

Prevención mediante la actividad física para la salud para controlar o evitar las
enfermedades crónicas no transmisibles

Bryan Adolfo Moreno Sánchez

Universidad Santo Tomás de Aquino

Notas de autor

Cuerpo, sujeto y educación

Innovaciones en estudios del cuerpo, la recreación y la sociedad

Cultura Física, Deportes y Recreación, Facultad de Salud

bryanmoreno@usantotomas.edu.co

Resumen

En la localidad de Ciudad Bolívar, ubicada al sur de Bogotá, hay un 94.51% de los estratos 1 y 2 según la secretaría de la Integración Social, donde se incluyen varias etnias como por ejemplo grupos indígenas, campesinos, afrodescendientes, etc. En la actualidad es una de las localidades más grandes y con pocos recursos de Bogotá y un gran número de personas no cuenta con una vivienda propia y con un trabajo de poco salario, contando que en el 2021 se encuentra en el 10,9% de pobreza y este año en un 5,7% lo cual por ayudas del gobierno y estado ha podido sobrellevar los niveles a unas pocas familias de la localidad.

El presente proyecto tiene como fin promover y dar un aporte mediante la actividad física para la salud en adulto mayor, buscando crear conciencia de los beneficios que el movimiento guiado y progresivo trae para evitar o controlar las enfermedades crónicas no transmisibles más comunes, como las cardiovasculares, cáncer, diabetes y respiratorias, lo cual afecta a este tipo de población por ser tan vulnerable. Por esta razón, la actividad física y el ejercicio se muestran como opciones importantes para adoptar estilos de vida saludables que permitan fomentar el aprovechamiento del tiempo libre y el cuidado de la salud.

Para intervenir en la comunidad de la localidad de Ciudad Bolívar se contó con el apoyo del Centro de Proyección Social del lugar, espacio en el que se realizaron sesiones de actividades físicas centradas en capacidades condicionales y coordinativas.

Dentro de los principales resultados obtenidos, se encontró que la participación de la población fue aumentando poco a poco teniendo una buena aceptación, una vez se dieron a conocer los beneficios de realizar ejercicio dando así la reactivación del centro de proyección social (CPS) con una población ya estable y que puede seguir aumentando.

Palabras clave:

Actividad física, adulto mayor, beneficios, hábitos de vida saludable, ECNT.

Abstract

In the town of Ciudad Bolívar, located south of Bogotá, there are 94.51% of strata 1 and 2 according to the Secretariat of Social Integration, which includes various ethnic groups such as indigenous groups, peasants, Afro-descendants, etc. It is currently one of the largest towns with few resources in Bogotá and a large number of people do not have their own home and have a low-wage job, counting that in 2021 it is in 10.9% of poverty and this year by 5.7% which, due to government and state aid, has been able to overcome the levels of a few local families.

The purpose of this project is to promote and provide a contribution through physical activity for health in older adults, seeking to create awareness of the benefits that guided and progressive movement brings to avoid or control the most common chronic non-communicable diseases, such as cardiovascular, cancer, diabetes and respiratory, which affects this type of population for being so vulnerable. For this reason, physical activity and exercise are shown as important options to adopt healthy lifestyles that allow promoting the use of free time and health care.

To intervene in the community of the town of Ciudad Bolívar, we had the support of the Center for Social Projection of the place, a space in which sessions of physical activities focused on conditional and coordinative capacities were carried out.

Among the main results obtained, it was found that the participation of the population was increasing little by little, having a good acceptance once the benefits of exercising were made known, thus giving the reactivation of the social projection center (CPS) with a population already stable and may continue to increase.

Tabla de contenido

Introducción.....	6
Planteamiento del problema	7
Justificación.....	8
Objetivo general.....	8
Objetivo específico.....	8
Marco conceptual.....	9
Metodología.....	11
Resultados.....	14
Conclusiones.....	20
Aportes y recomendaciones.....	21
Agradecimientos.....	22
Referencias.....	23
Anexos.....	24

Introducción

El programa que se realiza en el centro de proyección social (CPS) de la localidad de Ciudad Bolívar es una propuesta de cambio donde se busca incentivar y elevar la práctica de actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre en adulto mayor, ya que el envejecimiento es un proceso normal que conlleva a una pérdida de eficiencia en diferentes actividades.

Es por ello que se implementan sesiones de actividades sanas y lúdicas como el yoga, pilates, entrenamiento funcional, balance, flexibilidad, coordinación, etc. Lo cual busca que la comunidad realice actividad física para la salud, con charlas informativas como estilos de vida saludable y actividades que se desarrollen en las sesiones para fortalecer tanto la coordinación y el equilibrio que son los grandes factores de pérdida en mayores de edad, la mejora de estas capacidades ayuda para sus actividades diarias y promover los estilos de vida saludables para así evitar o controlar las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) definidas como un proceso de evolución prolongada que no se resuelve espontáneamente y rara vez alcanza una cura completa, por lo cual estas enfermedades conllevan una gran carga tanto social como económica (Martínez , R)

Por lo que este proyecto busca proveer un apoyo importante a la comunidad fomentando los estilos de vida saludable a través de la actividad física para la salud mediante actividades sanas y lúdicas buscando fortalecer las capacidades motrices para ser autónomo en cada movimiento, esto así pueda ayudar a controlar o evitar una enfermedad crónica o alguna otra en específico, dando sesiones de ejercicios y charlas de una buena alimentación y un buen descanso que contribuya a la calidad de vida de la persona.

Planteamiento del Problema

La problemática que se encuentra en el centro de proyección social de la localidad de ciudad bolívar es que las personas de edad avanzada por causa de la pandemia dejaron la práctica de actividad física que se realizaban en el CPS y esto ha causado una vida sedentaria en la comunidad, algunos adultos mayores no llevan los estilos de vida saludables como lo es la poca actividad física, el mal descanso, una mala alimentación etc. por lo que se busca cambiar estos malos hábitos y ayudar con distintas actividades para evadir el sedentarismo para evitar o controlar la ECNT con el fin de incentivar, reforzar y promover la actividad física para la salud, dando la reactivación del programa para que se pueda trabajar con una población estable y así dejar una estructura para el futuro.

Nuestro acompañamiento en el centro de proyección social ha permitido incorporar poco a poco a la población mediante volantes y poster para que se informaran del desarrollo de las actividades que se realizaban, por lo cual la asistencia es muy poca por falta de motivación o por otras actividades que realizaban en los horarios establecidos. La asistencia a las actividades era voluntaria, y poco a poco la voz a voz ayudó a que el programa fuera ganando más adeptos.

Por tal razón surge la siguiente pregunta problema ¿cómo fomentar un estilo de vida saludable en un adulto mayor?

Justificación

El programa tiene como fin incentivar a los participantes a realizar actividades físicas que les brinden un espacio de aprendizaje y asimilación de conocimientos básicos sobre el mantenimiento sano del cuerpo y la mente a partir de la actividad física. Al trabajar actividades dinámicas que capten la atención de adulto mayor ayudará al aumento de la productividad con una autodependencia y la sensación de bienestar físico en la comunidad. Los participantes aprenderán métodos básicos de entrenamiento que los ayudarán a mejorar y superar su estado

actual. Dentro de los beneficios fisiológicos se encontrarán con mejora en la capacidad aeróbica, aumento de la fuerza y mejora en la flexibilidad, frente a los beneficios personales obtendrán mejor disposición frente a las diferentes tareas, mejoría de la retentiva de información aumentando el estado de concentración en las actividades de su diario vivir, disminuyendo hábitos de sedentarismo y aumentando hábitos saludables.

Objetivo general

Promover la adquisición de estilos de vida saludable beneficiosos y la reducción de comportamientos de riesgo sedentarismo y enfermedades, por medio de actividad física para la salud.

Objetivos Específicos

- Fomentar hábitos de vida saludable
- Implementar herramientas desde el campo de la salud, cultura física y deporte que beneficien a la comunidad
- Dar a conocer los beneficios de la actividad física

Marco Conceptual

La calidad de vida (CV) es un concepto que nace por medio del bienestar de las personas de manera individual o colectiva que contiene ciertos elementos que pueden ayudar al bienestar físico o su condición de salud para desarrollar un óptimo desempeño para algunos autores el concepto de la calidad de vida se asocia a la “felicidad” por lo cual su calidad de vida puede ser afectada por factores internos o externos (Bognar G, 2005) las personas conociendo como factores internos todo aquello que involucra a la persona sea psicológicamente como lo es la atención, concentración, motivación o el estado de la persona y como factores externos se muestran los lugares, vínculo social, ambiente etc. Esto contribuye a tener una información valiosa de cada persona (Wanden-Berghe, 2012) para dar una idea de su estado de salud y

calidad de vida depende de cada factor interno y externo que lleve consigo la persona ya que permite evaluar, planificar y mejorar su salud dando así más información a profesionales de la salud para dar un conocimiento apropiado para así poder brindar ayuda a las personas y fomentar un estilo de vida y salud más sano como el elemento principal para su vida.

En cuanto a un estilo de vida es bien definido como un conjunto de pautas y hábitos, como una práctica habitual en la rutina del ser humano volviéndolo cotidiano como cierta forma de llevar su tiempo con conductas que realiza una persona (Arrivillaga et al, 2003) o como una práctica habitual del ser humano. Existen hábitos saludables y no saludables, Dentro de los hábitos saludables se encuentran lo que es una buena alimentación por medio de una dieta, dormir adecuadamente considerando que el sueño es un factor importante para la relajación y evitar el estrés y ansiedad, una buena hidratación y la realización de actividad física de 30 a 60 minutos al día (Muñoz & Ibáñez, 2015) con la AF (Actividad Física) la cual se entiende como la herramienta de aplicación más efectiva para tratar las enfermedades y afecciones producidas por la edad y el sedentarismo, realizar cualquier tiempo de práctica que contenga una intensidad y gasto energético específico.

Con respecto a las conductas sedentarias estas están relacionadas con el comportamiento que asumen las personas durante largas horas del día que equivale a un gasto de energía $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos (Muñoz et al, 2021) este comportamiento, cada vez más frecuente, pone en riesgo el envejecimiento saludable. Lo cual en un futuro cercano ocasiona la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles ECNT, y ya en personas de edad avanzada es más que necesario iniciar métodos no invasivos que mejoren su estado de salud y los ayude a envejecer de forma sana y activa, por decir la actividad física es el movimiento realizado por el músculo esquelético dando así un gasto energético donde el cuerpo y su entorno vive unas sensaciones y experiencias. López, (2018) Ayudando a mejorar los estilos de vida y la prevención de enfermedades, así mismo la actividad física moderada

conocida como de bajo esfuerzo la cual aumenta su ritmo cardiaco progresivamente estas como las más recomendables para sujetos de edad avanzada.

Ahora bien actualmente el mundo se encuentra pasando y volviendo a la “normalidad”, después de casi dos años, cuando el covid-19 obligó al mundo y sus habitantes a dar un giro de 180 grados, donde nunca se estuvo preparados para enfrentar una pandemia y eso se vio reflejado en el cambio frente a los estilos y hábitos de vida que se conocía como comunes, un ejemplo claro es de cómo la población pasó de tener el hábito de despertarse para salir a estudiar, trabajar, o lo que fuera en los horarios de 5 y 6 de la mañana a despertarse a las 7, 8 o hasta las 9 de la mañana, sin la preocupación de demorarse en alistarse y llegar tarde a su destino, así mismo el resto de la rutina diaria se tuvo que modificar los horarios para desayunar, almorzar y cenar, (Ordoñez et al., 2021). Por ende, con la presencia de dicho virus tiende a ser más letal en población con presencia de algún tipo de enfermedad preexistente como las enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, o mejor conocidas como las enfermedades crónicas no transmisibles. (Palmer et al., 2020).

Por lo que se refiere la información expresada en los párrafos anteriores se evidencia la necesidad de aplicar un programa orientado a mejorar la salud y calidad de vida de los funcionarios públicos por medio del programa entorno laboral saludable el cual va orientado a la apropiación, el desarrollo y la gestión de espacios que generen buenas relaciones personales, buena organización, salud emocional, y que se promueva el bienestar familiar y social de los trabajadores a través de la protección de riesgos, estimulando su autoestima y el control de su propia salud y del ambiente laboral (Barrios & Paravic, 2006). A partir de esto los funcionarios asisten a estos espacios de aprendizaje y desarrollo de habilidades físicas que los beneficiaran frente al aspecto laboral en cuanto a rendimiento y productividad como social y personal, mayor receptividad, estado de ánimo elevado, mejor sensación frente a la condición física, entre otros más.

Metodología

Para el desarrollo del proyecto se hizo una sesión de reconocimiento del CPS de ciudad bolívar para observar el espacio y el material con el que se contaba, en cuanto a la población por causa del confinamiento que hubo en años anteriores por el COVID no se contaba con una población estable de adulto mayor y no contaba con algún gestor para dar los comunicados de las actividades que se iban a realizar en el CPS, en ese momento por lo cual se ejecutó la realización de un poster informativo de las actividades y los beneficios que estas traen para la salud, este poster fue repartido por las instalaciones en donde a la mitad del mes de agosto se ubicaron de tal manera estuviera a la vista del público y se informaran del programa.

Después de ello, se fueron involucrando poco a poco los adultos mayores donde se contaba con la presencia de 2 a 4 participantes donde se les informó de que trataba el programa con las personas asistentes se realizaron trabajos sencillos para ver las condiciones de cada adulto mayor no antes sin preguntarles si sufrían de alguna enfermedad o algún asunto médico que debamos saber antes de empezar se realizaron ejercicios suaves como de equilibrio, caminata, coordinación, fuerza, yoga según las habilidades de cada uno y el esfuerzo de cada uno.

Mediante las actividades que realizaban las personas que asistían al programa daban el mensaje a sus compañeras o compañeros del programa de actividad física para la salud en el CPS de ciudad bolívar esto fue ayudando a que más adultos mayores asistieran a las actividades planeadas los días lunes y jueves de 8:30am a 11:30 am ya contábamos con la participación de 5 a 7 personas, aunque no eran constantes ya que tenían otras actividades a esa hora entonces seguíamos con una población de 4 a 2.

A partir de la mitad del mes de septiembre contamos con la ayuda de la gestora contratada por la universidad Lina Hernández lo cual hizo la labor de dar a circular el mensaje del programa y las actividades que se realizaban en el CPS de ciudad bolívar dando el mensaje

a las dos poblaciones tanto niños jóvenes y adulto mayor, se realizó una salida con la gestora para colocar los posters hechos en la localidad y se visitó colegios para dar el informe de las actividades

El trabajo realizado sirvió para integrar poco a poco una población de adultos mayores de la localidad de ciudad bolívar ya pasando de tener de 2 personas a un grupo de 10 a 12 adultos mayores en las sesiones al tener esta población se implementan las sesiones de acondicionamiento básico con ejercicios sencillos donde se trabajó en una gran parte los ejercicios de coordinación como viso-manual y viso-pédica, la propiocepción, fuerza, equilibrio y trabajos aeróbicos. En las sesiones se realizaban de acuerdo a las capacidades de cada persona en algunas se les incrementa la dificultad o en cambio se encuentra una adaptación al movimiento para que lo puedan realizar, se realizaba cada sesión con una temática diferente en lo cual se hace para que aporte tanto físicamente como mental mente ya que en las sesiones realizadas al terminar se le recordaban algunos beneficios que la actividad física trae y más para evitar el sedentarismo y otras recomendaciones como los estilos de vida saludable como el descansar o dormir lo suficiente, una dieta balanceada y nutritiva, la importancia de la práctica de ejercicio físico y el movimiento y algunos consejos a tener en cuenta para motivarlos a tener un estilo de vida saludable.

En cada una de las sesiones se empezaba la fase inicial con movilidad articular suave continuo de un calentamiento ya pasando a la fase central nos íbamos por los ejercicios planeados dependiendo la sesión se dividía en equilibrio, coordinación, fuerza, resistencia, pilates y yoga y al terminar con una serie de movimientos de estiramiento dinámico y flexibilidad.

Al momento que ya teníamos una población constante se le realizó dos cuestionarios para tener una mejor información de la población estos cuestionarios son el AHA/ACSM y EL

PAR-Q los cuales se realizaron de manera presencial y escrita y se pasaron de manera virtual para obtener los resultados.

Finalmente se realizó el acercamiento a las apreciaciones que los personas que participaron en el programa en el cual cada uno de ellos nos dicen que les pareció las actividades y las temáticas abordadas y a juntar ese video con los otros videos de las clases para así el siguiente pasante pueda observarlo y observe los aspectos que considere en que se deben mejorar.

Este programa tuvo inicio el día 09 de agosto del 2022 y finalizo en 17 de noviembre de mismo año dando así la realización de 28 días de intervención, aunque 5 de esos días fueron para la convocatoria y difusión del programa para así llamar la atención de la localidad. Las sesiones realizadas fueron de acuerdo a las capacidades de cada persona en donde se les mostraba el movimiento a realizar paso a paso por lo cual se daban niveles de dificultad difícil, medio y bajo, dando así que cada movimiento tuviera una variable a realizar el ejercicio, un ejemplo es la sentadilla, en donde se mostraba el movimiento normal con un rango de 90° de flexión de rodilla y sin ayuda se les daba la oportunidad de realizar el movimiento y si no se sentían cómodos o seguros al realizarlo se otorgaba la variante de realizar la sentadilla con apoyo de una silla en donde se sentaban y ponían de pie realizando la sentadilla de manera más cómoda, si no se lograba el rango de 90° se les pedía que realizaran una flexión de rodilla no tan prolongada sino con un rango más corto donde podría ser de 45° a 35° si en algún caso se sentía molestias por el movimiento se pedía que descansara.

Resultados

Para la presentación del proyecto, *Prevención mediante la actividad física para la salud para controlar o evitar las enfermedades crónicas no transmisibles*, a través de una intervención a adultos mayores pertenecientes a la localidad de ciudad bolívar en el centro de proyección social CPS, para la opción de grado de pasantía social periodo 2022-2, se realizó la reincorporación del programa donde se logró tener la participación de 11 adultos mayores, en promedio, que eran los que asistieron al programa más consecutivamente a las últimas sesiones realizadas.

A los adultos mayores se les realizaron la toma de datos y se realizaron dos cuestionarios para determinar si sufrían de alguna enfermedad o patología que se deba saber antes de realizar la actividad física estos cuestionarios fueron el AHA/ACSM y el PAR-Q en donde en estos resultados obtenidos se utilizan para dar una orientación guiada del esfuerzo que cada uno debe manejar al momento de realizar alguna actividad física.

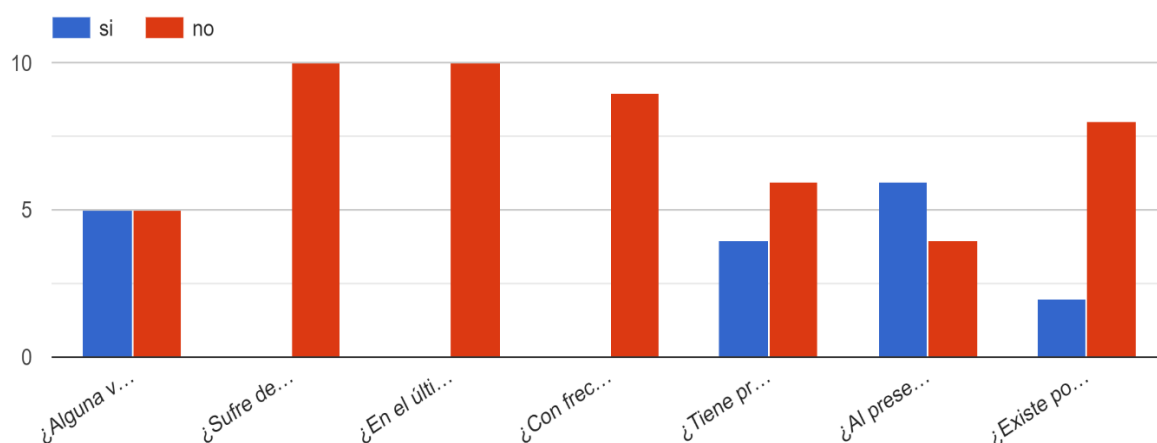
Para incentivar a los adultos mayores a realizar actividad física se dan charlas de 10 minutos al finalizar cada sesión sobre los beneficios que trae una vida saludable y se responden preguntas que tengan los usuarios después de la ejecución de las sesiones se pudo observar que los adultos mayores presentan un buen desempeño durante cada una de las actividades con tal de seguir mejorando en su nivel físico de leve a moderado según la actividad y dependiendo de cada una de las personas en las sesiones realizadas se observaron mejoras en sus habilidades y destrezas por lo que se manifestó al transcurso de las sesiones un buen trato y a cada actividad y buenos comentarios de cada sesión.

Frente a la reactivación del CPS de ciudad bolívar poco a poco vuelve a tomar fuerza en tanto a la asistencia de adulto mayor y contamos con ellos para el siguiente semestre de estudio para que sigan con el proceso de prevención mediante la actividad física en adulto mayor y este pueda obtener más participación de más adultos mayores.

A continuación, se presentan los resultados de los cuestionarios obtenidos:

Figura 1

Cuestionario PAR-Q & YOU



De la gráfica anterior se puede observar las siete preguntas que aparecen en el cuestionario PAR-Q & YOU donde la barra azul da un indicador positivo a la pregunta en donde la respuesta fue SI y se observa una segunda barra de color rojo donde el indicador es negativo en donde la respuesta fue NO en este cuestionario participaron 10 adultos mayores en donde se observa que de las siete preguntas tenemos cuatro preguntas en donde los usuarios respondieron SI en este caso al responder si se les dio la indicación de consultar con su médico antes de empezar un programa de actividad física indicándole que realizó este cuestionario y señalar en las preguntas que respondió SI, también observamos que en la pregunta número uno y pregunta número seis fueron las más relevantes en la que la población respondió con un SI siendo la pregunta uno ¿Alguna vez su médico le ha indicado que usted tiene un problema cardiovascular, que solamente puede llevar a cabo ejercicios o actividad física si lo refiere un médico? Por lo cual cada ejercicio fue de una leve y moderada intensidad para estas personas se les pedía que realizaran el esfuerzo que ellos consideraban adecuado para cada sesión y la pregunta número seis ¿Al presente, le receta su médico medicamentos (por ejemplo, pastillas

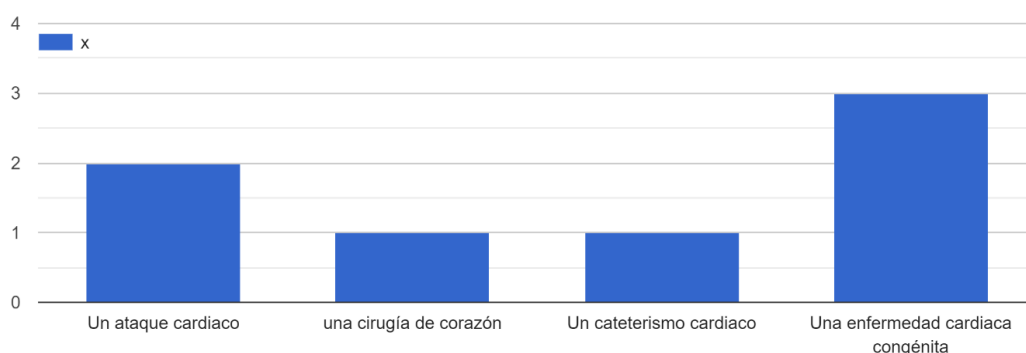
de agua) para la presión arterial o problemas con el corazón? En donde vemos que ya gran parte de esta población ya consume algún medicamento en su día cotidiano.

El cuestionario AHA/ACSM se realiza con la intención de hacer una historia clínica a los usuarios para poder saber más de sus patología y enfermedades presentes mostrando los síntomas o alguna complicación médica y los factores cardiovasculares resaltado que si marca alguna de las preguntas debe consultar con su médico antes de realizar alguna actividad física.

Figura 2

Cuestionario AHA/ACSM historia medica

HISTORIA MÉDICA: Usted ha sufrido o experimentado:

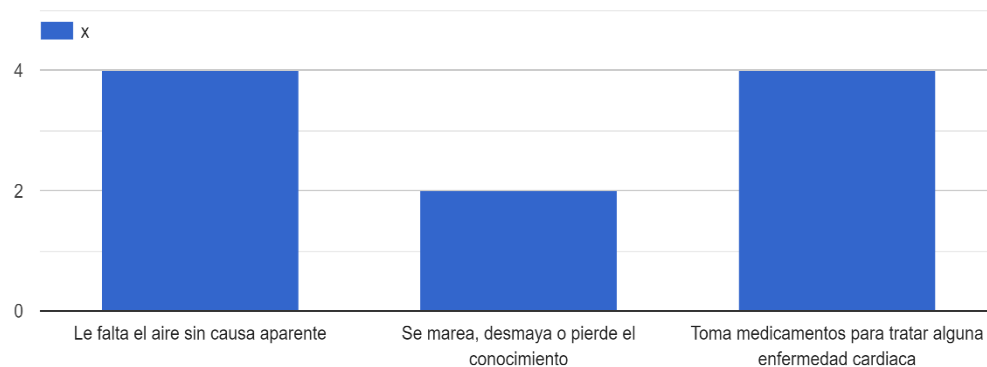


En la historia clínica se observa que siete de diez de los participantes y de los que realizaron el cuestionario y estuvieron en las actividades tienen algún problema cardíaco por lo cual esto se tuvo en cuenta en cada una de las sesiones en donde lo ideal fue trabajar las habilidades más acordes a su diagnóstico en donde se involucre movimientos leves y moderados que no ataquen al corazón.

Figura 3

Síntomas

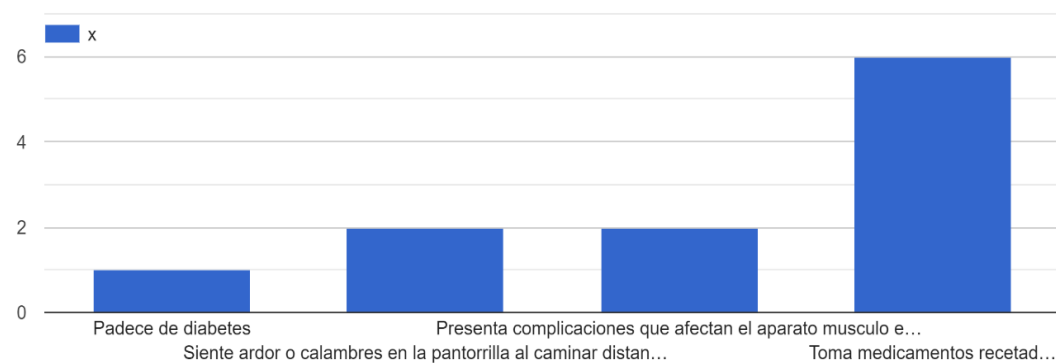
Síntomas



Los síntomas más relevantes por los participantes son la falta de aire en donde se realizaron en cada sesión ejercicios de respiración donde se indicaba la respiración correcta en cada ejercicio como la inhalación por la nariz y la exhalación por la boca donde fuera controlada y manejada por el ritmo de entrenamiento o actividad que se realizo y otro de los síntomas fue la toma de algún medicamento donde gran parte de los participantes tomaban algún medicamento.

Figura 4*Otras complicaciones médicas*

Demás complicaciones médicas

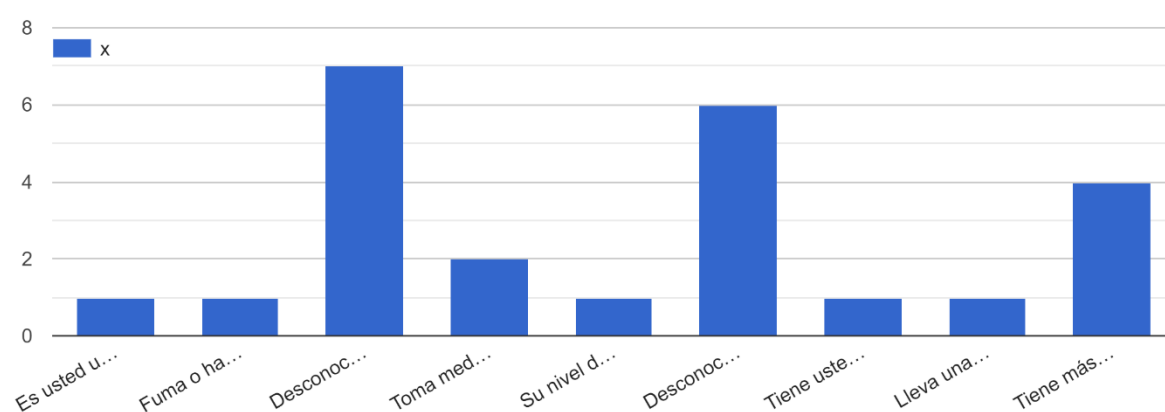


Otras de las complicaciones que se encontraron en los adultos mayores dejando la toma de medicamentos que fue una de las más seleccionadas fue la complicación que afectan el aparato muscular esquelético, lo cual limita su nivel de actividad física ya que algunos presentaban dolor en la rodilla en tal caso siempre se realizaron variaciones de los ejercicios donde se presentaba de tal manera que estos los pudieran hacer sin necesidad de involucrar la articulación de la rodilla.

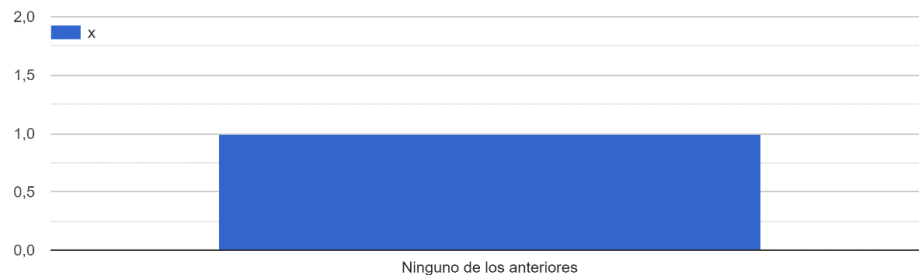
Figura 5

Factores de riesgo cardiovasculares

Factores de Riesgo Cardiovascular



Los factores de riesgo más comunes por la comunidad en adulto mayor fue el desconocimiento de su presión arterial, el nivel de su colesterol y tener mas de 9,7 kg de su peso normal e ideal lo cual nos da a conocer una mala alimentación y poca actividad física en donde se presentaron charlas sobre el colesterol malo HDL y colesterol bueno LDL y sus posibles causas por un exceso de alimentos no saludables y no controlados lo cual fomenta estos factores de riesgo cardiovascular y la poca ingesta de micronutrientes y macronutrientes esenciales para una vida saludable fue recomendable dar los conceptos básicos de nutrición y comunicar el implemento de una dieta balanceada según un profesional de nutrición.

Figura 6*Ningún síntoma*

Por último, se encuentra la pregunta que si no presenta ninguna patología o enfermedad marca la casilla y este caso se muestra que sola una persona no necesito la consulta de un médico para permitirle hacer ejercicio.

Enlace 1.

Video final – experiencias de los participantes y sesiones realizadas

<https://youtu.be/4LYzT1hUYO4>

En el video se puede observar algunas de las actividades realizadas en el programa para adulto mayor de la localidad de Ciudad Bolívar, para el beneficio y el cambio de vida sedentario a un estilo de vida saludable mediante la actividad física y también algunas experiencias por parte de los participantes.

Conclusiones

La reapertura del centro de proyección social (CPS) de la localidad de ciudad bolívar permitió a la comunidad de adulto mayor contar con un espacio para incentivar a cambiar sus estilos de vida por uno más saludable con el propósito a la prevención de ECNT y evitar el sedentarismo mediante ejercicios y actividades que ayuden a mejorar tanto física como mentalmente.

Este programa permitió promover la actividad física para la salud y el aprovechamiento del tiempo libre con sesiones prácticas por la comunidad de adultos mayor de la localidad de Ciudad Bolívar.

Por medio de cada una de las sesiones se aportó al mejoramiento de la calidad de vida en adulto mayor por medio de la actividad física se reforzó lo que es la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, propiocepción de cada adulto mayor dando a conocer los beneficios que esto llevan y dar consejos nutritivos que ayuden al mejoramiento de los estilos de vida saludable.

Como futuro profesional de cultura física deporte y recreación, el proyecto tuvo un aporte positivo ya que nos permitió poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera, ayudando a el manejo del grupo y convocatoria de un grupo para la participación del programa y a tomar confianza con la población trabajada con tal que esta experiencia obtenida fue de manera positiva ya que se logró ayudar a una población con pocos recursos a fomentar un estilo de vida más sano por medio del ejercicio.

Aportes y Recomendaciones

Se recomienda seguir con el proyecto en el espacio que se habilita para los usuarios en este caso adulto mayor de la localidad ciudad bolívar dando a conocer el objetivo del centro de proyección social y los beneficios que estos pueden traer

De la misma manera se le recomienda a los futuros pasantes de la facultad de cultura física deporte y recreación asistir de manera buscar un horario cómodo entre el adulto mayor y el pasante que se realice en días de la mañana o realizar una encuesta que se vean un horario tentador para que así pueda asistir más gente al centro de proyección social buscar los días que más se le acomoden y seguir con el objetivo de mejorar la calidad de vida por medio de actividades con intensidades leves y moderadas donde se sientan cómodo el usuario a trabajar buscar estrategias para poder incentivar a más usuarios a participar en el programa y que las sesiones trabajadas siempre sean diferentes tratando de buscar una adherencia a la actividad física mostrando todo el campo que este puede tener por el movimiento realizar actividades donde se diviertan y se lleven algún aprendizaje seguir trabajando la parte coordinativa y propioceptiva a estas edades y por último dar charlas repartir volantes de los beneficios de cada actividad y las ventajas de llevar una vida o un estilo de vida saludable.

Agradecimientos

Me permito agradecer en primera instancia a el pilar fundamental de mi vida que ha sido y será siempre mi familia a mis padres, hermanos y sobrinos, gracias a ellos puedo decir que ha sido productivo este camino de aprendizaje pues, gracias a sus enseñanzas y formación humana tuve la oportunidad de disfrutar cada momento, reto y situación a la que me afronté no solo en este proyecto sino en la vida, agradecer al profesor Julio Cesar Rueda por sus aportes al proyecto y por estar pendiente de cada paso dado en este programa, a la gestora y al coordinador del centro de proyección social que estuvieron con nosotros desde el principio brindándonos el apoyo en lo que necesitábamos y por hacer la labor de conseguir una población y entender las necesidades de la comunidad y a todos y cada uno de los participantes que dieron su mejor esfuerzo y siempre fueron con la actitud de aprender y realizar las actividades con la mejor disposición posible y gracias a ellos es posible este proyecto.

Referencias

- Arrivillaga, M., Salazar, C., & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 34, 11. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28334403.pdf>
- Bognar, G. (2005). The Concept of Quality of Life. *Social Theory and Practice*, 31(4), 561–580. <http://www.jstor.org/stable/23558534>
- López, A. (2018). Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. https://www.upc.edu.ar/wp-content/uploads/2015/09/MODULO-II_PROFESORADO-DE-EDUCACION-FISICA.pdf#page=99.
- Martínez, R (2010) las enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia, *Boletín del observatorio en salud ISSN* vol. 3 numero 4 [https://www.17968-Texto%20del%20articulo-57896-1-10-20101207%20\(1\).pdf](https://www.17968-Texto%20del%20articulo-57896-1-10-20101207%20(1).pdf)
- Muñoz, A & Ibáñez, E. (2015). Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. *Revista de Humanidades*, 24. http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:revistaRH-2015-25-5035/Calidad_vida_formacion.pdf
- Muñoz, I., Caicedo, C., Yepes, S., Velasquez, D., Guevara, J., Gómez, D., Naranjo, E., Vanessa, C. (2021). Sedentarismo en adultos mayores de Medellín. *Redices*. <https://52.5.142.101/handle/10946/5203>
- Ordoñez, R., Caicedo, C., García, M., & Dueñas, J. (2021). Eating habits and physical activity before and during the health emergency due to COVID-19 in Quito –

Ecuador. *Human Nutrition & Metabolism*, 24, 200122.
<https://doi.org/10.1016/j.hnm.2021.200122>

Palmer, K., Monaco, A., Kivipelto, M., Onder, G., Maggi, S., Michel, J., Prieto, R., Sykara, G., & Donde, S. (2020). The potential long-term impact of the COVID-19 outbreak on patients with non-communicable diseases in Europe: consequences for healthy ageing. *Aging clinical and experimental research*, 32(7), 1189–1194.
<https://doi.org/10.1007/s40520-020-01601-4>

Anexos

Imagen 1

Centro de proyección social universidad santo tomas



Nota: adaptado de Google imagen

Imagen 2

Desplazamiento desde mi lugar de vivienda- CPS ciudad Bolívar

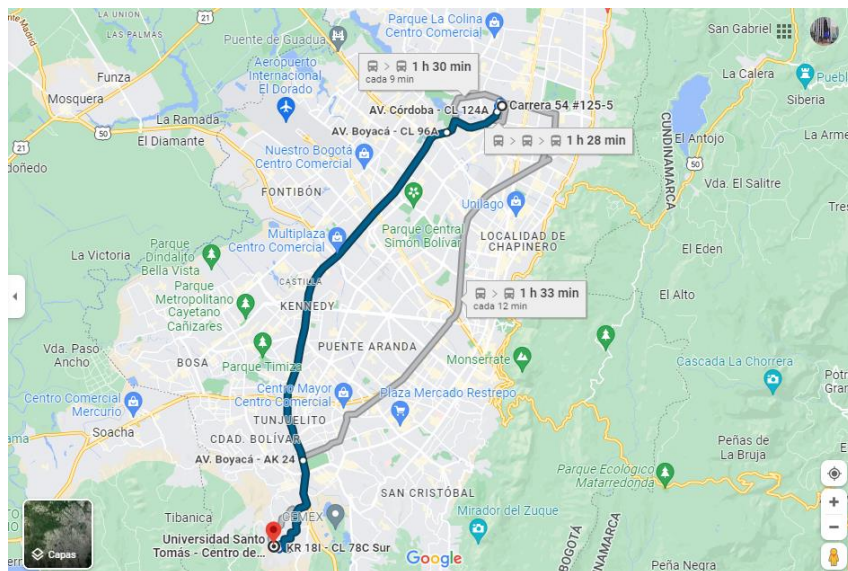


Imagen 3

Grupo de intervención ciudad bolívar

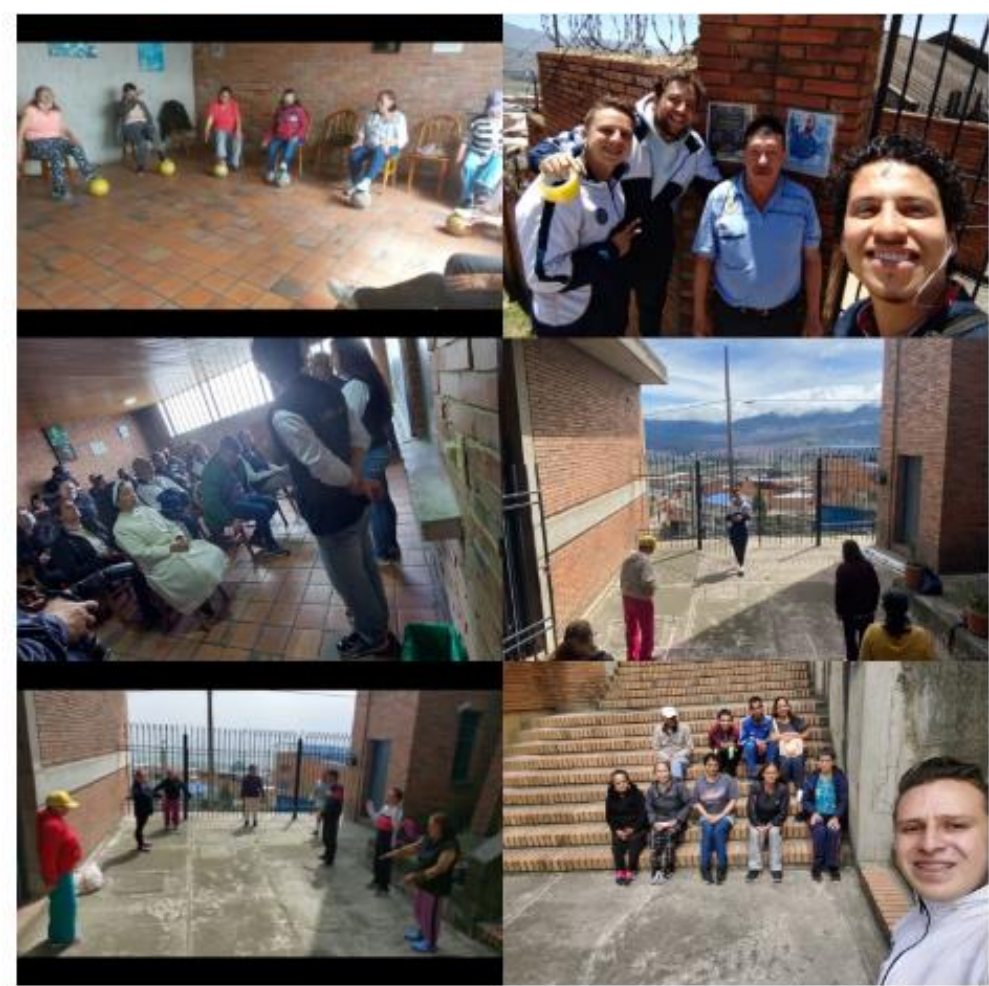


Imagen 4

Macro ciclo

OBJETIVO	Promover la adquisición de estilos de vida saludable beneficiosos y la reducción de comportamientos de riesgo sedentarismo y enfermedades, por medio de actividad física para la salud.																
MACROCICLO	(9 agosto - 17 noviembre)																
ETAPA	PERIODO DE CONFORMACIÓN										PERIODO DE MANTENIMIENTO						
MESOCICLO	ACONDICIONAMIENTO BÁSICO					ACONDICIONAMIENTO ESENCIAL					DESARROLLADOR 2						
MICROCICLO	ENTRANTE					DESARROLLADOR 1											
MESES	I	I	I	I	I	C	C	C	CH	CH	T	C	C	CH	T	T	
SESIÓN	MES 1			MES 2			MES 4			MES 5							
FECHA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	9 DE AGOSTO	18 DE AGOSTO	29 DE AGOSTO	01 DE SEPTIEMBRE	8 DE SEPTIEMBRE	15 DE SEPTIEMBRE	22 DE SEPTIEMBRE	29 DE SEPTIEMBRE	6 DE OCTUBRE	13 DE OCTUBRE	20 DE OCTUBRE	27 DE OCTUBRE	31 DE OCTUBRE	03 DE NOVIEMBRE	10 DE NOVIEMBRE	17 DE NOVIEMBRE	25 DE NOVIEMBRE
9 A 10 ESCALA DE BOHR																	
7 A 8 ESCALA DE BOHR																	
5 A 6 ESCALA DE BOHR																	
3 A 4 ESCALA DE BOHR																	
2-3 ESCALA DE BOHR																	
1- 2 ESCALA DE BOHR																	
BIOADAPTACIÓN																	
TEMÁTICA ABORDADA	RECONOCIMIENTO DEL CPS					CUESTIONARIO PAR Q Y AHA	TRABAJO AEROBICO	TRABAJO DE FUERZA	YOGA	CIRCUITO	RESISTENCIA	COORDINACIÓN	FLEXIBILIDAD Y BALANCE	COORDINACIÓN	CIRCUITO	AEROBICO	propiocepción

Enlace.

Video final – experiencias de los participantes y sesiones realizadas

<https://youtu.be/4LYzT1hUYO4>

Tabla 1

Plan clase series, tiempo y ejercicios de la sesión a realizar

SESION					
Tipo de sesión: (Aprendizaje - Desarrollo - Control - Mixta)					
Orientación de la sesión: (fuerza, potencia, resistencia)	Resistencia	PE	6 a 7	Zonas	R1
Calentamiento	Movilidad articular global 8 reps x cada movimiento.				
Trabajo Funcional					
Volumen total (reps - tiempo) :	60 reps				
Intensidad (pulsaciones zona)	Zona R1: 120 - 145 ppm				
Método:	Circuito (1x 10reps de cada ejercicio)				
Tipo de ejercicios	Multiarticulares y estabilización CORE				
Micropausa -Rec. entre ejercicios	Pasiva	Duración Micro pausa		1 minuto	
Macropausa: Rec. entre Rondas	N/A	Duración macro pausa		N/A	
N ejercicios por grupo muscular	1 ejercicio x patrón de movimiento (empuje, halar, sentadilla, plancha, bisagra).				
Orden de los ejercicios	Combinado: tracción y empuje / superior inferior				
Medio:	silla, palo de escoba, pelotas, botellas de agua y arena				
Modo de ejercicio	Ejercicio	variante	Medio	Series*rep/tiempo	Vol. Ejercicio (reps/tiempo)
	caminata	marcha	N/A	2 min	2 min
	curp de bíceps con botellas de agua	curp de bíceps con palo de escoba o solo el movimiento	botellas o palo de escoba	1*10 reps	10 reps
	sentadilla con silla	sentadilla 35°	silla	1*10 reps	10 reps
	flexión de codo con pared totalmente separado	flexión de codo con pared más cerca a la pared	N/A	1*10 reps	10 reps
	lanzamiento de pelota mano derecha mano izquierda	lanzamiento de pelota con pareja	pelota	1*10 reps	10 reps
	coordinación escalera	coordinación en cruz	N/A	1*10 reps	10 reps
Trabajo de flexibilidad					
Estiramiento grandes grupos musculares. Método: pasivo					

Imagem 4

Questionário PAR-Q

2018 PAR-Q+

The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone

The health benefits of regular physical activity are clear; more people should engage in physical activity every day of the week. Participating in physical activity is very safe for MOST people. This questionnaire will tell you whether it is necessary for you to seek further advice from your doctor OR a qualified exercise professional before becoming more physically active.

GENERAL HEALTH QUESTIONS

Please read the 7 questions below carefully and answer each one honestly: check YES or NO.	YES	NO
1) Has your doctor ever said that you have a heart condition ☐ OR high blood pressure ☐ ?	☐	☐
2) Do you feel pain in your chest at rest, during your daily activities of living, OR when you do physical activity?	☐	☐
3) Do you lose balance because of dizziness OR have you lost consciousness in the last 12 months? Please answer NO if your dizziness was associated with over-breathing (including during vigorous exercise).	☐	☐
4) Have you ever been diagnosed with another chronic medical condition (other than heart disease or high blood pressure)? PLEASE LIST CONDITION(S) HERE: _____	☐	☐
5) Are you currently taking prescribed medications for a chronic medical condition? PLEASE LIST CONDITION(S) AND MEDICATIONS HERE: _____	☐	☐
6) Do you currently have (or have had within the past 12 months) a bone, joint, or soft tissue (muscle, ligament, or tendon) problem that could be made worse by becoming more physically active? Please answer NO if you had a problem in the past, but it does not limit your current ability to be physically active. PLEASE LIST CONDITION(S) HERE: _____	☐	☐
7) Has your doctor ever said that you should only do medically supervised physical activity?	☐	☐

 **If you answered NO to all of the questions above, you are cleared for physical activity. Please sign the PARTICIPANT DECLARATION. You do not need to complete Pages 2 and 3.**

-  Start becoming much more physically active – start slowly and build up gradually.
-  Follow International Physical Activity Guidelines for your age (www.who.int/dietphysicalactivity/en/).
-  You may take part in a health and fitness appraisal.
-  If you are over the age of 45 yr and NOT accustomed to regular vigorous to maximal effort exercise, consult a qualified exercise professional before engaging in this intensity of exercise.
-  If you have any further questions, contact a qualified exercise professional.

PARTICIPANT DECLARATION
If you are less than the legal age required for consent or require the assent of a care provider, your parent, guardian or care provider must also sign this form.

I, the undersigned, have read, understood to my full satisfaction and completed this questionnaire. I acknowledge that this physical activity clearance is valid for a maximum of 12 months from the date it is completed and becomes invalid if my condition changes. I also acknowledge that the community/fitness centre may retain a copy of this form for records. In these instances, it will maintain the confidentiality of the same, complying with applicable law.

NAME _____ DATE _____

SIGNATURE _____ WITNESS _____

SIGNATURE OF PARENT/GUARDIAN/CARE PROVIDER _____

 **If you answered YES to one or more of the questions above, COMPLETE PAGES 2 AND 3.**

 **Delay becoming more active if:**

-  You have a temporary illness such as a cold or fever; it is best to wait until you feel better.
-  You are pregnant - talk to your health care practitioner, your physician, a qualified exercise professional, and/or complete the ePARmed-X+ at www.aparmedx.com before becoming more physically active.
-  Your health changes - answer the questions on Pages 2 and 3 of this document and/or talk to your doctor or a qualified exercise professional before continuing with any physical activity program.

Copyright © 2018 PAR-Q+ Collaboration 1 / 4
00-10-2017

Imagen 5

Cuestionario AHA/ASCM

Cuestionario de la AHA/ASCM para la Evaluación Previa a su Participación en un Gimnasio o Instalaciones Médicas*
 Evalúe su estado de salud marcando todas las respuestas correctas para su caso.

HISTORIA MÉDICA
 Usted ha sufrido o experimentado:

☐ Un ataque cardíaco
☐ Una cirugía de corazón
☐ Un cateterismo cardíaco
☐ Una angioplastia coronaria
☐ Un marcapasos o dispositivo para detectar un ritmo cardíaco anómalo
☐ Un desfibrilador o dispositivo para detectar un ritmo cardíaco anómalo
☐ Una enfermedad relacionada con alguna válvula cardíaca
☐ Insuficiencia cardíaca
☐ Un trasplante de corazón
☐ Una enfermedad cardíaca congénita

Síntomas

☐ Experimenta dolor o malestar en el pecho al ejercer o incrementar el nivel de ejercicio físico
☐ Le falta el aire sin causa aparente
☐ Se mareta, desmaya o pierde el conocimiento
☐ Toma medicamentos para tratar alguna enfermedad cardíaca

Demás complicaciones médicas

☐ Padece de diabetes
☐ Padece de asma o cualquier otra enfermedad pulmonar
☐ Siente ardor o calambres en la pantorrilla al caminar distancias cortas
☐ Presenta complicaciones que afectan el aparato muscular esquelético, lo cual limita su nivel de actividad física
☐ Le preocupa la seguridad del ejercicio físico para su caso en particular
☐ Toma medicamentos recetados por un médico
☐ Está embarazada

Factores de Riesgo Cardiovascular

☐ Es usted un paciente del sexo masculino mayor de 45 años
☐ Es usted una paciente del sexo femenino, mayor de 55 años, se ha sometido a una histerectomía o se encuentra en fase postmenopáusica
☐ Fuma o ha dejado de fumar durante los últimos 6 meses
☐ Su presión arterial es mayor de 140/90mmHg
☐ Desconoce el nivel de su presión arterial
☐ Toma medicamentos para controlar la presión arterial
☐ Su nivel de colesterol es mayor de 200mg/dL
☐ Desconoce el nivel de su colesterol
☐ Tiene usted un familiar cercano que ha sufrido un ataque cardíaco o se ha sometido a cirugía de corazón antes de la edad de 55 años (padre o hermano) o a la edad de 65 (madre o hermana)
☐ Lleva una vida sedentaria o físicamente inactiva (es decir, hace ejercicio físico por menos de 30 minutos 3 días por semana)
☐ Tiene más de 20 libras (9,07 kg) de sobrepeso
☐ Ninguno de los anteriores

Si ha marcado alguna de las declaraciones que aparecen en esta sección, consulte a su médico, especialista o proveedor médico antes de iniciar su rutina de ejercicio físico. Usted podría necesitar más bien de un gimnasio o centro de rehabilitación física con personal médico capacitado para asistirlo con sus necesidades.

Si ha marcado alguna de las declaraciones que aparecen en esta sección, consulte a su médico, especialista o proveedor médico antes de iniciar su rutina de ejercicio físico. Usted podría beneficiarse al utilizar más bien un gimnasio o centro de rehabilitación física con personal médico capacitado para guiarlo con su programa de ejercicio.

Usted debería poder hacer ejercicio de forma segura e independiente sin tener que consultar a su médico, especialista o proveedor médico y utilizando un programa de ejercicio auto guiado a cualquier gimnasio que satisfaga sus necesidades personales.

*Información proveniente de la declaración conjunta del American College of Sports Medicine (ACSM) y American Heart Association (AHA) para las evaluaciones cardiovasculares, uso de personal y políticas de emergencia de los gimnasios e instalaciones médicas. Med Sci Sports Exerc 1996;1018.

El término "especialista de ejercicio físico certificado" se refiere a profesionales debidamente capacitados que poseen el conocimiento académico, práctico y clínico así como las destrezas y demás habilidades necesarias para asistir a los clientes.