

**FOMENTAR LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO DE
PERSONAS MAYORES DEL COMEDOR COMUNITARIO BUENOS AIRES
ADSCRITOS AL CPS CAZUCA A TRAVES DE EXPERIENCIAS
MUSICALIZADAS**

OPCIÓN DE GRADO PASANTIA SOCIAL
CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL COMEDOR COMUNITARIO BUENOS AIRES
JHONATAN DAVID CAMACHO OLACHICA
CODIGO: 2280571

UNIVERSIDAD SANTOTOMAS
DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN
BOGOTA D.C
2024-1

Tabla de Contenido

<i>Tabla de Contenido</i>	2
<i>Resumen</i>	3
<i>Abstract</i>	3
<i>Palabras Claves</i>	3
<i>Introducción</i>	4
<i>Descripción del Problema</i>	6
<i>Justificación</i>	9
<i>Objetivos</i>	10
Objetivo General	10
Objetivos Específicos	10
<i>Marco Conceptual</i>	11
Hábitos de vida saludable	11
Actividad Física	12
Persona Mayor	13
Actividades Musicalizadas	14
Recreación	15
Control del Entrenamiento - p.m	16
Técnica y Dirección del movimiento - p.m	17
Trabajo en equipo	18
Capacidades Físicas	19
<i>Plan de Acción</i>	20
<i>Resultados</i>	21
<i>Conclusiones</i>	22
<i>Referencias Bibliográficas</i>	23
<i>Anexos</i>	24

Resumen

La intervención con adultos mayores se refiere a todas las acciones dirigidas a mejorar su calidad de vida y bienestar. Este proceso puede abarcar diversos ámbitos como la salud física, mental y la inclusión social, mediante actividades con dinámicas musicalizadas, el ejercicio consta de 32 sesiones de intervención diseñadas para 25 personas mayores pertenecientes al comedor Buenos Aires, comprendidos entre los 70 – 85 años. El objetivo principal es promover los hábitos de vida saludable. Las sesiones de ejecución se llevan a cabo a través de estímulos sonoros, con el fin de generar unas nuevas experiencias y un aprendizaje significativo en la población. Se realizaron de 2 a 3 sesiones por semana y se utilizaron materiales óptimos para las actividades vistas durante el proceso de las prácticas profesionales. Por último, se realiza una entrevista con una recolección de datos mediante una matriz documental y posteriormente se realiza un análisis general de las respuestas obtenidas, encontrando resultados positivos al trabajar con herramientas musicalizadas.

Abstract

Intervention with older adults refers to all actions aimed at improving their quality of life and well-being. This process can cover various areas such as physical and mental health and social inclusion, through activities with musical dynamics. The exercise consists of 26 intervention sessions designed for 25 older people belonging to the Buenos Aires dining room, between 60 and 85 years old. The main objective is to promote healthy lifestyle habits. The execution sessions are carried out through sound stimuli, in order to generate new experiences and significant learning in the population. 2 to 3 sessions were held per week and optimal materials were used for the activities seen during the professional internship process. Finally, an interview is carried out with data collection through a documentary matrix and subsequently a general analysis of the responses obtained is carried out, finding positive results when working with musicalized tools.

Palabras claves: Hábitos de vida, persona mayor, Actividad física, Ritmo y Actividades Musicalizadas

Introducción

La proyección social representa un compromiso activo y transformador de las instituciones y comunidades hacia el bienestar colectivo y el desarrollo sostenible. Es una manifestación de responsabilidad social que busca impactar positivamente en diversos sectores, abordando necesidades específicas a través de acciones concretas y colaborativas, por parte de la Universidad Santo tomas busca la integración efectiva de la academia con la sociedad es fundamental para cumplir con la misión institucional, que aspira a que docentes, estudiantes, directivos y administrativos respondan de manera ética, creativa y crítica a las demandas de la vida humana. Este compromiso se refleja en la capacidad de generar soluciones innovadoras y pertinentes para abordar las problemáticas y necesidades sociales de manera efectiva.

En los barrios altos de cazuca, se buscan diferentes estrategias para poder intervenir en los diferentes centros de proyección social que se encuentran ubicados en la zona, en donde la lucha más relevante la enfrenta el comedor (comunitario buenos aires), dado a que se encuentran en una de las zonas más remotas de cazuca y por ende no tienen gran apoyo por parte de la alcaldía local, conformado por una población de más de 25 personas en edades de 70 a 85 años, población que se enfrenta en su mayoría a las siguientes circunstancias; abandono por parte de sus hijos, altos problemas de salud, problemas de alimentación, dificultades emocionales y falta de actividad física. Lo que propone la junta directiva encargada por Sandra Jiménez quien es la encargada de la gestión con la comunidad, es darles un beneficio diario ya se actividad física, parte jurídica, sesiones de baile o encuentros religiosos, con el simple hecho de asistir al comedor comunitario, siendo el abandono la causa más frecuente, Borja Vilesca, (2019), en su conferencia Matar a los padres, recalca en varias ocasiones que el practicar el abandono, genera que se pierda un enfoque en la vida de la personas involucradas, en donde ese deterioro remite a problemas de salud y problemas mentales.

Para promover la actividad física y brindar espacios para que las personas tengan una mejor calidad de vida, se implementará este proyecto con un eje trasversal, donde mediante dinámicas de entrenamiento y actividades recreativas se busca mejorar la

condición funcional de la población enfocada al movimiento en las zonas más afectadas de su cuerpo (Caderas y Rodillas), según el diagnóstico entregado por la enfermera del comedor. sin dejar de lado los contextos sociales en los cuales se encuentran inmersos, todo esto mediante una planificación estructurada enfocada en las necesidades con la que cuenta la población, finalizando la intervención con un festival cultural en donde los participantes serán los protagonistas, siguiendo la idea de #IESSe Transforma, 2022, los beneficios de la actividad física para la salud en los adultos mayores son más notorios vistos en procesos y les ayuda a sentirse mejor y ayuda con el des aceleramiento en el proceso de envejecimiento.

Sin dejar de lado las dificultades que presenta el punto de intervención tal como, problemas significativos de salud y la lucha por instinto de sobrevivir, se busca abrir un espacio para las personas que no puedan integrarse por completo a las actividades propuestas y se planificaran diferentes sesiones con muchas variables para no perder el enfoque del proyecto el cual es promover la actividad física. Por otro lado, el factor de la felicidad es una ventaja que se puede observar en la población al momento de intervenir con dinámicas musicales, son personas que disfrutan el movimiento sonoro y por ello se genera un cronograma trabajado en ello para que se pueda dar la oportunidad de promover estas actividades, como nos lo menciona Moccia (2016), la naturaleza de la felicidad en el ser humano brinda un interés permanente en cualquier contexto en el que se encuentre, por ende cuando realizamos alguna tarea en donde prime la felicidad, se mejoran los intereses propios de las personas.

Dentro de la experiencia de la pasantía también se asiste al hospital San Benito Meninn que cuenta con una población de niños y adulto mayor, pero se focalizo en llevar un proceso con el comedor comunitario, dado a que en el hospital, presenta dificultades en temas asistencia, dado a que es un programa nuevo y diferentes entonces, las instalaciones están en su proceso de iniciación con estos programas, siendo el aforo muy bajo y los tiempos son muy cortos dado a que comparten espacio con la sesión de actividad física de los niños que asisten al lugar.

Ya para finalizar se diseña un programa que dura 4 meses con diferentes variaciones en términos de ejecución de dinámicas de entrenamiento, manejando trabajo interno con música (Danzas), de 3 semanas y cambiamos con 2 semanas de actividad física enfocada en la parte de funcionalidad motora, el restante del tiempo se organiza de tal manera para poder practicar danzas y actividad física en la misma semana.

Descripción del problema

El comedor comunitario Buenos Aires, es un lugar que se encuentra en los altos de cazuca, es un centro de proyección social que realiza su intervención con personas mayores de 70 años de edad, con el objetivo de brindar una transformación social en el territorio por el trabajo participativo y creativo con las comunidades, sector productivo y estado, a partir, de la práctica de innovación, gestión del desarrollo de las personas, dentro del territorio se identifican las siguientes necesidades; falta de promoción de actividad física, conflicto en la comunidad, problemas demográficos “zonas montañosas”, por otro lado la población presenta las siguientes necesidades, falta de trabajo en equipo, patologías y malos hábitos de vida saludables.

El barrio Buenos Aires de cazuca, enfrenta muchas dificultades en temas de contextos sociales que impacta directamente a toda la población que reside en dicho lugar, como nos lo menciona Manrique, et al, (2016), los factores que más problemática presentan los barrios altos de cazuca son la falta de educación y la falta de promoción de actividad física, y esta problemática gira en torno a 3 razones, la primera de ellas tiene que ver con el crecimiento acelerado de urbanización, la segunda son los problemas de desarrollo en correspondencia económica y la tercera es la aparición de nuevos modelos de urbanización relacionados con los esquemas demográficos del lugar.

En los factores que más se presentan en esta pequeña sociedad, hace presencia el conflicto, que genera inseguridad en la zona, y por ende las personas no pueden disfrutar de diferentes espacios establecidos para realizar actividad física u otra practica en general, en contexto Acosta y Angelica, (2014), mencionan que los barrios altos de Cazuca, las familias en su mayoría se encuentran en situación de desplazamiento, y uno de los

problemas principales es el conflicto armado, dado a que los grupos que se dedican a generar pánico y alboroto en la sociedad, ofreciendo condiciones mínimas para sobrevivir. Por otro lado, Moreno y Ramírez, (2022), informan que la cultura en los barrios altos de cazuca se encuentra con dificultades para la población, refiriéndose a la práctica de los grupos sociales en los escenarios deportivos, parque al aire libre y zonas verdes, lugares en donde se generan conflictos entre personas o pandillas, evitando establecer un correcto uso de las instalaciones creadas para la comunidad.

A su vez, la lucha con la alcaldía o administración de la zona es inevitable dado a que las personas que se están en la luchando por abrir más espacios en donde las personas puedan plenamente vivir, se encuentran ignoradas y alejadas, eso no quiere decir que no estén cumpliendo con su labor, en el año 2023 a cargo de Sandra Jiménez, gestora comunitaria, que mediante un proyecto logra recuperar un espacio de zona de actividad libre que la alcaldía no quería dar a la población por generar una privatización de la zona.

Por otro lado, encontramos que en un sector que se encuentra en las zonas montañosas de Soacha por ende los diferentes traslados son complicados por la inclinación de las vías, problema que impacta directamente a la población del comedor comunitario dado a que en su mayoría presenta dolores en la zona inferior de su cuerpo, tales como; dolor de rodilla, mareo, dolores de cadera, problemas de espalda y en otros casos presentan una operación y cirugías recientemente realzadas, así mismo Lucendo, et al, (2012), no dice que las diferentes circunstancias del entorno en este caso radar montañoso, ocasiona envejecimiento de diferentes componentes de la rodillas dado a el impacto progresivo que la misma tiene cuando involucra cierta cantidad de pasos o movimientos.

Dentro de las problemáticas que presenta la población observamos la falta de trabajo en equipo, muchas de las personas que asisten al comedor comunitario simplemente van al lugar para poder almorzar, ignorando los diferentes programas que se están implementando, ya sea de entrenamiento o de psicología, según Gómez y Acosta (2003), el trabajo en equipo contribuye a el mejoramiento del resultado de alguna dinámica, así mismo posee

una calidad de vida óptima para el compromiso frente alguna prestación. Como nos menciona Gonzales (2020), la cultura mediante el deporte promueve el ámbito del trabajo en equipo, facilita directa e indirectamente a la comunidad, aumentando la productividad y la oportunidad de aumentar la jornada de actividad física.

Por otro lado mediante la ejecución del ejercicio cartográfico, en donde se realizó una pequeña intervención, con el objetivo de identificar los lugares en donde se puede realizar actividad física, inicialmente se ejecuta una dinámica en donde todos me comentaban los lugares y yo replicaba lo que me mencionaba en el tablero, durante en ejercicio me comentaron él porque es imposible realizar actividad física en algunos puntos de la comunidad, primando los siguientes aportes, era muy lejos, los lugares estaban ocupados por jóvenes y toca pedir muchos permisos para poder utilizar el espacio, la comunidad llega a la conclusión de realizar las intervenciones de danzas o entrenamiento en 3 lugares de 8 posibles de intervención, lugares que se encuentran en los alrededores del comedor comunitario, teniendo en cuenta que son lugares aptos y recomendables para poder realizar diferentes intervenciones de actividad física, como nos lo menciona Benítez y Clero, (2003), el llevar la practica en lugares cercanos y aptos, ayuda para el desarrollo y la adherencia de una educación física integral, permite un adecuado proceso con el aprovechamiento de las condiciones naturales, y por otro lado, Hernández (2009), el realizar una intervención de cartografía ayuda para desarrollar capacidades básicas de manera relativa con respectó al espacio, dinámica que todos pueden entender fácilmente y genera un espacio de reflexión.

Justificación

La elaboración de ese proyecto es con el fin de ejecutar una intervención en la población del comedor comunitario acorde a las necesidades que se necesitan suplir, como lo son el mejoramiento funcional de diferentes partes del cuerpo las cuales presentan una dificultad, todo esto mediante la propuesta de este proyecto, sin dejar de lado los diferentes desafíos por los cuales debe pasar gran parte de la población involucrada, claramente promoviendo la actividad física, mediante diferentes estrategias de entrenamiento que logre generar un cambio interno en la comunidad y en su forma de vivir.

Es importante tener en cuenta lo importante que es para la población el inculcar buenos hábitos de vida saludable, el fomentar y mantener buenos hábitos de vida saludables entre las personas mayores no solo mejora su salud física y mental, sino que también contribuye significativamente a su calidad de vida general y a la sostenibilidad del sistema de salud, en la población es fundamental promover la conciencia y la educación sobre estos hábitos para facilitar un envejecimiento activo y saludable en la población del comedor Buenos Aires, atendiendo las necesidades que se evidencian es importante buscar actividades físicas adecuadas a su estado de salud y capacidades, y que integren el ejercicio como parte de un estilo de vida activo y saludable.

La falta de intervención en actividad física en esta población es crítica, por ende, el buscar una estrategia que realmente cumpla con lo que propone el proyecto es determinante, por eso se realiza una intervención en donde ellos primeramente se sientan seguros y lo más importante felices, es por ello que mediante actividades musicales se generara un impacto mucho más enriquecedor e importante, las actividades estarán diseñadas para primar el movimiento enfocado en la parte de funcionalidad, mejorar la coordinación, trabajar la memoria y por ultimo mejorar las relaciones internas del grupo.

Mantenerse activo físicamente permite a las personas mayores a mejorar su independencia funcional y participar en actividades diarias y sociales de manera más efectiva y prolongada, es por ello que las actividades con dinámicas musicalizadas son una buena herramienta para buscar una mejor intervención, sin dejar de lado el trabajo en equipo que se presenta mediante las interacciones propias de las actividades, estos

ejercicios pueden ayudar a mantener la agudeza mental, mejorar la memoria y la concentración

Objetivos

Objetivo general

Implementar un programa integral basado en actividades musicalizadas para promover hábitos de vida saludable entre los adultos mayores del comedor comunitario Buenos Aires, adscritos al CPS Cazuca.

Objetivos Específicos

1. Diseñar sesiones de ejercicio físico adaptado con dinámicas musicales, con el fin mejorar la movilidad funcional de las personas mayores.
2. Fortalecer el trabajo en equipo mediante actividades de integración enfocadas en el trabajo comunicativo.
3. Generar experiencias dancísticas a través del festival cultural, como producto final de la pasantía social.

Marco Teórico

Hábitos de vida saludable

Los hábitos de vida saludable son comportamientos y prácticas cotidianas que contribuyen de manera positiva a mantener y mejorar la salud física, mental y emocional de una persona. Estos hábitos están relacionados con acciones y decisiones que impactan directamente en el bienestar general. Algunos ejemplos de hábitos de vida saludable incluyen: alimentación balanceada, actividad física regular, gestión de estrés entre otras (Herruzo, et all, 2017)

Actividad física

Los niveles de actividad física en el persona mayor representan un beneficio en el estilo de vida de las personas, dado a que como nos lo menciona, (Marque & Celis, 2016, pp.9) actividad física representa un impacto significativo en la salud mental y morfofuncional de las personas, sin dejar de lado que la práctica de esta representa beneficio para la salud, y genera un aporte significativo en los elementos cualitativos generados por la misma práctica. Teniendo en cuenta lo anterior la inactividad de la actividad física representa un indicador negativo en la salud, como lo afirma Gonzales, (2005) la reducción de los patrones motores, van de la mano con el descenso del tono muscular en reposo, generan dificultades en los reflejos naturales y provocan una torpeza motriz, dado a que la inmovilidad es la mayor causal al envejecimiento con dificultades, generando problemas a futuro para poder realizar algunos patrones básicos de movimiento.

Persona mayor

La representación a nivel social de las personas mayores en la actualidad se encuentra con ideales de aislamiento social, Martin (2018), nos plante el paradigma de la decadencia, mencionando que el deterioro cognitivo, problemas económicos, falta de actividad física y problemas de sostenibilidad familiar hacen parte del paradigma actual con respecto al adulto mayor, en donde acorde a la necesidad se encuentran en la obligación de modificar o cambiar estereotipos negativos con respecto a la vejez, buscando facilitar la participación en diferentes programa comunitarios.

Actividades Musicalizadas

Dentro de los programas de intervención, tenemos las actividades musicalizadas como herramienta para la promoción de la actividad física, que como nos lo menciona Aguilar (2019), dentro de las alternativas para generar factores de gran valor en nuestras vidas estamos inmersos de un sin fin de métodos de entrenamiento que ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas, el envejecimiento no solo trata la superación de cierto límite de edad, está acompañado de factores intrínsecos e extrínsecos. La actividad física es el inicio para la contribución de las mejoras en la calidad de vida humana y retrasa el envejecimiento. Como alternativa las actividades musicalizadas son importantes, siendo una dinámica para mejorar la funcionalidad y la capacidad aeróbica, acompañado del trabajo colectivo mediante vivencias que permean el trabajo en equipo.

Recreación

La aplicación de estos programas de entrenamiento, tienen que ver con el aspecto recreativo como la utilización del tiempo libre, que según el programa nacional de la recreación 2020-2030, La recreación se da gracias a la experiencia de creación y disfrute, que brinda el bienestar y el desarrollo de las personas y todo esto a través de diversas interacciones que contribuyen en la transformación social, acompañado de un aprendizaje individual y colectivo, generando promoción de habilidades para la vida y la construcción de oportunidades que facilitan el desarrollo pleno de las personas.

El margen de la población juega un papel muy importante en cuanto a su caracterización, como diagnostico principal para el observar los diferentes tipos de problemas o necesidad, Sandra Jiménez (2024) como gestora actual de la comunidad de cazuca, informa que el adulto mayor perteneciente al comedor buenos aires, están iniciando un proceso de adquirir nuevos programas para poder dar vivencias al sector. teniendo en cuenta lo anterior Costa (1976) aseguran que lo más importante es tener un contexto previo a lo futuro, la edad y sexo, para futuras intervenciones con una población nueva de experiencias.

Control del entrenamiento

Es muy importante tener en cuenta el control del entrenamiento como responsabilidad a cumplir, de acuerdo con lo que nos menciona (González, et al , 2010) las visualizaciones enfocadas con el dar una respuesta sobre el entrenamiento deportivo remite ciertos puntos de visualización, enfocada inicialmente a los factores globales e integradores, argumentando que el entrenamiento deportivo remite a los diferentes procesos que nos permiten organizar diferentes dinámicas como los ejercicios, actividades etc., logra iniciar diferentes construcciones con la mirada a un paradigma pedagógico, teniendo en cuenta los diferentes controles de entrenamiento entendiéndolo como esos sistemas de carácter organizativo.

Técnica y dirección del movimiento – persona mayor

Dentro del control de entrenamiento un factor importante es de la Técnica y dirección del movimiento, que según Torrelles, et all (2011) Puede realizarse una dinámica espacial en cualquier dirección, pero hay que tener en cuenta, los datos relevantes dentro de la población como pacientes de actividad, que esta debe resultar adecuada para docente y cómoda para los participantes. En general el movimiento se realiza en una línea paralela al eje longitudinal del cuerpo, mientras la mano permanece en contacto con el acondicionamiento físico tiene un impacto más importante. Acompañando las dinámicas a trabajar como acto de proceso es muy importante trabajar el ámbito propioceptivo, según Tereza (2017), cualquier incremento de las diferentes estimulaciones neuromusculares, cuentas con una relación directa e indirecta de la fuerza, sin pensar en masa muscular y enfocándonos más a las órdenes directas del sistema nervioso, se manejan procesos en donde influyen más lo propioceptivo que se vinculan con mejoras en cuanto a la funcionalidad del entrenamiento, mejoras que reciben un impacto en cuanto a los aspectos de coordinación intermuscular y la coordinación intramuscular.

Trabajo en equipo

La búsqueda por mejorar las condiciones de vida de la población está sujeta a diversos componentes a trabajar para su desarrollo, en donde una de ello es el trabajo en equipo, que como lo menciona (Torrelles et al 2011) el trabajar de manera individual y colectiva, requiere

un conjunto de habilidades en donde requiere un disfrute frente a cualquier circunstancia seguido de la adaptabilidad, el trabajo en equipo se forja desde la participación ante un bien común en donde las interacciones son obligatoria por un bien común, por otro lado (Gerencia Laboral, 2023) nos menciona que la base del trabajo en equipo nace con una interdependencia para poder realizar de manera coordinada las actividades atreves el apoyo mutuo, logrando con ello alcanzar sus objetivos.

Capacidades físicas

El trabajo de casa sesión de entrenamiento impacta de manera directa las capacidades físicas de las personas que como lo asegura Marque & Celis, (2016) Las capacidades físicas muestra que son las cualidades innatas con la que cuentan el ser humano, determinado por factores de potencialidad en el organismo corporal, siendo estas predisposiciones claras e innatas, consecuente a mejorar mediando la acción voluntaria de movimiento evidenciando manifestación motrices, apareciendo desde que nacemos donde contamos con una relación entre las capacidades físicas y la condicionales.

Como consecuencia del trabajo individual y grupal se genera el mejoramiento en la comunicación, la expresión verbal es muy importante al trabajar en una actividad determinada, como dice, Ofelia (2017), se instaura habitualmente convirtiéndose en uno de los instrumentos fundamentales para generar expectativas frente a una actividad, mejorando colectivamente al expresar sus conocimientos. Por otro lado, Aguirre (2023) afirma que la comunicación grupal está bajo un enfoque constructivo, en donde las personas tienen la posibilidad de manifestar pensamiento mediante una proyección comunicativa, espacio que se fortalece mediante una convivencia sana y activa.

Plan de acción

Se verá reflejado en el Excel adjunto, en la carpeta personal

En el siguiente plan de acción se verá reflejado la forma en la cual se llevó a cabo el proceso y los momentos relevantes de la intervención en el Comedor Buenos Aires, proporcionando una estructura organizada y detallada para alcanzar los objetivos específicos del proyecto. Importante mencionar los 4 momentos claves del proyecto los cuales fueron; Diagnóstico inicial - Diseño del programa – Implementación del programa y Evaluación del programa.

Imagen 1

Tabla Plan de Acción

Plan de acción - Comedor Comunitario Buenos Aires					
NÚMERO DE SEMANAS	NÚMERO DE SESIONES	DÍA DE LA SEMANA	FECHA	DESCRIPCIÓN	POBLACIÓN
DIAGNÓSTICO INICIAL					
Semana 1	1	Lunes	4-mar	Diagnóstico	Personas Mayores Comedor Comunitario Buenos Aires
	2	Miercoles	6-mar		
	3	Viernes	8-mar		
Semana 2	4	Lunes	11-mar	Entrenamiento funcional (Sentados)	P.M - Buenos Aires
	5	Miercoles	13-mar		P.M - Buenos Aires
	6	Viernes	15-mar		P.M - Buenos Aires
DISEÑO DEL PROGRAMA					
Semana 3	7	Lunes	18-mar	Entrenamiento funcional (de pie)	P.M - Buenos Aires
	8	Miercoles	20-mar		P.M - Buenos Aires
	9	Viernes	22-mar		P.M - Buenos Aires
Semana 4	10	Lunes	1-abr	Réplica de baile	P.M - Buenos Aires
	11	Miercoles	3-abr		P.M - Buenos Aires
	12	Viernes	5-abr		P.M - Buenos Aires

IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA					
Semana 5	13	Lunes	8-abr	Herramientas sonoras (Ritmo)	P.M - Buenos Aires
	14	Miercoles	10-abr		P.M - Buenos Aires
	15	Viernes	12-abr		P.M - Buenos Aires
Semana 6	16	Lunes	15-abr	Coreografía – preparación Fes	P.M - Buenos Aires
	17	Miercoles	17-abr		P.M - Buenos Aires
	18	Viernes	19-abr		P.M - Buenos Aires
Semana 7	19	Lunes	22-abr	Actividades de integración con música	P.M - Buenos Aires
	20	Miercoles	24-abr		P.M - Buenos Aires
	21	Viernes	26-abr		P.M - Buenos Aires

Semana 8	22	Lunes	29-abr	Herramientas sonoras (Ritmo)	P.M - Buenos Aires
	23	Viernes	3-may		P.M - Buenos Aires
Semana 9	24	Lunes	6-may	Coreografia – preparación Fes	P.M - Buenos Aires
	25	Miercoles	8-may		P.M - Buenos Aires
	26	Viernes	10-may		P.M - Buenos Aires
Semana 10	27	Miercoles	15-may	Actividades de integración con música	P.M - Buenos Aires
	28	Viernes	17-may		P.M - Buenos Aires
Semana 11	29	Lunes	20-may	Coreografia - preparacion Fes	P.M - Buenos Aires
	30	Miercoles	22-may		P.M - Buenos Aires
	31	Viernes	24-may		P.M - Buenos Aires
Semana 12	32	Lunes	27-may	Pre - presentación	P.M - Buenos Aires
	33	Miercoles	29-may		P.M - Buenos Aires
	34	Viernes	31-may		P.M - Buenos Aires

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA					
Semana 13	35	Miercoles	5-jun	Entrevista	P.M - Buenos Aires
	36	Viernes	7-jun		P.M - Buenos Aires
Semana 14	37	Miercoles	11-jun	Presentación (FESTIVAL)	P.M - Buenos Aires
	38	Viernes	14-jun		P.M - Buenos Aires
Semana 15	39	Lunes	17-jun	Semana Recreativa	P.M - Buenos Aires
	40	Miercoles	19-jun		P.M - Buenos Aires
	41	Viernes	21-jun		P.M - Buenos Aires

Resultados

Para los resultados, se contó con una población de (25) adultos mayores pertenecientes al comedor comunitario “Buenos Aires”, a los cuales para empezar se realizó un pequeño diagnóstico en donde se buscó determinar cuáles con los factores de riesgo que más se impactaban a la población, todo con ayuda de Sandra Jiménez, quien es la gestora comunitaria y es la persona que facilitaba la información de cada persona.

Teniendo en cuenta el plan de acción, se realizó una intervención funcional en donde prima, las actividades con dinámicas musicales, herramienta de intervención para la promoción de los buenos hábitos de vida saludable, seguido de ejercicio funcionales que permitieron dar margen a las capacidades de la población, siendo el aspecto de la funcionalidad la que permitió dar un diagnóstico y dar margen a las futuras intervenciones.

Se buscó una intervención adecuada para poder llevar un proceso más apto y ordenado para las personas, en donde en cada sesión de entrenamiento buscó darles un apoyo desde lo funcional con movimiento sencillos y un apoyo motivacional mediante charlas en donde exponía la importancia de la actividad física, cabe resaltar que no sabían el cómo y dónde hacer ejercicio, y mediante un ejercicio de realizar una cartografía se buscó dar margen a todas las posibilidades que tiene para poder tener un espacio de actividad física.

Se buscó mejorar el trabajo en equipo desde el inicio del proceso dado a que los participantes, no tenían una comunicación asertiva al momento de interactuar, es por ello que los entrenamientos estaban orientados con un enfoque interactivo buscando generar trabajar la confianza y la comunicación.

Como se pudo observar las danzas para las personas mayores son una excelente forma de ejercicio físico que ofrece una amplia gama de beneficios, no solo son una forma divertida de ejercicio, sino que también ofrecen una variedad de beneficios físicos, mentales y emocionales. Participar en clases de baile puede mejorar significativamente la calidad de vida y el bienestar general de los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

Teniendo en cuenta lo anterior se realizó un festival de danzas en donde la población tenían que participar con una coreografía, en donde surgieron dos problemas a trabajar, mejorar el

ritmo y mejorar la comunicación, 2 cosas que no permitían un avance significativo al momento que buscar resultados.

Se realizó una pequeña entrevista a 4 personas, que presentaban problemas de confianza y de comunicación en donde contaba de 5 preguntas muy sencillas y ellos simplemente respondían. Dentro de la primera pregunta se busca conocer si los participantes sienten de alguna manera u otra, que las intervenciones han funcionado para la mejoría en su calidad de vida, donde todos coinciden dado a que mencionan que si ven un avance en la ejecución de algunos movimientos, sin dejar de lado que se siente felices y les gusta la intervención porque disfrutan el espacio y porque el tiempo de la pasa muy rápido.

La segunda pregunta está más orientada a identificar si ellos son capaces de realizar ejercicio por si solos en casa, teniendo en cuenta los movimientos vistos en clase, en donde los entrevistados 1 y 2 coincidieron en su respuesta asegurando que ellos cuando están solos en casa si tienen un acercamiento a los movimientos que se ven en clase, que no los recuerdan en su totalidad pero si los tiene en cuenta para poder realizarlos después, los entrevistados 3 y 4 coinciden en su respuesta, asegurando que si los pueden hacer pero no cuentan con el tiempo para hacer actividad física, ya sea por citas médicas o por pereza.

En la tercera pregunta se buscó identificar si ellos a momento de realizar actividad física, sentían que no los podía realizar ya sea por una incapacidad o problemas en general, en donde los entrevistados coincidieron en su respuesta asegurando que los movimientos eran sencillos y que los podían realizar sin ningún problema, que lo que más les gustaba era bailar y por ello la actividad era la divertida.

La cuarta pregunta va orientada a identificar si han sentido que el dolor en sus rodillas ha disminuido, teniendo en cuenta el contexto en el que se encuentran, ya sea por sus condiciones de vida y por el sufrimiento que tienen significativamente de todos sus miembros inferiores, pero el problema radica más en las rodillas, en donde los entrevistado coinciden en que si han visto un cambio, los dolores disminuyen, pero el 4 entrevistado menciona que ella todos los días se levantaba temprano y “ le doy calor a mis rodillas porque descanso, porque cuando están frías las rodillas.

Y en la última pregunta se busca identificar si mejoro de alguna forma el trabajo en equipo, siendo la pregunta con diferentes puntos de vista, en donde el entrevistado 1, menciona que al principio “era difícil porque no tenían confianza con los demás, pero uno con las

actividades tenía un acercamiento con los demás y era más fácil, el entrevistado 2 menciona lo siguiente, “somos tímidos profe y con el tiempo ya nos va pasando eso. Y los entrevistados 3 y 4, mencionan que ya las cosas se han dado por el ejercicio y los bailes que nos ponen feliz.

Conclusiones

En las actividades logramos identificar 4 factores importantes durante el proceso de la pasantía, donde se evidencia la mejoría de aspectos, de calidad de vida, diversión, trabajo en equipo y unión, una vez realizado el estudio con la información de la entrevista los resultados del trabajo, contamos con la información necesaria para llegar a las siguientes conclusiones.

- El principal objetivo de la investigación poder trabajar acerca de trabajo en equipo en los participantes del comedor comunitario, en donde se puede observar un avance significativo, con respecto a las actividades ya vistas, en donde se observa que si mejoro por el trabajo colectivo por parte de todos y lo más importante por la continuidad de las actividades realizadas.
- Con el trabajo de comunicación asertiva, evidenciamos un avance en donde, se puede observar las ganas de cumplir con alguna tarea puesta, en donde la confianza es un elemento importante para el cumplimiento de esta comunicación, sin dejar de lado que cuando un compañero presenta dificultades para entender un ejercicio, entre ellos mismo buscan ayudarlo con las indicaciones pertinentes.
- Con el ritmo, se ha evidenciado, que el interactuar con diferentes estilos de música, genera una esencia por aprender, acompañado con la comunicación asertiva entre ellos mismo han logrado aprender a bailar. Todo esto acompañado de estrategias de aprendizaje que permitan romper ese miedo, se elige una canción de carranga y yo les digo que no se bailar y la tarea de ellos es enseñarme a bailar, al momento de explicar el aprendizaje se transmite y se logra generar un aprendizaje colectivo.

- Por medio de este proyecto investigativo y teniendo en cuenta los resultados se logra identificar en el grupo un estado de diversión, tanto así que entre ellos sienten que su cuerpo se encuentra en óptimas condiciones, mejorando su estilo de vida aportando mediante el aporte de actividades musicalizadas.

Referencias bibliográficas

Aguirre Caicedo, L. D. P., Paiva Martin, A. N., & Villadiego Ruendes, J. C. (2023). La comunicación asertiva a través de juegos cooperativos en estudiantes de 10 grado del Colegio Gimnasio la Alameda, Soacha, Cundinamarca.
<https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/3620be68-99bc-45ea-a593-6412a5bb7614/content>

Aguirre, et all (2023). La comunicación asertiva a través de juegos cooperativos en estudiantes de 10 grado del Colegio Gimnasio la Alameda, Soacha, Cundinamarca, *Fundación Universitaria Los Libertadores*.
<https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/3620be68-99bc-45ea-a593-6412a5bb7614/content>

Ferreira, R. L. (1992). Características demográficas y socioeconómicas de la población del área metropolitana de Asunción. *Población y Desarrollo*, 3(5), 32-38.

Herruzo Caro, B., Martín García, J. J., Molina Recio, G., Romero Saldaña, M., Sanz Pérez, J. J., & Moreno Rojas, R. (2017). Promoción de la salud en el lugar de trabajo. Hábitos de vida saludable y factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de ámbito sanitario en atención primaria. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 26(1), 9-21.

Scott, I. (2008). El Proceso de Cambio Fundamentado en el Liderazgo Gerencial y el Trabajo en Equipo. *Posgrado y Sociedad*, 8(2), 89-106.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/189737/Trabajo_en_Equipo.pdf

Torrelles Nadal, C., Coiduras Rodríguez, J. L., Isus, S., Carrera, X., París Mañas, G., & Cela, J. M. (2011). Competencia de trabajo en equipo: definición y categorización.

<https://www.redalyc.org/pdf/567/56722230020.pdf>

Urrego Sánchez, B. E. (2019). *Comunicación asertiva y lúdica para el fomento del buen trato y la prevención de la violencia en niños de 4 y 5 años del Centro Infantil Nueva Gente* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13125/1/UVDT.EDI_UrregoSanchezBeatrizElena_2019.pdf

Yari Espejo, O. T. (2017). *Actividades pedagógicas para estimular el lenguaje verbal de los niños y niñas de 1 a 2 años del Centro Infantil del Buen Vivir Carrusel de Niños de la parroquia Chiguaza del cantón Huamboya, periodo lectivo 2016-2017* (Bachelor's thesis).

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/14744/1/UPS-CT007248.pdf>

Llanes, J. I. B. ESPACIOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA Y RECREATIVA.

Marañés, L., Muñoz Casabella, A., Navarro Navarro, R., Ruiz Caballero, J. A., & Brito Ojeda, M. E. (2012). Lesiones de la rodilla. *Canarias médica y quirúrgica*.

Rutina en Maquinas de parques: (2022) <https://www.youtube.com/watch?v=ty1-R-gVRzg>

Matar a los padres: (2019)<https://www.youtube.com/watch?v=pOBbApdp7nE>

Beneficios de la actividad física en adultos mayores

<https://www.youtube.com/watch?v=bi8WzJA6fAQ>

Acosta Escobar, L. F., & Carvajal Sánchez, A. P. (2014). Visibilización de las figuras de infancia configuradas por los niños y niñas en situación de desplazamiento por el conflicto armado, en la Institución Educativa Luis Carlos Galán (Altos de Cazuca).

Ospina, S. P. M., & Romero, D. F. R. (2022). Cultura, Paz y Alfabetización Digital en Altos de Cazucá. *Revista KAMINU*, 2(3), 28-36.

Niño, M. X. M., Restrepo, S. A. P., Platt, S., & Carvajal, J. M. B. CAZUCÁ.

Moreno González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 5 (19)

pp.222-237 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>

Ángel, Miguel & Hernández, Sandoya. (2010). Actividades cartográficas en libros de texto de secundaria. *Anales de Geografía de la Universidad Complutense*. 29.

Gómez Mujica, A., & Acosta Rodríguez, H. (2003). Acerca del trabajo en grupos o equipos. *Acimed*, 11(6).

González Rivera, A. (2020). La influencia de la actividad física en el ámbito laboral: su relación con el rendimiento y la salud de los trabajadores.

Márquez, J., M., & Celis, C. (2016). *Capacidades físicas básicas, su desarrollo en la edad escolar*. Editorial Wanceulen.

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

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2018000500813&script=sci_arttext&tlng=en

Anexo (Registro de actividades)



#2



#3



#4



Entrevista

- ¿sientes que las intervenciones de actividad física han ayudado para su vida?
- ¿pueden realizar actividad física desde su casa?
- ¿sientes que en algún momento de las intervenciones, algo les impidió realizar los ejercicios?
- ¿como se sienten con el dolor en las rodillas?
- ¿Se mejoro el trabajo en equipo?

Matriz documental

https://usantotomaseduco-my.sharepoint.com/:x:/r/personal/jhonatancamacho_usantotomas_edu_co/_layouts/15/Doc.aspx?sourcedoc=%7B2F82B575-6073-4A52-9A0D-7E1E882FE002%7D&file=Matriz%20general%20descriptiva%20.xlsx&action=default&mbilredirect=true&wdOrigin=OUTLOOK-METAOS.FILEBROWSER.FILES-HOME

Evidencia del festival de danza y asistencias

[Jhonatan David Camacho](#)

https://usantotomaseduco-my.sharepoint.com/:f:/r/personal/dir_proyeccionsocial_usta_edu_co/Documents/2020%20PROYECCION%20SOCIAL%20Y%20EXTENSION%20UNIVERSITARIA/DESARROLLO%20COMUNITARIO/2024/67%20%20Gesti%C3%B3n%20de%20Desarrollo%20Comunitario%20y%20Centros/Evidencias%20y%20certificaciones/CPS%20CAZUCA/3%20Programas%20y%20estrategias%20de%20visibilizaci%C3%B3n/Cultura%20Fisca%202024-1/Jhonatan%20David%20Camacho?csf=1&web=1&e=cazs7y

