



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Jefrey Steven Gil
Acevedo



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Actividad Física para la salud, en Adultos Mayores y Madres Cabeza de Hogar.

Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación

Coordinador del CPS Chapinero: Diego Mejía

Docente Encargada: Carmen Victoria Forero

Estudiante: Jefrey Steven Gil Acevedo

ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
DE ALTA CALIDAD
MULTICAMPUS

Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016

JUSTIFICACIÓN

Promover la importancia de la actividad física como núcleo para el fortalecimiento de la calidad de vida y reducción de hábitos negativos para la salud



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



CONTEXTO

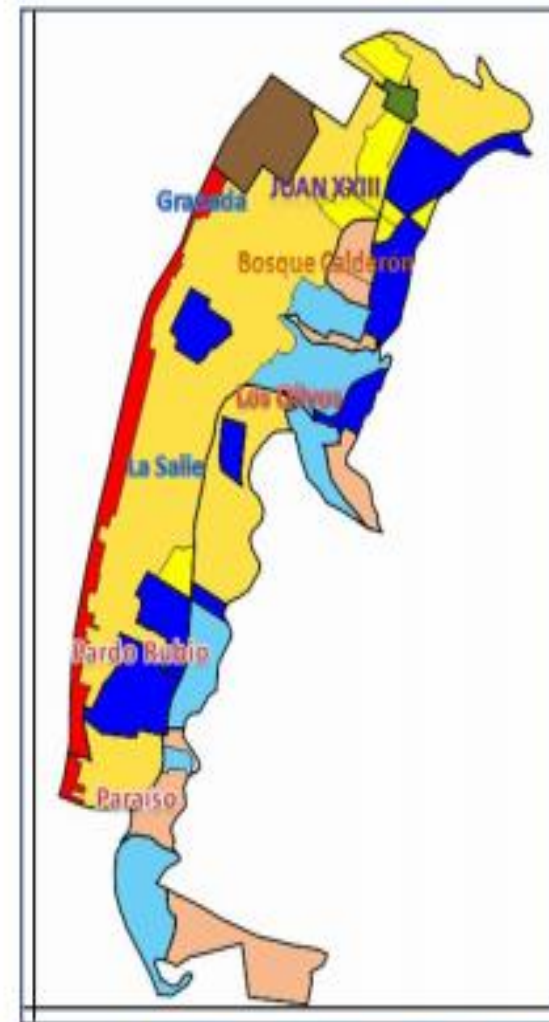
Una zona montañosa que se encuentra en los cerros nororientales, arriba de la Avenida de los Cerros; de estratos socioeconómicos 1 y 2, con algunos barrios en proceso de legalización
El territorio esta compuesto por 20 barrios y 5 aun sin legalizar

La población del territorio Pardo Rubio, presenta su mayor porcentaje en la etapa de ciclo vital adultez, con un 55.8 %

CONTEXTUALIZACIÓN

POLÍGONO BARRIAL

- 1- Bosque Calderón
- 2- Bosque Calderón Tejada
- 3- Chapinero Alto
- 4- El Castillo
- 5- El Paraíso
- 6- Emaus
- 7- Granada
- 8- Ingemar
- 9- Juan XXIII
- 10- La Salle
- 11- Las Acacias
- 12- Los Olivos
- 13- Maria Cristina
- 14- Mariscal Sucre
- 15- Nueva Granada
- 16- Palomar
- 17- Pardo Rubio
- 18- San Martín de Porres
- 19- Villa Anita
- 20- Villa del Cerro



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



CONTEXTO



Adulto Mayor y Madres
Cabeza de Hogar
#de personas: 30
Rango de edad: 50-85años
Ubicación: CPS Chapinero
(Pardo Rubio)





UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Mejorar las capacidades físicas coordinativas de adultos mayores y madres cabeza de hogar.

Fomentar la inclusión social de adultos mayores y madres cabeza de hogar.

Aportar en el fortalecimiento de la autonomía para la práctica deportiva.

Promover la práctica de actividad física regular para mejorar la calidad de vida de adultos mayores y madres cabeza de hogar.

Aportar a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles mediante la práctica de actividad física.

INSTITUCIONES QUE PARTICIPARON DEL PROYECTO



Centro de Proyección Social de Chapinero de la universidad Santo Tomas
Desde la Facultad : Cultura Física Deporte y Recreación



Secretaría Distrital de Integración Social



UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

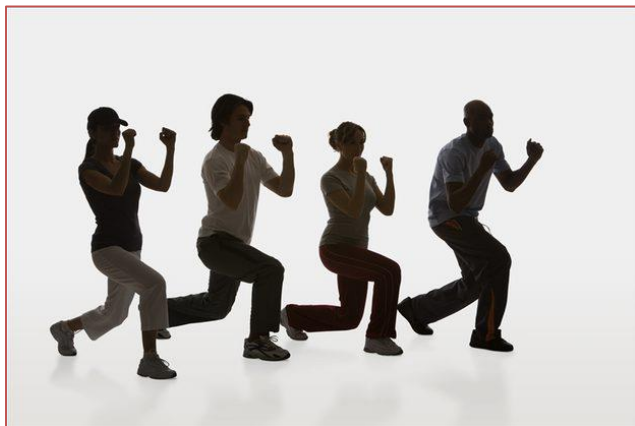


PLAN DE ACCIÓN



Adulto Mayor y Madres Cabeza de Hogar: Acondicionamiento físico e integración por medio de

Body Combat: Resistencia
Aeróbica- Trabajo Core



Aeróbicos : Sistema
Cardiovascular ,
Mejor Autoestima



Rumba: No Rutinario y Efectivo ,
autonomía y Orientación



PRODUCTOS FINALES

Opiniones y Retroalimentación sobre el proyecto aplicado en la comunidad



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DE ALTA CALIDAD
MULTICAMPUS
Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



Entrevista Grupal

¿La Actividad física nos sirve para?

- Dolor de rodillas
- Coordinación del movimiento izquierda derecha y viceversa

¿Qué más puede fomentar la actividad física y la realización de estas actividades?

- Integración a nivel comunidades
- Uno como adulto la pasa muy solo en la casa, estos espacios se dan para socializar con las demás compañeras

¿La actividad física sirve para el mejoramiento de movimientos independientes durante la sesión de clase?

- Si sirve, porque uno ve lo que hace el profe y uno lo trata de hacer no importa si no lo hace igual, lo importante es que haya movimiento
- Podemos hacer los ejercicios de acuerdos a las aptitudes.

¿El pilar más importante de la actividad física, cual creen que es?

- Para ayudar a las articulaciones, ya que a nuestra edad empiezan a molestar y esto ayuda a las articulaciones
- Nos ayuda a tener un peso normal.
- Nos evita enfermedades como el Alzheimer porque nos ayuda a tener presentes los movimientos
- Nos evita las enfermedades crónicas como la osteoporosis.

¿Qué opinión tienen sobre mi trabajo que realice en el centro de proyección social?

- Muchas gracias , muy bueno , excelente
- Profe muchas gracias por todo lo que nos enseñó y que Dios le dé más sabiduría para que siga enseñando a más personas
- -Muchas gracias , doy gracias a Dios por estar aquí en Bogotá, gracias a usted por mantenerme en forma
- Gracias profe por esa buena actitud que tiene para con nosotras y esa paciencia Dios lo bendiga y a la universidad también, que se acuerden de nosotros el próximo semestre.

UNIVERSIDAD

PRIMER CLAUSTRO



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA





UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



Anexos

	Numero de Participantes	ASISTENCIA										
1	Carmen Romero	x	x		x		x	x		x		x
2	Maria Cristina Cardozo	x						x				
3	Leonor Lopez	x	x		x	x	x		x		x	
4	Rosa Cecilia Camelo			x	x	x	x		x			x
5	Berta	x	x	x					x	x	x	x
6	Estela Cristancho	x			x		x		x		x	
7	Maria Maecha		x		x	x		xx			x	x
8	Maria del Carmen Perez		x	x	x		x		x	x		x
9	Julia Lopez	x		x	x		x	x			x	x
10	Leo Contreras	x		x		x		x			x	x
11	Esperanza Castellanos	x			x		x		x			x
12	Ofelia Sierra	x		x	x	x			x			x
13	Francisco Gama	x	x		x		x	x				
14	Maria Magdalena Lara	x		x	x				x			
15	Monica Lara	x	x			x			x	x		x
16	Martha Lara	x					x			x		
17	Adriana Granados			x		x	x			x	x	
18	Blanca Cecilia Morales		x			x		x	x			x
19	Elisabeth Garzon	x				x	x				xx	x
20	Yamile Yanquen			x				x	x			
21	Jessica Yanquen				x	x	xx			x		
22	Temilda Peña		x			x	xx	x	x	x		
23	Luz Adielá Arango	xx				x			x	x		
24	Nubia Diaz					x			x			x
25	Jorge Lopez	x			x							x
26	Elsy Gamal	x		x		x				x		
27	Josefa Lasso	x	x	x		x	x			x	x	
28	Evelyn Mena	x		x				x			x	x
29	Gonzalo Quinero	x		x	x	x		x		xx		
30	Jose Benavides	x	x	x			x		x		x	x

Anexos



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



HERACLES



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

