

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA PARA EL ADULTO MAYOR DEL  
CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL (CPS) CAZUCÁ**

**OPCIÓN DE GRADO PASANTÍA SOCIAL  
CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL - CPS CAZUCÁ  
JAHASSER STIVEN RENTERÍA RIOS**

**CÓDIGO. 2257797**



**DOCENTE TUTOR: JULIO CESAR RUEDA  
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS  
DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD  
FACULTAD CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN  
BOGOTÁ D.C  
2023**

## Tabla de contenido

1. Resumen .....	3
2. Summary .....	3
3. Introducción .....	4
4. Planteamiento problema .....	5
5. Justificación.....	8
6. Objetivo General .....	12
6.1 Objetivos Específicos.....	12
7. Marco conceptual .....	12
Calidad de vida .....	12
Adulto mayor .....	13
Fuerza.....	14
Coordinación.....	15
Actividad física .....	16
Actividad física musicalizada .....	17
8. Metodología .....	18
8.1 Participantes.....	19
8.2 Procedimiento .....	19
8.3 Requisitos:.....	22
8.4 Instrucciones: .....	22
9. Resultados .....	23
Tabla 1 .....	24
Conclusiones.....	25
Referencias .....	27
Anexos .....	30
Planillas de asistencia .....	30
Sesiones (Evidencia Fotográfica) .....	31

## **1. Resumen**

El programa de intervención actual se centró en mejorar la fuerza en el tren inferior a través de sesiones de actividad física musicalizada. Se involucraron 7 adultos mayores como población intervenida y el programa apareció dos meses y medio con una frecuencia de dos días a la semana. El objetivo general fue diseñar y aplicar un programa de actividad física mediante el baile y las actividades lúdicas para mejorar la fuerza en el tren inferior.

Según este estudio, las sesiones de actividad física mejoran significativamente el equilibrio y reducen el riesgo de fragilidad de caídas. El proyecto de actividad física musicalizada es un instrumento adicional para aumentar el bienestar en las personas de la tercera edad.

Palabras Clave: Actividad física, Tercera edad, Actividad física musicalizada, Bienestar, calidad de vida.

## **2. Summary**

The current intervention program focused on improving lower body strength through physical activity sessions to music. 7 older adults were involved as the intervention population and the program appeared for two and a half months with a frequency of two days a week. The general objective was to design and apply a physical activity program through dance and recreational activities to improve lower body strength.

According to this study, physical activity sessions significantly improve balance and reduce the risk of frailty from falls. The musicalized physical activity project is an additional instrument to increase well-being in the elderly.

Keywords: Physical activity, Seniors, Musicalized physical activity, Well-being, quality of life.

### **3. Introducción**

Nuestro cuerpo está diseñado de tal manera que es capaz de gestionar todos los cambios que suceden a lo largo de nuestras vidas, por lo que una de las principales vías de las últimas etapas de nuestra vida es el envejecimiento, es decir se requiere de un envejecimiento activo, esto quiere decir que sea positivo y saludable; Además debemos tener en cuenta la presencia de actividad física en todas las etapas de nuestras vidas.

La actividad física musicalizada es una forma de ejercicio que combina el movimiento corporal con la música. Esta modalidad tiene beneficios para la salud física y mental de la población mayor, ya que mejora su capacidad cardiovascular, muscular, ósea y articular, así como su equilibrio, coordinación, memoria y estado de ánimo. Además, la actividad física musicalizada favorece la socialización y el disfrute, lo que contribuye a prevenir el aislamiento y la depresión. Por estas razones, se sugiere que las personas mayores realicen como mínimo 150 minutos a la semana de entrenamiento musicalizado, adaptada a sus condiciones y preferencias personales.

Es por esto que al ver la necesidad que hay de intervenir este tipo de población se generó este programa con el fin de incentivar a dicha población al entrenamiento de manera regular, con el fin de hacer de este un programa atractivo y llamativo para el adulto mayor se utilizó la actividad física con música como principal factor motivacional ya que es un tipo de entrenamiento que está ratificado como idóneo para las personas de la tercera edad.

#### **4. Planteamiento problema**

Este proyecto consiste en realizar un programa de AF en el adulto mayor con el fin de fomentar los hábitos de vida saludable y además se busca generar un impacto en la población suscrita al Cps Cazucá, se busca por medio de sesiones de clase musicalizadas mejorar el nivel de fuerza y equilibrio lo que quiere decir que buscaremos reducir el riesgo de caídas y/o fragilidad.

En la actualidad, la definición de la calidad de vida en la sociedad global se basa en la cantidad de bienes económicos y materiales que posee una persona, sin considerar los aspectos más cruciales, como el bienestar físico y mental, y sin tener en cuenta el deterioro y empeoramiento de estos aspectos. (Rubio et al.2015) Este deterioro y afectación a la salud tanto mental como física se debe a hábitos que se tienen en la vida diaria y son poco saludables como son las prolongadas horas de alta exposición a pantallas, tiempo sentado trabajando. Según la legislación nacional, las personas mayores son aquellas que tienen sesenta años o más. (Dane, 2021).

Las personas intervenidas presentan un bajo nivel de hábitos saludables, debido a un desconocimiento de las herramientas necesarias para aplicar de manera correcta hábitos que generen un cambio positivo en su diario vivir, es una población que debido a las condiciones demográficas y socioeconómicas no les permite llevar a cabo un envejecimiento activo.

Las limitaciones en la vida física y social suelen acompañar el proceso de envejecimiento. A pesar de que hay menos actividades y planes disponibles, hay formas de compensar estas circunstancias e incluso es posible alcanzar un nivel razonable de

bienestar, que es que una persona tenga hábitos saludables y que los mismos la hagan sentir bien física y mentalmente.

Entendiendo que una persona mayor debería tener una alta calidad de vida, definimos calidad como la percepción subjetiva de su vida en varios ámbitos, incluido su estado. Los aspectos físicos, funcionales, psicológicos y sociales están todos interconectados. El informe sobre el envejecimiento activo de la Organización Mundial de la Salud afirma que las personas que participan en el envejecimiento activo tienen una vista positiva al hablar de vida saludable en general y bienestar para todas las personas, independientemente de su estado de salud física o mental, incluso si son ancianos, discapacitados, frágiles o en necesidad de asistencia. (OMS 2002).

El Centro de proyección social (Cps) está ubicado en un barrio conocido como Santo Domingo en Altos de Cazucá, el Cps está ubicado al lado de la iglesia Jesús Buen Samaritano en una zona que es muy transitable ya que está al borde de una de las calles principales del barrio Santo Domingo este barrio es sobre una loma muy inclinada y ahí está el primer factor que nos lleva a realizar este proyecto, ya que al ser tan inclinado, para los adultos mayores es un más complicado estar movilizándose en el barrio. Algunas de estas personas no participan de los proyectos de actividad física por temas de enfermedades o por trabajo y esto va disminuyendo su estado físico y/o aumenta el riesgo de fragilidad o caídas debido a su edad.

Teniendo en cuenta esto el nivel de vida de las personas mayores puede verse afectada; Independientemente de que aumente la población mayoren Colombia no quiere decir que todos tienen la misma calidad de vida, puede ser que haya disminuido o aumentado y el reto para las entidades encargadas de la actividad física deporte y recreación es encontrar las estrategias que favorezcan esta población para esto las entidades

de salud debe tener como prioridad el bienestar de los adultos mayores; La calidad de vida no solo se enfoca en observar este punto, sino que también se incluyen los factores sociales, económicos y personales (González-Celis, 2006).

Por consiguiente, el lugar donde se está realizando este proyecto tiene factores demográficos y económicos que afectan a la población en mención, hay poco acceso a lugares donde se pueda realizar actividad física y además el barrio tiene pendientes muy inclinadas que no facilitan la movilidad y llegada del adulto mayor al sitio donde se realiza actividad física, dichos factores influyen en los adultos mayores debido a que es un barrio con una situación bastante complicada en cuanto a los estilos de vida, muchos de los adultos que participan en el CPS tratan de ir y realizar todos los talleres que se implementan porque quieren sentirse útiles y seguir aprendiendo porque quizá no cuenten con un trabajo estable que les permita sostenerse económicamente otros van por que quizá es el único lugar donde encuentran acompañamiento para realizar algunas de sus actividades cotidianas; Cazucá es un barrio con un contexto socioeconómico vulnerable y encontramos una mezcla de pobreza, desempleo, desplazamiento forzado, violencia, pandillas algunos de los adultos mayores del CPS han tenido que pasar por alguno de los factores ya mencionados, esto puede ser un detonante para que definitivamente no se tenga una calidad de vida buena.

Lo que nos llevó a realizar este proyecto es contribuir a que estas personas que mejoren su salud, pero más allá de eso es tratar de que estas personas no se sientan incapaces de realizar algo que quieran; Con las clases musicalizadas encontrarán un espacio para dispersarse y salir de la rutina que muchas veces tienen en sus casas o sus trabajos por eso es importante este proyecto porque además de mejora en los físico, le permite al adulto mayor mantenerse ocupado y motivado algo que en esa etapa de la vida puede ser difícil de

conseguir, se considera que es muy importante realizar constantemente proyectos que tengan que ver con actividad física ya que debido a las condiciones sociales y demográficas es una población vulnerable la cual si no tiene ese apoyo van a recaer en enfermedades y demás problemas.

## **5. Justificación**

La inactividad física se está extendiendo rápidamente en los espacios públicos, sociales, organizacionales, familiares y de estilo de vida. Según la OMS, al menos el 40% de la población mundial realiza actividad física con el propósito de lograr beneficios para la salud, lo que significa que la participación no es suficiente y se observan comportamientos sedentarios a largo plazo en el tiempo libre; perjudicial para la salud y la calidad de vida de la población es limitada. Otros factores que afectan la actividad están relacionados con la urbanización, debido al aumento de la delincuencia, la falta de espacios verdes e incluso una contaminación similar en las áreas vecinas, lo que reduce la motivación para reunir sus deportes, lo que lleva a la falta de actividad física que promueva la salud. Y dando como resultado poca funcionalidad en cuanto a los sistemas que conforman el cuerpo humano, sus órganos y sus funciones. (Mayo Clínica, 2022).

Principalmente la razón por la cual se va realizar este proyecto de Actividad física es que los adultos mayores del Cps de Cazucá no están realizando el ejercicio recomendado por la OMS, “las personas mayores deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o

bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud”. (OMS,2021, p.13)

“Unos datos importantes por conocer son aquellos que tienen que ver con el crecimiento de la población adulta de 60 años, la cual ha aumentado de forma considerable en los últimos años en todo el mundo. Según datos y cifras de la OMS, la población mundial está envejeciendo rápidamente, estimando que entre el 2015 y el 2050 la población mundial mayor de 60 años se multiplicará pasando del 12% al 22%. Para 2020, el número de personas de 60 años o más será superior al de niños menores de cinco años y para el 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos”. (OMS, 2015)

El documento presentado en la segunda asamblea mundial sobre el envejecimiento de las Naciones Unidas nos da una visión clara del aumento de la población adulta en el mundo en los próximos años. Entre 1998 y 2025, se espera que la cantidad de personas mayores en Asia y América Latina aumentó del 8% al 15%, mientras que en África solo rompa del 5% al 6% durante ese lapso, y se duplicará para el año 2050. En gran parte de los países desarrollados, el proceso de envejecimiento es un evento mundial que demostrará su relevancia en términos relativos. (Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, 2002).

Analizando cifras y predicciones futuras, surge otra razón para respaldar el análisis, si el número de habitantes está incrementando de manera veloz y más rápida de lo que se había previsto, es imperativo incrementar las herramientas para evitar que la sociedad se vea afectada negativamente en términos de productividad y longevidad.

Se considera que un proyecto basado en clases musicalizadas puede tener más impacto en la población porque la música puede ser un factor de motivación para muchas

personas, si bien la música no es la típica o que escuchaban en su generación es movidiza y considero que me mantiene activa la clase, Castillo et al., (2016) nos dice “la música puede reducir pensamientos y sensación de inconformidad física causado por el ejercicio generando distracción. Se ha demostrado que la música con batidas rápidas reduce la clasificación del esfuerzo percibido (RPE) periférico y central” (p. 7).

“Las actividades rítmicas en el grupo de adultos mayores son comúnmente realizadas, en general los programas de baile aeróbico para la mejora del fitness físico y cardiovascular, recomendado como ejercicio benéfico para mantener la salud especialmente en individuos con bajo fitness o adultos mayores, manteniendo las cualidades físicas básicas que se disminuyen con el proceso normal de envejecimiento” (Castillo et al., 2016, p 7).

Es importante que en el Cps se realicen programas de actividad física pero no podemos solo enfocarnos en un solo objetivo por eso se trató de realizar un programa Full body que es un tipo de rutina de entrenamiento en la cual hay ejercicios que estimulan múltiples articulaciones en un solo día de ejercicio., en músculos grandes al igual que en pequeños evitado la sobrecarga de entrenamiento y novatos (Ethier, 2019). Con esto la población tendrá un mayor incremento en la adaptación a la actividad física musicalizada. Sin embargo, es importante saber que este programa debe estar presente en el Cps de manera permanente para así poder tener una población mucho más grande y tener un impacto positivo sobre una población mayor.

Durante el proyecto de actividad física musicalizada se realizará el test de fragilidad esperando como resultado que la población intervenida esté en un mejor rango de índice de fragilidad, pero más allá de esto se espera que ellos noten el cambio que genera cuidarse y realizar actividad física además darles una visión nueva en cuanto a hacer actividad física

con música; Ahora bien si este programa se da con buenos resultados, porque no pensar en dejarlo estructurado año tras año en los Cps de la universidad por ello se trató de encontrar una forma de realizar Af que a los adultos mayores les interesara.

Esperamos que dentro de la comunidad haya un impacto positivo que sirva para motivar a otros adultos mayores a unirse al Cps y que la universidad pueda tener una población mayor a la cual intervenir con los profesiones de cultura física, se busca que cada uno de los participantes pueda reconocer la mejora que ha sentido a lo largo de la intervención pero que esto no quede solo en un semestre y no se genere un parón en la frecuencia con la cual realizan ejercicios y que con esto tengan disminución en su salud.

Ahora bien, los beneficios para los adultos mayores del Centro de Proyección Social de la Universidad Santo Tomás son meramente en la adherencia a la actividad física, pues debido al tiempo que se realizará esta intervención no podremos realizar cambios tan significativos en la vida de estas personas, pero lo que está claro es que la parte de incentivar y motivar a este grupo a seguir realizando Actividad física va a estar presente en cada clase que se realice.

## **6. Objetivo General**

Desarrollar un proyecto de actividad física por medio del baile y las actividades lúdicas para mejorar la fuerza en el adulto mayor del CPS Cazucá.

### **6.1 Objetivos Específicos**

- Reducir el índice de fragilidad y riesgo de caída en el adulto mayor del CPS Cazucá
- Identificar la coordinación asociada al baile en la población.
- Elaborar el proyecto de actividad física mediante el baile
- Promover la adherencia a la actividad física y las actividades lúdicas para el mejoramiento del estilo de vida.

## **7. Marco conceptual**

### **Calidad de vida**

Históricamente, la calidad de vida de una persona, y por ende de una comunidad, ha estado ligada al componente económico y social.

Sin embargo, existe evidencia de que el análisis de la calidad de vida ha contribuido a la colaboración de diversas disciplinas en las ciencias naturales, sociales, de la salud y del comportamiento. Por tanto, dado que se supone que define la calidad de vida, se observan diversos enfoques y existe una indefinición del término asociado, por un lado, nivel de calidad de vida, y por otro, el bienestar y la salud, placer e incluso dicha.

Para Velarde-Jurado y Ávila-Figueroa (2002), El estilo de vida es un estado de confort que mantiene el predominio de componentes como el trabajo, la vivienda, el acceso a la función públicos, las comunicaciones, la urbanización, la delincuencia, la polución y otros que componen el entorno social e influyen en el desarrollo humano de una sociedad.

El estilo de vida de las personas mayores, es el resultado de la relación entre las distintas cualidades de la humanidad (residencia, vestimenta, nutrición, enseñanza y albedrío); adecuación que interviene en su bienestar físico, problemas de memoria y la fobia, abandono, muerte, dependencia o la invalidez. (González. A., Rangel, C. 2012).

Durante esta fase, es crucial asegurar que se mantenga un alto nivel de estilos de vida. Es fundamental considerar que no todas las personas de la tercera edad experimentan su etapa final de vida de la misma manera, ya que este nivel bienestar de vida depende de factores intrínsecos que han influido en cada persona a lo largo de su vida, y no solo de sus acciones en beneficio de su propio bienestar en esta etapa de la vida.

### **Adulto mayor**

El envejecimiento puede entenderse como el conjunto de cambios biológicos, psicológicos y sociales que son regulares e inherentes a todo ser humano, dejando huellas físicas y de conducta de cada persona, reflejadas en el bienestar de vida y la relación con el medio ambiente. y esto tiene un impacto irreversible y constante en el orden social y económico de la población, a partir del propio nacimiento. (Piñera, 2010).

“Se considera un adulto mayor a aquella persona que pertenece al grupo etario que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. En general, la sociedad los considera adultos mayores, sólo por el hecho de haber alcanzado este rango de edad, y son lo que se conocen como pertenecientes al grupo de la tercera edad, o ancianos.” (Delgado, J. 2013)

“El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como su última vivencia, en la que se espera que sus sueños y anhelos de vida ya se hayan realizado en su

totalidad, y le sea de gran facilidad disfrutar lo que le quede de vida con la mayor tranquilidad.” (Delgado, J. 2013)

Según la legislación nacional, las personas mayores son aquellas que tienen sesenta años o más. Esta fase del ciclo vital tiene sus propios roles, responsabilidades, expectativas y estatus, que están establecidos cultural, social e históricamente. (Dane,2021).

## **Fuerza**

La fuerza es uno de los componentes de la condición física funcional de los adultos mayores, y esta capacidad es fundamental en cualquier edad de la vida porque está entre las cuatro capacidades físicas básicas que toda persona debe tener y desarrollar a lo largo de la vida. Para ver las diferentes perspectivas de los expertos sobre el tema de la fuerza como tal, citaremos algunos de los muchos autores que han descrito la fuerza. Entre estos autores se encuentran las siguientes definiciones.

González (2007) Nos dice que la fuerza “...representa la capacidad del hombre de superar y oponerse a una resistencia extrema, en virtud de los procesos de inervación y metabolismo que se producen en la musculatura...” La fuerza se define como la habilidad de un conjunto de músculos para llevar a cabo o mantener una cantidad limitada de movimientos o actividad física, utilizando pesos que no alcanzan el máximo potencial del grupo de músculos trabajados. (p,43)

La capacidad de ejercer un movimiento o sostener un peso es la definición más común de fuerza, que se puede encontrar en cualquier diccionario. La Real Academia Española (RAE) nos dice que la fuerza es un término derivado del latín Fortiá y se define

como la fortaleza, la robustez, el poder y la habilidad de sacar de lugar a otro que posea carga o que ejerza resistencia. La capacidad de resistir un empuje o soportar un peso se define como fuerza, según la misma definición.

## **Coordinación**

“Para Le Boulch, (1995) la coordinación, es una capacidad para hacer frente a situaciones cambiantes (actuar de manera diferente). Es necesaria, por tanto, para estructurar los aspectos perceptivos de la conducta motriz (posibilitando su operatividad en el espacio y el tiempo), mejorar la corrección y eficacia de los movimientos y su readaptación a situaciones cambiantes.

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento que va a depender del grado de desarrollo del Sistema Nervioso Central (S.N.C) del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores.

### *Tipos de coordinación*

Clasificación en función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada; se puede observar dos grandes tendencias:

Coordinación dinámica general: es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular. (Boulch., 1979.).

Coordinación óculo-Segmentaria: es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo - pédica.

En función de la relación muscular bien sea interna o externa, la coordinación puede entenderse como:

Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.

Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.”

## **Actividad física**

La actividad física se considera como un importante factor intermedio para la promoción de la salud, gracias a la intervención de expertos en esta materia, organismos sanitarios y educativos. Esta práctica contribuye significativamente a la obtención de resultados notables en el avance y la mejora de la calidad de vida.

La actividad física se define como cualquier movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos. Este movimiento es el resultado de un gasto de energía y una experiencia personal que nos permite interactuar con los demás y con el entorno que nos rodea., la carencia de ejercicio físico, que se ve empeorada por distintos hábitos perjudiciales del estilo de vida moderno (exceso de comida, consumo de tabaco, estrés, uso inapropiado del tiempo libre, adicción a drogas, entre otros), ha dado lugar a la revolución epidemiológica, caracterizada por la prevalencia de enfermedades crónicas degenerativas sobre las enfermedades infecciosas agudas. (OMS, 2021)

“La actividad física también es beneficiosa para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general” (OMS, 2021, p.8)

## **Actividad física musicalizada**

“La actividad física musicalizada además de ser un excelente medio de comunicación para el ser humano es una manera de fortalecer su desarrollo integral a través de todas sus herramientas. Así no lo hace saber el estudio que se realizó en la ciudad de Medellín aquí se pudo demostrar que una excelente razón para un programa de baile en una población social vulnerable es la interacción social. Una de sus afirmaciones fue: “Para estas personas saber bailar se convierte en un reto cuya superación contribuye al establecimiento de una mejor interacción social.” (Patiño, V, 2004, p 5)

Las actividades físicas y el ejercicio aeróbico brindarán a las personas una serie de beneficios duraderos que no solo ayudarán a reducir la depresión y la ansiedad, sino que también mejorarán el bienestar físico y psicológico, el trabajo y la recreación, y la salud. Estas investigaciones podrían realizarse en un entorno natural ideal para crear una visión más versátil de la danza. (Rashid S., Soncito 2011).

La práctica de ejercicio físico musicalizado no solo puede ser vista como una forma expresión corporal, sino que también puede ser considerada desde una perspectiva terapéutica. En esta ocasión, resulta fundamental para el mantenimiento, progreso y mejora de las habilidades físicas que se medirán en este estudio. Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo de esta investigación es fomentar que las personas de la tercera edad perciban la danza como un componente conciliador que promueve el bienestar, ya que éste es nuestro objetivo esencial a lo largo de la vida.

## 8. Metodología

La intervención que se va a realizar será controlada debido a que los datos que serán tomados tienen que ser de la manera más rigurosa posible para tener la claridad necesaria para determinar si en verdad la intervención realizada puede generar impacto en los participantes una vez finalizado; Cabe aclarar que este proyecto es educativo, experimental y los resultados que se obtengan serán los que determinen si se realizó un cambio significativo, dentro de la intervención encontramos una variable determinante para el correcto desarrollo de la misma, esta variable es la falta de asistencia constante al programa por distintos motivos personales. Dicho proyecto se realizó desde el mes de marzo en la cual las primeras semanas fueron de adaptación y donde se fue conformando el grupo de adultos mayores, se utilizó música africana y algunos pasos combinados con ejercicios de fuerza y coordinación, con esto se fue acondicionando físicamente al grupo; Durante las siguientes semanas hasta la fecha se utilizó música para aerobics specialists para poder realizar las sesiones de full body, los circuitos de que se realizaron con el fin de hacer las clases más amenas son propuestos por el profesional de cultura física usando conos, paletas de tenis de mesa, palos de lacrosse, pelotas de plástico llenas de arena.

<b>PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA PARA EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL (CPS) CAZUCÁ</b>				
Mes	Días	Actividad		Actividad
Marzo	Martes	Danza Africana	Jueves	Aerobics rutina de tren superior
	Martes	Danza Africana	Jueves	Prueba #1 Test Up and go

	Martes	Cardio ligero de bajo impacto y sin saltos	Jueves	Aerobics rutina Fullbody
Abril	Martes	Aerobics rutina glúteo, abdomen, pierna	Jueves	Aerobics música electrónica
	Martes	Danza Africana	Jueves	Reto ejercicios y pasos de baile
	Martes	Aerobics rutina de tren superior	Jueves	aerobics rutina de cardio y abdomen
	Martes	Ejercicios de respiración	Jueves	Rutina fullbody con pesas (2 kg)
	Martes	deporte alternativo (Lacrosse) Y tejo	Jueves	aerobics rutina de equilibrio
Mayo	Martes	Prueba #2 Test Up and go	Jueves	Aerobics zumba variada
	Martes	Reto de baile, deporte alternativo (Lacrosse)	Jueves	Aerobics rutina pierna y glúteo
TOTAL, DE SESIONES 20				

### 8.1 Participantes

La población comprende a todos aquellos adultos mayores en general de Cazucá participes del Centro de Proyección Social (CPS), Se tomaron específicamente 10 mujeres adultas mayores para la muestra, quienes aparentemente son sanos. Los criterios de exclusión incluyeron la negativa de participar en el estudio, todos aquellos que no asistan mínimo a 10 clases, todos los que participaron en el estudio, aceptaron de antemano las causas y efectos de su participación.

### 8.2 Procedimiento

El proyecto de actividad física musicalizada arrancó el día 14 de marzo de manera muy progresiva durante la primera semana en la cual se hicieron sesiones de aeróbicos con danza africana que tienen un ritmo suave y lento esto con el fin de ir conociendo la población

y explicándoles la escala de percepción del esfuerzo donde se les dijo que 10 era muy exigente y 1 muy suave, la intención era mantener al grupo siempre en una intensidad de 7 u 8 máximo ; En la segunda semana de intervención ya se implementó aeróbicos en los cuales se incluyó ejercicios fullbody los cuales durante todos los días de entrenamiento del programa se usaron (Tren inferior, tren superior, cardio, etc.) se definió que los días martes la sesión iba a ser con un poco más de intensidad que los días jueves esto debido a que los días martes asistía más población, después de 4 sesiones donde se consolidó un grupo se realizó la primera toma de la prueba y de acuerdo a esos primeros resultados se enfocó el programa un poco más en ejercicios que tuvieran que ver con el tren inferior usando todos implementos que los propios abuelos habían construido con el pasar del tiempo en el Cps.

### **Martes**

**Iniciación:** Se lleva a cabo un calentamiento céfalo caudal, un minuto de trote suave en el puesto con un ritmo de 120 BPM. **Fase central:** sesión de aeróbicos, entendiendo por el programa de clase musicalizada realizar los movimientos propuestos y coordinados, siguiendo un ritmo. (Intensidad media, 135 BPM)

**Fase final:** Se realizan los estiramientos correspondientes a los grupos musculares trabajados y se hace respiración profunda.

### **Jueves**

**Iniciación:** Se lleva a cabo un calentamiento céfalo caudal, seis minutos de marcha alrededor de Cps. **Fase central:** sesión de aeróbicos, se realiza los movimientos propuestos y coordinados de manera continua al ritmo de 140 BPM durante las clases se utilizan botellas de jugo reciclables y se llenas de arena y agua con un peso de 2 kg, para aparentar

pesas además se usan juegos alternativos con materiales creados por los participantes del Cps, esto con el fin de hacer las clases un poco más amenas.

Parte final: Se realizan los estiramientos correspondientes a los grupos musculares trabajados y se hace respiración profunda.

En las semanas que llevamos de aplicación del proyecto lo que se hizo es ir aumentando progresivamente la dificultad de realizar los ejercicios ya que vemos que el grupo respondió satisfactoriamente a las primeras semanas de intervención, donde se trató de encontrar un ritmo de clase que favorezca a todos.

Para la realización del test se realizó en dos sesiones que hace referencia a martes y jueves de la misma semana se hizo el protocolo correspondiente pero primeramente se realizó un simulacro del test para que estuviera totalmente claro lo que se debía realizar, para el test fue necesario realizarlo antes de arrancar con la fase central de la sesión.

La prueba se realizó en una sola sesión, donde el profesional de CFDR es el delegado de examinar y revisar las tareas a lo largo del estudio; El test que se va a implementar es prueba cronometrada de levántate y anda el objetivo de esta prueba es valorar la movilidad básica en personas de la tercera edad y sus posibles alteraciones de la marcha y balance, esta prueba es una prueba útil en el diagnóstico de trastornos de la marcha y el equilibrio y su relación con el riesgo específico de caída. Sus ventajas son la rapidez y la sencillez cumple con esto y con el requisito de poco espacio material y físico donde una persona pueda calzar zapatos y cualquier dispositivo de asistencia que use normalmente. Podsiadlo, Richardson (1991)

### 8.3 Requisitos:

- Silla.
- 1 metro.
- 1 platillo.
- Formato de aplicación.
- Esfero.
- Lugar con buen espacio, sin objetos distractores.
- Marcación de inicio y final.
- **Duración:** hasta que todas las personas realicen la prueba.

### 8.4 Instrucciones:

1. Se debe decirle a la persona que debe estar sentado con la espalda recta apoyada en el espaldar de la silla.
2. El adulto mayor debe levantarse de la silla y caminar hasta donde está demarcado y volver a la silla.
3. El profesional debe medir el tiempo que se demore el adulto mayor en realizar lo indicado.

Se debe realizar la debida interpretación de los resultados.

## 9. Resultados

Se observó durante todas las sesiones que la coordinación de la población intervenida es muy deficiente debido a que presentaban dificultades al realizar los pasos o ejercicios propuestos por el profesional de cultura física esto nos muestra que es muy necesario que los adultos mayores tengan un envejecimiento activo no solamente para mejorar su salud, sino que también para mantener sus capacidades físicas y motoras para poder realizar sin inconvenientes sus actividades cotidianas.

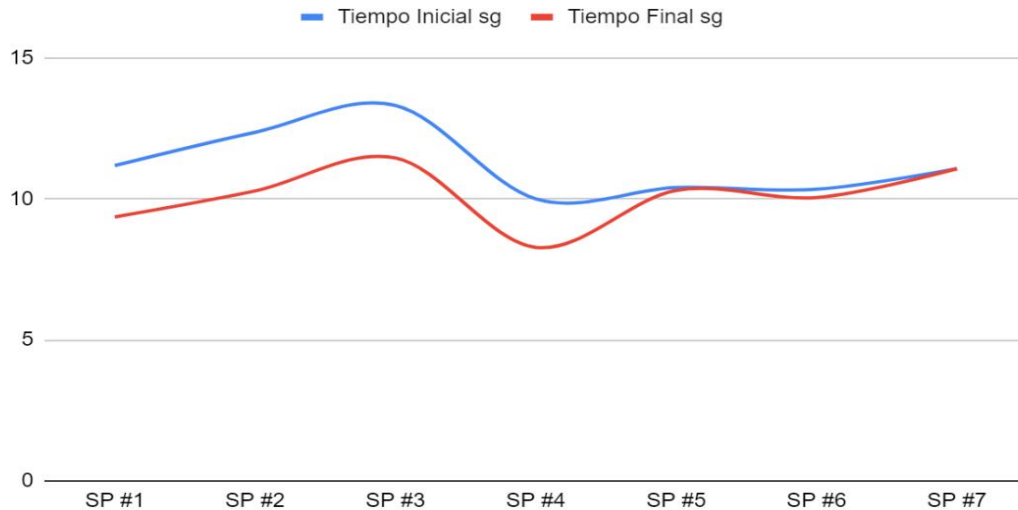
Se logró que población intervenida se adhiera a al entrenamiento físico durante el tiempo de intervención en el cual se tuvo la participación total de 15 adultos mayores que por distintos motivos no podían asistir con tanta frecuencia pero que también estuvieron comprometidos, algunos de los adultos mayores al finalizar la intervención estarán suscritos a otros programas de actividad física debido a que entendieron que el envejecimiento activo es fundamental para esa etapa de la vida.

Test get up and go Inicial		
Nombre	Tiempo	
S #1	11,18	
S#2	12,36	
S #3	13, 31	
S #4	10	
S #5	10,40	
S #6	10,34	
S #7	11,07	
Test Up and Go Final		
Nombre	Tiempo Inicial	Tiempo Final

S #1	11,18	9,36
S #2	12,36	10,28
S #3	13, 31	11,45
S #4	10	8, 28
S #5	10,40	10,30
S #6	10,34	10,05
S #7	11,07	11,07

- Normal: <10 segundos.
- Discapacidad leve de la movilidad: 11-13 segundos
- Riesgo elevado de caídas: >13 segundos

### Test Up and Go Final



### Tabla 1

Podemos observar y analizar que los resultados obtenidos por las 7 personas participantes en el proyecto de actividad física musicalizada, La tabla demuestra que los resultados del Test get up and go Inicial que estaban en un rango de discapacidad leve de la movilidad que indica un riesgo leve de fragilidad sin embargo hubo un participante estaba

en un riesgo alto de fragilidad de caída esto por los distintos factores que pueden ser influyentes como la inactividad física, edad, etc.

También se observa que los resultados en el test final, mejoraron considerablemente en las personas de la tercera edad intervenidos lo que demuestra que la actividad física musicalizada es una alternativa efectiva para bajar el índice de inactividad física y la mejora del equilibrio y coordinación en el adulto mayor, aunque no se logró que todos los participantes registraron en el segundo test un nivel normal de fragilidad que es <10 segundos si bajaron considerablemente teniendo en cuenta el tiempo de intervención.

La diferencia es notoria cuando nos referimos al tiempo de ejecución entre un test y otro cabe resaltar que las personas que mejoraron sus tiempos fueron de 1- 3 seg lo que pudieron mejorar en sus marcas, esto muestra como resultado que estas personas aún están en un nivel normal y medio de fragilidad y riesgo de caída.

### **Conclusiones**

La actividad física musicalizada debe ser tomada como una alternativa fundamental que se debe realizar de manera regular y sistemática a la hora de tratar con adultos mayores ya que le aporta un beneficio para su calidad de vida bienestar y salud, además que con la música se puede llamar más la atención del adulto mayor para mejorar su salud.

En cuanto al cumplimiento de los objetivos considero que si se cumplió debido a que se redujo el índice de fragilidad y riesgo de caída y además la población intervenida entendió la importancia de los hábitos de vida saludables que pueden contribuir a ellas a tener un envejecimiento activo.

Es importante resaltar que este programa contó con poco tiempo de intervención debido a que el grupo de adultos mayores se había disuelto en el CPS y fue complejo

retomar un grupo de adultos mayores por distintas situaciones como el desconocimiento por parte de ellos de que el programa se iba a realizar nuevamente este semestre, sin embargo es un grupo dispuesto y comprometido a la realización de actividad física y si es con música les motiva más asistir a las clases; Con este programa también se tuvo como objetivo motivar a muchas más personas a adherirse al programa de actividad física.

También se requiere del apoyo por parte de la universidad o entidades para el desarrollo de programas de actividad física constantes para que los grupos que se conforman no se pierdan entre el cambio de semestres ya que esto lo que hace es acabar con el trabajo que se viene realizando.

El aporte que me deja esto es que aprendí cómo manejar un grupo y un tipo de población con el que nunca había tratado, considero que estuve bien durante el tiempo empleado, pero que debería ser un poco más activo al comunicarme con ellos También aprendí que nuestra profesión va más allá de solo entrenar a una persona, sino que también tiene que ver mucho el apoyo y tiempo que uno les brinda al escucharlos, estas personas estarán siempre agradecidas.

## Referencias

- Castillo Retamal, M., León Salgado, M., Mondaca Urrutia, J., Bascuñán Retamal, S., & Beltrán Bejarano, K. (2016). El ritmo y la música como herramienta de trabajo para la actividad física con el adulto mayor. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 17(1).
- Clínica Mayo. Dolor de espalda.  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/back-pain/symptoms-causes/syc-20369906>
- DANE. (2021). Dane.gov.co.  
<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>
- Delgado, J. (2013) ¿Cuál es la definición de adulto mayor, concepto, significado y qué es adulto? <https://edukavital.blogspot.com/2013/03/adulto-mayor.html>
- Ethier, J. (2019). Full Body Workout. *Built with Science*, 3-16.
- Fernández-Ballesteros, R., & Maciá, A. (1993). Calidad de vida en la vejez. *Intervención psicosocial*, 2(5), 7-94.
- González, A. (2007). Bases y principios del entrenamiento deportivo. Editorial Stadium SRL.
- González, A., Rangel, C. (2012). Calidad de vida en el adulto mayor. Instituto geriátrico. (Pág. 366-377).
- Le Boulch, J. (1995). El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años. consecuencias educativas. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
- Mastura J. Fauzee M.S., Bahaman A., Rashid S., Somchit M.N.3 (2011) effect of

lowimpact aerobic dance exercise on psychological health (stress) among sedentary women in malaysia. *Biology of Sport*, Vol. 29 Pag 63.

OMS (2002). Envejecimiento activo: Un marco político. *Revista Esp Geriatr Gerontol.* España. (Pág 74-104).

OMS (2015). Envejecimiento y salud, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/es/>

OMS, (2002) Envejecimiento activo: un marco político, Grupo Orgánico de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental, Departamento de Prevención de las Enfermedades No Transmisibles y Promoción de la Salud Envejecimiento y Ciclo Vital.

Organización Mundial de la Salud (2021). directrices de la OMS sobre Actividad física y hábitos sedentarios.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Patiño, V, (2004) Representaciones sociales del baile y su relación con la promoción de la salud en la ciudad de Medellín. Tesis de maestría. Universidad de Antioquia.

Piñera, W. J. D., Villar, Y. G., Fernández, T. M. L., Padua, G. R., Padrón, H. D. (2010).

Envejecimiento e invalidez. Nuevos retos para la sociedad cubana Aging and invalidity. New challenges for the Cuban society. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 11(1), 38-46.

Podsiadlo, D., & Richardson, S. (1991). The timed “Up & Go”: a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *Journal of the American Geriatrics Society*, 39(2), 142–148.

Rangel, A. L. G. C. (2009). Calidad de vida en el adulto mayor. Instituto de Geriatria. mayor. <https://educavital.blogspot.com.co/2013/03/adulto-mayor.html>.

Rubio Olivares, DY, Rivera, L., Borges Oquendo, LD, & González Crespo, FV (2015). “Calidad de vida en el adulto mayor”. *VARONA* , (61), 1-7.

Velarde-Jurado, E., & Avila-Figueroa, C. (2002). Evaluación de la calidad de vida. *Salud pública de México*, 44(4), 349-361.

# Anexos

## Planillas de asistencia

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS**  
FUNDACIÓN CLAYTON UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

REGISTRO DE ASISTENCIA EXTERNO

Código: BG-PQ-F-003 Versión: 02 Emisión: 20-03-2018 Página 1 de 2

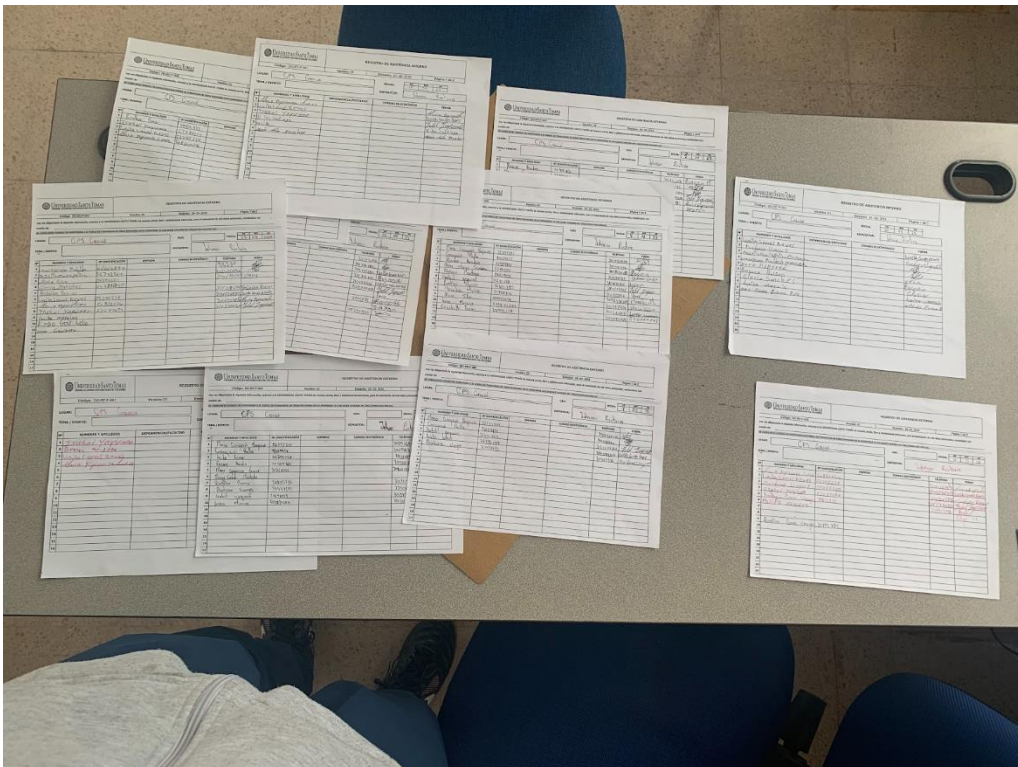
Una vez diligenciada la siguiente información, autorizo a la UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS de manera previa, libre y debidamente informada, para el tratamiento de mis datos personales, recolectados con ocasión de:

de cuáles serán tratados de conformidad a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad, la cual podrá consultar en: <http://www.unsta.edu.co/>

LUGAR: CPS Cauca CAI:            FECHA: 9 05 23

TEMA / EVENTO:            EXPOSITOR: Johanna Penteira

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº IDENTIFICACIÓN	EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Maria Concepción Pangua	5733561			3054304133	[Firma]
2	Concepción Pralla	4166921			302945442	[Firma]
3	Isabel Pangua	51691037			315 523724	[Firma]
4	Isabel Pangua	52295279			304532212	[Firma]
5	Barbara Vargas	2349240			30491976	[Firma]
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						



## Sesiones (Evidencia Fotográfica)



16 DE MARZO - DANZA AFRICANA



16 DE MARZO - DANZA AFRICANA( CALENTAMIENTO)



11 DE ABRIL AEROBICOS MUSICA ZUMBA



11 DE ABRIL AEROBICOS MUSICA ZUMBA



27 DE ABRIL - ZUMBA ENFOCADA EN TREN INFERIOR

