

**Guía Prácticas recreo deportivas enfocadas a la ocupación del tiempo libre de adultos
mayores pertenecientes al comedor comunitario del barrio Santa Viviana localidad
Ciudad Bolívar**

**Opción de grado
Pasantía social**

**Estudiante
Daniel Andrés Absenwell Rodríguez**

**Docente asesora
Carmen Victoria Forero Cárdenas**

**Universidad Santo Tomás
División de las ciencias de la salud
Facultad de cultura física, deporte y recreación**

Bogotá D.C.

2020

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	3
Lo conceptual y lo práctico	3
1. ACTIVIDADES PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (Calentamiento).....	5
➤ Tutorial Guían de Movilidad Articular y Calentamiento: https://www.youtube.com/watch?v=2pQTPxQKsfM	5
1.1.ACTIVIDAD “CESTO MÓVIL”	5
1.2.ACTIVIDAD “PONLE LA CHAQUETA”	6
1.3. ACTIVIDAD “PONCHADOS”	7
1.4. ACTIVIDAD “DANZAS DIRIGIDAS”	8
1.5. ACTIVIDAD “BALONMANO”	8
1.6. ACTIVIDAD “JUEGO DE CAMISAS”	9
1.7. ACTIVIDAD “CESTO FÚTBOL”	10
1.8. ACTIVIDAD “RELEVOS”	11
2. ORIENTACIONES FINALES RESPECTO A LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS.....	13
3. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA COORDINACIÓN, EL EQUILIBRIO Y LA FUERZA	14
4. ESTIRAMIENTOS (VUELTA A LA CALMA):.....	15
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18

INTRODUCCIÓN

El presente documento recoge, a manera de guía, el trabajo de intervención del cual fueron partícipes los adultos mayores pertenecientes al comedor comunitario del barrio Santa Viviana localidad Ciudad Bolívar, mediante las prácticas recreo deportivas enfocadas a la ocupación del tiempo libre.

En el escrito encontrará la descripción de los conceptos más importantes, la organización de las sesiones, recomendaciones, videos e imágenes explicativas, que el lector puede utilizar para la intervención de la población adulto mayor. Los conceptos, ejercicios o prácticas que aquí se muestran son sólo un ejemplo de un programa de actividad física que se puede llevar a cabo para esta población y que no requiere de espacios o implementos específicos, dando facilidades de ejecución y realización.

Adicionalmente, se plantean algunos ejemplos de las actividades que se pueden realizar durante las sesiones, como parte del calentamiento y que deben llevar los mismos parámetros: *fase inicial (calentamiento)*, *fase central (ejecución de los ejercicios)* y *fase final (vuelta a la calma con retroalimentación por parte del organizador y de los participantes)*.

Por último, es importante recordar que la actividad física genera un impacto positivo en la calidad de vida de las personas.

Lo conceptual y lo práctico

En este apartado se hace una síntesis conceptual y se explica la pertinencia e importancia de los ejercicios propuestos, profundizando en la correcta ejecución de ellos y la importancia que tienen para el proceso de acondicionamiento físico en los adultos mayores. Por lo tanto, se hace una explicación con imágenes y texto, favoreciendo la comprensión del lector o persona encargada de las sesiones, además, se ofrecen las pautas necesarias para la ejecución antes, durante y después de cada uno de los ejercicios, con el fin de reducir una inadecuada ejecución o sobrecarga muscular y de esta forma, evitar cualquier molestia durante el ejercicio o sesión, mejorando los resultados y la experiencia de cada uno de los adultos mayores que participen del proceso.

Las sesiones irán diseñadas para un tiempo máximo de una hora al día y se realizarán durante una semana (tres veces por semana); en todas las sesiones se harán actividades recreo deportivas al inicio y al final de cada una de ellas como parte del calentamiento; en la fase central, se realizarán los ejercicios ya sean de coordinación o de fuerza-resistencia, de acuerdo con la programación semanal, teniendo en cuenta las recomendaciones que realiza la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre el mínimo de tiempo que una persona debe realizar actividad física, con el fin de mejorar su calidad de vida.

El programa que se plantea tiene una duración de dos meses (sin tener en cuenta el acondicionamiento ni cierre), para un total de 24 sesiones de intervención con la población. Para medir la pertinencia de éste, se realiza antes de la intervención y al final de la misma, la aplicación del [Senior Fitness Test](#), que podrá ser modificado tomando solamente los ejercicios más importantes que considere el realizador del programa, teniendo en cuenta la disponibilidad de personal que tenga a cargo o el tiempo, si por el contrario no hay un profesional a cargo, lo recomendable sería aplicar solamente el programa sin ninguna medición a la población.

1. ACTIVIDADES PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (Calentamiento)

Mediante el acondicionamiento físico se busca elevar las capacidades físicas del individuo, para generar una evolución acorde a cada uno, evitando que la persona sienta un desgaste demasiado elevado durante las primeras sesiones; otro objetivo es evitar lesiones durante el programa que puedan influir en los resultados, para lograr esto se utilizan prácticas recreo deportivas durante dos semanas que generen el disfrute y consolidación del grupo, al mismo tiempo que se eleven sus capacidades de resistencia, fuerza, velocidad, coordinación y equilibrio (preparándose fisiológica y mentalmente para las sesiones que se realizarán durante el programa).

➤ Tutorial Guían de Movilidad Articular y Calentamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=2pQTPxQKsfM>

1.1. ACTIVIDAD “CESTO MÓVIL”

Materiales:

- ✓ Espacio al aire libre (cancha).
- ✓ Dos baldes.
- ✓ Un balón.

Explicación de la actividad:

Para la realización de esta actividad, se deben conformar dos equipos, la idea de cada equipo es anotar el punto en la otra portería teniendo en cuenta que solo se podrán hacer pases con las manos y no se podrá correr ni atropellar a los demás compañeros, la única forma de quitar el balón será interceptando en el aire o que el equipo contrario lo deje caer al suelo así pasará a su poder, cada equipo tendrá un balde y un portero definido, como la cancha se divide en dos, el portero deberá estar en la parte de la cancha del otro equipo, es decir yo debo hacer pases sin que me quiten la pelota y llegar hasta dónde está mi portero y lanzar el balón para que él ponga el balde y anotar punto, y el otro equipo por supuesto no puede dejar anotar, así cada portero estará en la bomba del equipo contrario y él no podrá salir de la bomba ni los jugadores podrán entrar en ella.

Importante recordar que al trabajar con adultos mayores, se debe tener en cuenta las precauciones y dar los respectivos descansos.



Imagen 1. Explicación visual de la actividad.

1.2.ACTIVIDAD “PONLE LA CHAQUETA”

Esta actividad consiste en armar dos grupos los cuales tengan una cantidad igual de chaquetas o prendas, un compañero se ubica a una distancia considerable y los demás realizarán una hilera. La idea del juego es que entre todos los integrantes de un equipo deben vestir al compañero que se encuentra alejado, pasan uno a uno y cada integrante le colocará una prenda o chaqueta a su compañero, hasta que no llegue uno no puede arrancar el otro compañero, así hasta que todos pasen y coloquen todas las prendas a su compañero. El equipo que primero vista y luego retire las prendas que colocó, gana.

Materiales:

- ✓ Espacio al aire libre.
- ✓ Chaquetas de sobra.



Imagen 2. Explicación visual de la actividad.

1.3. ACTIVIDAD “PONCHADOS”

Esta actividad consiste en lanzar una pelota de espuma preferiblemente o que no sea rígida en lo posible e intentar golpear a los compañeros por debajo de la cintura, cada jugador después estar pochado no se podrá mover hasta que un compañero suyo lo libere, tocando al espalda de este, a medida que avanza el juego se incluyen las variantes necesarias para que sea muy dinámica la actividad como por ejemplo que 2,3,4 personas lanzan las pelotas e intenten ponchar a los demás compañeros, la idea de la actividad es generar trabajo en equipo tanto de los lanzadores como los que están corriendo para no dejarse ponchar .

Materiales:

- ✓ Pelotas blandas.
- ✓ Espacio al aire libre.



1.4. ACTIVIDAD “DANZAS DIRIGIDAS”

En esta actividad se busca generar mejorar las relaciones interpersonales, la comunicación, el estado anímico del grupo mediante las danzas regionales o acorde a sus gustos y edad, esta actividad será dirigida por el encargado principalmente haciendo el acompañamiento dirigido, esta actividad se puede realizar tanto al aire libre como en un lugar cerrado teniendo en cuenta los implementos necesarios para su realización.

Materiales:

- ✓ Bafle.
- ✓ Instructor.



Imagen 3. Explicación visual de la actividad.

1.5. ACTIVIDAD “BALONMANO”

En este juego realizaron dos equipos y consistirá en anotar en la portería contraria realizándose solamente los pases y recibidos con la mano, el jugador tendrá que realizar una mínima cantidad de pases para que el gol sea válido y de esta manera todos participen de la actividad, dentro de la actividad se pueden incluir diferentes variantes para hacerlo más dinámico, cómo recibir el balón con las manos y hacer el pase con los pies, la idea del juego el fortalecer el trabajo en equipo, la comunicación y el respeto por los demás.

Materiales:

- ✓ Balón o pelota.
- ✓ Dos arcos.



Imagen 4. Explicación visual de la actividad.

1.6. ACTIVIDAD “JUEGO DE CAMISAS”

Para este juego se realizarán de a parejas (para la muestra) y posteriormente en equipos, el juego consiste en realizar pases con un balón y sin dejarlos caer hasta llegar al otro lado o a la otra cancha cada pareja tendrá un saco, camisa en el cual puedan recibir el balón sin cogerlo en ningún momento con las manos es decir, templaran la tela para que el balón caiga ahí, si el balón cae al suelo en algún momento pasa a ser del otro equipo, así llevarán el balón realizando pases con sus compañeros hasta llegar a la cancha del otro equipo donde tendrán que tumbar los conos formados en pirámide, la forma de evitar esto es interceptando el balón en el aire sin estrellarse en ningún momento y deberán hacer cierta cantidad de pases o si no el punto no será válido para el equipo.

Materiales:

- ✓ Conos.
- ✓ Balón.
- ✓ Canchas.
- ✓ Camisas o sacos.



Imagen 5. Explicación visual de la actividad.

1.7. ACTIVIDAD “CESTO FÚTBOL”

Para este juego se realizarán dos equipos los cuales deberán anotar una cesta cada vez que puedan, los pases se realizarán con la cabeza a los demás compañeros y se recibirán con la mano, el otro equipo podrá quitar el balón cuando este esté en el aire evitando el contacto directo entre los jugadores, se realizará una cantidad mínima de pases para que valgan los puntos, durante el juego se pueden realizar diferentes variantes como lo son la parte del cuerpo con la que realizan el pase como por ejemplo: mano no dominante, pie, rodilla, etc.

Materiales:

- ✓ Balones.
- ✓ Espacio al aire libre.
- ✓ Tablero de baloncesto.



Imagen 6. Explicación visual de la actividad.

1.8. ACTIVIDAD “RELEVOS”

Para esta actividad se formarán dos equipos que sean equitativos, posterior a esto cada equipo se dividirá en dos grupos y se ubicaran un grupo enfrente del otro con una distancia considerable, cada equipo tendrá un balón o testigo (palo corto, usado en atletismo) el cual deberá llevar a sus compañeros de enfrente lo más rápido que pueda y luego hará la fila pasando a ser el último en el grupo al que llevó el balón o testigo, cada vez que llegue el testigo o balón el compañero que está primero en la fila lo tomara y lo llevará de nuevo al grupo de enfrente y hará la fila ubicándose de últimas hasta que todos los participantes hayan pasado, el primero equipo que complete la actividad tendrá un punto .

Materiales:

- ✓ Balón o testigo.
- ✓ Espacio al aire libre.



Imagen 7. Explicación visual de la actividad.

2. ORIENTACIONES FINALES RESPECTO A LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS

Como ya se había mencionado anteriormente las sesiones que se realizarán con la población elegida va ser mediante las actividades recreo deportivas, pero adicionalmente a esto en la fase central el trabajo irá enfocado al trabajo de coordinación, equilibrio y resistencia muscular, auto carga como el siguiente ejemplo:

Semana 1. Día 1:

Fase inicial: Movilidad articular y calentamiento (actividades recreo deportivas)

Fase central: Trabajo de coordinación y equilibrio.

Fase final: Vuelta a la calma y estiramiento.

Semana 1. Día 2:

Fase inicial: Movilidad articular y calentamiento (actividades recreo deportivas)

Fase central: Trabajo de fuerza resistencia y auto carga.

Fase final: Vuelta a la calma y estiramiento.

De esta manera hasta completar las 24 sesiones, es decir, 12 sesiones con fase central de coordinación y 12 sesiones con fase central de auto carga.

3. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA COORDINACIÓN, EL EQUILIBRIO Y LA FUERZA

La **coordinación** es una capacidad física la cual el individuo debe hacer un control muscular y postural para realizar determinado movimiento, de manera precisa, eficiente y ordenada.

La importancia del trabajo de coordinación y equilibrio radica, en el fortalecimiento del tren inferior, reduciendo el índice de caídas en la edad avanzada, las cuales son un factor importante en la mortalidad de los adultos mayores.

Los programas de actividad física dirigidos a las personas mayores están cobrando un especial interés debido a un aumento prolongado de la esperanza de vida en los últimos años. Algunos autores afirman que el envejecimiento activo es fundamental para que la población mayor se mantenga sana, dado que, la actividad física está asociada a un menor riesgo de mortalidad (Aparicio, Carbonell y Delgado, 2010). Un aspecto importante de la coordinación es que al ser movimientos sincronizados las áreas cerebrales (área frontal y cerebelo mayormente) se activan de manera importante mejorando la capacidad cognitiva y retardando su deterioro.

El **equilibrio** es la capacidad para mantener una postura erguida realizando movimientos compensatorios tanto internos como externos y de esta forma venciendo la gravedad. El trabajo de equilibrio en adulto mayor va muy acompañado de la coordinación siendo estos dos factores de prevención a la hora de evitar caídas como se mencionó anteriormente, pero también son un método destacable a la hora de generar fortalecimiento óseo y muscular que los que se busca principalmente, dando autonomía y mayor confianza en las actividades diarias que realizan los adultos mayores y disminuyendo sus riesgos.

- *Tutoría ejercicios de coordinación y equilibrio:*
<https://www.youtube.com/watch?v=cWWKhXPAUUM&t=4s>

El trabajo de **fuerza resistencia** (autocarga) en adulto mayor debe hacerse gradualmente teniendo en cuenta las patologías que ellos pueden presentar a esta edad, este tipo de trabajo va enfocado a mejorar su capacidad de movimiento y desplazamiento en sus labores diarias, generando mayor autonomía e independencia. La fuerza permite desplazar el cuerpo de un

lugar a otro, dependiendo principalmente del desarrollo del sistema osteomuscular (Torres, 1992). El concepto de fuerza resistencia se define como la capacidad de vencer la resistencia del exterior (gravedad) por un tiempo prolongado, lo cual permite el desarrollo de los músculos, huesos y componente articular.

Estos tres componentes que se trabajarán durante el proceso de intervención, teniendo en cuenta los beneficios que conllevan para el adulto mayor mejorando la calidad de vida por medio de la actividad física como lo son:

- ✓ Retardar el envejecimiento tanto interno como externo.
- ✓ Reducir el riesgo de sufrir de enfermedades cardiovasculares como hipertensión, trombosis, etc.
- ✓ Mejorar la movilidad articular, disminuyendo la atrofia general.
- ✓ Mejorar y mantener la capacidad respiratoria.
- ✓ Mejorar las capacidades físicas: resistencia fuerza, flexibilidad.
- ✓ Mejorar la propiocepción, coordinación y equilibrio, previniendo caídas.
- ✓ Evitar sobrepeso y obesidad, factores que influyen en el desarrollo de patologías.
- ✓ Mantener la autonomía física.

➤ *Tutorías ejercicios auto carga:*

- I. https://www.youtube.com/watch?v=YB_J_geZqMU&t=125s
- II. <https://www.youtube.com/watch?v=DyOhPNxCnCM&t=1s>
- III. <https://www.youtube.com/watch?v=sxukB7PbuiM&t=209s>
- IV. <https://www.youtube.com/watch?v=yrIvhWgzM-U&t=20s>
- V. <https://www.youtube.com/watch?v=VXDc5PjyR2g&t=141s>
- VI. <https://www.youtube.com/watch?v=DyOhPNxCnCM&t=1s>
- VII. <https://www.youtube.com/watch?v=4EjHnoGjTEk>

4. ESTIRAMIENTOS (VUELTA A LA CALMA):

Los estiramientos dentro de una sesión de entrenamiento o acondicionamiento son de gran importancia e impacto tanto en la prevención de lesiones como en la relajación muscular y posterior recuperación, es por esto que es una de las 4 capacidades básicas de los seres humanos junto con la velocidad, fuerza y resistencia. Esta se debe realizar antes, durante y después dentro de la rutina teniendo diferentes funciones ya sea el momento en que se realice como por ejemplo: teniendo en cuenta si es estiramiento estático o dinámico, si se realiza antes de la fase central de la actividad estos buscan estimular los músculos y prepararlos para la carga como tal, reduciendo el índice de lesiones y posibles dolores durante la sesión, sobre todo si se maneja una población adulta mayor como lo es este caso en particular, durante la fase central se pueden hacer intervalos de estiramientos los cuales generan una relación mínima y momentánea que permite que el músculo se recupere un poco y pueda continuar con los ejercicios planteados y al final de la sesión como es lo más común, busca retornar a la calma a los participantes, bajando la frecuencia respiratoria y frecuencia cardíaca por medio de la relajación y buena respiración, la cual tiene un efecto importante en la reabsorción de ácido láctico, el cual es el producto de desecho del músculo y que genera dolor y falta de movilidad en los días siguientes. Así “el calentamiento activo reduce la resistencia a la elongación mediante la facilitación neuromuscular propioceptiva y favorece el desarrollo de la flexibilidad” (Wenos y Konin, 2004).

- *Tutoría de ejercicios de estiramiento:*
<https://www.youtube.com/watch?v=krUVr36KfQ>

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Imagen 8. Explicación visual de la actividad.

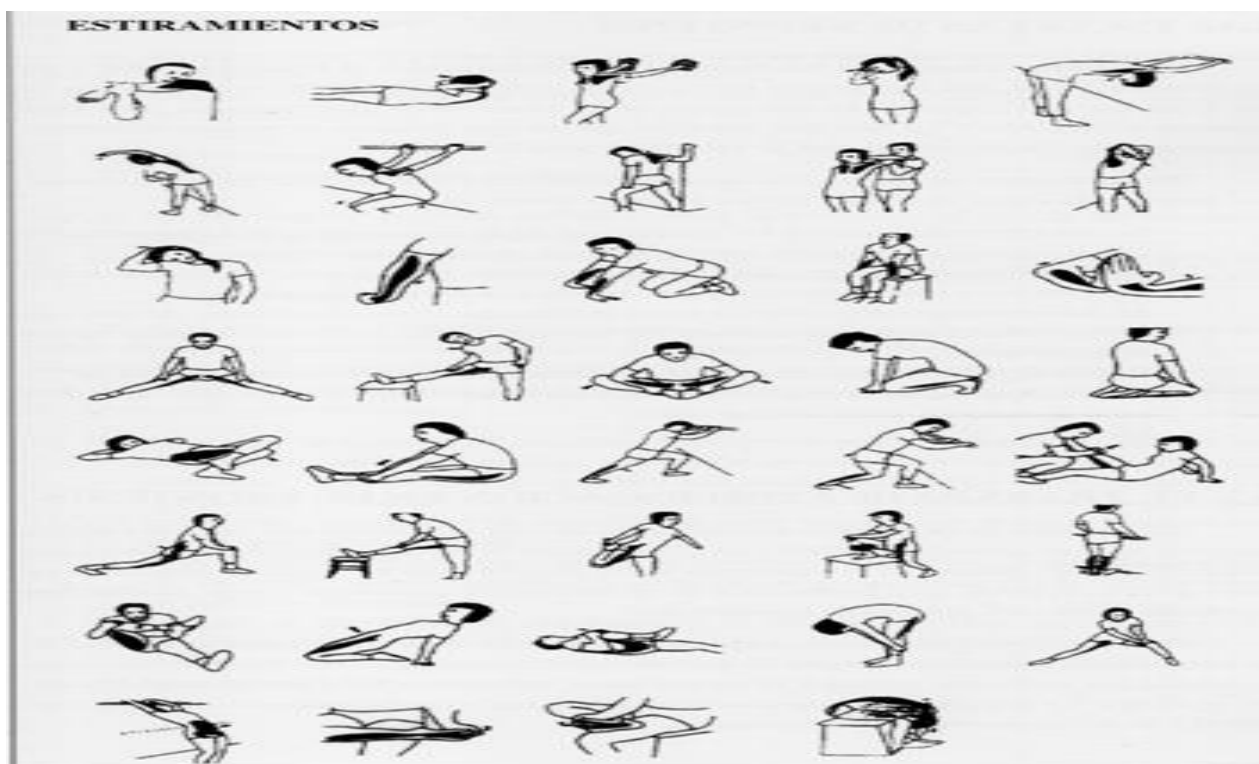


Imagen 9. Explicación visual de la actividad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

García, M., Maya, S., & María, Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002

Andrade, F., & Pizarro, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. *Recuperado el*, 28. Recuperado de <http://www.guiadisc.com/wp-content/uploads/2013/04/tercera-edad-beneficios-de-los-ejercicios.pdf>

Calero et al., (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35 (4), 366-374. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci_arttext&tlng=pt

González, A. (2005). Incidencia de la actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(20), 222-236. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/542/54221979001.pdf>

Landinez, S., Contreras, K., & Castro, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista cubana de salud pública*, 38, 562-580. Recuperado de https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sd8t=0%2C5&q=envejecimiento+y+actividad+fisica&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DyPTCZF16-5sJ

Mella et al., (2004). Factores asociados al bienestar subjetivo en el adulto mayor. *Psykhé* (Santiago), 13(1), Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282004000100007

Ortega, L., & Goyes, E., “ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL ADULTO MAYOR.” *Educación Física y Deporte*, vol. 34, no. 1, 2015, pp. 239–267. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/6019>

Quintanara, (2010). Análisis de calidad de vida en los adultos mayores del municipio de tetepango, hidalgo: a través del instrumento.

Rozze, F.,(2012). *La Actividad Física En El Adulto Mayor*. Recuperado de: http://file.scirp.org/pdf/Health_2014050911462533.pdf

Salech, M., & Michea, A. (2012). Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(1), 19-29. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-cambios-fisiologicos-asociados-al-envejecimiento-S0716864012702699>

Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/262715059_Bienestar_Psicologico_Apoyo_Social_Percibido_y_Percepcion_de_Salud_en_Adultos_Mayores