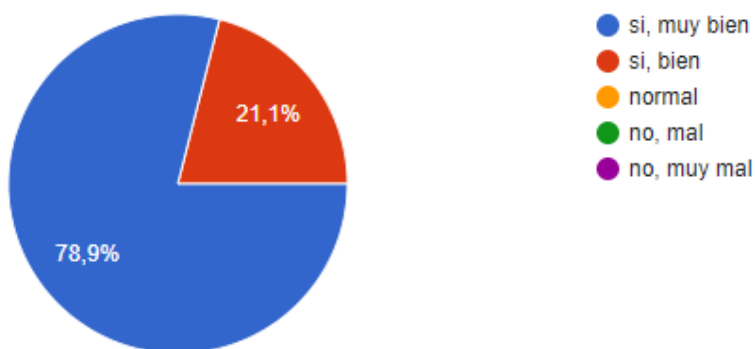
7. ¿Cómo cree que se encuentra ahora mismo después de llevar 4 meses realizando actividad física y recreativa?

19 respuestas



8. ¿Le han gustado las clases del profesor, qué tan satisfecho se ha sentido?

19 respuestas



En la encuesta se contó con un tamaño de muestra de 19 participantes los cuales demostraron su satisfacción y evidenciaron resultados de las intervenciones de actividad física y creativa, esto se demuestra en el mejoramiento de sus hábitos de vida saludable aumentando su estado físico y ocasionando una suma en los factores cardiovasculares, articulares y mentales que promueven su bienestar, además los grandes beneficios que obtuvieron por participar en esta intervención nos demostró una gran aceptación y viabilidad para seguir con el proyecto lo dicho lo podemos demostrar gracias a los resultados de las respuestas positivas del cuestionario, estas han permitido evidenciar que la condición fisiológica, mental y social mejora en el adulto mayor, por ende en su día a día se sienten más eficientes, con salud, desencadenando motivación y felicidad.

Para el ejercicio de investigación se planteó una interrogante que diera respuesta a: ¿cómo se genera bienestar desde la actividad física y recreativa en el adulto mayor del barrio Alfonso López de la localidad Usme?, para ello se tuvo en cuenta varios factores los cuales son el fisiológico, mental y social, estos factores se trabaron por medio de la actividad física y recreativa para darle calidad de vida y bienestar al adulto mayor, se encontró que al realizar actividad física y recreativa la población mejoró en varios aspectos que dan respuesta a los

objetivos, generando hábitos de vida saludable los cuales demuestran una efectividad alta en las intervenciones hechas a lo largo de la intervención al adulto mayor, se puede evidenciar bienestar ya que las respuestas son positivas y nos dice que el adulto mayor ha aumentado su actividad física dejando de lado el sedentarismo, lo cual repercute en un mejoramiento de su vida cotidiana, aumentando beneficios para su calidad de vida.

A partir de esto surge la primera pregunta con la intención de conocer ¿Antes de las clases de actividad física y recreativa usted realizaba ejercicio físico?, allí se pudo encontrar que la mayoría de la población realizaba poco y muy poco ejercicio físico con un 73,7% del total de la población y en algunos casos el 21,1% de la población no realizaba nada de ejercicio físico, cabe resaltar que su poca actividad física se daba al poco conocimiento que tenían sobre los beneficios que trae realizar actividad física y recreativa además la poca interacción de la comunidad para llevar actividad física al adulto mayor.

Por otro lado uno de los motivos por el cual la población se interesó en realizar actividad física y recreativa es su motivación ya que creció en primera instancia al observar las clases en el salón comunal, esto generó estimulación mental, dicha motivación hizo que hubiera mucha más participación la cual fue creciendo en el transcurso del programa, contestando a la segunda pregunta ¿Se siente motivado y feliz al llegar a la sesión de actividad física y recreativa el día jueves?, los resultados nos dicen que la población acepta y es feliz realizando actividad física y se siente bien al participar en dichas actividades, esto lo podemos evidenciar; el 89,5% dicen que el adulto mayor siempre se siente feliz y motivado al llegar a las sesiones de actividad física y recreativa y un 10,5% nos dice que casi siempre se sienten felices y motivados al llegar a las intervenciones de actividad física los días jueves.

En segunda instancia la población se ha sentido con mejor condición física para enfrentar su cotidianidad haciendo de este un factor importante para seguir con el proyecto

ya que el adulto mayor sabe y es consciente sobre los beneficios que le han traído realizar actividad física generado un mejor desempeño y demostrando su deseo de seguir practicando actividad física y recreativa, el 68,4% se siente siempre con mayor condición física y de salud y el 31,6 se siente casi siempre con mayor condición física y de salud desde que iniciaron las intervenciones recreativas y físicas, contestando a la pregunta número 3 ¿En su día cotidiano se ha sentido con mayor condición física y de salud gracias a las actividades del profesor?.

Teniendo en cuenta que las actividades desarrolladas hacen parte de una intervención grupal, se construye lo siguiente en la pregunta 4: ¿Su círculo social ha aumentado desde que iniciaron las clases de actividad física y recreativa?, Para él 36,8 de la población su círculo social ha aumentado demasiado, para el 47,4% bastante y para el 15,8% muy poco, Se evidencia que la mayoría de la población interactúa en comunidad lo cual hace que incremente su participación en la sociedad, llevando a esto la disminución de abandono por parte de la sociedad generando lazos de amistad entre ellos mismos.

Retomando con los beneficios, la actividad física y recreativa favorece aspectos fisiológicos y mentales lo cual pueden mejorar con la salud mental y física del adulto mayor, atenuando o desapareciendo enfermedades patológicas y psicológicas, la pregunta número cinco nos dice que ¿Cree usted que su salud ha mejorado desde el inicio de las clases de actividad física y recreativa? Permitted evidenciar factores positivos en el adulto mayor; el 43,1 dice que su salud ha mejorado demasiado, 52,6 dice que ha mejorado bastante y el 5,3 muy poco, esto lo pueden responder comparando su salud antes y después de realizar actividad física y recreativa.

Partiendo de las respuestas de la pregunta número cinco ¿Cree usted que su salud ha mejorado desde el inicio de las clases de actividad física y recreativa? Podemos decir que sus respuestas fueron positivas gracias a una mejora en sus hábitos de vida saludable, estos

hábitos pueden ser cruciales en el mejoramiento de su salud física y mental es por esto que la pregunta número seis ¿han mejorado sus hábitos de vida saludable desde que iniciaron las clases de actividad física y recreativa? Conlleva a comprobar que los hábitos de vida saludable son importantes para mejorar aspectos en salud, los resultados dicen que; el 73,7 han mejorado demasiado sus hábitos de vida saludable y 23,3 bastante. Lo anterior afirma que la salud en esta población ha mejorado en gran medida gracias a los hábitos de vida saludable.

Por último buscando una respuesta más global sobre el estado actual del adulto mayor se realizó la séptima pregunta ¿Cómo cree que se encuentra ahora mismo después de llevar 4 meses realizando actividad física y recreativa? Esta pregunta se enfatiza más en la opinión del adulto mayor acerca de su estado actual y si participa con gusto en las intervenciones realizadas a lo largo de los cuatro meses; el 43,1 no dice que se siente muy bien realizando actividad física y recreativa, el 47,4% bien y el 10,5% normal. Lo anterior evidencia que el adulto mayor se siente más que satisfecho con su condición actual y que esta tiene que ver con las clases propuestas a lo largo de las intervenciones físicas y recreativas no obstante se pueden mejorar estos resultados con un poco más de tiempo.

Es importante saber que la calidad de las intervenciones fue muy alta, en la última pregunta ¿Le han gustado las clases del profesor, qué tan satisfecho se ha sentido? el adulto mayor nos dice que se siente a gusto y satisfecho con las clases realizadas por parte del estúdiante; 78,9 de las respuestas dicen que sí, se siente muy bien y le gustan las sesiones de actividad física y recreativa y el 21,1, dice que si le gustan y se siente bien dando viabilidad para seguir con el proyecto en futuros semestres, no obstante el resultado de las preguntas anteriores nos muestran que las clases fueron asertivas y ejecutadas con gran éxito, generalizando todas las preguntas y respuestas.

## Conclusiones

La actividad física y recreativa tiene beneficios importantes para el bienestar del adulto mayor, ya que aporta a un estilo de vida saludable, lo cual hace que potencialicen factores que ayudan a beneficiar su salud y su interacción con el entorno social, estos factores aumentan su estado mental mejorando su motivación y su incidencia en realizar actividad física para la salud, además el adulto mayor mejora su estado fisiológico facilitando sus labores diarias generando motivación y sintiéndose partícipes en la comunidad, la cual los tenía apartados, de este modo encontramos en la actividad física la generación de una mayor participación social en el adulto mayor generando lazos sociales.

Se encontró que el adulto mayor logra una adaptación al ejercicio ya que en numerosos casos la población no se limitan a realizar actividad física solo los días jueves con la intervención sino también realizan actividad física en el transcurso de la semana, se puede evidenciar que el estado de ánimo es importante insistiendo en realizar actividad física con rigurosidad, el estado de ánimo va de la mano con la motivación dicho esto la motivación juega un papel muy importante ya que gracias a esta el adulto mayor logra aumentar su rendimiento físico beneficiando factores importantes, la motivación hace que se desenvuelva mejor en la actividad física y los ejercicios recreativos con el fin de mejorar su salud atenuando o mejorando enfermedades patológicas que ya padecían como lo es la hipertensión, diabetes, triglicéridos altos y enfermedades articulares.

La actividad física y recreativa demostró que en la vejez es de gran importancia, llevando de la mano numerosos beneficios, los resultados de la encuesta evidencian los distintos beneficios anteriormente mencionados los cuales han mejorado no solo la parte física si no también la salud mental, el adulto mayor se siente mejor desde que empezó con

la actividad física promoviendo bienestar en la vejez ya que en estas edades es de suma importancia.

Por último la viabilidad para seguir con este proyecto en otros semestres es muy necesaria y asertiva ya que la participación del adulto mayor del barrio Alfonso López es muy alta por ser una actividad incluyente para una población vulnerable y excluida, esto se evidencia gracias a los resultados del proyecto ya que la población mejoró su condición física y mental por medio de la continuidad de las actividades dando así cumplimiento a los objetivos, como lo fue la mejora del bienestar desde la actividad física y recreativa, y de igual forma se evidencio el interés de la población por estas clases en particular, estableciendo oportunidades para futuros pasantes dando paso a la continuidad de las intervenciones de actividad física, deporte y recreación, debido al valor que agrega a la población del adulto mayor.

### **Recomendaciones**

Dentro de un proyecto tan minucioso como lo fue éste, siempre se desea que haya mejoras futuras de la misma índole; por lo tanto se recomienda a los lectores que tengan interés en el proyecto, un mayor tamaño de muestra para una mejor percepción estadística y poder mejorar en el análisis de resultados obteniendo mejores conclusiones, no obstante se recomienda la herramienta de recolección de datos en este caso encuesta para investigaciones con enfoque cuantitativo ya que esta nos llevó a encontrar resultados positivos y su nivel de confiabilidad es alto.

Se recomienda empezar antes las intervenciones con el fin de tener más tiempo para realizar una investigación con mayor profundidad y así obtener mejores resultados sobre la

población, con el fin de beneficiar los resultados y generar más viabilidad del proyecto, enriquecer la investigación y generar mayor expectativa del lector.

### **Referencias**

Abbott, M., Binde, P., Hodgins, D., Korn, D., Pereira, A., Volberg, R., & Williams, R. (2013). Conceptual framework of harmful gambling: An international collaboration. Ontario Problem Gambling Research Centre (OPGRC).

Andrade, F., & Pizarro, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. *Recuperado el, 28*.

Angulo, J. J. C., & Romero, M. C. (2015). Mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor a través de la actividad física. *Revista Gerencia y Deporte*, 4-12.

Alomoto Mera, M., Calero Morales, S., & Vaca García, M. R. (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.

Bautista, G. M. (2008). El envejecimiento y la actividad física. *Movimiento científico*, 2(1).

Fernández-López, J. A., Fernández-Fidalgo, M., & Cieza, A. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Revista española de salud pública*, 84, 169-184.

González, A. M. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(20), 222-236.

JIMÉNEZ, J. Y JIMÉNEZ, I. (2002): *Psicomotricidad. Teoría y programación*. Ed. Escuela Española. Barcelona.

Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825.

Mora, M., Villalobos, D., Araya, G., & Ozols, A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género ya la práctica de la actividad físico recreativa. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 1(1).

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Suiza. Recuperado de: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf)

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.

Reyes, J. J., Rodríguez, C. R. A., & Carrasco, J. R. (2013). La Cultura Física, su impacto en el Adulto Mayor. *Revista Motricidad y Persona: serie de estudios*, (13), 85-94.

Salazar, S.G., (2007). *Recreación San José*. Costa Rica: editorial Universidad de Costa Rica.

Sampieri Hernandez, Roberto; Collado Fernandez, Carlos y Lucio Baptista, Pilar. *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill interamericana. México, D.F., 2003.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva: Madrid

Silverthorn, D. U., Johnson, B. R., & Oberw. C. (2014). *Fisiología humana: Un enfoque integrado* (6a. ed. --.). México: Médica Panamericana.

## Anexos

### Cuestionario

1. ¿Antes de las clases de actividad física y recreativa usted realizaba ejercicio físico?
  - A. demasiado
  - B. bastante
  - C. poco
  - D. muy poco
  - E. nada
  
2. ¿Se siente motivado y feliz al llegar a la sesión de actividad física y recreativa el día jueves?
  - A. siempre
  - B. casi siempre
  - C. casi nunca
  - D. nunca
  
3. ¿En su día cotidiano se ha sentido con mayor condición física y de salud gracias a las actividades del profesor?
  - A. siempre
  - B. casi siempre
  - C. casi nunca
  - D. nunca
  
4. su círculo social ha aumentado desde que iniciaron las clases de actividad física y recreativa?
  - A. demasiado

- B. bastante
- C. muy poco
- D. poco
- E. nada

5. ¿Cree usted que su salud ha mejorado desde el inicio de las clases de actividad física y recreativa?

- A. demasiado
- B. bastante
- C. muy poco
- D. poco
- E. nada

6. ¿han mejorado sus hábitos de vida saludable desde que iniciaron las clases de actividad física y recreativa?

- A. demasiado
- B. bastante
- C. poco
- D. muy poco
- E. nada

7. ¿Cómo cree que se encuentra ahora mismo después de llevar 4 meses realizando actividad física y recreativa?

- A. muy bien
- B. bien
- C. normal
- D. mal

E. muy mal

8. ¿Le han gustado las clases del profesor, qué tan satisfecho se ha sentido?

A. si, muy bien

B. si, bien

C. normal

D. no, mal

E. no, muy mal

## Registro Fotográfico



