	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 1 de 43</b>

21.

<b>FECHA</b>	viernes, 1 de marzo de 2019
--------------	-----------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Sede Fusagasugá
------------------------	-----------------

<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Pasantía
--------------------------	----------

<b>FACULTAD</b>	Ciencias Del Deporte Y La Educación Física
-----------------	--

<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
---	----------


<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	Licenciatura en Educación Básica Con Énfasis en Educación Física
---------------------------	--

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
MURCIA BOLIVAR	YENNIFER TATIANA	1069.749.812

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 2 de 43</b>

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
RINCON VARGAS	NELSON ROBERTO

<b>TÍTULO DEL DOCUMENTO</b>
INCLUSIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR POR MEDIO DEL CENTRO ACADÉMICO DEPORTIVO UCUNDINAMARCA CAD

<b>SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)</b>

<b>TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía</b>
Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte

<b>AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO</b>	<b>NÚMERO DE PÁGINAS</b>
25/10/2018	35

<b>DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)</b>	
<b>ESPAÑOL</b>	<b>INGLÉS</b>
1.Inclusión	Inclusion
2.Actividad Física	Physical Activity
3.Adulto Mayor	Elderly
4.	
5.	
6.	

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 3 de 43</b>

## RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

En la actualidad la actividad física, es un concepto que determina una buena calidad de vida, ya que con el constante cambio social, tecnológico, educativo, laboral entre otros se han generado situaciones que desestabilizan la salud de muchas personas, teniendo como resultados adultos mayores propensos a sufrir cualquier tipo de enfermedades, todo esto se puede prevenir con el balance necesario entre actividad física y actividades diarias; es decir que “ puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático” (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2004)

Sin embargo, a pesar de que se aconseja realizar actividades que impliquen constante movimiento, son pocos los espacios y programas que abren posibilidades de contribuir al mejoramiento de salud por medio de una atención social a diferentes poblaciones, generando un gran impacto social. Es por ello, que es necesario la creación de organizaciones que apoyen y contribuyan a este tipo de situaciones.


At present the physical activity, it is a concept that determines a good quality of life, since with the constant social, technological, educational, labor change between others there have been generated situations that destabilize the health of many persons, having as major adult results inclined to suffer any type of illnesses, all this can get ready with the necessary balance between physical activity and daily activities; that is to say that “ can observe the physical activity as a protective element for the appearance of disorders of personality, labor or academic stress, social anxiety, lacking in social skills, decrease of the labor, social and familiar impact of the stress posttraumatic ” (Ramírez, Vinaccia, and Ramón, 2004).

Nevertheless, although one advises to realize activities that imply constant movement, there are small the spaces and programs that open possibilities of contributing to the improvement of health by means of a welfare cost to different populations, generating a big social impact. It is for it, that the creation of organizations is necessary that they support and contribute to this type of situations.

## AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 4 de 43</b>

ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son:

Marque con una "X":


<b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 5 de 43</b>

demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

### **Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. **SI** \_\_\_ **NO** X.


En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

## LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 6 de 43</b>

Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.


g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAar113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 7 de 43</b>

j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



**Nota:**

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. PerezJuan2017.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1. Inclusión a la actividad física en el adulto mayor por medio del centro académico deportivo UCundinamarca CAD.pdf	Texto
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafa)
MURCIA BOLIVAR YENNIFER TATIANA	<i>Yennifer Tokrona Murcia Bolivar</i>

Código Serie Documental (Ver Tabla de Retención Documental).



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 8 de 43</b>

**INCLUSIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR POR MEDIO DEL  
CENTRO ACADEMICO DEPORTIVO UCUNDINAMARCA CAD**

**YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR**  
**Cód. 112214178**

**TRABAJO DE GRADO**  
**LIC. EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y**  
**DEPORTE.**  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
**2018**

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*





<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 9 de 43</b>

**INCLUSIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO Y ADULTO MAYOR POR  
MEDIO DEL CENTRO ACADEMICO DEPORTIVO UCUNDINAMARCA CAD**


**YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR**  
**Cód. 112214178**

**ASESOR:**  
**NELSON ROBERTO RINCÓN VARGAS**

**TRABAJO DE GRADO**  
**LIC. EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y**  
**DEPORTE.**  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
**2018**


Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 10 de 43</b>

## TABLA DE CONTENIDO

1. PROPUESTA
  2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA
  3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA
  4. JUSTIFICACIÓN
  5. OBJETIVOS
    - 5.1 OBJETIVO GENERAL
    - 5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS
  6. MARCO DE REFERENCIA
    - 6.1 MARCO NORMATIVO
    - 6.2 MARCO TEORICO
    - 6.3 MARCO CONCEPTUAL
  7. DISEÑO METODOLOGICO
  8. ESTRATEGIA CANITAS AL MOVIMIETNO
  9. CRONOGRAMA
  10. CONCLUSIONES
- BIBLIOGRAFÍA

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 11 de 43</b>

## 1.PROPUUESTA

En la actualidad la actividad física, es un concepto que determina una buena calidad de vida, ya que con el constante cambio social, tecnológico, educativo, laboral entre otros se han generado situaciones que desestabilizan la salud de muchas personas, teniendo como resultados adultos mayores propensos a sufrir cualquier tipo de enfermedades, todo esto se puede prevenir con el balance necesario entre actividad física y actividades diarias; es decir que “ puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático” (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2004)


Sin embargo, a pesar de que se aconseja realizar actividades que impliquen constante movimiento, son pocos los espacios y programas que abren posibilidades de contribuir al mejoramiento de salud por medio de una atención social a diferentes poblaciones, generando un gran impacto social. Es por ello, que es necesario la creación de organizaciones que apoyen y contribuyan a este tipo de situaciones.

En el municipio de Fusagasugá nace el centro académico deportivo CAD, una organización creada para el fomento de deporte y actividad física orientado por la Universidad de Cundinamarca, la cual busca beneficiar a la comunidad estudiantil y la sociedad en general , sus amplias y adecuadas instalaciones permiten el desarrollo de diferentes actividades deportivas y culturales ,sin embargo; es necesaria la creación e implementación de propuestas y/o programas dirigidos a adultos y adultos mayores haciendo cumplimiento a uno de los objetivos propuestos por el Centro Académico Deportivo (CAD) ,el cual es “ la oferta y venta de servicios propios de la actividad física, la recreación y el deporte hacia la comunidad en general del municipio, el departamento o la nación, con propósitos de mejoramiento de la calidad de vida” (UCundinamarca( CAD), 2017).


Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario diseñar una estrategia, para facilitar el acceso a la recreación, deporte y actividad física para los adultos mayores del municipio de Fusagasugá y la región del Sumapaz, con el cual se promueva la inclusión y participación de las mismas; las intervenciones serán enfocadas al desarrollo de la estrategia CANITAS AL MOVIMIENTO (CAM), la cual busca por medio de actividades de lúdico recreativas, pilates y ejercicio funcional debidamente programadas, realizar aportes con mira a un componente formativo a la promoción de salud, prevención de enfermedades y buen uso del tiempo libre, contribuyendo a la adopción de mejores estilos de vida saludable, el ejercicio de los derechos y deberes de la salud y en general al mejoramiento de la calidad de vida.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 12 de 43</b>

Con esta propuesta se busca dar cumplimiento y abarcar los campos de intervención y alcances del Centro Deportivo Académico (CAD) mediante la participación comunitaria, la cual se define mediante el documento orientador del CAD como “la comunidad se beneficiara del desarrollo de los escenarios, planes y programas que el CAD realice, permitiendo el acceso a las personas menos favorecidas, mediante el desarrollo de actividades articuladas a programas interinstitucionales con los actores del orden municipal, departamental y nacional” (UCundinamarca( CAD), 2017)

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 13 de 43</b>


## 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La actividad física y salud son aspectos que afectan positiva o negativamente al ser humano desde los primeros años de vida, pues el desarrollo de buenos hábitos físicos, alimenticios entre otros, permiten al ser humano tener una calidad de vida, el fortalecimiento de relaciones interpersonales e intrapersonales y realizar un buen uso del tiempo libre en diferentes etapas de la vida especialmente en la adultez mayor, edades donde se evidencian más las acciones positivas o negativas que hicimos al largo de nuestra vida, por medio de enfermedades o situaciones que desestabilizan la salud.

En este orden de ideas, es importante resaltar que uno de los aspectos más relevantes de la etapa adulta mayor, es la actividad física y constante movimiento, ya que por diversas situaciones las personas a medida que van envejeciendo sus posibilidades de movimiento y espacios para poder realizarlo se limitan; por ende, “la inactividad física y la vida sedentaria contribuyen a disminuir la independencia y adelantar el comienzo de muchas enfermedades crónicas. Los modos de vida físicamente activos pueden ayudar a retrasar el inicio del deterioro físico y la enfermedad y, de esta manera, reducir significativamente los costos de atención social y de salud” (Ceballos, Álvarez, & Medina, 2012)


Es por ello que la actividad física es un componente formativo en aspectos sociales, laborales y de salud; el buen uso del tiempo libre ayuda a la prevención de enfermedades y a la adopción de hábitos de vida saludable, ya que son de vital importancia en el desarrollo humano como lo afirma (Ceballos et al., 2012)“El ejercicio posee el potencial de mejorar la capacidad cardiovascular, la fortaleza, la flexibilidad de las articulaciones, el equilibrio y la resistencia muscular. Además, es cada vez más evidente que la práctica de ejercicio o actividad física puede demorar la aparición e incluso retrasar el progreso de enfermedades cognitivas de los adultos”. Lastimosamente son pocas las entidades que buscan crear proyectos de fácil acceso a las comunidades entre las edades de 60 a 74 años.

Por ende, al observar estas problemáticas, la Universidad de Cundinamarca, ofrece a través del programa de pregrado Licenciatura en educación básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte sede Fusagasugá, por medio de sus núcleos temáticos algunas intervenciones que abarcan comunidades entre los rangos de edad anteriormente mencionados, sin embargo estas prácticas no trascienden más allá, puesto que los procesos son cortos y se encuentran en constante cambio debido a que cada estudiante encuentra una necesidad diferente en la comunidad donde realiza dicha intervención.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 14 de 43</b>

Por otro lado, actualmente la Universidad de Cundinamarca sede Fusagasugá, cuenta con una amplia infraestructura utilizada para las actividades de Bienestar Universitario y el desarrollo de clases propias de la facultad, ya que no se cuentan con suficientes programas o proyectos orientados hacia la comunidad en general que permitan el desarrollo de investigaciones académicas, deportivas, procesos de formación, de prevención, entre otros.

Por ende, la Universidad de Cundinamarca crea el Centro Académico Deportivo el cual busca suplir necesidades de niños, jóvenes y adultos; es por tal motivo que se hace necesario la creación de estrategias de actividad física que consoliden este proyecto y permitan lograr los objetivos propuestos, beneficiando a la comunidad del municipio de Fusagasugá y la región del Sumapaz.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 15 de 43</b>


### 3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

El Centro Académico Deportivo CAD, es una organización nueva orientada a la promoción el deporte y la actividad física, pero aún no cuenta con personal que les permita desarrollar procesos de intervención por medio de programas, planes o estrategias dirigidas a la comunidad administrativa y habitantes del municipio de Fusagasugá y sus alrededores, entre rangos de edades de 60 a 74 años.

Es necesario resaltar que los conocimientos adquiridos durante la Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad de Cundinamarca enfocados en la actividad física y a la prestación de servicios a la comunidad, serán de vital importancia para el desarrollo de actividades programadas a través de la estrategia CANITAS AL MOVIMIENTO (CAM), la cual tiene como principal objetivo contribuir al mejoramiento de la atención social y a la calidad de vida de la población del municipio de Fusagasugá y sus alrededores, por medio del actividad física, desarrollando actividades lúdico recreativas, de pilates y ejercicios funcionales.

Esta propuesta de pasantía se involucra con el cumplimiento de la Resolución 15 Capitulo 7 literal c. “El CAD es un espacio para la articulación de las actividades académicas, investigativas y de proyección social de la Universidad de Cundinamarca con la comunidad, permitiendo el acceso de la sociedad a los planes y programas que en su interior se desarrollan, convirtiéndose en polo para el desarrollo y la solución de los problemas relacionados con el acceso a la práctica de las actividades recreativas, deportivas, culturales y sociales” (UCundinamarca( CAD), 2017).

Por ultimo también se tiene en cuenta el cumplimiento de la función básica universitaria de extender su acción y sus servicios a la comunidad, con el fin de contribuir a su desarrollo y transformación, estudiando en particular los problemas nacionales y regionales y prestando asistencia científica y técnica al Estado y a la comunidad (Ley Nacional de Educación Superior, 1995).

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 16 de 43</b>

#### 4. JUSTIFICACIÓN

La actividad física, recreación y deporte es un derecho que se establece en la Constitución Política de Colombia en el artículo 49 por ende, cada persona sin importar el sexo, creencia o estrato social puede ser partícipe de las diversas actividades de movimiento que se generen por diferentes instituciones. La Universidad de Cundinamarca; por medio de la Facultad de Ciencias del Deporte y de la Licenciatura en Educación Básica, con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte ha logrado contribuir en el cumplimiento de este derecho por medio de prácticas pedagógicas profesionales, sin embargo, el tiempo en el que se desarrollan y se abren estos espacios es muy corto y poco constante.


Con la creación del Centro Académico Deportivo (CAD), se abre una nueva posibilidad de generar espacios donde no solo la comunidad estudiantil y administrativa se beneficie, sino que las personas del municipio de Fusagasugá y sus alrededores, también puedan tener acceso a los escenarios deportivos y los programas que se desarrollan en diversas disciplinas deportivas, aunque los procesos administrativos han sido tediosos, es necesario poner en marcha un proyecto que involucre a muchas personas, no solo a niños y adolescentes; también a personas mayores que buscan un espacio para hacer buen uso de su tiempo libre, este definido como “actividades a las cuales el individuo se entrega con plena aceptación para descansar, divertirse, acrecentar su información personal y participar voluntariamente en la sociedad después de haber cumplido con sus obligaciones laborales” (González Llaca 1953, p. 280).

Es importante resaltar que el adulto mayor, actualmente cuenta con pocos espacios para la práctica de actividad física, debido a las ocupaciones laborales, familiares entre otras, algo lamentable puesto que el constante movimiento inteligente en esta edad trae varios beneficios en la salud, ámbito psicosocial, emocional y en el mejoramiento de la calidad de vida, ya que “hay evidencia científica clara, basada en estudios correctamente realizados, de que, en comparación con las personas inactivas, las personas físicamente activas presentan una mejor forma física, un menor perfil de riesgo de diversas dolencias discapacitantes y una menor tasa de enfermedades no transmisibles crónicas”(World Health Organization, 2010)


Por ende, es necesario abrir un espacio donde la comunidad administrativa y del municipio de Fusagasugá y sus alrededores, puedan disfrutar de actividades basadas en Movimiento Inteligente este

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2



	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 17 de 43</b>

definido como “la técnica de consciencia corporal que te permite aprender a estar en ti para moverte con inteligencia en el mundo y en la vida. Habilita la encarnación de la consciencia en ti, impulsando el desarrollo de tu bienestar físico, mental y emocional” (LK, 2015) y al mismo tiempo genere beneficios en la salud, emocionales y sociales, por medio de la estrategia CANITAS AL MOVIMIENTO (CAM); la cual tiene como principal objetivo contribuir al mejoramiento de la atención social y a la calidad de vida; con mira a un componente formativo a la promoción de salud, prevención de enfermedades y buen uso del tiempo libre, contribuyendo a la adopción de mejores estilos de vida saludable, el ejercicio de los derechos y deberes de la salud y en general al mejoramiento de la calidad de vida.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 18 de 43</b>


## 5. OBJETIVOS

### 5.1 OBJETIVO GENERAL

- Generar espacios de inclusión a la actividad física en el adulto mayor en el Centro Académico Deportivo (CAD), por medio de actividades lúdico-recreativas, de pilates y entrenamiento funcional.

### 5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Generar espacios de atención social en diferentes poblaciones del municipio de Fusagasugá y sus alrededores.
- Desarrollar un programa de actividades enfocadas el movimiento inteligente para la prevención y cuidado de la salud en el adulto mayor.
- Implementar la estrategia CANITAS AL MOVIMIENTO (CAM), por medio de actividades físicas que beneficien la salud, las relaciones interpersonales e intrapersonales y mejoren la calidad de vida.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 19 de 43</b>

## 6. MARCOS DE REFERENCIA

En el presente marco referencial se encontrarán tres divisiones organizadas de la siguiente manera: en primer lugar se encuentra el marco normativo el cual nombra y explica brevemente las leyes que están establecidas en la organización del Centro Académico Deportivo (CAD), en segundo lugar se encuentra el marco teórico el cual sustenta mediante diversos autores temas como la actividad física, deporte entre otros; por último se establece un marco conceptual abarcando términos y significados específicos de la propuesta.

### 6.1. MARCO NORMATIVO

- **Constitución Política de Colombia**

#### **ART. 49**

Determina que corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud; de la misma manera establece que toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad.

#### **ART. 52**


Establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

#### **ART 79**

Establece que todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano.

#### **LEY 9 DE 1979**

Establece normas tendientes a preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones tales como: la protección de la persona contra los riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, orgánicos, mecánicos y otros que pueden afectar la salud individual o colectiva y eliminar o controlar los agentes nocivos para la salud en los lugares de trabajo; proteger a los trabajadores y a la población contra los riesgos para la salud provenientes de la producción,

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 20 de 43</b>

almacenamiento, transporte, expendio, uso o disposición de sustancias peligrosas para la salud pública.(Congreso de la República de Colombia Ley 9 de 1979, n.d.)

#### **LEY GENERAL DE LA CULTURA LEY 397 DE 1997**

Señala diferentes alternativas para promover la práctica de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento. (Ley 397, 1997)

#### **LEY 181 DE 1995. (ARTICULO 3, NUMERAL 5)**

Dispone como uno de los objetivos del Estado garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.(Congreso de Colombia, 1995)

#### **DECRETO 2771 DEL 2008:**

Establece la Comisión Nacional Intersectorial para la Coordinación y Orientación Superior del Fomento, Desarrollo y Medición de Impacto de la Actividad Física (CONIAF) Integrada por el Ministerio de la Protección Social, el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Cultura y el Instituto Colombiano del Deporte Coldeportes Entidades comprometidas con la coordinación y desarrollo de las estrategias para la promoción de estilos de vida saludables, prevención y control de ECNT y la coordinación, formulación, gestión, ejecución y evaluación de programas y proyectos intersectoriales y comunitarios dirigidos a promover la Actividad física y los estilos de vida saludables a nivel nacional y territorial.(Ministerio de Salud y Protección Social, 2008)


#### **RESOLUCIÓN 015 DE 2018**

**ART. 4:** La oferta y venta de servicios propios de la actividad física, el deporte y la recreación hacia la comunidad deportiva y la comunidad en general, nacional e internacionales.(UCundinamarca, n.d.)

**ART.6:** La comunidad se beneficiará del desarrollo de los escenarios, planes y programas que el CAD realice mediante el desarrollo de actividades articuladas a programas interinstitucionales con los actores del orden municipal, departamental y nacional.(UCundinamarca, n.d.)

## **6.2 MARCO TEÓRICO**

Actualmente se ha considerado como problemática mundial el hecho de no realizar actividad física, no dar buen uso al tiempo y libre y la creciente desestabilidad en la salud, con el aumento de patologías a temprana edad o el poco tratamiento a personas que ya lo poseen. Sin embargo, las diferentes comunidades y organismos estatales han intentado disminuir este tipo de situaciones por

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 21 de 43</b>

medio de la creación de pequeños espacios que motiven a las personas a realizar un mínimo de movimiento por medio de actividades que sean del agrado de cada persona. (Ramírez et al., 2004)

### **Salud y Actividad Física**

Aunque los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, la calidad de la investigación y los métodos que se utilizaron resultan en lo sumo confusos. Sin embargo, la actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida. La salud y la actividad física se encuentran entrelazadas debido a las diferentes acciones que genera y aporta para cada una y son de vital importancia en cada etapa de la vida, aunque con el cambio social y el constante avance tecnológico a resultado ser de mas relevancia en personas entre 24 y 54 años.


La siguiente propuesta tiene como referencia el Documento **La actividad física como elemento de salud en la tercera edad. Razones y beneficios que justifican su práctica**, publicado por la revista digital Efdeportes; un documento que realizo una revisión de artículos científicos donde se resaltan términos de actividad física y salud, sus beneficios en adulto mayor y razones justificadas para la practica de la actividad física; teniendo como conclusión “La actividad física y la nutrición son dos piezas claves que determinan el estado de salud de las personas mayores. Ningún grupo de la sociedad puede obtener mejores beneficios de ambas piezas que el colectivo de las personas mayores. Pero la práctica de actividad física no debe iniciarse en la última etapa de la vida, sino que ésta debe ser una tarea presente en la sociedad desde su infancia” (Efdeportes,2007)

Por último, se tiene en cuenta el articulo publicado por la revista Dialnet titulado **La actividad física: un aporte para la salud**, el cual resalta que “la inactividad física es la responsable de muchas enfermedades que a veces llegan sin darnos cuenta. Este trabajo pone de manifiesto la necesidad de realizar actividad física y se plantean motivos, beneficios y principios para no dejar de realizar actividad física. Ponemos a disposición de los interesados un programa de actividades físicas, cuyo fin es precisamente evitar la inactividad y solo es necesario la disposición a realizarlas. Al final solo habrá un beneficiado y ese será nuestro cuerpo”. (Cintra Cala & Balboa Navarro, 2011). Ambos documentos son de vital importancia para la comprensión de diferentes conceptos y sobre todo para el entendimiento de los beneficios e importancia de la actividad física en la sociedad en general.

## **6.3 MARCO CONCEPTUAL**

- **Salud**

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 22 de 43</b>

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1946 definió la salud como “el estado de completo BIENESTAR físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia”. Por tanto, sentirse con buena salud es el reflejo de la sensación de bienestar en todas las dimensiones del ser humano y su relación con el entorno. Este concepto es considerado integral puesto que no solo considera la ausencia de enfermedad, sino que contempla al ser humano de una forma holística.

- **Adulto Medio**

Abarca edades de cuarenta y sesenta y cinco años de vida, es una etapa donde se evidencia el proceso de envejecimiento, ya que el sistema tegumentario pierde elasticidad y se convierte en algo más fino, se pierden habilidades y destrezas obtenidas en la etapa anterior.

- **Adulto Mayor**

El adulto mayor encierra edades de sesenta y setenta y cuatro años, en esta etapa afrontan problemas físicos, psíquicos y sociales que derivan de cambios biológicos propios de la edad, y que a veces establecen de forma muy rígida, la capacidad para llevar a cabo un acto tan natural como, el de comer o dormir diariamente. En muchas ocasiones, estos problemas no se pueden resolver por completo, pero sí atenuarlas permitiendo así una mejora en la calidad de vida.

- **Inclusión**


Es un proceso de acción que se realiza para que varios grupos se vinculen a procesos y/o actividades, generando un estado de igualdad.

- **Tiempo Libre**

Actividades a las cuales el individuo se entrega con plena aceptación para descansar, divertirse, acrecentar su información personal y participar voluntariamente en la sociedad después de haber cumplido con sus obligaciones laborales (González Llaca 1953, p. 280).

- **Movimiento Inteligente**

Es la técnica de consciencia corporal que te permite aprender a estar en ti para moverte con inteligencia en el mundo y en la vida. Habilita la encarnación de la consciencia en ti, impulsando el desarrollo de tu bienestar físico, mental y emocional (LK, 2015)

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 23 de 43</b>

- **Pilates**

El [método Pilates](#) es un método que propone otra forma de realizar el trabajo muscular de fuerza-resistencia, la flexibilidad muscular y articular y el control postural. Es “la ciencia y arte del desarrollo coordinado de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de movimientos naturales bajo el estricto control de la voluntad”. (Pilates, 1910).

- **Entrenamiento Funcional**

El entrenamiento funcional tiene como finalidad llegar a un objetivo, entrenar con un propósito específico, que tendrá un efecto positivo a la hora de realizarlo.

- **Calidad de vida**

Satisfacción, alegría, realización y la habilidad de afrontar... medición de la diferencia, en un tiempo, entre la esperanza y expectativas de una persona con su experiencia individual presente. (Calman, 1987).

- **Actividad física**

La actividad física está asociada cuatro elementos esenciales para su prescripción que son: Frecuencia, Duración, Intensidad y Tipo. La Actividad física se establece dentro de cuatro dominios en los cuales se desarrolla, según planteamientos de (Caspersen, 1985): En el tiempo libre o recreación, En el contexto laboral, En el hogar y Transporte.

- **Ejercicio físico**


El ejercicio se refiere a la Actividad Física planeada, estructurada y repetitiva. Tiene el propósito de mejorar la aptitud física. El objetivo del ejercicio es mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física relacionados con la salud y el rendimiento deportivo (López Miñarro, 2001).

- **Sedentarismo**

Conducta en la cual solo se realizan actividades que requieren un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver televisión, etc.) a un nivel de 1,0-1,5 METs, es decir muy cercanas al metabolismo basal (Pate RR, 2008).

- **Fitness**

Actividad física regular y saludable, desarrollando las capacidades necesarias para el desenvolvimiento óptimo de una persona en su vida diaria, como base de estas capacidades están la resistencia, la fuerza y movilidad; sin dejar de lado por supuesto una nutrición y descanso adecuados a cada sujeto. (Pellenc, 2010, pág. 2)

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 24 de 43</b>

- **Wellnes**

Bienestar que engloba el estado físico, mental, espiritual, social, emocional considerando el desarrollo de programas que afectan la condición física, la salud física y mental, factores de riesgo, vitalidad/optimismo y las relaciones personales (López de Viñaspre-2003).

## 7. DISEÑO METODOLÓGICO

Se elabora la construcción de la pasantía, la cual se titula **INCLUSIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR POR MEDIO DEL CENTRO ACADEMICO DEPORTIVO UCUNDINAMARCA CAD**, bajo la dirección de la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física, sede Fusagasugá, en el programa Licenciatura en Educación Básica, con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte; trabajando mancomunadamente con el Centro Académico Deportivo (CAD), donde se busca la promoción de la actividad física vinculando a la comunidad administrativa, estudiantil y en especial a los habitantes de Fusagasugá y sus alrededores entre las edades de 60 a 74 años, que acudan al Centro Académico Deportivo (CAD) y/o que estén interesadas en hacer parte de este proceso, abriendo espacios de promoción e inclusión la actividad física, por medio de actividades enfocadas en el movimiento inteligente, buscando mejorar el bienestar de las personas y de las comunidades a través de la implementación de políticas públicas.

La pasantía se desarrolladora con población administrativa y con los habitantes de Fusagasugá y sus alrededores, comprendidos entre hombres y mujeres, en las instalaciones de la Universidad de Cundinamarca y Centro Académico Deportivo CAD, de manera gratuita y de fácil acceso; con horarios adecuados para todas las personas.

La convocatoria se realizará por medio de publicidad en diferentes zonas del municipio de Fusagasugá y sus alrededores, con acompañamiento del asesor de la pasantía Nelson Roberto Rincón Vargas y de esta manera poder ampliar la cobertura de la estrategia CANITAS AL MOVIMIENTO (CAM).


Para el desarrollo exitoso de la pasantía es necesario tener en cuenta las siguientes fases metodológicas:

### **Fase 1 Estructuración de la estrategia CANITAS AL MOVIMIENTO (CAM)**

#### **Periodo: Semana 1**

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2



	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 25 de 43</b>

Se realizarán los ajustes necesarios de la estrategia CANITAS AL MOVIMIENTO (CAM), teniendo como principal concepto el movimiento inteligente; se programarán las actividades que se desarrollarán en el transcurso de las clases.

### **Fase 2 Generar permisos de acceso a personal externo al Centro Académico Deportivo CAD**

#### **Periodo: Semana 2**

Durante esta fase se busca generar permisos para que las diferentes personas puedan tener fácil acceso a las instalaciones del Centro Académico Deportivo (CAD), de igual manera gestionar el préstamo de escenarios deportivos para la población beneficiada por este tipo de actividades.

### **Fase 3 Convocatoria población del Municipio de Fusagasugá y sus alrededores**

#### **Periodo: Semana 2**

Se realizarán diferentes publicaciones físicas y en redes sociales, para que la población del municipio de Fusagasugá y sus alrededores, conozcan los horarios y lugares donde se desarrollarán las clases de actividad física.

### **Fase 4 Intervenciones e implementación de la Estrategia CANITAS AL MOVIMIENTO (CAM)**

#### **Periodo: Semana 3 al 10**

Durante la fase de implementación, se desarrollarán cada una de las actividades programadas orientadas hacia el movimiento inteligente; se tendrá en cuenta las características de la población con la que se trabajará, para dar cumplimiento a los objetivos de la pasantía y poder contribuir al mejoramiento de la calidad de vida, estabilidad de la salud y el fortalecimiento de relaciones intrapersonales e interpersonales de los participantes.

### **Fase 5 Entrega de resultados, informe final, conclusiones y recomendaciones**

#### **Periodo: Semana 11 y 12**


Esta última fase permite evidenciar el desarrollo de las actividades propuestas para realizar el informe final y así mismo poder generar las conclusiones y recomendaciones necesarias para la creación de nuevos espacios de inclusión a los adultos en la actividad física, favoreciendo a diferentes personas de municipio de Fusagasugá y sus alrededores.

## **8. ESTRATEGIA CANITAS AL MOVIMIENTO (CAM)**

### **PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA**

Actualmente podemos observar que los adultos mayores le han dado prioridad a labores desarrolladas en casa o al descanso excesivo y no consideran importante dedicar tiempo a la actividad física y cuidado de sí mismos, no tienen en cuenta que “los factores principales que condicionan nuestro estado de salud son: factores biológicos, factores ambientales, atención sanitaria y los estilos

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 26 de 43</b>

de vida” (Lalonde, 1974). Todo esto puede provocar que los adultos sufran desestabilidad en su salud, deficiencia en relaciones interpersonales e intrapersonales entre otros. Por ende, es necesario que se organicen ideas que permitan abrir espacios para darle buen uso al tiempo libre y poder incentivar a los adultos mayores a que restablezcan hábitos que les brinden una mejor calidad de vida, por medio de actividades básicas que podrán contribuir de alguna manera en la estabilidad de su salud y fortalecimiento de relaciones.

Esta estrategia está basada en la inclusión a la actividad física, a través de actividades lúdico-recreativas, de pilates y ejercicios funcionales enfocados hacia el método de conciencia corporal: movimiento inteligente creado por Lea Kaufman.

### **OBJETIVOS**

- Fortalecer el sistema muscular por medio de actividades de control de respiración y relajación.
- Lograr una mejor interacción entre las personas que asistan a las actividades para el fortalecimiento de relaciones interpersonales e intrapersonales.
- Evitar muchos dolores y tensiones al adquirir más calidad y claridad en nuestros movimientos.
- Reestablecer hábitos de vida saludables mediante la inclusión a la actividad física en adultos mayores.


### **POBLACIÓN**

La población con la que se pretende trabajar son habitantes del Municipio del Fusagasugá y sus alrededores y funcionarios de la Universidad de Cundinamarca, entre las edades de 60 a 74 años.

### **ACTIVIDADES**

La propuesta de actividades se divide en dos grupos (pilates y entrenamiento funcional), estas actividades se desarrollarán en horarios acordados con las personas que asistirán para que exista mayor cobertura y facilidad de acceso a la población del municipio de Fusagasugá y sus alrededores, de igual manera se utilizarán las actividades lúdico-recreativas para las fases iniciales de cada planeación; las actividades se llevarán a cabo teniendo en cuenta las características de la población:

1. **Actividades de pilates:** se realizarán ejercicios basados en concentración, control, centralización, precisión, fluidez y respiración, para el fortalecimiento muscular y mejorar la flexibilidad.
2. **Ejercicios funcionales:** se realizarán ejercicios relacionados con la vida cotidiana, moderados para las características de la población con la que se trabajará; se movilizarán

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PÁGINA: 27 de 43</b>

diferentes grupos musculares simultáneamente, manteniendo el equilibrio, coordinación y flexibilidad.

## RECURSOS

Para el desarrollo de las diferentes actividades es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Espacio brindado por Centro Académico Deportivo CAD
- Colchonetas
- Botellas de agua
- Equipo de sonido

## 9. CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	SEMANA											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Estructuración de la estrategia CANITAS AL MOVIMIENTO (CAM)</b>	X											
<b>Generar permisos de acceso a personal externo al Centro Académico Deportivo CAD</b>		X										
<b>Convocatoria población del Municipio de Fusagasugá y sus alrededores</b>		X										
<b>Intervenciones e implementación de la Estrategia CANITAS AL MOVIMIENTO (CAM)</b>			X	X	X	X	X	X	X	X		

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2



**MACROPROCESO DE APOYO**  
**PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO**  
**DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL**  
**REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO: AAAr113**  
**VERSIÓN: 3**  
**VIGENCIA: 2017-11-16**  
**PAGINA: 28 de 43**

<b>Entrega de resultados, informe final, conclusiones y recomendaciones</b>											X	X
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---



# CANITAS AL MOVIMIENTO

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA CANITAS AL MOVIMIENTO  
 DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA CANITAS AL MOVIMIENTO

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
 www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
 NIT: 890.680.062-2

**INFORME FINAL** Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional



MACROPROCESO DE APOYO  
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO  
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL  
REPOSITORIO INSTITUCIONAL

CÓDIGO: AAAr113  
VERSIÓN: 3  
VIGENCIA: 2017-11-16  
PAGINA: 29 de 43



CANITAS AL MOVIMIENTO

"Con el movimiento se alcanza la vida  
para la vida"

# INFORME FINAL

*INCLUSIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR POR  
MEDIO DEL CENTRO ACADÉMICO DEPORTIVO UCUNDICAMARCA*



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 30 de 43</b>

**INCLUSIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR POR MEDIO DEL  
CENTRO ACADEMICO DEPORTIVO UCUNDINAMARCA CAD**

**YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR**

**Cód. 112214178**

**TRABAJO DE GRADO**


**LIC. EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y  
DEPORTE.**

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**

**2018**

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 31 de 43</b>

**INCLUSIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO Y ADULTO MAYOR POR MEDIO DEL CENTRO ACADEMICO DEPORTIVO UCUNDINAMARCA CAD**

**YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR**

**Cód. 112214178**

**ASESOR:**

**NELSON ROBERTO RINCÓN VARGAS**

**TRABAJO DE GRADO**


**LIC. EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**

**2018**

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 32 de 43</b>

### AGRADECIMIENTOS

Después de un periodo de aprendizaje durante cinco años, hoy escribo estos agradecimientos para finalizar mi trabajo de pasantía. El periodo de aprendizaje ha sido algo interesante, ya que me enriqueció profesional y personalmente. Realizar esta pasantía ha tenido un gran impacto en mí, es por ellos que me gustaría agradecer a todas aquellas personas que me ayudaron y apoyaron en todo mi proceso de formación profesional.

En primer lugar, agradezco a todos los docentes y compañeros de la Facultad de Ciencias del Deporte en el Programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte, por su colaboración y aprendizaje recíproco; particularmente me gustaría nombrar a mi asesor Nelson Rincón Vargas y a la docente Dennys Mireya Gil, por su cooperación, oportunidades de enriquecer mis experiencias profesionales a través de las diferentes actividades desarrolladas y bríndame las herramientas necesarias para culminar una etapa de mi formación profesional y personal. También me gustaría agradecer a mi madre Angelica Bolivar por su esfuerzo, amor y sabios consejos; este triunfo es de las dos. Finalmente, a mi hermano y colega por brindarme su apoyo y orientación, por estar en los momentos difíciles y conversaciones sobre cocimientos y experiencias profesionales.





<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 33 de 43</b>

# *INDICE GENERAL*

## **Contenido**

---

### **INTRODUCCIÓN**

#### **CAPÍTULO 1. ESTRATEGÍA CANITAS AL MOVIMIENTO**

##### 1.1 JUSTIFICACIÓN

##### 1.2 OBJETIVO GENERAL

##### 1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

##### 1.4 VENTAJAS DE LA ESTRATEGÍA

#### **CAPÍTULO 2. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN LA PASANTÍA**

##### 2.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES


##### 2.2 DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES POR SEMANA

#### **CAPÍTULO 3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **ANEXOS**

##### **ANEXO 1 FORMATO DE PLANEACIONES DE ACTIVIDADES**

##### **ANEXO 2 FORMATO DE FIRMAS DE ASISTENCIA**

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 34 de 43</b>


## INTRODUCCIÓN

En la actualidad la actividad física, es un concepto que determina una buena calidad de vida, ya que con el constante cambio social, tecnológico, educativo, laboral entre otros se han generado situaciones que desestabilizan la salud de muchas personas, teniendo como resultados adultos mayores propensos a sufrir cualquier tipo de enfermedades, todo esto se puede prevenir con el balance necesario entre actividad física y actividades diarias; es decir que “ puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático” (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2004)


Sin embargo, a pesar de que se aconseja realizar actividades que impliquen constante movimiento, son pocos los espacios y programas que abren posibilidades de contribuir al mejoramiento de salud por medio de una atención social a diferentes poblaciones, generando un gran impacto social. Es por ello, que es necesario la creación de organizaciones que apoyen y contribuyan a este tipo de situaciones.

En el municipio de Fusagasugá nace el centro académico deportivo CAD, una organización creada para el fomento de deporte y actividad física orientado por la Universidad de Cundinamarca, la cual busca beneficiar a la comunidad estudiantil y la sociedad en general , sus amplias y adecuadas instalaciones permiten el desarrollo de diferentes actividades deportivas y culturales ,sin embargo; es necesaria la creación e implementación de propuestas y/o programas dirigidos a adultos y adultos mayores haciendo cumplimiento a uno de los objetivos propuestos por el Centro Académico Deportivo (CAD) ,el cual es “ la oferta y venta de servicios propios de la actividad física, la recreación y el deporte hacia la comunidad en general del municipio, el departamento o la nación, con propósitos de mejoramiento de la calidad de vida” (UCundinamarca( CAD), 2017).

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario diseñar una estrategia, para facilitar el acceso a la recreación, deporte y actividad física para los adultos mayores del municipio de Fusagasugá y la región del Sumapaz, con el cual se promueva la inclusión y participación de las mismas; las intervenciones serán enfocadas al desarrollo de la estrategia CANITAS AL MOVIMIENTO (CAM), la cual busca por medio de actividades de lúdico recreativas, pilates y ejercicio funcional debidamente programadas, realizar aportes con mira a un componente formativo a la promoción de salud, prevención de enfermedades y buen uso del tiempo libre, contribuyendo a la adopción de mejores estilos de vida saludable, el ejercicio de los derechos y deberes de la salud y en general al mejoramiento de la calidad de vida.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 35 de 43</b>

Con esta propuesta se busca dar cumplimiento y abarcar los campos de intervención y alcances del Centro Deportivo Académico (CAD) mediante la participación comunitaria, la cual se define mediante el documento orientador del CAD como “la comunidad se beneficiara del desarrollo de los escenarios, planes y programas que el CAD realice, permitiendo el acceso a las personas menos favorecidas, mediante el desarrollo de actividades articuladas a programas interinstitucionales con los actores del orden municipal, departamental y nacional” (UCundinamarca( CAD), 2017)

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 36 de 43</b>

## **CAPITULO 1. ESTRATEGIA CANITAS AL MOVIMIENTO**

### **1.1 JUSTIFICACIÓN**

Actualmente podemos observar que los adultos mayores le han dado prioridad a labores desarrolladas en casa o al descanso excesivo y no consideran importante dedicar tiempo a la actividad física y cuidado de sí mismos, no tienen en cuenta que “los factores principales que condicionan nuestro estado de salud son: factores biológicos, factores ambientales, atención sanitaria y los estilos de vida” (Lalonde, 1974). Todo esto puede provocar que los adultos sufran desestabilidad en su salud, deficiencia en relaciones interpersonales e intrapersonales entre otros. Por ende, es necesario que se organicen ideas que permitan abrir espacios para darle buen uso al tiempo libre y poder incentivar a los adultos mayores a que restablezcan hábitos que les brinden una mejor calidad de vida, por medio de actividades básicas que podrán contribuir de alguna manera en la estabilidad de su salud y fortalecimiento de relaciones.

Esta estrategia está basada en la inclusión a la actividad física, a través de actividades lúdico-recreativas, de pilates y ejercicios funcionales enfocados hacia el método de conciencia corporal: movimiento inteligente creado por Lea Kaufman.


### **1.2 OBJETIVO GENERAL**

- Generar espacios de inclusión a la actividad física en el adulto mayor en el Centro Académico Deportivo (CAD), por medio de actividades lúdico-recreativas, de pilates y entrenamiento funcional.

### **1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Generar espacios de atención social en diferentes poblaciones del municipio de Fusagasugá y sus alrededores.
- Desarrollar un programa de actividades enfocadas el movimiento inteligente para la prevención y cuidado de la salud en el adulto mayor.
- Fortalecer el sistema muscular por medio de actividades de control de respiración y relajación.
- Lograr una mejor interacción entre las personas que asistan a las actividades para el fortalecimiento de relaciones interpersonales e intrapersonales.
- Evitar muchos dolores y tensiones al adquirir más calidad y claridad en nuestros movimientos.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 37 de 43</b>

- Reestablecer hábitos de vida saludables mediante la inclusión a la actividad física en adultos mayores.

#### **1.4 VENTAJAS DE LA ESTRATEGIA**

- Genera la posibilidad de abrir espacios de aprovechamiento del tiempo libre a personas que tienen acceso limitado a actividades dirigidas y/o coordinadas por una persona profesional o una entidad con un objetivo claro de mejoramiento de calidad de vida.
- Permite ampliar los conocimientos adquiridos durante el periodo de formación profesional del pasante, logrando experiencia personal y laboral, donde la actividad física, el entrenamiento funcional y los buenos hábitos de vida saludable toman relevancia en las edades que comprende la adultez mayor.
- Por medio del desarrollo de las actividades se logran identificar fortalezas y debilidades, lo que conlleva a realizar planes de acción para el mejoramiento continuo sobre la prestación de servicios al adulto mayor.




<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 38 de 43</b>

**CAPÍTULO 2. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN LA PASANTÍA**

**2.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

(Formato de planeaciones de actividades- ANEXO 1)

ACTIVIDADES	RESULTADOS	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																								
		OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO								
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
Estructuración de la estrategia <b>CANTAS AL MOVIMIENTO (CAM)</b>	Se realizó la planeación de las diferentes actividades físicas	X	X	X																						
Convocatoria a las personas del municipio de Fusagasugá y sus alrededores	Se realizaron carteles y mensajes de difusión con líderes comunitarios e diferentes barrios.	X								X	X															
Desarrollo de las actividades programadas con personal administrativo de la Universidad de Cundinamarca.	Se desarrollaron las actividades con participación significativas de docentes y personal administrativo en las instalaciones de la Universidad de Cundinamarca.		X	X	X	X	X	X																		
Desarrollo de actividades programas en diferentes barrios del municipio de Fusagasugá.	Se ejecutan las planeaciones con habitantes del barrio Progreso, Lucero, Bonet y Bella Vista.											X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Entrega de informe final, conclusiones y resultados.	Se realiza el informe final con los anexos de firmas de asistencia y formatos de planeaciones desarrolladas.																					X	X	X		


	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 39 de 43</b>

## 2.2 DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES POR SEMANA

(Formato de firmas de asistencia- ANEXO 2)

SEMANA	ACTIVIDAD
1	Estructuración de los diferentes formatos de asistencia y planeaciones de la Estrategia CANITAS AL MOVIMIENTO (CAM). Publicación de carteles en barrios de Fusagasugá, con información sobre las actividades que se desarrollarían especificando lugar y hora de encuentro.
2	Programación de las planeaciones de las actividades de ejercicio funcional y pilates. Ejecución de actividades de movimiento inteligente al personal administrativo y docente de la Universidad de Cundinamarca, con la supervisión de la docente Dennys Mireya Gil.
3	Programación de las planeaciones de las actividades de ejercicio funcional y pilates. Ejecución de actividades de movimiento inteligente (Trabajo de fortalecimiento muscular) al personal administrativo y docente de la Universidad de Cundinamarca, con la supervisión de la docente Dennys Mireya Gil.
4	Publicación de carteles en barrios de Fusagasugá, con información sobre las actividades que se desarrollarían especificando lugar y hora de encuentro. Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades de alivio de dolores musculares con teoría de Feldenkrais) al personal administrativo y docente de la Universidad de Cundinamarca, con la supervisión de la docente Dennys Mireya Gil.
5	Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades de corrección de posturas Lea Kaufman) al personal administrativo y docente de la Universidad de Cundinamarca, con la supervisión de la docente Dennys Mireya Gil.
6	Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades de relajación y masaje) al personal administrativo y docente de la Universidad de Cundinamarca, con la supervisión de la docente Dennys Mireya Gil.
7	Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades de entrenamiento funcional con sogas) al personal administrativo y docente de la Universidad de Cundinamarca, con la supervisión de la docente Dennys Mireya Gil.
8	Publicación de carteles en barrios de Fusagasugá (Progreso, Lucero, Bonet y Bella Vista.), con información sobre las actividades que se desarrollarían especificando lugar y hora de encuentro.
9	Publicación de carteles en barrios de Fusagasugá (Progreso, Lucero, Bonet y Bella Vista.), con información sobre las actividades que se desarrollarían especificando lugar y hora de encuentro. Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades con elementos, lúdicas recreativas y de relajación) a los habitantes del Barrio Progreso.
10	Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades con elementos, lúdicas recreativas y de relajación) a los habitantes del Barrio Progreso.
11	Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades con elementos, lúdicas recreativas y de relajación) a los habitantes del Barrio Lucero.
12	Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades con elementos, lúdicas recreativas y de relajación) a los habitantes del Barrio Lucero.
13	Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades con elementos, lúdicas recreativas y de relajación) a los habitantes del Barrio Lucero.
14	Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades con elementos, lúdicas recreativas y de relajación) a los habitantes del Barrio Lucero.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 40 de 43</b>

<b>15</b>	Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades con elementos, lúdicos recreativas y de relajación) a los habitantes del Barrio Bonet.
<b>16</b>	Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades con elementos, lúdicos recreativas y de relajación) a los habitantes del Barrio Bonet.
<b>17</b>	Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades con elementos, lúdicos recreativas y de relajación) a los habitantes del Barrio Bella Vista.
<b>18</b>	Ejecución de actividades de movimiento inteligente (actividades con elementos, lúdicos recreativas y de relajación) a los habitantes del Barrio Bella Vista. Elaboración del informe final de la pasantía <b>INCLUSIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO Y ADULTO MAYOR POR MEDIO DEL CENTRO ACADEMICO DEPORTIVO UCUNDINAMARCA CAD.</b>
<b>19</b>	Elaboración del informe final de la pasantía <b>INCLUSIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO Y ADULTO MAYOR POR MEDIO DEL CENTRO ACADEMICO DEPORTIVO UCUNDINAMARCA CAD.</b>
<b>20</b>	Elaboración de las conclusiones y recomendaciones del informe final de la pasantía <b>INCLUSIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO Y ADULTO MAYOR POR MEDIO DEL CENTRO ACADEMICO DEPORTIVO UCUNDINAMARCA CAD.</b>

### **CAPÍTULO 3 CONCLUSIONES**

- La actividad física es un elemento fundamental para tener una estabilidad en la salud y en aspectos interpersonales e intrapersonales, por ende, la practica o el habito de rutinas de actividad física permitirán al adulto mayor tener una vejez digna, independiente y feliz.
- El desarrollo de este tipo de pasantías permite generar un vínculo entre la comunidad externa y los estudiantes y/o administrativos de la Universidad de Cundinamarca, teniendo como resultado un impacto social y la ruptura de paradigmas o estereotipos que existen sobre la actividad física y el acceso a ella.

### **RECOMENDACIONES**

- Generar estrategias para realizar una extensión universitaria exitosa y de esta manera poder brindar este tipo de espacios de actividad física a poblaciones que no tienen un fácil acceso a actividades programadas y dirigidas por un profesional en el área.
- Dar continuidad a la pasantía y de esta manera evitar que la comunidad pierda los hábitos saludables que posiblemente hayan adquirido mediante el desarrollo de las actividades de entrenamiento funcional, pilates y movimiento inteligente.


### **ANEXOS**

#### **ANEXO 1 FORMATO DE PLANEACIONES DE ACTIVIDADES**

#### **ANEXO 2 FORMATO DE FIRMAS DE ASISTENCIA**


Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2



	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 41 de 43</b>


## 10. CONCLUSIONES

- La actividad física es un elemento fundamental para tener una estabilidad en la salud y en aspectos interpersonales e intrapersonales, por ende, la practica o el habito de rutinas de actividad física permitirán al adulto mayor tener una vejez digna, independiente y feliz.
- El desarrollo de este tipo de pasantías permite generar un vínculo entre la comunidad externa y los estudiantes y/o administrativos de la Universidad de Cundinamarca, teniendo como resultado un impacto social y la ruptura de paradigmas o estereotipos que existen sobre la actividad física y el acceso a ella.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 42 de 43</b>

## BIBLIOGRAFÍA

- Calman, K.C. (1987). Definitions and dimensions of quality of life. En N.K. Aaronson & Beckman (Eds.), *The Quality of life cancer patients* (pp.1-9). New York: Ravens Press.
- Caspersen, J. C., Powel, EK & Christenson, MG (1985). Actividad física, ejercicio y condición física: Definiciones y distinciones para la investigación relacionada a la Salud. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Ceballos, O., Álvarez, J., & Medina, R. E. (2012). Actividad física y calidad de vida en adultos mayores. Un análisis en la Ciudad de Monterrey. *Actividad Física En El Adulto Mayor*, 1–139.
- Cintra Cala, O., & Balboa Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes, ISSN-e 1514-3465, N° 159, 2011, (159), 5*. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>
- Congreso de Colombia. (1995). Ley 181 de Enero 18 de 1995. *Diario Oficial*, 23. Retrieved from [http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf)
- Congreso de la República de Colombia. (2001). Ley 715 de Diciembre 21 de 2001, 2001(diciembre 21), 79. <https://doi.org/10.1007/s10479-013-1321-8>
- Congreso de la República de Colombia Ley 9 de 1979. (n.d.). Ley 9 de 1979, 7.
- González Llaca, E. “Resultado de la investigación sobre el tiempo libre”, en Revista Mexicana del Trabajo, STPS, México, 1953.
- <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 112 - Septiembre de 2007
- Lalonde, M. (1974). A new perspective on the health of Canadians. A working document. Ottawa: Minister of Supply and Services Canada.
- Ley 397. (1997). Congreso de la República de Colombia, (Agosto 7), 1–13. Retrieved from [http://www.museonacional.gov.co/el-museo/normatividad/Documents/Ley\\_397de1997\\_ley\\_gral\\_de\\_cultura.pdf](http://www.museonacional.gov.co/el-museo/normatividad/Documents/Ley_397de1997_ley_gral_de_cultura.pdf)
- Ley Nacional de Educación Superior. (1995). LEY NACIONAL DE EDUCACION SUPERIOR Nro. 24.521, 1995.
- López Miñarro, P. A., & Rodríguez García, P. L. (2001). Ejercicios físico-desaconsejados para la columna vertebral y alternativas para su corrección. Selección: Revista española.
- Ministerio de educación nacional. (1994). Ley 115 febrero 8 de 1994. *Congreso de La República de Colombia*, 50. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2008). Decreto 2771 de 2008, 1–14. Retrieved from

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 43 de 43</b>

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31692>

Organización Mundial de la Salud. (2011). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010: Resumen de orientación.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón, G. (2004). El Impacto De La Actividad Física Y El Deporte Sobre La Salud , La Cognición , La Socialización Y El Rendimiento Académico : Una Revisión Teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67–75.

<https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2010.04.008>

UCundinamarca( CAD). (2017). CUNDINAMARCA FÍSICA, 1–67.

UCundinamarca. (n.d.). [resolucion-015-ene-31-2018.pdf](#).

World Health Organization. (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. *Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication*, (Completo), 1–58. <https://doi.org/9789243599977>

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*