	<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 8</b>

16

<b>FECHA</b>	viernes, 29 de mayo de 2020
--------------	-----------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Extensión Soacha
------------------------	------------------

<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Trabajo De Grado
--------------------------	------------------

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

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

<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	<b>Ciencias del Deporte y La Educación Física.</b>
---------------------------	--

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
Peña García	Cristian Camilo	1033764228

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: 2 de 8</b>

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

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Reyes	Juan Pablo

<b>TÍTULO DEL DOCUMENTO</b>
Programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor. “Abuelitos Queridos”

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

<b>TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:</b> Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía
Profesional en ciencias del deporte y la educación física

<b>AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO</b>	<b>NÚMERO DE PÁGINAS</b>
29/05/2020	85

<b>DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS</b> (Usar 6 descriptores o palabras claves)	
<b>ESPAÑOL</b>	<b>INGLÉS</b>
1. Vejez	Old age
2. Actividad física	Physical activity

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 8</b>

3.Salud	Health
4.Calidad de vida	Quality of life
5. Gerontología	Gerontology
6. Motivación	Motivation

### RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS (Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

#### Resumen

El presente trabajo tiene como propósito exponer los resultados relacionados con el fomento de actividades lúdico recreativas a partir de un programa de actividad física, enfocado en la población adulta mayor del hogar geriátrico abuelitos queridos. Esto debido a la necesidad que tenían los adultos mayores por causa de carencia de actividades físico-recreativas en pro al bienestar físico. Se evidencio que no contaban con ningún tipo de actividad física establecida en forma directa, tampoco tenían un espacio de recreación y gozo del tiempo libre. Por ello las consecuencias de sedentarismo eran más pronunciadas, y por tal razón promover un plan para la actividad física era conveniente para mantener tanto el estado de salud física como el mental de los adultos.

Se realizó una investigación de corte empírico analítico, con un diseño de investigación de tipo transversal descriptivo, en el que se obtuvo un diagnóstico en 14 participantes del grupo de adulto mayor. La forma como se organizaron los resultados fue por medio de una encuesta y el cuestionario IPAQ para la actividad física, cabe mencionar que al final tanto de la encuesta como del cuestionario realizaron una tertulia analizando algunas de sus respuestas y relatando el porqué de su elección, la estrategia para disminuir efectos como la disminución de capacidades físicas, mentales y de relaciones interpersonales fue mantener una actividad física regular ya que esta tiene un papel preventivo, mejora y mantiene el estado físico y emocional de las personas mayores.

#### Abstract

The purpose of the present work is to present the results related to the promotion of recreational play activities from a physical activity program, focused on the elderly population of the geriatric home abuelitos queridos. This is due to the need that the older adults had due to the lack of physical-recreational activities for physical well-being. It was evident that they did not have any type of physical activity directly



<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 8</b>

established, nor did they have a space for recreation and enjoyment of free time. Therefore, the consequences of sedentarism were more pronounced, and for that reason promoting a plan for physical activity was convenient for maintaining both the physical and mental health of the adults.

An analytical empirical research was carried out, with a descriptive cross-sectional research design, in which a diagnosis was obtained in 14 participants of the older adult group. The way the results were organized was through a survey and the IPAQ questionnaire for physical activity, it is worth mentioning that at the end of both the survey and the questionnaire they made a discussion analyzing some of their answers and relating the reason for their choice, the strategy to decrease effects such as the decrease of physical and mental capacities and of interpersonal relations was to maintain a regular physical activity since it has a preventive role, improves and maintains the physical and emotional state of the elderly.



<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 8</b>

### 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 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



<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 8</b>

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 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

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 8</b>

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 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.



Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



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. Programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor. "Abuelitos Queridos". pdf	Texto
2.	
3.	
4.	

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

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafa)
Peña García Cristian Camilo	Cristian Camilo Peña García.

12.1.14.1



**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO**

**LIBRE EN EL ADULTO MAYOR.**

“ABUELITOS QUERIDOS”



CRISTIAN CAMILO PEÑA GARCIA

Cód. 713212261

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

SOACHA 2020

**IT PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO**

**LIBRE EN EL ADULTO MAYOR**

“ABUELITOS QUERIDOS”



CRISTIAN CAMILO PEÑA GARCIA

Cód. 713212261

TRABAJO PARA OBTENER EL TITULO DE PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL

DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

ASESOR: MG. JUAN PABLO REYES

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FISICA

PROGRAMA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

SOACHA 2020.

## DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios, a mis padres y a mi hijo. A Dios porque ha estado conmigo en cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento, depositando su entera confianza en cada reto que se me presenta, y es por ellos que soy lo que soy ahora y por ultimo a mi hijo que desde que llego a mi vida ha sido la motivación más grande para concluir con éxito este propósito, ya que su afecto y cariño son los detonantes de mi felicidad, esfuerzo y ganas de trabajar para poder brindarle lo mejor.

## **AGRADECIMIENTOS**

Doy las gracias a mi universidad, por haberme permitido formarme en ella, gracias a todas las personas que fueron participes de este proceso como lo fueron cada uno de los docentes, gracias porque de manera directa o indirecta fueron ustedes los responsables de realizar un pequeño aporte para que hoy ya se vea reflejado la culminación de mi carrera profesional.

Agradezco a mi asesor de proyecto JUAN PABLO REYES, quien con su ayuda y aporte hicieron posible la elaboración y culminación del presente proyecto.

## RESUMEN

El presente trabajo tiene como propósito exponer los resultados relacionados con el fomento de actividades lúdico recreativas a partir de un programa de actividad física, enfocado en la población adulta mayor del hogar geriátrico abuelitos queridos. Esto debido a la necesidad que tenían los adultos mayores por causa de carencia de actividades físico-recreativas en pro al bienestar físico. Se evidencio que no contaban con ningún tipo de actividad física establecida en forma directa, tampoco tenían un espacio de recreación y gozo del tiempo libre. Por ello las consecuencias de sedentarismo eran más pronunciadas, y por tal razón promover un plan para la actividad física era conveniente para mantener tanto el estado de salud física como el mental de los adultos.

Se realizó una investigación de corte empírico analítico, con un diseño de investigación de tipo transversal descriptivo, en el que se obtuvo un diagnóstico en 14 participantes del grupo de adulto mayor. La forma como se organizaron los resultados fue por medio de una encuesta y el cuestionario IPAQ para la actividad física, cabe mencionar que al final tanto de la encuesta como del cuestionario realizaron una tertulia analizando algunas de sus respuestas y relatando el porqué de su elección, la estrategia para disminuir efectos como la disminución de capacidades físicas, mentales y de relaciones interpersonales fue mantener una actividad física regular ya que esta tiene un papel preventivo, mejora y mantiene el estado físico y emocional de las personas mayores.

En base a los resultados obtenidos se puede evidenciar la importancia que tiene sobre los adultos mayores del hogar geriátrico abuelitos queridos programas de actividad física, con los cuales puedan aportar para su proceso de vejez y para la prevención de patologías, se evidencia en este una serie de beneficios resaltados por ellos y la motivación que conlleva procesos como el que se presenta con este proyecto.

Es importante tanto para los adultos como para el programa que se lleve a cabo un cronograma de actividades con el que se pueda promover a la actividad física diaria dentro del hogar y se puedan suplir espacios de sedentarismo los cuales hacen a los adultos ser más propensos a la aparición de enfermedades.

### **PALABRAS CLAVE**

Adulto mayor. Actividad física, Salud, Calidad de vida

## TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCION.....	Pág. 11
2. JUSTIFICACIÓN .....	Pág. 13
3.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	Pág. 15
4. OBJETIVOS.....	Pág. 18
5. MARCOTEORICO.....	Pág. 19
5.1 ADULTO MAYOR.....	Pág. 19
5.2 ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR.....	Pág. 19
5.3 JUEGOS DE MESA .....	Pág. 22
5.4 MOTIVACION.....	Pág. 23
5.5 SALUD.....	Pág. 24
5.6 BENEFICIOS FISICOS.....	Pág. 25
5.7 BENEFICIOS SOCIALES.....	Pág. 26
5.8 CUASETIONARIO INTERNACION PARA LA ACTIVIDAD FISICA.....	Pág. 27
5.9 MARCO LEGAL.....	Pág. 30
5. 10 ANTECEDENTES.....	Pág. 30
6. METODOLOGIA.....	Pág. 36
6.1 ENFOQUE Y DISEÑO.....	Pág. 36
6.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	Pág. 37

6.3 NIVELES DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	Pág. 38
6.4 VARIABLES O CATEGORIAS.....	Pág. 39
6.5 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	Pág. 40
6.6 FASES.....	Pág. 42
6.6.1 FASE 1 DIAGNOSTICO.....	Pág. 42
6.6.2 FASE 2 INTERVENCION.....	Pág. 43
6.6.3 FASE 3 RECOLECCION DE DATOS.....	Pág. 47
6.7 CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	Pág. 48
7. RESULTADOS Y ANALISIS:.....	Pág. 49
7.1 ENCUESTA.....	Pág. 49
7.2 CUESTIONARIO IPAQ.....	Pág. 63
8. DISCUSION.....	Pág. 71
9. CONCLUSIONES.....	Pág. 75
10. BIBLIOGRAFIA.....	Pág. 77
11. ANEXOS.....	Pág. 80



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 2 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 3 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 4 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 5 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 6 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 7 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Ilustración 2 .....		52
Ilustración 3 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Ilustración 4 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Ilustración 5 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Ilustración 6 .....		59
Ilustración 7 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Ilustración 8 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Ilustración 9 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Ilustración 10 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Ilustración 11 .....	;	<b>Error! Marcador no definido.</b>

**ÍNDICE DE ANEXOS**

Anexo 1.....	80
Anexo 2.....	82
Anexo 3.....	83
Anexo 4.....	86

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente proyecto fue realizado con el fin de crear un plan de trabajo en el que adultos mayores pudieran desarrollar actividad física de diferentes maneras, haciendo uso de manera orientada del tiempo libre. Esto porque no se reconocía ningún tipo de metodología de trabajo para la práctica por parte del hogar, que pudiera atender la carencia de actividades físico-recreativas con las que pudieran estimular el bienestar físico del adulto mayor, la prevención de enfermedades, así como también el poder contar con espacios de expresión y enriquecimiento físico.

Como Ruiz presenta en su artículo *La Actividad física recreativa en el adulto mayor*, este estudio se interesa y centra por evaluar la calidad de vida como un indicador importante de la influencia de programas de intervención (Ruiz O, 2015). Es por eso que en el contexto pedagógico de la formación del educador físico se hace importante el abordaje del adulto mayor, atendiendo a los cambios fisiológicos y socioculturales que se presentan en esta etapa del ciclo vital en la que se evidencia, una disminución de masa muscular, de la movilidad articular y una pérdida de las habilidades motrices básicas, lo cual exige una valoración específica que permita orientar un cronograma de desarrollo de actividades encaminado al mantenimiento de dichas funciones y a la disminución de los factores de riesgo.

Inicialmente se aborda con un estudio previo, estructurado y específico, que permitan determinar las condiciones funcionales en las que se encuentran cada uno, analizando los

beneficios que tiene la actividad física usando aspectos lúdico-recreativos y relacionados con la gerontogimnasia, tales como bailar, cantar, caminar permitiendo ofrecer a los adultos espacios de dispersión.

En el marco de este estudio, se basó parte de la información en autores como Moreno en su estudio *La Incidencia de la actividad física en el adulto mayor*, donde señala como algunos individuos no saben cómo ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar (Moreno Gonzales, 2005). Es por eso que este estudio puede presentarse como un aporte atractivo a las rutinas diarias en las que viven los adultos mayores del hogar.

El aislamiento y la soledad es otro de los temas relacionados con la adultez mayor, según observa Felix Ruiz en el que plantea que el 20% de la población experimenta esta sensación, lo que causa estrés, tristeza y también violencia, que con este proyecto se pretende atender mediante actividades grupales que fomenten la interacción social (Félix Ruiz C, 2009, p. 147).

La viabilidad del programa de actividad física se centra exclusivamente en el adulto mayor, como se ha hecho mención anteriormente en esta edad tener una calidad de vida es primordial y vital, pues en esta etapa se da lamentablemente al olvido y abandono, dejando a un lado el humanismo y la importancia que estos tienen, es entonces que los beneficios y resultados que se lleguen a obtener contribuirán y aportarán para el tratamiento físico motriz del adulto mayor en general (Jiménez Oviedo, et al., 2013, p. 168).

## 2. JUSTIFICACIÓN

Según sugiere Andrade, (2007) el envejecimiento es un proceso que lleva a diferentes cambios corporales en diferentes sistemas del organismo, como a nivel vascular, metabólico, esquelético, muscular, etc. Lo que conlleva a una pérdida de la calidad de vida y de la autonomía (Andrade, 2007, p. 2).

De tal modo que, en el entorno social y las condiciones poco favorables en las que se encuentra el adulto mayor en el hogar geriátrico ‘‘Abuelitos Queridos’’, se incentivó a proporcionarles contextos diferentes adaptados a sus necesidades y de libre participación para que allí puedan gozar y disfrutar sanamente de su vejez.

Desde esta perspectiva, en Colombia se evidencia una pobre disponibilidad acerca de la efectividad de protocolos de ejercicio físico en adultos mayores, lo que deja ver su escasa aplicación en la comunidad (Sandoval Cuellar, 2012).

Por lo que es evidente promover el sano desarrollo físico de las personas que viven en hogares geriátricos, en donde sean los mismos adultos los que realizan sus ejercicios vitales básicos, lo que atrae innumerables beneficios como controlar la atrofia muscular, mejorar la movilidad articular, hacer más efectiva la contracción cardiaca entre otros.

En ese orden de ideas, la implementación de un programa de trabajo que pretende el presente trabajo, puede dar cumplimiento con los parámetros establecidos, en el que se pueda

trabajar de manera distinta, promoviendo el diario hábito de la actividad física, generando un impacto social logrando aportar a esta comunidad de adultos mayores rutinas diferentes y diversas en las que llevan en su vida diaria como integrantes del hogar, también de manera contribuyente hacia el hogar para que sean fomentadas con más frecuencia.

La razón por la que es adecuado que el adulto mayor se desempeñe en entornos totalmente ajenos al lugar de residencia y las ventajas que se pueden obtener de hacerlo así sugiere un ejercicio nada sencillo, pero de carácter inmediato, dado que generar un espacio agradable para ellos favorece su disposición de ejecución, contribuyendo al énfasis de la investigación, saliendo de la monotonía por la que atravesaban a diario.

### **3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La presente investigación pretende abordar en el análisis de la siguiente pregunta, ¿Cómo lograr por medio de la actividad física promover la buena salud y una debida ocupación del tiempo libre en los adultos mayores del hogar geriátrico “Abuelitos Queridos”? Llevando una organización para tal planteamiento el cual se intentará resolver partiendo desde los siguientes fundamentos.

#### **3.1 Desde un marco Físico - Fisiológico**

Existen un sin número de contra indicaciones que aceleran el envejecimiento, tales como el estrés, la hipertensión, el tabaquismo, entre otros. Esto sucede cuando no se procuró hábitos de vida saludables durante la juventud y por esta razón las consecuencias pueden llegar a ser más evidentes en esta etapa de la vida. Agregando a esto, en algunos casos como el del hogar, no cuentan con una metodología para la práctica física, es por ello que el objetivo de implementar un programa de trabajo, en el cual se pueda disminuir en gran medida las anteriores situaciones puede considerarse vital.

El envejecimiento se define como cambios a nivel morfológico y fisiológico en todos los tejidos, Los cambios asociados al envejecimiento son múltiples, y llegar a una completa revisión puede representar una tarea exigente y compleja (Salech, 2012, p. 20).

Es común que en los hogares mejor dotados se encuentre un grupo interdisciplinar que facilite la comprensión de las diferentes patologías asociadas con la tercera edad. De igual manera conocer la importancia y los beneficios de mantener un estado físico estable para prevenir, o tratar, desde la actividad física enfermedades.

### **3.2 Desde un marco interno en el hogar geriátrico**

Se inicia con una breve descripción de la población, que está conformada por adultos de la tercera edad en promedio de 62 y 70 años, del barrio Quiroga que se encuentra ubicado en la localidad 18 Rafael Uribe. Estos adultos mayores no contaban con ningún tipo de actividad física establecida, lo hacían cuando querían celebrar alguna actividad simple como un cumpleaños, lo hacían también por medio de baile o por medio de caminatas alrededor del barrio de residencia. Además de esto tenían unas rutinas muy monótonas día por día, lo que para ellos resultaba muy poco acogedor, tampoco contaban con un espacio o lugar en el que pudieran hacer gozo del tiempo libre puesto que el único espacio con el que contaban para tomar aire fresco era la salida de un pasillo que daba hacia la calle y el cual era muy pequeño.

Esta casa hogar cuenta con una infraestructura muy pequeña en donde tenían que convivir a diario alrededor de 20 personas, con las dos personas encargadas, la persona de enfermería según el turno, encargada de cocina y oficio, por lo que el espacio es muy estrecho para todos. Por ende, el plan de trabajo se llevó a cabo en la calle, pues tampoco se contaba con algún parque distrital cercano.



Otro aspecto fue que en muy pocas ocasiones llevaban a cabo rutinas de movilidad articular, y cuando las hacían, los encargados de elaborarla era personal ajeno y con poca experiencia para el desarrollo de las mismas, y en ocasiones los ejercicios que se realizaban eran muy dolorosos por lo que generaba en el adulto mayor una gran indisposición.

Otra de las problemáticas encontradas, tiene que ver con la poca orientación hacia el cuidado del estado de salud de los abuelos por parte del hogar desde el aspecto físico motriz, ya que no han generado hasta el momento ningún tipo de solicitud a instituciones prestadoras de servicio, ni tampoco tienen conocimiento del plan de desarrollo social de la alcaldía local de Bogotá, en donde sugieran la participación de personal especializado para el desarrollo de la practica física.

En ese orden de ideas como señala Moreno Gonzales, A ‘‘La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación motriz’’ (2005, p 3) lo que conlleva a un retroceso en la realización de los ejercicios, donde se debe generar primero la confianza para que accedan hacerlos, se debe tener en cuenta las experiencias que han tenido siempre respetando el principio de toda práctica, el cuidado y la promoción de la salud.

En ese orden de ideas, desde esta investigación se pretende responder la pregunta de investigación expuesta al principio de este apartado, con el ánimo de profundizar sobre los contenidos teóricos que dan soporte a la práctica con sujetos de la tercera edad, el papel y alcance de la educación física y las ciencias del deporte y la práctica con los abuelos.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 OBJETIVO GENERAL.**

Caracterizar mediante una propuesta de actividad física los beneficios en la reducción de la inmovilidad e inactividad físico-motriz en un grupo de adultos mayores del hogar geriátrico “abuelos queridos”.

### **4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Aplicar una evaluación del estado físico y anímico de la muestra, ofreciéndoles un sentido de motivación hacia la actividad física con el que puedan tener un estado de vida saludable.
2. Establecer un cronograma de actividades semanales, permitiendo tener el debido seguimiento y control del impacto físico en la realización del mismo.
3. Analizar mediante una estadística descriptiva y una encuesta, las condiciones generales de los abuelos, elevando sus posibilidades funcionales.

## 5. MARCO TEÓRICO

### 5.1 El Adulto Mayor

El envejecimiento es algo natural por lo que todas las personas vamos a atravesar, pero es independiente del que quiera optar por sus beneficios positivamente o negativamente, esto se da también por el medio en los cuales se rodean y por los hábitos de vida que se adquieren a través de la vida, por tal razón es necesario adquirir una cultura en la cual el adulto mayor conozca los riesgos y beneficios a los cuales puede acogerse simplemente por el hecho de realizar actividad física y mejorar características propias que disminuyan los riesgos de padecer alguna patología que altere el curso de la vida y por ende dañe la salud de cada individuo.

Todos llegamos a ser viejos, sin embargo, la manera como envejecemos y la calidad de nuestras vidas en la vejez se relaciona con los recursos intelectuales, sociales, biológicos y materiales acumulados durante el ciclo vital.

Parte importante de las características asociadas a la vejez parecen responder en gran medida a un proceso de construcción social y por lo tanto los mitos creados en torno a éstas son los que han contribuido sustancialmente a separar a los viejos del resto de la sociedad, responsabilidad especialmente del mito de la pasividad asociado a esta edad. Actualmente una persona adulta mayor de 60 años tiene aún todo un horizonte por delante y la sociedad no se ha preparado para brindar el espacio acogedor que legítimamente les pertenece. (Farías, 2001, pp. 191-192).

La cantidad de tiempo libre cambia con el paso del tiempo; disminuye cuando la persona entra a la población laboral y se amplía con la jubilación, este tiempo por lo general se ocupa para descansar, pero esto cambia cuando se reducen las jornadas laborales y aumenta el tiempo libre, en este momento, es cuando se tiene que distribuir en otras formas como son la distracción, la diversión, actividades como manualidades y artísticas, etc.

## **5.2 Actividad Física En El Adulto Mayor**

El presente trabajo analiza los beneficios que tiene la actividad física, en forma recreativa y de aprovechamiento del tiempo libre en los adultos mayores. La organización mundial de la salud (OMS) refiere a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (2013 p. 6) Tomando lo anterior se pretende que el adulto realice actividades físicas con un grado de dificultad acorde a sus posibilidades, permitiendo así que haya una progresión en la evolución individual de cada uno.

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal, sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. La actividad física puede ayudar a, quemar calorías y reducir la grasa corporal, reducir el apetito, mantener y controlar el peso. (Delgado, 2007, p. 161).

Es importante que los adultos mayores desarrollen actividades físicas para mejorar su calidad de vida y tener un mejor futuro, la realización de un cronograma de actividades físico-recreativas es fundamental, nos permite estimular y prevenir con mayor efectividad condiciones patológicas a las cuales puedan ser propensos a adquirir. La inactividad es una causa de agotamiento y debilitamiento muscular. No obstante, el ejercicio físico para los adultos mayores debe ser gradual, regular y agradable, y a la vez, debe de estimular el desarrollo de nuevas habilidades y conocimientos. Encontrando así un estudio que se ajusta y nos permite tener desde otras perspectivas, criterios similares a implementar dentro del marco de nuestra investigación, como lo muestra el siguiente autor:

El desarrollo del programa de ejercicio físico posibilitó una intervención de 36 sesiones de entrenamiento, distribuidas en cuatro micro ciclos. El método de entrenamiento fue el progresivo escalonado con cargas submáximas, entre el 55 y 65% en la fase general, entre el 65 y 75% en la fase específica. El medio utilizado fue gravitacional, bajo una planificación de carácter tradicional, con el objetivo fundamentado en el componente de la carga, direccionado a desarrollar actividades de locomoción basadas en caminatas (FC de 75 a 85% CFI), fuerza y flexibilidad, como componentes específicos. (Vidarte Claros, Quintero Cruz, & Herazo Beltrán, 2012, p. 82).

### 5.3 Juegos De Mesa

“Donde existen y se desarrollan condiciones favorables de aprendizaje” (Duarte, 2003, p.5) Se entiende entonces que el ambiente como lo expone el autor es favorable en donde se desarrollen los juegos, se convierte en un medio para combatir la inmovilidad y favorecer la autonomía personal.

Los juegos de mesa no son solo una forma divertida de ejercitar la memoria, la atención y la concentración, sino que favorecen el proceso de socializar con otras personas e integrarse con demás adultos mayores. En esta etapa los juegos de mesa se convierten en una necesidad básica de distracción que fomenta el contacto social entre los participantes una forma de favorecer la vitalidad, la concentración y la calidad de vida de nuestros mayores para estar más activos, atentos y lucidos, para sentirse funcionales mejorando su autoestima. Pues como nos mencionan (Byron Hernández Aguillar et. All.)”las actividades físico-recreativas sirven como estrategias para incrementar la calidad de vida en todos los rangos etarios. Delimitar sus contenidos e incrementar el índice de participación del adulto mayor en ellas, posibilita aumentar diversos indicadores físicos y mentales. “ (2017, p. 1)

En el centro estudiado, se realizan actividades físico-recreativas a los adultos mayores, prevaleciendo la Bailo terapia y ejercicios específicos, la cual se efectúa dos veces por semana con una duración de 30 minutos cada una. Participan aproximadamente once (de 30 posibles) abuelos en cada sesión. Hay menor participación en otras actividades de contenido físico, mientras que las actividades de contenido más recreativo de tipo pasivo (sin movimiento

motriz notable); como lo son los juegos de cartas y monopolio. Es de resaltar que la mayoría de los adultos mayores prefieren no realizar este tipo de actividades y se mantienen sedentarios. (Byron Hernández Aguillar, et all., 2017, p. 5).

#### **5.4 Motivación**

La motivación en la práctica deportiva es imprescindible para que los deportistas adultos y personas mayores se interesen en los entrenamientos; adquieran y mantengan los beneficios físicos y psicológicos que la práctica misma conlleva. Caso contrario, sin motivación adecuada, se corre el riesgo de que su desempeño decaiga; su experiencia se vuelva negativa o monótona; y el deportista opte por abandonar la práctica deportiva, perdiendo así todos los beneficios que la actividad física deportiva trae consigo para dichas edades. (Moreno Murcia, et all.) ‘‘Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores’’ (2008 pp. 153-169)

La motivación es un impulso que conduce a una persona a elegir y realizar cualquier tipo de actividad, tarea o trabajo porque éste provee eficacia al esfuerzo colectivo orientado a conseguir sus objetivos, y empuja al individuo a la búsqueda continua de mejores situaciones a fin de realizarse personalmente. Es así como nos afirma (MoralesI, 2016) ‘‘La recreación como ciencia debe partir de un diseño motivacional, dado que esta ciencia sirve como herramienta para la motivación en función de mejorar las competencias’’ .(p.367)

## 5.5 Salud

La actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos del esqueleto que ocasiona un gasto calórico. Incluye desde todo movimiento corporal realizado en la vida cotidiana de cualquier persona, hasta las exigentes sesiones de entrenamiento, son muchas y variadas las posibilidades para realizar actividad física, es interesante identificar las óptimas, para producir beneficios relevantes a la salud. (Jiménez, 2018).

Los adultos mayores pueden obtener muchos beneficios si realizan ejercicio regularmente, y no solo a nivel físico, sino también emocional, porque les ayudará a afrontar la vida con más optimismo y a relacionarse con los demás. De esta forma podrán evitar factores como la soledad, un factor de riesgo de las personas mayores que es posible prevenir con actividades que faciliten la socialización.

La práctica de ejercicio físico regular es una de las principales estrategias no farmacológicas para envejecer de forma más saludable y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores. El envejecimiento activo puede llevar a la persona a incrementar su esperanza de vida y a disminuir los índices de morbilidad a lo largo de los años. Este fenómeno se debe a los efectos beneficiosos que tiene la práctica de ejercicio físico sobre variables biológicas y psicosociales del ser y que se materializan de forma muy evidente en personas de avanzada edad (Aparicio García-Molina & Carbonell Baeza, 2010, p. 558).



## 5.6 Beneficios Físicos

Las personas físicamente activas y que practican algún deporte gozan de mejor salud que las personas sedentarias ya que estos logran un mejor control sobre el peso corporal y la presión arterial; la actividad física fortalece los huesos y aumenta la densidad ósea.

El ejercicio físico regular y adaptado para mayores está asociado con un menor riesgo de mortalidad. Principalmente como consecuencia de un efecto protector cardiovascular y de síndrome metabólico, disminuye el riesgo de sufrir un infarto de miocardio y de desarrollar diabetes tipo II. Sumado a esto:

El ejercicio regular se ha mostrado eficaz en la prevención de ciertos tipos de cáncer, incrementa la densidad mineral ósea, reduce el riesgo de caídas, disminuye el dolor osteoarticular (frecuente en la población mayor) y mejora la función cognitiva, reduciendo el riesgo de padecer demencia y Alzheimer. Además, los beneficios psicosociales del ejercicio adquieren especial protagonismo, combatiendo el aislamiento, la depresión y la ansiedad y favoreciendo la autoestima y cohesión social. (Aparicio García, et al., 2010, p. 556).

El ejercicio cuando se realiza de manera regular pero moderado, está asociado con numerosos beneficios que incluyen la disminución del riesgo de contraer infecciones tal y como nos muestra el siguiente artículo de investigación:

El ejercicio físico es hoy el principal factor protector de enfermedades asociadas con la edad, los niveles de actividad física en mayores son inferiores a los del resto de grupos poblacionales. Sumado a este fenómeno, la mayoría de los programas para mayores incluyen tan solo ejercicio aeróbico, excluyéndose otras cualidades importantes relacionadas con la salud como son la fuerza y la coordinación. (Aparicio García, et al., 2010, p. 559).

### **5.7 Beneficios Sociales**

De acuerdo con lo anterior se pueden observar muchos beneficios tanto sociales como personales en adultos mayores que accedan a la actividad física como lo puede ser fomentar la sociabilidad del hogar geriátrico, aumenta la autonomía de los individuos, ayuda a la solución de problemas y alcanzar retos que se pensaban no se podían alcanzar y distrae la mente de la rutina del día a día, generando en ellos valores sociales como los son: El respeto a los demás, cooperación, relación, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, convivencia, compañerismo, preocupación por los demás, cohesión de grupo.

Es necesario que se reflexione sobre la adecuación y optimización de la actividad física, en relación con la edad y las situaciones personales y sociales de cada persona. Lo más importante es tener claro cómo se hace, cómo se vivencia y qué se pretende con determinada actividad, puesto que la misma puede tener efectos importantes como es la mejorar de

autoestima de los individuos. (MENÉNDEZ MONTAÑÉS & BROCHIER KIST, 2011, p. 184).

## **5.8 Cuestionario Internacional De Actividad Física**

Este cuestionario como nos explica Zapata, V se divide en 4 dominios (trabajo, transporte, actividades en el hogar y tiempo libre) (2008, p. 3) donde se interroga la frecuencia y duración de la práctica de actividad física durante más de 10 min: en actividades vigorosas, moderadas; y caminata. En la última parte interroga sobre el tiempo de inactividad en un día a la semana y el fin de semana. El IPAQ es un instrumento importante y de gran ayuda para observar las actuales tendencias de la actividad física para mejorar la calidad de vida, este instrumento IPAQ evalúa la actividad física que se realiza, a través de preguntas en las que intervienen: actividades en la casa, actividad física en el tiempo libre, actividad física relacionada con el trabajo, domesticas. La obtención del resultado analiza la suma de la duración en minutos y la frecuencia en días.


### **(CIAF IPAQ) UMA saludable deporte universitario**

El siguiente formulario fue tomado como ejemplo de la corporación universitaria UMA, y adaptado a la necesidad de este proyecto como herramienta de estudio para entender y comprender antes del inicio de las actividades la cantidad e intensidad de ejercicios que realizaban los adultos mayores durante la semana antes del inicio del cronograma.

Se pide como primera estancia que piense en todas las actividades intensas que realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna actividad física intensa  **Vaya a la pregunta 3**

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ horas por día


\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro


*Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.*

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna actividad física moderada  **Vaya a la pregunta 5**

Grafica No. 1 tomada de la muestra de estudio de la Corporación Universitaria UMA deporte universitario, (Cuestionario Internacional De Actividad Física Pág.,2)



4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ horas por día


\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro

*Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.*

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **camino** por lo menos **10 minutos** seguidos?

\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna caminata       **Vaya a la pregunta 7**

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro

**Grafica No. 2** tomada de la muestra de estudio de la Corporación Universitaria UMA deporte universitario, (Cuestionario Internacional De Actividad Física Pág., 2)

*La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.*

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

\_\_\_\_\_ horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro

**Grafica No. 3** tomada de la muestra de estudio de la Corporación Universitaria UMA deporte universitario, (Cuestionario Internacional De Actividad Física Pág.,3)

## 5.9 Marco legal

Importancia a la ley que rige al adulto mayor en la constitución política de Colombia:

**Disposiciones preliminares** La presente ley tiene como objeto proteger, promover, restablecer y defender los derechos de los adultos mayores, orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia y regular el funcionamiento de la institución que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez (CONSTITUCIÓN POLITICA DE COLOMBIA, 2008 art. 46)

Deberes. El Estado, la sociedad civil, la familia, el adulto mayor y los medios de comunicación deberán para con los adultos mayores. **1.** Del estado el otorgamiento de subsidios por parte de la Nación y sus entidades territoriales, se dará prioridad a los adultos mayores a fin de que accedan a los programas sociales de salud, vivienda, alimentación, recreación, deporte, agua potable y saneamiento básico. **2.** De la familia Proporcionar al adulto mayor espacios de recreación, cultura y deporte (CONSTITUCIÓN POLITICA DE COLOMBIA, 2008 art 46).

## 5.10 Antecedentes

La actividad física proporciona unos efectos beneficiosos múltiples que disminuyen la mortalidad general ocasionada por el sedentarismo en adultos mayores, si se tiene una enfermedad crónica, como una enfermedad cardíaca, diabetes, asma o dolor de espalda o

articular, el ejercicio puede ofrecer beneficios considerables para la salud. Claro está bajo la supervisión de un médico.

Por esto creo que Guiar a las personas para que participen en la realización de programas de ejercicio para mejorar la condición física es más urgente e importante que nunca. En el siguiente apartado se encuentran algunos antecedentes de actividad física en adultos mayores.

### **Niveles de actividad física en el adulto mayor del grupo nuevo sol de tibabuyes**

Los objetivos que tuvieron en este fueron proporcionar datos e información sobre el nivel de actividad física de los adultos mayores diagnosticando las necesidades particulares que tenía su población objeto de estudio.

Fue una población conformada por 22 personas, cuyas edades promedias para los hombres fue 60 años y 55 en mujeres y su trabajo se hizo por medio de una investigación de tipo mixta.

Para la selección de los instrumentos se utilizó el cuestionario IPAQ corto, cuyo propósito fue obtener datos sobre los niveles de actividad física relacionada con su salud.

Este tuvo como conclusiones permitir que el adulto mayor obtuviera nuevas experiencias a través de la socialización e integración en diferentes contextos, llevando así a un aprendizaje

autónomo y significativo de procesos que permitan llevar a mantener su condición física, su calidad de vida y hábitos saludables, este programa basado en unidades didácticas llevo a que los adultos mayores del conjunto recinto de san francisco obtuvieran múltiples beneficio desde la capacidad física como la fuerza y flexibilidad a través de actividades de entrenamiento funcional adaptado utilizando diferentes métodos y materiales como trabajo con bandas, pesas, trx, yoga, Pilates.

A nivel de la licenciatura este pilotaje sirvió como referente para el desarrollo de las prácticas profesionales en espacios diferentes al aula de clases, lo que permitió reconocer la importancia de trabajar con poblaciones especiales, ampliando la visión del Edu físico en su accionar y compromiso social inmerso en el modelo educativo de UNIMINUTO. (GONZALEZ, 2016).

### **Actividad física recreativa en el adulto mayor**

Este fue un Estudio descriptivo de enfoque mixto, un estudio que evaluaba la participación evaluativa y formativa de la actividad física en adultos mayores a través de instrumentos que recogieron las percepciones del adulto mayor, se hizo con una población perteneciente al barrio Panorama de la comuna Macarena de la Ciudad de Manizales, Caldas, Colombia. Participaron 19 adultos mayores entre 60 y 80 años; 18 mujeres y 1 hombre. El programa se desarrolló durante 6 meses interviniendo a la población tres veces a la semana con una intensidad de una hora Antes de iniciar las sesiones al grupo de adultos mayores.



Para la valoración y la prescripción del ejercicio se tomó como fuente el cuestionario IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física); el PARQ (cuestionario de disposición para la práctica de actividad física) y las recomendaciones del ACSM (Colegio Americano de Medicina Deportiva, 2014) con el fin de seleccionar y proponer preguntas para la elaboración de la anamnesis.

Este estudio se hizo por medio evaluación condicional por test y tuvo como conclusiones que a través de las actividades físicas propuestas (test), el adulto mayor mejora su condición física y adquiere mayor confianza en sus labores habituales.

El trabajo realizado con el adulto mayor redujo el peso corporal, mejoró la condición física; logrando vincular a este tipo de población en actividades recreativas que le hicieran ser protagonista activo de una calidad de vida adecuada.

### **La actividad física en el adulto mayor: percepción del baile Recreativo**

Este fue un proceso que identifica y describe el nivel de actividad física y los motivos que llevan a practicarlo en un grupo de adultos mayores de la Universidad del Valle, constituido por 32 participantes y del cual se tomó una muestra de 19 personas, como criterio de inclusión los participantes debían tener 50 años o más.

Para la elaboración de este trabajo se utilizó como metodología el modelo descriptivo, el cual incluye la encuesta donde fueron registrados datos de salud, aspectos sociales y psicológicos que les trae la actividad; además de cuestionarios como el PAR-Q, y el SF-36; Este proceso se realizó en un periodo de 3 meses.

De acuerdo a los resultados que obtuvieron se atribuye que la actividad de baile recreativo ha traído a su vida beneficios saludables a nivel físico, psicológico y social manifestando mejora en la coordinación, el equilibrio, el ritmo, el estado físico y emocional ya que se sienten más tranquilos y felices, dando con ello resultados positivos y una mejor percepción de su calidad de vida. (TARAMUEL & DELGADO, 2012).

### **Salud y calidad de vida en adulto mayor.**

Este es un artículo que trata sobre el envejecimiento saludable, exitoso y activo de las personas mayores por lo cual debe de ser abordado de una manera integral. El objetivo principal es mejorar la calidad de vida en personas adultas. Este es un artículo de lima Perú en donde describe que la población tiene un compromiso mediante una declaración política y un plan de acción internacional que incorpora tres orientaciones: las personas de edad mayor y el desarrollo, el fomento de la salud, bienestar en la vejez, y la creación de un entorno propicio y favorable. (Varela, 2016)

## **Programa de ejercicio físico para los adultos mayores del Club Nueva Vida de la ciudad de Tunja.**

Este artículo se basa en un estudio descriptivo con casos de intervención, tuvo como objetivo identificar, el cambio en las cualidades físicas, potencia aeróbica, flexibilidad, fuerza y composición corporal en veinte adultos mayores del Club Nueva Vida de la ciudad de Tunja, se les pidió un previo consentimiento, una evaluación pre y pos de sus cualidades físicas, después del programa

Este tuvo como referencia el “Modelo de creencias en salud” para el desarrollo de programas del adulto mayor que garantiza el cumplimiento de las fases de adherencia y mantenimiento al ejercicio físico. El ejercicio físico mejora el estado de salud y a nivel internacional se encuentran protocolos de ejercicio físico para el adulto mayor. (CUELLAR, CAMARGO, GONZALES, & VELEZ)

## 6. METODOLOGIA

### 6.1 ENFOQUE Y DISEÑO

El enfoque en el que se trascibe esta investigación es empírico analítico con un paradigma cuantitativo el cual Busca interpretar y comprender los motivos internos de la acción humana, mediante procesos libres, no estructurados, sino sistematizados, que tienen su fuente en la filosofía humanista. Y con un paradigma de tipo mixto que representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta. (Nicuesa, 2015).

Según Peña, “un diseño metodológico se define como “la forma particular como cada interventor/a organiza su propuesta de intervención. Lo metodológico debe estar soportado por la postura epistemológica, conceptual y ontológica del interventor/a; es decir, cada diseño metodológico ha de responder con coherencia interna a la concepción de ser humano, a la concepción de educación y a los principios pedagógicos que orientan a cada interventor/a en su quehacer”. (Peña., 2009.)

Por lo tanto, “la estrategia de intervención depende del tipo de estudio que se elija (el enfoque), ya que éste determina el diseño, el proceso propuesto a la comunidad, la información generada, la forma como se trabajará con la comunidad y el lugar del profesional interventor” (Peña., 2009.)

La investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere. (Arias, 2012).

Este proyecto trabajó con un diseño metodológico de tipo descriptivo, basándose en el objetivo del proyecto y usando una serie de pasos para desarrollar la temática del mismo

- Identificar las características de la problemática a tratar.
- Seleccionar técnicas para recolección de datos.
- Realización de visitas de observación al lugar de observación.
- Descripción, análisis e interpretación de datos obtenidos.

## **6.2 POBLACIÓN Y MUESTRA**

Este hogar geriátrico de la localidad de Rafael Uribe, el cual contaban con 14 adultos mayores que rigen en edades entre 62 y 70 años donde 5 de ellos eran hombres y los 9 restantes eran mujeres, el hogar ubicado en un barrio de la localidad llamado barrio inglés.

Son adultos mayores con escasos recursos económicos, y en muchos casos de tipo abandono, tres de estas personas no contaban con la habilidad de caminar por lo que dependían de una silla de ruedas, el resto de ellos padecían enfermedades comunes para este

tipo de población como lo es la artritis o la artrosis, así como también problemáticas con el corazón como la fatiga y el cansancio extremo.

El hogar en donde los adultos mayores habitan era una casa hogar con una infraestructura muy pequeña en donde tenían que convivir a diario alrededor de 20 personas con las dos personas encargadas, la persona de enfermería según el turno, encargadas de cocina y oficio, por lo que el espacio era muy estrecho para todos.

El tiempo que tenían libre para tomar aire fresco era un corredor que da hacia la salida del hogar también muy pequeño y es allí en donde se practicaban actividades de recreación por lo que es claro evidenciar que no contaban con un espacio apropiado de esparcimiento y desarrollo de actividades lúdico-recreativas.

### **6.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

Como se mencionó anteriormente, la muestra, en este caso corresponde a la población total del hogar geriátrico. En este caso, todos los abuelos fueran capaces de responder sistemáticamente a las actividades y a los instrumentos de recolección de datos.

Para los criterios de exclusión se determinó a las personas que tuvieran problemas que les impidan realizar actividad física, sin embargo, desde la dirección de hogar demostraron que todos podían participar ya que las actividades planeadas no exigían mayor riesgo.

Este trabajo de investigación se realizó bajo el cumplimiento de los requerimientos éticos y de confidencialidad para los proyectos de investigación expresadas en la resolución 3084 de 1993, según las cual se establecen las normas científicas y técnicas de investigación; y de acuerdo con lo promulgado en el informe de Belmont siguiendo los principios básicos de investigación con seres humanos.

Esta investigación se realizó sujeto a un consentimiento informado por parte de los abuelos y del hogar “abuelitos queridos”, quienes son los responsables del cuidado, y a los que se les explico el proceder del proyecto de investigación, los riesgos y la no obligatoriedad de la participación en las actividades.

#### **6.4 VARIABLES O CATEGORIAS**

Para la recolección de datos utilizo el cuestionario IPAQ y una encuesta discutida y validada por el hogar, con aplicación asistida de entrevista, obteniendo información sobre las condiciones sociodemográficas, las condiciones de salud, la clasificación económica y el desarrollo de la actividad física. Esto permite identificar las variables del estudio expuestas en el siguiente cuadro.

Encuesta	DEFINICION
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Edad</li> <li>➤ Motivación</li> <li>➤ Antecedentes</li> <li>➤ Beneficios de salud</li> <li>➤ Beneficios físicos</li> <li>➤ Beneficios sociales</li> <li>➤ RECOMENDACIÓN</li> </ul>	<p>*Rango de edad de los adultos mayores</p> <p>*Que los motivo a asistir al Programa</p> <p>*Patologías que sufren o sufrieron</p> <p>*Beneficios de salud que apporto el Programa.</p> <p>* Beneficios físicos que apporto el Programa.</p> <p>*Beneficios sociales que apporto el Programa.</p> <p>*Recomiendan o no el programa de actividad física los adultos mayores.</p>

**Tabla No. 1 tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos**

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

## **6.5 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Encuesta (remitir a anexo 2)

Esta encuesta fue realizada en base a asesorías por parte de los coordinadores del hogar con la cual nos contaban las necesidades que se presentaban allí, como también los aspectos físicos y psicosociales que tenía la población adulto mayor, se realizó de forma independiente a cada



una de las personas mayores y luego de estudiar sus respuestas se hizo una socialización para medir el nivel de asertividad que tenían entre unos y otros.

Con esta encuesta se buscó el impacto que tuvo el programa en cada uno de los adultos mayores y los beneficios que traía para ellos la práctica de actividades físicas y lúdico-recreativas luego de haberlas realizado.

### Cuestionario (remitir a anexo 3)

El IPAQ es un instrumento importante y de gran ayuda para observar las actuales tendencias de la actividad física además diagnosticar una población en particular y hacer las recomendaciones pertinentes para mejorar la calidad de vida de cada uno de los participantes a programas de actividad física. Este cuestionario se divide en 4 dominios (trabajo, transporte, actividades en el hogar y tiempo libre), donde se interroga la frecuencia y duración de la práctica de actividad física durante más de 10 min: en actividades vigorosas, moderadas; y caminata. En la última parte interroga sobre el tiempo de inactividad en un día a la semana y el fin de semana.

Cabe resaltar que el IPAQ es un instrumento que se aplica a personas de edad máxima de 69 años. Durante este estudio y el desarrollo de la propuesta hubo dos personas que superaban esa edad por tan solo unos meses de ya cumplidos los 70, y por consiguiente se cree que no hay una diferencia significativa para no hacerlos partícipes de este cuestionario, y no tiene una

repercusión en que puedan trabajar el cuestionario como los demás integrantes del hogar geriátrico.

## **6.6 FASES**

### **6.6.1 Fase 1. Diagnostico.**

Con este programa se tuvo como propósito abrir un espacio para el desarrollo de actividades lúdico- recreativas (juegos de mesa, rana, baile) y gerontogimnasia (movimiento en músculos y articulaciones) ayudando a mantener el estado de salud física y mental del adulto mayor.

Primero se realizó la identificación de la población y las necesidades que tenían en el hogar donde se encontraban viviendo.

Por medio de intervenciones lograron realizar actividades recreativas y físicas en donde quisieron primero buscar la vinculación de cada uno de ellos teniendo en cuenta las capacidades de cada uno.

Después de esto implementaron un cronograma de trabajo para ellos en donde les dieron actividades propuestas para que realizaran entre semana.( remitir a anexo 1)

También organizaron un evento lúdico deportivo en donde pudieran implementar actividades físicas y deportivas para los adultos mayores.

### 6.6.2 Fase 2. Intervención.

Este proyecto se comenzó a realizar en agosto del 2019 por medio de una planeación específica y seguido de esto pasaron a unas respectivas intervenciones en el hogar geriátrico Abuelitos Queridos, donde se visitaron y realizaron con ellos diferentes actividades los días estipulados a las siguientes fechas.

<b>Día</b>	<b>Objetivo de la sesión</b>	<b>Actividades y duración</b>	<b>Materiales</b>
Día 1 de intervención	Identificación de la población	Realizaron charlas con ellos en las que se presentaban y ellos informaban las necesidades con las que contaban.	
Día 2 de intervención	Reconocimiento de los adultos mayores	Implementar con ellos actividades	Cuadernillos, lápiz, colores.

		manuales como lo fueron dibujos de tipo libre en donde podían expresar cualquier tipo de gusto.	
Día 3 de intervención	actividad de esparcimiento y compartir	Los adultos disfrutaron de actividades de baile y aeróbicos, Además, se hizo entrega del calendario de actividades propuestas para que realizaran entre semana.	Equipo de sonido
Día 4 de intervención	Trabajar ejercicios de gerontogimnasia	Efectuaron ejercicios de movilidad y desplazamientos	Aros Palos Sillas

		<p>de los adultos mayores,</p> <p>además se hizo entrega de unos juegos de mesa que se propusieron realizar en el cronograma que entregaron en la visita anterior.</p>	
Día 5 de intervención	Actividad de pintura y creatividad	<p>Ejecutaron mascararas que fueron utilizadas el 31 de octubre en la actividad de Halloween en el hogar, donde ellos pudieron dejarla a su propio estilo y enfocando la manera en cómo</p>	<p>Mascararas</p> <p>Pinturas</p> <p>Pinceles</p>

		querían verse.	
Día 6 de intervención	Celebración de Halloween	Realizaron un compartir entre todos los adultos mayores, donde se pudo disfrutar de actividades de baile y actuación.	Mascaras Equipo de sonido
Día 7 de intervención	actividades de gimnasia	Plasmaron actividades de gimnasia como fueron levantarse y sentarse de una silla sin utilizar los brazos, andar de puntillas, con los talones, mantenerse de pie con un solo apoyo.	Aros Bombas Sillas Conos

Día 8 de intervención	Evento de actividad física	Formalizaron actividades donde tuvieron el apoyo algunos estudiantes Universidad de Cundinamarca y se realizaron actividades tales como rana, bolos, baile, circuitos de desplazamiento y actividad física.	Conos Aros Equipo de sonido platillos Pinos bolas rana Escaleras.
-----------------------	----------------------------	---	---

Tabla No. 2 tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos

Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.

### 6.6.3 Fase 3. Recolección de datos.

Lo que quisieron implementar fue dos medios para la recolección de datos una encuesta y un cuestionario.

Con la encuesta se buscó recolectar datos personales, motivo y tiempo de asistencia al programa, antecedentes patológicos (hipertensión, artrosis, varices, colesterol, afecciones respiratorias, problemas cardiacos, cáncer, hipoglicemia, asma, ansiedad, depresión, insomnio, nervios, diabetes), además de antecedentes familiares y beneficios físicos y sociales que trae la actividad física para la salud, el consumo de sustancias como el alcohol y cigarrillo.

En la segunda quisieron implementar el cuestionario internacional de actividad física IPAQ es un instrumento adecuado para la evaluación de la actividad física de adultos entre 15 y 69 años de edad.

Posteriormente los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva usando Microsoft Excel 2019, en la herramienta de análisis de datos – estadística descriptiva.

## **6.7 CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Este trabajo de investigación se realizó bajo el cumplimiento de los requerimientos éticos y de confidencialidad para los proyectos de investigación expresadas en la resolución 3084 de 1993 según las cual se establecen las normas científicas y técnicas de investigación y de acuerdo con lo promulgado en el informe de Belmont siguiendo los principios básicos de investigación con seres humanos.

Esta investigación se realizó sujeto a un consentimiento informado por parte del hogar, quienes fueron los responsables del cuidado de los adultos mayores, y a los que se les fue explicado el proceder del proyecto de investigación, los riesgos y la no obligatoriedad de la participación de los adultos mayores en las actividades.



## 7. RESULTADOS Y ANÁLISIS

Con referencia al diagnóstico realizado y según la población objeto de estudio que fueron los 14 participantes del grupo de adulto mayor, la forma como se organizaron los resultados fue por medio de una encuesta y un formulario en cual tomaron como referencia para la medición de factibilidad del programa y la caracterización de la población.

### Resultados generales

<b>Abuelitos Queridos</b>	
<b>1</b>	62
<b>2</b>	61
<b>3</b>	67
<b>4</b>	64
<b>5</b>	70
<b>6</b>	66
<b>7</b>	65
<b>8</b>	60
<b>9</b>	63
<b>10</b>	69
<b>11</b>	60
<b>12</b>	70
<b>13</b>	66
<b>14</b>	64
<b>Prom</b>	64,79
<b>Desv</b>	3,42

**Tabla No. 3** tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

Como es evidente en esta tabla, ningún abuelo supera los 70 años de vida. En el caso de los dos, según el registro de datos del hogar, no superaban los 6 meses de haberlos cumplido, por lo que se consideró que no había inconveniente de aplicar la encuesta y el cuestionario.

Por otro lado, se procedió a organizar la información con base a la recolección de datos que se obtuvo al aplicar la encuesta y el cuestionario.

### 7.1 Encuesta

Por medio de esta encuesta lograron demostrar una serie de respuestas pactadas por los adultos mayores y el promedio de cada una de las respuestas según el número de población, es una encuesta establecida por el programa y con la que quisieron evidenciar el nivel de respuesta de cada uno. Y se caracterizó por ser una encuesta para respuesta abierta y en combinación preguntas de múltiple respuesta. Sin embargo, al finalizar de dicha encuesta realizaron una tertulia analizando algunas de sus respuestas y relatando el porqué de su elección.

La siguiente tabla sintetiza la información por frecuencia que permitió establecer el porcentaje para cada categoría de la encuesta.

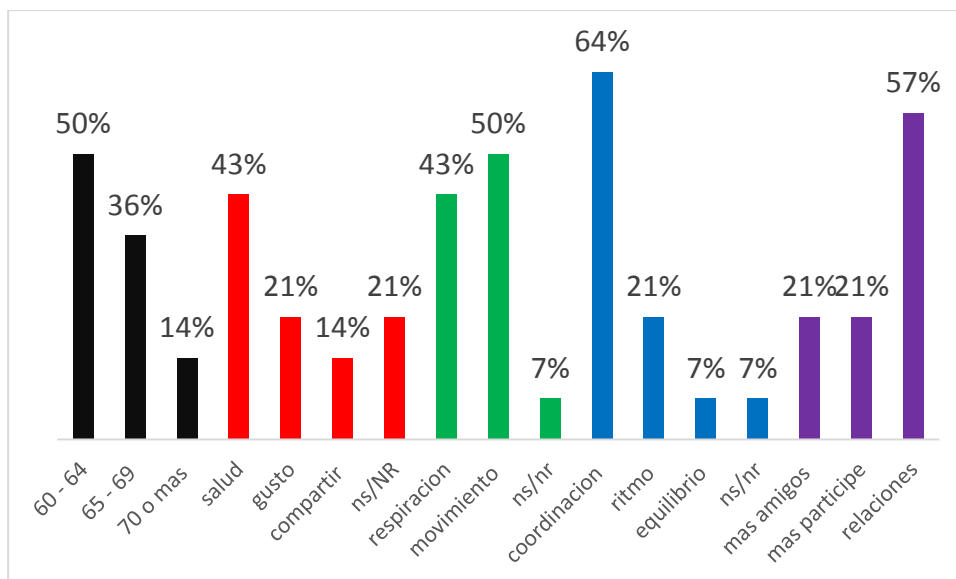
<b>EDAD</b>	<b>PERSONAS</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>60 – 64</b>	7	50%
<b>65 - 69</b>	5	36%
<b>70 o mas</b>	2	14%
<b>MOTIVACIÓN</b>	<b>PERSONAS</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Salud</b>	6	43%
<b>Gusto</b>	3	21%

<b>compartir</b>	2	14%
<b>ns/NR</b>	3	21%
<b>SALUD</b>	<b>PERSONAS</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>respiración</b>	6	43%
<b>movimiento</b>	7	50%
<b>ns/nr</b>	1	7%
<b>FÍSICOS</b>	<b>PERSONAS</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>coordinación</b>	9	64%
<b>ritmo</b>	3	21%
<b>equilibrio</b>	1	7%
<b>ns/nr</b>	1	7%
<b>SOCIALES</b>	<b>PERSONAS</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>más amigos</b>	3	21%
<b>más participe</b>	3	21%
<b>Relaciones</b>	8	57%

**Tabla No. 4 tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos**

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

La siguiente gráfica permite presentar los resultados de manera general con base a cada categoría, presentando así mismo la distribución porcentual, la cual se obtiene en Excel usando la formula +dato de frecuencia de participación/por el total de abuelos (14).

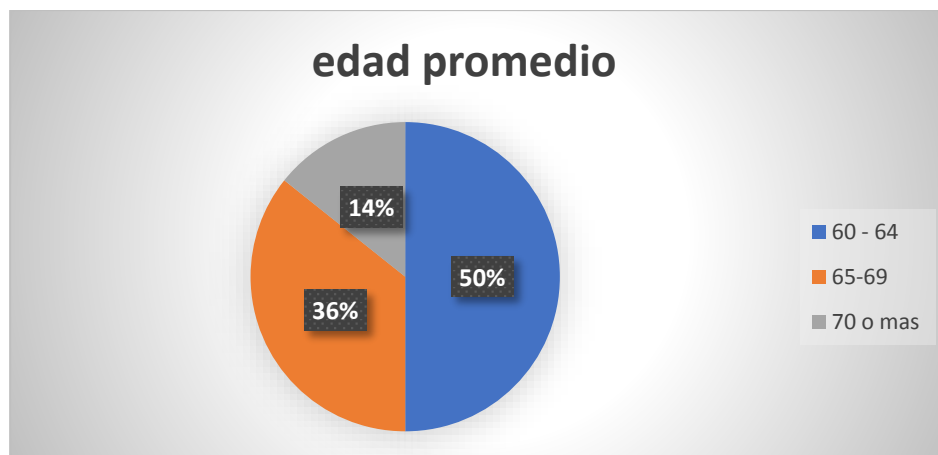


**Ilustración No. 1** tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

En ese orden de ideas, a continuación, se presenta un análisis por cada pregunta de la encuesta.

**Edad promedio de los adultos mayores** Con esto quisieron evidenciar la factibilidad del trabajo para cada persona según su rango de edad y las estrategias en que tenían que acudir para el buen uso de las prácticas.



**Ilustración No. 2 tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos**

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

En la edad de muestra de adultos mayores identificaron que el 50% de la población oscilaba en un rango de edad entre 60 y 64 Años, seguido de esto el 36% de la población oscilaba en un rango de edad entre 65 y 69 Años y por último el 14 % de la población del hogar oscilaba en un rango de edad entre 70 o más.

De acuerdo a esto el trabajo en la población con rango de edad de 60 a 64 años fue más fácil a la hora de su ejecución, los adultos no se presentaban reacios a las actividades y por el contrario su nivel de participación fue muy positivo, lo que también se presentó con los adultos de 65, 66 y 67 años teniendo un poco más de complicaciones que los anteriores pero con acompañamiento también tuvieron un impacto positivo para con la actividad, lo que por el contrario con las personas mayores a estas edades se tuvo que tener más cuidado y seguimiento del trabajo para no ocasionar ningún tipo de molestia en su salud física a la hora

de su ejecución ya que para ellos se presentaba un poco más de dificultad y también teniendo en cuenta que algunos de ellos estaban en condición de discapacidad.

### **Motivación al programa**

En esto quisieron reflejar la motivación por la cual ellos se hacían partícipes de las actividades proporcionando una serie de respuestas en las que ellos debían contar con cual afianzaban más su motivación a la práctica.



**Ilustración No. 3 tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos**

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

A la motivación al programa evidenciaron que el 43% de la población quiso asistir al programa por salud, el 22 % de la población asistió al programa por gusto a las actividades físicas, el 14% de la población asistió al programa por compartir con los demás integrantes y

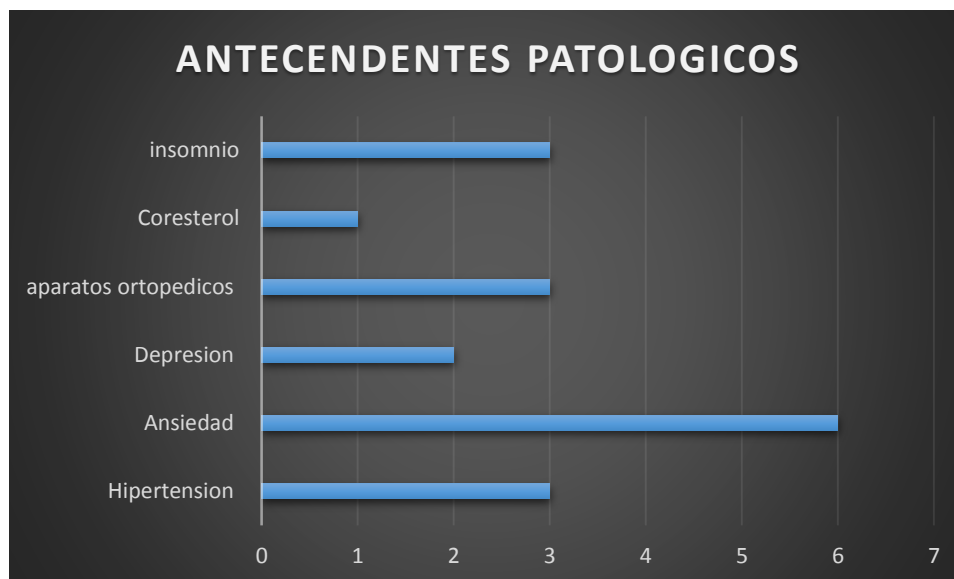
por último con un rango mayor de respuesta que el anterior, el 21% de la población no respondió esta pregunta.

De acuerdo a lo anterior seis personas adultos mayores quisieron asistir al programa por motivación a los beneficios de salud que repercute hacer actividades física en lo que lograron concluir que se presenta una buena actitud y acogimiento al objetivo que pretendieron, tres personas lo hicieron por gusto y como comprobaron en sus respuestas porque alguna vez practicaron deporte en alguna etapa de sus vidas y su motivación fue una continuación de ese hábito, dos personas se sintieron motivadas por compartir con los demás integrantes del hogar y tres personas no respondieron por razones para ellos como, confusa la pregunta, no tuvieron motivación, tuvieron otra motivación como el simple hecho de salir y tener más espacio.

Se tuvo un balance general de motivación positivo al programa por parte de los adultos viendo el porcentaje general y conociendo también las razones exhaustivas por parte de cada una en su relato de elección

### **Antecedentes patológicos**

Aquí pretendieron evidenciar algunos de los antecedentes patológicos más comunes que se pueden presentar para este tipo de población y si de pronto cualquiera de estos era el caso de alguno de los integrantes del hogar.



**Ilustración No. 4** tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico **Abuelitos Queridos**, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.

De la pregunta sobre enfermedades patológicas, 3 diferentes personas padecieron de insomnio, 2 diferentes personas tuvieron problemas con el colesterol, 3 diferentes personas contaban o dependían de aparatos ortopédicos, 2 diferentes personas padecieron de depresión, 6 diferentes personas padecían de ansiedad, 3 personas diferentes tuvieron problemas de hipertensión.

De acuerdo a los relatos de los adultos y su respuesta a la pregunta 11 de estas personas han padecido de las patológicas más comunes para este tipo de población como son la ansiedad por causa de alguna preocupación o por algún temor generado, la depresión por razones como tristeza por el abandono o perdida, y por último el insomnio en los cuales no se tiene una respuesta clara por parte de ellos pero lograron afirmar que por estudios que se debe a la



pérdida del sueño por la edad o la misma depresión que los hace desvelar y sufrir de esta patología.

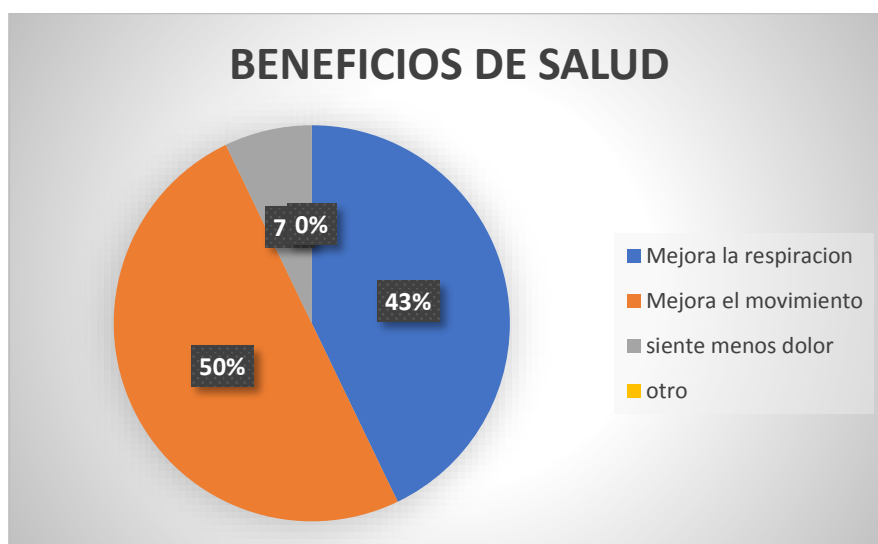
Por otro lado, identificaron también que tres de ellos fueron personas en condición de discapacidad de los cuales dos personas evidencian que se trata de síntomas de desgaste o deterioro físico que genera la edad y por otro lado la otra persona en estas condiciones por petición de encargados del hogar reserva su razón de discapacidad.

Tres personas sufrían de hipertensión “Presión arterial” por lo que concluyeron que para estas personas programas de este tipo pudo ser muy beneficiosos porque la práctica de actividad física reduce los niveles de hipertensión, pero de la misma manera ellos requerían de una valoración previa por parte de del personal sanitario y, en función de la situación de cada paciente, se determinará el tipo de ejercicio, la intensidad de éste, la frecuencia y la duración.

Por último, lograron demostrar que una persona padecía de colesterol alto por causa de tabaquismo durante su etapa de vida

## Beneficios de salud

Con esto estimaron conocer la idea con la que ellos asociaban la práctica de actividad física para su salud, generando una serie de respuestas en las que ellos contaban el beneficio que podía traer para ellos prácticas como estas.



**Ilustración No. 5** tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

De los beneficios de salud 50% de la población creyeron que han mejorado el movimiento y la motricidad, El 43% de la población especulo que la actividad física aporto y ayudo para una mejor respiración, El 7% de la población sintió que la actividad física regular ayudó contra en dolor padecido por la falta de ella.

De acuerdo a lo anterior lograron observar que la mitad de la población pensó que prácticas como estas puede traer beneficios para ellos de motricidad y buen movimiento, asociando que

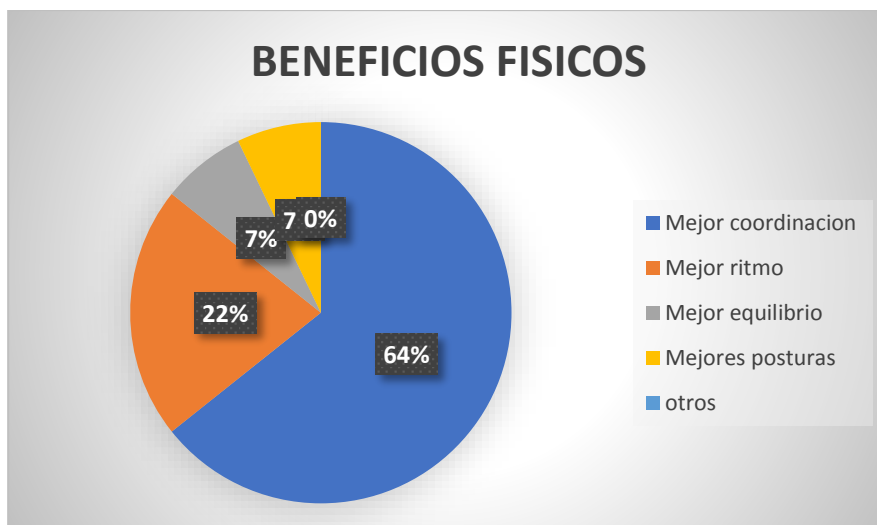
son una población sedentaria la cual no tiene la costumbre o el hábito de hacer una práctica física prolongada y diaria, Pensaron ellos que por medio de esto lograban mejorar su forma de caminar, pudiendo evitar más la aparición de molestias o mejorar su nivel de coordinación, son respuestas las cuales han dado en debate.

Por otro lado, un gran porcentaje de la población especuló que los beneficios los cuales arraigan la actividad física se deben a que mejoran su respiración, informaron ellos debido a que sienten ahogamiento en una práctica larga como caminata, o asfixia y hasta que la edad es causante de olvidar la manera correcta de respiración.

Por último 1 persona indicó que la actividad física la beneficiaría para que no sienta dolor en su cuerpo, como pasa cuando se duermen las piernas por causa de poco movimiento.

### **Beneficios físicos**

Lograron conocer la idea que tenían sobre actividad física y los beneficios con los cuales ellos creían que ganaba con la práctica de la misma, en una serie de respuestas impuestas en las que contaban que podían ellos ganar físicamente haciendo este tipo de prácticas



**Ilustración No. 6** tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

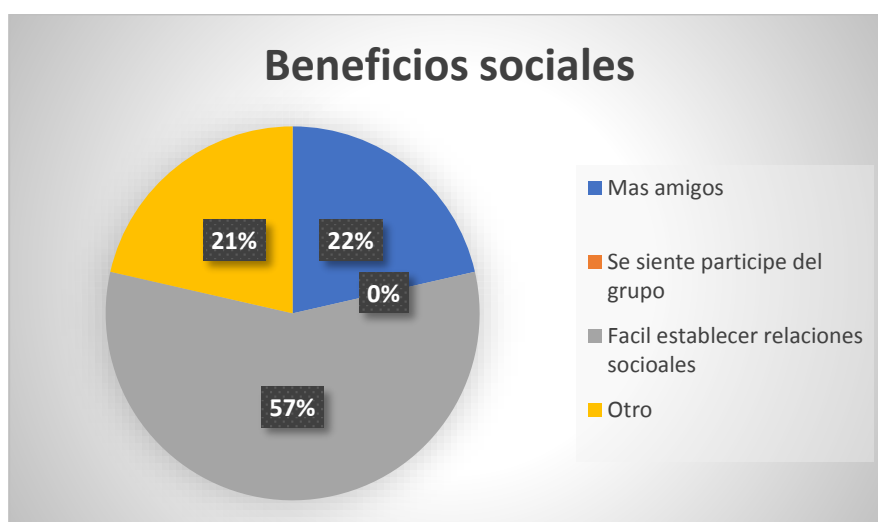
De los beneficios físicos el 64% de la población cree que con las actividades físicas se mejoró su coordinación, el 22% de la población piensa que han mejorado su ritmo, un 7% de la población pensó que con la actividad física mejoró su equilibrio y otro 7% pensó que por el contrario mejoro su postura, A esto cabe resaltar que ese 7% de cada una de las anteriores opciones equivale a una persona de la población total del hogar geriátrico.

De acuerdo a lo anterior identificaron que mayor parte de la población piensa que mejorara su coordinación con la práctica de estas actividades y el otro mayor porcentaje mejorara su ritmo, según esto y lo relatado por ellos asocian a la coordinación y el ritmo en beneficios físicos para ellos porque “bailan mucho” y con mejorar estas dos características podían mejorar su nivel de baile rutinario según sus comentarios, a esto se concluyeron que el baile es uno de los hábitos de actividad física más rutinario para ellos, de forma seguida como ellos

informaban y que por interés propio hacia esta práctica la coordinación y el ritmo son los pilares por los cuales recibieron beneficios.

### **Beneficios sociales**

Teniendo en cuenta esta pregunta evidenciaron el beneficio social que se pudo aportar para esta población, lo que lograron dejar como buen propósito para ellos y la manera en cómo ellos veían el programa en cuanto a este y los anteriores beneficios ya nombrados. Concluyendo que el trabajo que hicieron fue un trabajo social en su mayor parte.



**Ilustración No. 7 tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos**

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

De los beneficios sociales el 57% de la población pensó que practicando actividad física ayudaría a establecer mejores relaciones sociales con los demás integrantes, el 22% de la

población pensó que la actividad física lo ayudaría para tener más amigos, el 21% de la población opta por otras razones como sentir menos depresión, o no sentir soledad, y Absolutamente ningún integrante de la población pensó que por medio de la actividad física se pueda sentir más participe del grupo de adultos mayores.

De acuerdo a lo anterior observaron que casi la mitad de la población trabajada opto por decir que el beneficio más grande que se pudo aportar para ellos fue el de establecer mejores relaciones sociales dentro de la comunidad y tal como ellos mencionaron no acostumbraban a tener una actividad en la que pudieran trabajar en conjunto además de los momentos de baile, según la conclusión que obtuvieron este será un trabajo más seguido y en el cual va a empezar a tomarse como un hábito diario, gracias a la propuesta que se estableció como trabajo semanal a ellos.

A continuación, se pudo observar que el porcentaje se pudo dividir en que algunos optaron por haber hecho más amistades y por haberse sentido más participe del grupo. Cabe resaltar lo ya antes mencionado esta población no contaba con diversas formas de expresión como eran actividades como las presentadas, los espacios en los que ellos se encontraban para respirar aire puro no los hacía llegar a una unión más que estar en el mismo lugar alejados y según las respuestas de ellos puede verse un grupo más unido, una serie de respuestas más semejantes y coincidentes.

### **Recomendación del programa**

Al finalizar el análisis conjunto de respuestas de cada uno se logró pude contar con la fortuna de haber sido un aporte importante para ellos y por tal motivo a la pregunta de, “recomendarían este tipo de programas”, en este caso toda la población de los 14 adultos mayores, dan visto bueno y recomiendan el programa de actividad física estipulado para ellos. Porque se sintieron que se está trabajando para ellos y para beneficio de ellos, se sintieron que les dan la importancia que merecen y se sienten activos física mente para su propio bienestar, además de que pueden seguir haciéndolo de forma rutinaria y consecuente.

## **7.2 Cuestionario internacional de actividad física - IPAQ**

Con referencia al diagnóstico realizado y según la población objeto de estudio, los 14 participantes del grupo de adulto mayor del hogar geriátrico, se consolida con un 36% el cual corresponde al género masculino y el 64% que pertenece a la población femenina, con edades entre los 62 y 70años.

Como se mencionó anteriormente, solo dos abuelos superan la edad de los 69 años, sin embargo, se encuentran en el orden de los 70 años, lo que sugiere que aun se puede aplicar el cuestionario sin que se generen diferencias significativas por la edad.

En ese orden de ideas, la siguiente tabla presenta la información consolidada de las 7 preguntas que tiene el cuestionario y que se clasifican de la siguiente manera:

Preguntas 1, 3 y 5 su unidad de medida es en días.

Preguntas 2, 4 y 7 su unidad de medida es horas.

Pregunta 6, su unidad de medida es minutos.

Suj etos	Preg unta 1	Preg unta 2	Preg unta 3	Preg unta 4	Preg unta 5	Preg unta 6	Preg unta 7
1	2	1	1	1	4	20	1
2	1	1	1	1	2	5	2
3	2	2	1	1	2	7	2
4	1	2	2	1	1	10	3
5	1	1	1	1	3	5	1
6	2	1	1	1	2	15	2
7	1	2	1	2	2	10	1
8	2	1	2	1	3	20	2
9	1	1	1	1	4	5	1
10	1	2	2	1	1	8	3
11	2	1	1	1	2	10	1
12	1	2	1	2	2	20	1
13	1	1	1	2	3	15	2
14	2	1	1	1	3	9	1

**Tabla No. 5** tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.



Por su parte, la información estadística relacionada con esta tabla, se expone en la siguiente tabla, la cual se obtiene mediante la herramienta de análisis de datos de Microsoft Excel 2019.

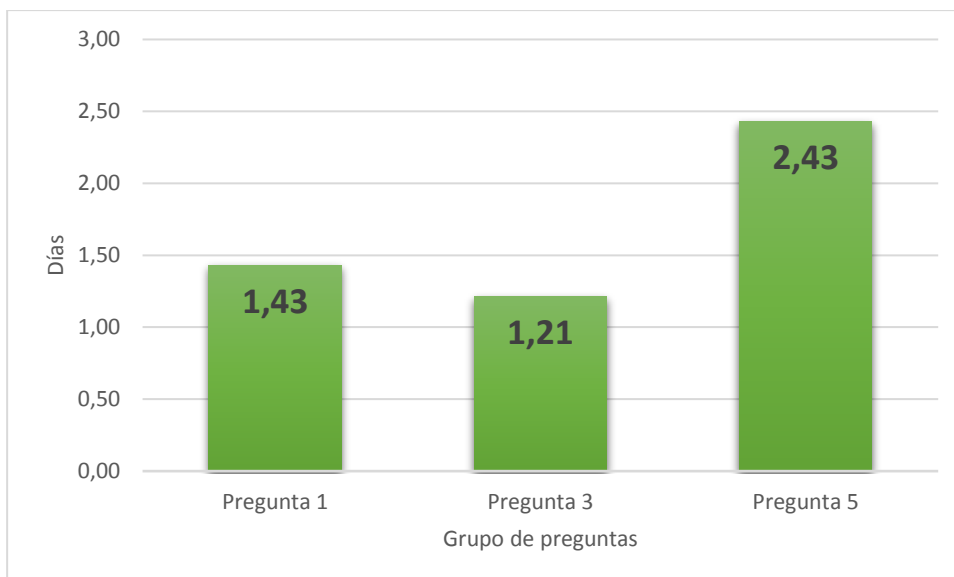
	<i>Pregu nta 1</i>	<i>Pregu nta 2</i>	<i>Pregu nta 3</i>	<i>Pregu nta 4</i>	<i>Pregu nta 5</i>	<i>Pregu nta 6</i>	
<b>Media</b>	1,43	1,36	1,21	1,21	2,43	11,36	
<b>Error típico</b>	0,14	0,13	0,11	0,11	0,25	1,51	
<b>Median a</b>	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	10,00	
<b>Moda</b>	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	20,00	
<b>Desviac ión estándar</b>	0,51	0,50	0,43	0,43	0,94	5,64	
<b>Varian za de la muestra</b>	0,26	0,25	0,18	0,18	0,88	31,79	
<b>Curtosi s</b>	-2,24	-1,84	0,50	0,50	-0,49	-1,11	
<b>Coef. Asimetría</b>	0,32	0,67	1,57	1,57	0,24	0,56	
<b>Rango</b>	1	1	1	1	3	15	
<b>Mínimo</b>	1	1	1	1	1	5	
<b>Máxim o</b>	2	2	2	2	4	20	
<b>Suma</b>	20	19	17	17	34	159	
<b>Cuenta</b>	14	14	14	14	14	14	

**Tabla No. 6 tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos**

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

Con base a esta información, se procede al análisis por cada grupo de preguntas

Preguntas 1, 3 y 5.



**Ilustración No. 8 tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos**

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

**Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?**

Dentro de los días que se dedicaba a la actividad física lograron evidenciar que se hace actividad física en (aeróbicos) 2 veces por semana los cuales son el mismo número de días para todos los integrantes del hogar.

De acuerdo a lo anterior es importante decir que los días que se dedicaban para esta actividad se contemplaron por el plan de trabajo propuesto y el horario de trabajo semanal el cual se creó para ellos, y que según el cuestionario los aeróbicos entran como una fuente de actividad física intensa la cual trabajaron a cabalidad con los adultos mayores.

Por último, cabe resaltar que tiempo que se dedica a la actividad física era de dos horas de trabajo por día, Ósea que la sumatoria por semana seria de 4 horas de actividad física intensa.

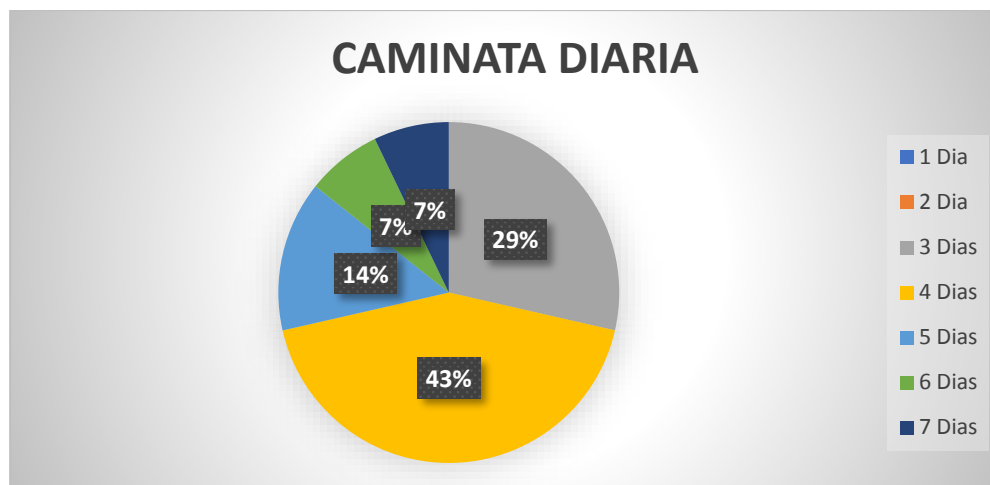
**Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis?**

Dentro de los días que se dedican a la actividad física identificaron que se hace actividad física en (Danzas) 1 vez por semana el cual es el mismo número de días para todos los integrantes del hogar.

De acuerdo a lo anterior también se pudo establecer en el plan de trabajo un día en el que contarán con actividad física de tipo moderado ya que según el cuestionario las danzas entran a ser un tipo de actividad física de tipo moderado.

Dentro del tiempo que se dedica a la actividad física por día se estableció que fueran dos horas de trabajo por día, Ósea que la sumatoria por semana seria de las dos mismas horas puesto que la práctica se establece solo una vez a la semana.

**Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?**

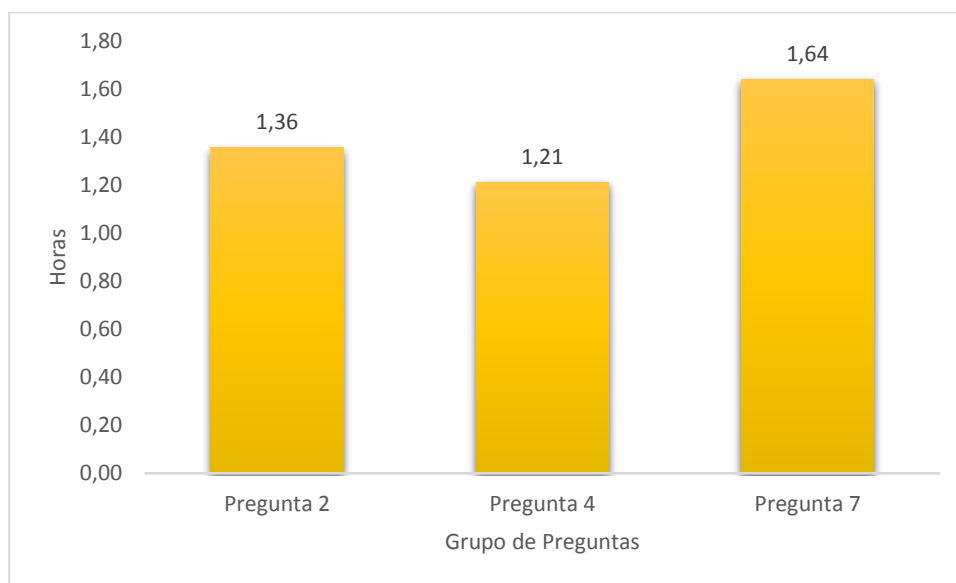


**Ilustración No. 9** tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.

A la caminata de 10 minutos seguidos en los últimos 7 días, el 43% que se establece como 6 personas de la población caminaron 4 días, el 29% que son 3 personas de la población caminaron 3 días, el 14% que equivalen a 2 personas de la población caminaron 5 días a la semana, el 7% que equivale a una persona camino 6 días a la semana y otro 7% camino 7 días a la semana.

De acuerdo a lo anterior y a las variaciones de respuesta que da el cuestionario presentado se puede evidenciar que cada uno de los integrantes del hogar caminó según su nivel de esfuerzo y gusto, Cabe resaltar también que en esta ocasión también se contó con las personas con discapacidad, las que se encuentran en sillas de ruedas. El movilizarse hace que repercuta un esfuerzo en ellos para su funcionamiento.

Por otro lado, los resultados promediados de las preguntas relacionadas con horas corresponden de acuerdo con el cuestionario corresponden al grupo 2, 4 y 7. Los cuales se sintetizan en la siguiente gráfica.



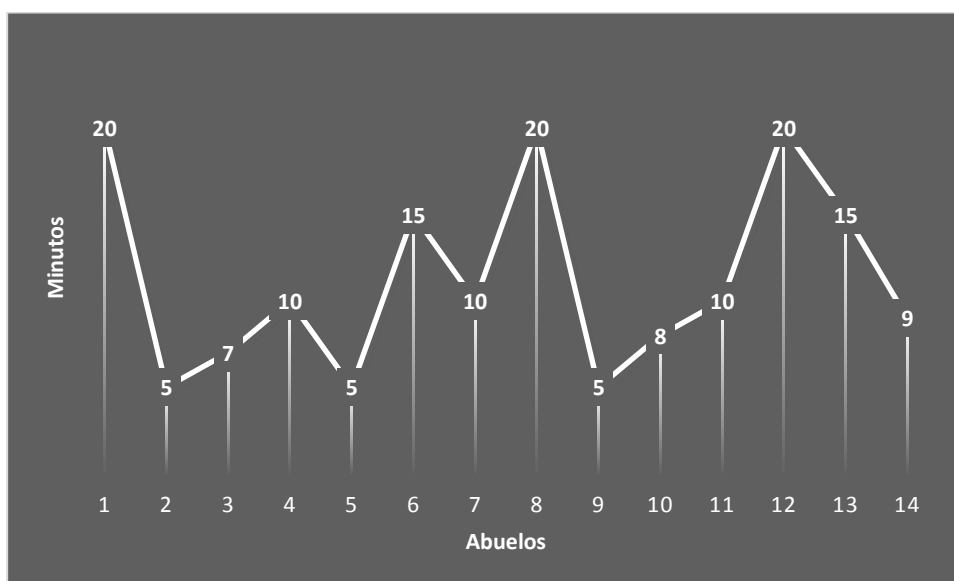
**Ilustración No. 10 tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

Con base a esta información, se presenta un promedio de acuerdo a cada pregunta con en donde se puede identificar como los abuelos responden que el tiempo dedicado a una actividad física intensa no supera significativamente la hora media, y esto considerando que la percepción del esfuerzo hacia las tareas puede cambiar con el paso de la edad, por lo tanto, no se puede estar seguro de que interpretan los adultos mayores de la palabra intensidad.

Posteriormente y con base a las actividades realizadas, los adultos responden afirmativamente a una hora o un poco más de ejercicio moderado o intenso, eso depende de la

percepción de cada uno. Por su parte, sugieren que el tiempo total de estar sentado corresponde a espacios entre 1 hora y 2. Sin embargo, esto puede deberse a la percepción del tiempo de ellos, ya que incluso pueden permanecer toda una tarde sentados.

Finalmente, en relación con la pregunta número 6, que tiene que ver con la posibilidad de caminar y de cuantificar el tiempo que toma esta actividad, los abuelos presentaron los siguientes resultados.



**Ilustración No. 11** tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

Donde es evidente la diferencia de resultados ya que tres de los abuelos caminan cerca de 20 minutos, dos de ellos sobre los 15 minutos y tres de ellos sobre los 10 minutos. Los otros 6 sujetos muestran valores por debajo de los 10 minutos y en parte se puede deber a los hábitos de su juventud. Es decir, a ellos, probablemente el paso del tiempo y sus consecuencias son mayormente atenuadas que las del resto.

## 8. DISCUSIÓN

El presente cuadro sintetiza la discusión a partir de una serie de análisis y comparación con los siguientes estudios.

<p><b>Nombre:</b> Salud y calidad de vida en adulto mayor</p> <p><b>Autor:</b> Luis F. Varela Pinedo</p> <p><b>Año:</b> 2016</p>	<p>Para las personas mayores lo más importante es mantener la capacidad funcional, ya que el envejecimiento saludable es algo más que la ausencia de enfermedad, sino refiere a una calidad de vejez.</p> <p>La concepción de salud, envejecimiento saludable, exitoso, activo y calidad de vida de las personas adultas mayores, debe ser abordada de una manera integral, en la que, además del enfoque del aspecto de salud, se considere el bienestar personal, su funcionalidad y que esto les permita a los adultos mayores continuar su desarrollo personal.</p> <p>El bienestar de esta población se rige por políticas de implementación y ejecución de las normas ya promulgadas que acogen a los mismos.</p>
--	---

<p><b>Nombre:</b> Hogar geriátrico, una opción para el adulto mayor</p> <p><b>Autor:</b> Korina Daza Zapata</p> <p><b>Año:</b> 2013</p>	<p>La vinculación de una vivienda es importante para asegurar la calidad de vida para los adultos mayores.</p> <p>Es necesario volver a valorizar a la persona mayor como fuente de sabiduría, experiencia y conocimiento y darle los medios idóneos para que pueda continuar con una vida plena, no sólo como actor pasivo, sino como protagonista de su propia historia, que, según las proyecciones puede ser aún bastante larga. Empoderarlos, promover su autonomía y darles todo el respaldo que necesitan.</p>
<p><b>Nombre:</b> La actividad física en el adulto mayor: percepción del baile recreativo.</p> <p><b>Autor:</b> Ruiz Taramuel, Elizabeth Ochoa Delgado, Jazmín Lorena</p> <p><b>Año:</b> 2013</p>	<p>Las personas con el tiempo tienen menor nivel de actividad y esto hace que se pierdan capacidades y habilidades físicas, mentales y de relaciones interpersonales por ello la principal estrategia para disminuir estos efectos es mantener una actividad física.</p> <p>Es posible mantener y/ o mejorar la condición física del adulto mayor por medio del baile recreativo con una intensidad de por</p>



	<p>lo menos cuatro veces para lograr con ello un mantenimiento físico ya que este impulsa la formación de hábitos saludables en el estilo de vida, además de generar diversión y liberación de emociones.</p> <p>El baile es uno de los mejores ejercicios que puede realizar el adulto mayor ya que genera en él múltiples sensaciones que le permiten tener una respuesta positiva mejorando así su salud física y mental.</p>
<p><b>Nombre:</b> Programa de ejercicio físico para los adultos mayores del Club Nueva Vida de la ciudad de Tunja</p> <p><b>Autores:</b> Carolina Cuellar, Magda Camargo, Diana González, Yenny Vélez</p>	<p>Es importante darles inclusión a actividades que propendan al mejoramiento de la potencia aeróbica con programas de ejercicio físico y así garantizar el aumento de la capacidad cardiovascular en los adultos mayores.</p> <p>Por medio de programas de ejercicio físico se atenúan o reducen algunas de las consecuencias más importantes que se presentan durante el envejecimiento.</p>
<p><b>Nombre:</b> El tiempo libre en adultos mayores y qué hacer con él</p> <p><b>Autor:</b> Sandra Pérez</p>	<p>Es necesario crear espacios para desarrollar actividades significativas que tengan que ver con lo cognitivo, físico y afectivo, permitiendo</p>

<p><b>Año:</b> 2012.</p>	<p>al adulto mayor adquirir nuevos roles con los que se pueda reinsertarse y ser considerados por la sociedad como un integrante activo.</p> <p>La nueva generación debe involucrarse con los adultos mayores haciendo uso de su tiempo libre, cultivando la práctica de alguna afición como el deporte, el arte, el voluntariado y que así contribuyan a ayudar este tipo de población y esta pueda gozar de una excelente calidad de vida.</p>
--------------------------	--

**Tabla No. 7** tomada de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor**

## 9. CONCLUSIONES

Por medio de este programa se logró la caracterización de la población, se determinó cuáles eran sus gustos, se determinó cuáles eran sus apreciaciones, y cuanto tiempo dedicaban a la actividad física.

De acuerdo con la encuesta realizada se puede evidenciar que el programa promueve una serie de beneficios para los adultos mayores de acuerdo con los resultados obtenidos en la muestra, y el porcentaje de motivación es completamente satisfactorio ya que el programa contribuye para el diario vivir de la población y sus condiciones físicas.

Es importante, tanto para el hogar como para el programa que se cumpla con el cronograma establecido para ellos, ya que se evidencio una gran estimulación en el desarrollo de la misma, por ende, esto incentivó a la práctica de actividad física diaria, sin perder su validez a través del tiempo transcurrido, además de los beneficios obtuvieron en cuanto al autocuidado de cada individuo.

Se presenta que a medida que las personas envejecen, tienen menor nivel de actividad y esto hace que se pierda o disminuya las capacidades y habilidades físicas básicas, mentales y de relaciones interpersonales. Por ello, la principal estrategia para disminuir los efectos del

envejecimiento que ocurre con la edad es mantener una actividad física regular ya que esta tiene un papel preventivo, mejora y mantiene el estado físico y emocional de las personas y esto hace que la percepción ante su calidad de vida sea mejor.

Se pudo evidenciar que con el uso de actividad física y recreación se puede cambiar el estado de ánimo de los adultos mayores, además crearles un espacio en el que pueden tener mejores relaciones interpersonales, elevando sus funciones físicas y llevar una vida saludable.

En cuanto al desarrollo como profesional creo que se pueden hacer aportes significativos acorde al conocimiento adquirido en la actividad física y deporte, principalmente como personas también, aportando así a ser un segmento útil para la sociedad en general y por consiguiente que estos mismos conocimientos sean imprescindibles al momento de aportar para este tipo de poblaciones.

Con este programa se pudo dar bienestar a la salud física y fisiológica de los adultos mayores como impacto de trabajo y desarrollo social, además de esto se logró promover mediante un cronograma adaptado a las necesidades de los adultos, una práctica diaria para que pudiesen hacer gozo de su estadía o paso por el hogar, dejando a un lado condiciones y comportamientos como el sedentarismo que aceleran a su vejez y dificultan poder llevarla de una manera más cómoda y alegre.

## 10. BIBLIOGRAFIA

Andrade, F. &. (2007). *Beneficios de la actividad fisica e el adulto mayor.*

Andrade, F. &. (2007). *Beneficios de la actividad fisica en el adulto mayor.*

Aparicio García-Molina, V., & Carbonell Baeza, A. y. (2010). BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la,* 576.

Byron Hernández Aguillar, I. E. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4).

CONSTITUCIÓN POLITICA DE COLOMBIA. (27 de 11 de 2008). Congreso de Colombia. Colombia, Colombia.

Delgado, F. G. (2007). *Entrenamiento físico-deportivo y Alimentación de la infancia a la edad adulta.* España: Editorial Paidotribos.

Farías, H. Z.-1. (2001). Adulto mayor: participación e identidad. *Revista de Psicología*, 10(1), ág-189.

Félix Ruiz C, \*. H. (2009). EL ABANDONO DEL ADULTO MAYOR COMO. 147.

Jiménez Oviedo, Y., Núñez, M., & Coto Vega, E. (2013). *La actividad física para el adulto*

*mayor en el medio natura*. Ciudad Universitaria Carlos Monge Alfaro, Costa Rica: Revista de las Sedes Regionales, vol. XIV, núm. 27, 2013.

Jiménez, R. G. (2018). *Actividad Física Para el Fomento de la Salud en Adultos Jóvenes*. Obtenido de G-SE: <https://g-se.com/actividad-fisica-para-el-fomento-de-la-salud-en-adultos-jovenes-2502-sa-m5c700ffc93cc1>

MENÉNDEZ MONTAÑÉS, M. C., & BROCHIER KIST, R. B. (2011). La actividad física y la psicomotricidad en las personas mayores: sus contribuciones para el. *Textos & Contextos (Porto Alegre)*, vol. 10, 192.

Montano, J. (s.f.). Investigación Transversal: Características y Metodología.

MoralesI, S. C. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4).

Moreno Gonzales, A. (2005). *La incidencia de la actividad física en el adulto mayor* .

Nicuesa, M. (enero de 2015). Definición de Método Empírico Analítico.

Ruiz O, L. A. (2015). *Actividad Física recreativa en el adulto mayor* . Antioquia : Educación Física y Deporte.

Salech, M. F. (2012). Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(1), 19-29.

Sandoval Cuellar, C. &. (2012). *Modelo predictivo del sedentarismo en población de 18 a 60 años*. Tunja.

Vidarte Claros, J. A., Quintero Cruz, M. V., & Herazo Beltrán, Y. (2012). EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 60- 82.

## 11. ANEXOS



Anexo No.1 tomado de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos

Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.



**Datos personales**

Fecha: \_\_\_\_\_  
 Nombre completo: Edilberto Gomez Edad: 65  
 sexo: Masculino Fecha de nacimiento: 18-04-1955 Teléfono: \_\_\_\_\_  
 Ocupación: \_\_\_\_\_ jubilado de: \_\_\_\_\_

Que lo motivo a asistir al programa: por salud

**Antecedentes personales**

Sufre o ha sufrido usted de alguna de las siguientes enfermedades:  
 Hipertensión \_\_\_\_\_ artrosis \_\_\_\_\_ varices \_\_\_\_\_ colesterol \_\_\_\_\_ Afecciones respiratorias \_\_\_\_\_  
 problemas cardiacos \_\_\_\_\_ Cáncer: \_\_\_\_\_ hipoglicemia \_\_\_\_\_ asma: \_\_\_\_\_  
 ansiedad: \_\_\_\_\_ Depresión: \_\_\_\_\_ insomnio: \_\_\_\_\_ nervios: \_\_\_\_\_  
 Artritis: \_\_\_\_\_ Artrosis: \_\_\_\_\_ Tiene aparatos ortopédicos:

Le han realizado alguna cirugía: (cuál): \_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_

Consumo de  
 Cigarrillo: \_\_\_\_\_ alcohol: \_\_\_\_\_ medicamentos: (cuál) \_\_\_\_\_

**Antecedentes familiares**

Alguien de su familia ha sufrido de: Diabetes \_\_\_\_\_ artrosis \_\_\_\_\_ hipertensión \_\_\_\_\_  
 derrame \_\_\_\_\_ Cáncer \_\_\_\_\_ colesterol \_\_\_\_\_ convulsiones \_\_\_\_\_ obesidad \_\_\_\_\_  
 Tuberculosis \_\_\_\_\_ otros NO

**Observaciones**

Hace cuánto tiempo realiza esta actividad: 1 año  
 Como se dio cuenta de la actividad: Amigo \_\_\_\_\_ volante \_\_\_\_\_ programa de promoción y desarrollo  Otro (cuál) \_\_\_\_\_  
 ¿Qué beneficios cree usted que le trae la actividad física en cuanto a la salud?  
 Mejora la respiración \_\_\_\_\_ mejora el movimiento \_\_\_\_\_ Siente menos dolor o limitación  
 otro \_\_\_\_\_  
 ¿Qué beneficios cree usted que le trae la actividad física en cuanto a lo físico?  
 Mejora la coordinación \_\_\_\_\_ mejora el ritmo \_\_\_\_\_ mejora el equilibrio \_\_\_\_\_ Ha mejorado su postura  otro \_\_\_\_\_  
 ¿Qué beneficios cree usted que le trae la actividad física en cuanto a lo psicológico?  
 Se siente más alegre \_\_\_\_\_ se siente con más energía  se siente menos tímido \_\_\_\_\_  
 Otro \_\_\_\_\_

**Anexo No. 2 tomado de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos**

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**

¿Qué beneficios cree usted que le trae la actividad física en cuanto a lo social?  
Tiene más amigos \_\_\_\_\_ se siente participe de un grupo  Es más fácil establecer relaciones sociales \_\_\_\_\_ otro \_\_\_\_\_

¿Cómo se siente al finalizar la actividad?  
Cansado \_\_\_\_\_ enfermo \_\_\_\_\_ aburrido \_\_\_\_\_ alegre  con más energía \_\_\_\_\_ Otro \_\_\_\_\_

¿Presenta alguna dificultad o molestia después de realizar la actividad?  
Dolor \_\_\_\_\_ calambres  otros \_\_\_\_\_

• Recomendaría esta actividad y ¿Por qué? \_

es un programa para no-tyes

Blanca Doriz Garcia

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS

PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS (15- 69 años)

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

*Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.*

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

2 días por semana

Ninguna actividad física intensa

➔ Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

1 horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro

*Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.*

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

1 días por semana

Ninguna actividad física moderada

➔ Vaya a la pregunta 5



4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

1 horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro

*Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.*

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

4 días por semana

Ninguna caminata



**Vaya a la pregunta 7**

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ horas por día

20 minutos por día

No sabe/No está seguro

*La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.*

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un día hábil?

1 horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro

**Anexo No. 3 tomado de la muestra de estudio de la población adulto mayor del hogar geriátrico Abuelitos**

**Queridos, programa de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor.**