



Fotografías: Adulto Mayor barrio Alsacia, Jhon Asprilla.

“La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza, Sino de corazón a corazón.” Howard G. Hendricks



## **SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO**

**Jhon Edwin Asprilla Murillo**

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Bogotá D.C. - Sede Principal

Licenciatura en Educación Artística

Mayo de 2020

# **SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO**

**Jhon Edwin Asprilla Murillos**

Trabajo de Grado presentado como requisito  
para optar al título de Licenciado en Educación Artística

Asesora  
Juliana López López  
Maestra en artes escénica con énfasis en danza contemporánea

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Bogotá D.C. - Sede Principal

Licenciatura en Educación Artística

Mayo de 2020

## **Dedicatoria**

Este espacio está dirigido a las personas que me han inspirado a estudiar como Jesús Antonio Murillo López “tocayo” que en paz descanse y con el gran apoyo emocional, económico de mi mama María Cecilia Murillo López y abuela Matilde López.

## **Agradecimientos**

Mis más sinceros agradecimientos a Margarita Pardo quien me guio a tomar esta gran decisión, a mi tutora Juliana López López y a los docentes que con sus conocimientos y orientación me llevaron a realizar el proyecto de investigación y a la Corporación Universitaria Minuto de Dios por su apoyo en el paso de esta carrera como la es licenciatura Básica en Educación Artística.

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

---

Firma del presidente del jurado

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

Bogotá, mayo de 20

**Contenido**

**Contenido**

Lista de figuras ..... 9

Lista de Vídeos ..... 9

Resumen ..... 13

Abstract..... 14

Introducción..... 15

CAPÍTULO I. (Génesis Creativa) ..... 17

SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO ..... 17

    1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA ..... 17

CÓMO SURGIÓ EL PROYECTO ..... 19

JUSTIFICACIÓN ..... 21

CAPÍTULO II (Textos y Contextos) ..... 23

SEDENTARISMO ..... 23

ADULTO MAYOR SEDENTARIO..... 24

ESPACIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA..... 25

¿QUÉ PIENSA EL ADULTO MAYOR DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS? ..... 26

CUALIDADES FÍSICAS Y SUS DERIVADAS (COORDINACIÓN, FLEXIBILIDAD, AGILIDAD Y RESISTENCIA) ..... 27

    2.1. COORDINACIÓN (complementaria) ..... 28

    2.2. FLEXIBILIDAD ..... 28

    2.3. AGILIDAD..... 29

    2.4. RESISTENCIA..... 29

    2.5. MÉTODO DE TRABAJO FRACCIONADO ..... 30

MÚSICA ..... 30

    2.6. ELEMENTOS DE LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS ..... 31

CAPÍTULO III. (Desarrollo Creativo)..... 34

ESTRATEGIAS DURANTE EL COVID-19..... 34

MEMORIA MOTRIZ..... 39

GUIA DE LOS MONTAJES ..... 41

## **SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO**

CAPÍTULO IV. REFLEXIONES Y APRENDIZAJES .....	44
Una historia con la vida.....	44
Referencias.....	46
Lista de tablas	
Tabla 1. ubicación.....	37
Tabla 2. Ubicación .....	37

### **Lista de figuras**

Figura 1. Figura 1 digital Coordinación con Silla.....	41
Figura 2. Figura 2 digital Agilidad.....	42
Figura 3. figura 3 Resistencia con pesas.....	43
Figura 4. Figura 4 flexibilidad con banda.....	44

### **Lista de Vídeos**

video 1. ....	42
video 2. ....	43
video 3. ....	43
video 4. ....	



**R.A.E.**

<b>RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO</b>	
<b>TÍTULO:</b>	<b>AUTOR:</b>
SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO	Jhon Edwin Asprilla Murillo
<b>EDICIÓN:</b>	<b>TUTOR (es):</b>
UNIMINUTO	Juliana López López
<b>PALABRAS CLAVES:</b>	
Cualidades físicas, Sedentarismo, Adulto mayor, Guía audiovisual	
<b>GRUPO DE INVESTIGACIÓN (Solo si se vincula el proyecto a un semillero registrado)</b>	
<b>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN</b>	
Pedagogía social opción por el desarrollo integral	
<b>SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN (Sólo si se vincula el proyecto a un semillero registrado)</b>	
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	
<p>Este trabajo de investigación se fundamenta en la iniciativa de mejorar las condiciones físicas y de vida que aquejan a la comunidad del adulto mayor del barrio Alsacia, a través de un prototipo audiovisual de movimientos motrices apoyando en la música, con elementos didácticos reduciendo la inactivada observada en la comunidad.</p> <p>A partir de ciertos aspectos como la soledad, la inactividad, el aburrimiento y el aislamiento de los adultos se propone hacer actividades físicas complementarias que ayuden a socializar,</p>	

## SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO

sensibilizar, fortalecer, desarrollar y ofrecer alegría para el mejoramiento tanto físico como mental.

### **CONTENIDO:**

Se es consciente de las dificultades que presenta el adulto mayor con las nuevas tecnologías, por eso se busca una estrategia comunicativa creativa y didáctica, para que obtengan la información de las diferentes actividades motrices a realizar. De la mejor manera, de fácil acceso y utilización.

### **METODOLOGÍAS INVOLUCRADAS EN DESARROLLO CREATIVO:**

Investigación - Creación de una guía audiovisual de movimientos motrices apoyada desde la música, con elementos didácticos para potencializar las cualidades físicas del adulto mayor. Se utilizará la metodología a partir de la figura de la repetición ya que se interactúa con adulto mayor y estos requieren de un tiempo prolongado para el aprendizaje, todo se desarrollará por medio de tutoriales creados con contenidos específicos y subidos a la plataforma YouTube, dentro de ellos se les dará el paso a paso de los movimientos a realizar.

### **CONCLUSIÓN (Reflexiones y Aprendizajes):**

Este proceso de investigación- creación tuvo muchos cambios, en primera instancia lo que se quería con ellos era un trabajo llamado “**UN COLECTIVO CON LA VIDA**” que mostraría dos grandes coreografías con ritmos afros como cumbia y currulao para trabajar el sedentarismo y por medio de estas experiencias hacer una analogía de las enseñanzas de dos métodos pedagógicos: un proceso colectivo de enseñanza y la andragogía, pero la llegada de la pandemia que azota al mundo en el presente año reestructuro el proceso hacia una **GUÍA AUDIOVISUAL**

## SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO

apoyada desde la música por medio de elementos didácticos para trabajar esas cualidades físicas que afectan al adulto mayor del barrio Alsacia.

Ahora lo que me queda es esperar la acogida que traiga consigo este producto en las personas que lo utilicen.

## **Resumen**

Todo este proyecto surge por lo observado en la comunidad del adulto Mayor del barrio Alsacia, ubicado en la localidad de Kennedy. Donde estas personas no pertenecen a espacios de actividades sociales públicas y privadas como ancianatos, casa del adulto mayor entre otras. Por eso nace la necesidad de acercarse a esta población del adulto mayor para realizar la investigación y resolver la interrogante ¿Podría este prototipo audiovisual de movimientos motrices musicalizados con elementos didácticos mejorar esas condiciones físicas y de vida que aquejan la comunidad del adulto mayor del barrio Alsacia? Por eso el propósito de este proyecto es reducir las problemáticas que produce el sedentarismo en el adulto (falta actividad física), disminuyendo ámbitos de soledad, inactividad y aburrimiento. Esta guía audiovisual musicalizada que brindará una estrategia que busca incentivar los hábitos y estilos de vida saludables, potencializando cualidades físicas como coordinación, flexibilidad, agilidad y resistencia con el fin de disminuir enfermedades cardiovasculares que afectan a la población, al hacerlos partícipes activos de las actividades físicas, bajamos la tasa de enfermedades, discapacidades y hasta la muerte.

Toda esta propuesta se realizará por medio de tutoriales digitales ya que en nuestro presente los problemas referidos al COVID- 19, han hecho que se le realicen ajustes a la propuesta inicial que se pretendía en el presente año.

*Palabras clave: Cualidades físicas, Sedentarismo, Adulto mayor, Guía audiovisual*

**Abstract**

This project arises from what is observed in the community of the elderly Alsacia neighborhood, located in the town of Kennedy. Where these people do not belong to spaces of public and private social activities as elderly, adult house among others. That is why the need to approach this population of the elderly was born to carry out the research and solve the question could this audiovisual prototype of musicalized motor movements with teaching elements improve those physical and lifestyle conditions that afflict the community of the elderly adult of the Alsacia neighborhood? That is why the purpose of this project is to reduce the problems whole produced by sedentary lifestyles in the adult (lack of physical activity), reducing areas of loneliness, inactivity and boredom with this musicalized audiovisual guide that will provide a strategy that seeks to incentivize healthy habits and lifestyles, potentializing physical qualities such as coordination, flexibility, agility and endurance in order to reduce cardiovascular diseases affecting the population , by making them active participants in physical activities, we lower the rate of diseases, disabilities and even death.

All this proposal will be made through digital tutorials since in our present the problems related to COVID- 19, have made adjustments made to the initial proposal that was intended this year.

*Keywords: Physical Qualities, Sedentary, Older Adult, Audiovisual Guide*

## **Introducción**

Esta investigación - creación nace de la necesidad del adulto mayor del barrio Alsacia donde se evidencia la falta de actividad física, la cual conlleva a la pérdida de la memoria, ritmo, equilibrio y lateralidad, afectando a grandes rasgos su salud diaria. El llevar una vida pasiva es un factor de riesgo que se asocia a una mala salud y a una capacidad funcional reducida. Se debe generar conciencia de la cantidad de beneficios que podemos obtener al realizar actividad física a cualquier edad.

El envejecimiento forma parte de nuestra vida, la forma en la que nos hacemos mayores depende de nuestra genética, pero también de las actividades físicas que realizamos a lo largo de nuestra vida. Por eso incentivamos esta población a realizar ejercicios y actividades rítmicas con regularidad por la importancia para la salud física y mental que estas trae.

La propuesta de investigación- creación está dirigida a un producto audiovisual pensada en una herramienta para el desarrollo de la práctica física trayendo consigo diferentes beneficios a nivel de la salud, lo social y cultural para adulto mayor, donde se trabajará las cualidades físicas con unos elementos didácticos que les permita obtener hábitos de vida saludables y de alto beneficio para la salud como la realización de actividad física a diario.



“LA ENSEÑANZA QUE DEJA HUELLA  
NO ES LA QUE SE HACE DE CABEZA  
A CABEZA, SINO DE CORAZÓN A  
CORAZÓN.” HOWARD G. HENDRICKS.

**CAPÍTULO I. (GÉNESIS CREATIVA)**

**SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO**



Fotografía: Adulto Mayores barrio Alsacia,  
Jhon Asprilla

Solo tengo sentimientos de gratitud y respeto por ustedes. Gracias por todo

**1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

La importancia de este proyecto surge por lo observado en la comunidad del adulto Mayor del barrio Alsacia, ubicado en la localidad de Kennedy que se encuentran en un rango de edad de 65 a 70 años . Donde estas personas no pertenecen a espacios de actividades sociales públicas ni privadas como ancianatos, casa del adulto mayor entre otras. Por eso nace la necesidad de acercarse a esta población del adulto mayor para realizar la investigación.

De los muchos problemas que los aquejan, el de mayor trascendencia se vincula con la soledad, la inactividad, el aburrimiento y el aislamiento de los adultos mayores, debido al poco conocimiento que se tiene sobre la actividad física de ellos en nuestro entorno, por ende se plantea este proyecto de investigación - creación para aportar a la interrogante: ¿Cómo una guía audiovisual musicalizada de actividades motoras con elementos didácticos potencializa las cualidades físicas del adulto mayor del barrio Alsacia?.



## SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO

El fin del proyecto es tener un complemento a las actividades presenciales que se realizan diariamente, ya que lo que se puede identificar en esta población, es que no hay esa apropiación o facilidad de participar en dichas actividades ya sea por qué no están informados de su existencia o por sus costumbres del diario vivir. Estos espacios de actividad física facilitan socializar, sensibilizar, fortalecer, desarrollar y ofrecer alegría para el mejoramiento tanto físico como mental. Esta actividad puede actuar sobre las tres vertientes físico, mental y social que ayudan a vivir de una manera más sana, feliz y autónoma, siempre que se practique con cuidado y atendiendo a las características físicas y necesidades particulares. Al salir de lo monótono se producen muchos beneficios para la salud como una notoria mejoría en la respiración, digestión, lesiones musculares y óseas, mejora la movilidad articular y la prevención de problemas del corazón.

A partir de lo dicho sobre su condición sedentaria es necesario profundizar en las cualidades físicas y de esos elementos didácticos a trabajar que son importantes para activar esas condiciones corporales del adulto mayor como la coordinación que son movimientos ordenados y dirigidos para la obtención de un gesto técnico y a fortalecer la memoria; la flexibilidad que influye positivamente en la postura física, en la forma que nos movemos y desplazamos en los diferentes esquemas motrices; la agilidad es la capacidad de cambiar de manera rápida y efectivamente la dirección de movimientos ejecutados que les ayuda mantener mayor control; y la resistencia que es una exigencia a corto y mediano plazo que da como resultado una mejor resistencia física como largas caminatas o mucho tiempo de pie.

Por otro lado nos apoyaremos en algunos elementos didácticos que nos ayudarán a desarrollar los movimientos de manera más cómoda y eficaz haciendo el menor esfuerzo, estos serán: la silla que sirve como punto de apoyo, para manejar diferentes niveles alto y medio y control de la postura; las pesas con las cuales trabajaremos pesos muertos por medio de sentadillas

bailables que mejoran exactamente funciones básicas del cuerpo como sentarse, agacharse o levantarse; y las bandas elásticas que nos ayudarán a ejercitar los grupos musculares en rutinas de fuerza bailables. A partir de estas actividades ayudamos a bajar la tasa de sedentarismo en el adulto mayor de la zona.

### **CÓMO SURGIÓ EL PROYECTO**

La propuesta de hacer un audiovisual nace por lo observado en la población del adulto mayor del barrio Alsacia, ya que, por la falta de actividad física, recreación y otro tipo de acciones que inducen al sedentarismo afectando el bienestar íntegro. En este sentido, lo que se busca en el proyecto, es disminuir los niveles de sedentarismo y mejorar la percepción de la calidad de vida. Desde el fortalecimiento de las cualidades físicas: la flexibilidad, la resistencia, agilidad y coordinación, con elementos didácticos como: pesas, sillas y banda elástica, siendo una herramienta para el desarrollo de la práctica física trayendo consigo diferentes beneficios a nivel de la salud, lo social y cultural.

Por eso el objetivo general de este proyecto es diseñar una guía audiovisual de movimientos motrices apoyada desde la música, con elementos didácticos potencializando cualidades físicas que produzcan cambios en el sedentarismo del adulto mayor del barrio Alsacia, así incentivamos esta población por medio de estas actividades, para hacer ejercicios y movimientos rítmicos con regularidad por la importancia para la salud corporal y mental de esta población. Ser activo físicamente le puede ayudar a seguir haciendo las cosas que disfruta y a mantenerse independiente a medida que va envejeciendo. Hacer actividades físicas con regularidad a través de periodos

## SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO

moderados de tiempo puede producir beneficios a largo plazo. Por eso los expertos de la salud dicen que los adultos mayores deben ser activos todos los días para mantenerse.

Esto lo sustenta la Organización Mundial de la Salud (OMS), el envejecimiento es un “proceso fisiológico que ocasiona cambios – positivos, negativos o neutros - característicos de la especie durante todo el ciclo de la vida”. Es decir, aunque es diferente de un individuo a otro, al ser un proceso continuo y normal, todos los seres vivos estamos envejeciendo desde que nacemos, pero este proceso se acentúa en los últimos años. (VÁZQUEZ, 2018)

Esta guía está dirigida a trabajar varios puntos: Potencializar las habilidades básicas de memoria, ritmo, equilibrio y lateralidad, mediante la ejecución de actividades motoras, para lograr un mejor desarrollo en la movilidad coordinativa; desarrollar en el adulto mayor un mejor rango de movimientos, lo que influye positivamente en la postura física; Optimizar en el adulto mayor la habilidad de cambiar rápida y efectivamente la dirección de movimientos ejecutados a la velocidad, por medio de actividades rítmicas.

## **JUSTIFICACIÓN**

Según Jeremy Morris quien posiblemente fue la primera persona en analizar datos sobre enfermedades y actividades cardiovasculares, el cual realizó una encuesta a gran escala, dándose cuenta por primera vez en 1949, que los conductores sedentarios de los autobuses de dos pisos de Londres tenían tasas más altas de enfermedades cardiovasculares, que los conductores que subían las escaleras. Extendió el estudio y notó que los carteros que entregaban el correo en bicicleta o a pie tenían menos ataques al corazón que los hombres sedentarios que servían detrás de los mostradores, los telefonistas y/o empleados. (Marco, 2011, p. 22)

Drusva Santivañez Bustillos y Lizbeth Ríos Castillo afirman en el reportaje, que muchas personas confunden la comodidad con la inmovilidad. La movilidad es un componente esencial en la vida de un ser humano tener actividad física y es lo que nos permite tener autonomía. Con la edad se produce un deterioro en las funciones motoras que provocan una disminución de la capacidad para desempeñar ciertas actividades de la vida diaria. Esto hace que las personas mayores sean propensas a llevar una vida sedentaria. La carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de las personas genera vulnerabilidad ante enfermedades especialmente cardíacas. Se presenta con mayor presencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde está todo organizado para no hacer grandes esfuerzos físicos son grupos se dedican a actividades intelectuales. (Bustillos & Castillo, 2016).

Por eso el propósito de este proyecto es de reducir las problemáticas que produce el sedentarismo en el adulto mayor (falta actividad física), resolver su soledad, inactividad y aburrimiento con esta guía musicalizada que brinda facilidad de ofrecer una estrategia que busca incentivar los hábitos y estilos de vida saludables, potencializando cualidades físicas

## SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO

como coordinación, flexibilidad, agilidad y resistencia con el fin de disminuir los riesgos de enfermedades cardiovasculares que afectan a la población del barrio Alsacia., ya que los hacemos partícipes, bajando la tasa de enfermedades, discapacidades y hasta la muerte.

La importancia de este proyecto surge por la situación observada en la comunidad del barrio Alsacia, por la poca actividad física que se evidencia, es por esto que nace la necesidad de acercarse a la población para poder disminuir la problemática que se presenta.





## **CAPÍTULO II (Textos y Contextos)**

### **SEDENTARISMO**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que al menos un 60 por ciento de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. (Herráez, 2018)

No podemos dejar de lado que el cuerpo humano está hecho para moverse, por lo que la vida sedentaria debería ser el nuevo reto para batir en este siglo, dado que la falta de actividad física es un enemigo claro para la salud. Hace que aumente del sobrepeso, el colesterol y la diabetes.

Digamos que la mayoría de nuestras patologías actuales están producidas por el sedentarismo, incluso el aumento de la mortalidad tiene que ver con esto. Al menos en 26 enfermedades crónicas y frecuentes de nuestra sociedad se pueden curar o prevenir con la realización de ejercicio y, además, forma parte del tratamiento de estas, señala José Ignacio Ramírez, coordinador del Grupo de Trabajo en Ejercicio Físico de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. (Herráez, 2018)

Asimismo, la falta de movimiento puede alterar algunos de los neurotransmisores que se producen en el sistema nervioso, por lo tanto, aumentaría la ansiedad, la depresión o el estrés. “Hay bastante evidencia científica donde el ejercicio físico no sólo previene el estrés y la depresión, sino que también ayuda a mejorar el estado de ánimo de estas personas cuando ya tienen esta patología”

## **SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO**

(La OMS alerta de que el sedentarismo pone en peligro a una cuarta parte de la población adulta en el mundo, 2018)

Por eso se considera el sedentarismo el estilo de vida más cotidiano, que incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente el aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares. Es un estilo de vida frecuente en las ciudades modernas, altamente tecnificadas, donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos. En las comunidades de estratos socio económicos altos y en general en todos los estratos se dedican más a actividades intelectuales, aumenta la probabilidad de que se presente este hábito.

### **ADULTO MAYOR SEDENTARIO**

*“El adulto mayor no sabe el término “sedentarismo” y las consecuencias físicas y cognitivas. Muchos menos que existen espacios que les brinda apoyo en esta etapa de su vida”*  
(salud, 2015)

Es importante recalcar y entender con precisión que el sedentarismo es en sí una enfermedad que se caracteriza por la poca actividad física. Sin embargo, las sociedades modernas han visto en esta forma de vida un problema que requiere atención médica y estimulación ya que este aqueja muchas enfermedades degenerativas. Es así, que una cuantiosa cantidad de estudios médicos han determinado que el sedentarismo es capaz de reducir la esperanza de vida de las personas.

Llevar un tipo de vida sedentario a partir de los 60 años hace que aumente "significativamente" el riesgo de desarrollar fragilidad en la vejez, según la Sociedad Española de Medicina Geriátrica (SEMEG), y para evitarlo recomiendan

## **SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO**

mantener una vida activa, que incluya una actividad física regular, una dieta equilibrada y un entorno social favorable que ayuden a evitar la dependencia en el futuro. (El sedentarismo en edad adulta aumenta el riesgo de padecer fragilidad en la vejez, 2014)

Debemos distinguir 2 tipos de inmovilidad en el adulto mayor: aquellos que llevan una vida sedentaria, pero son capaces de moverse con menor o mayor independencia, hablamos en este caso de inmovilidad relativa y aquellos otros que sufren de inmovilidad absoluta, es decir, que no pueden moverse por sí mismos y pasan largas horas en la cama, en este caso trabajaremos una inmovilidad relativa que es la que se presenta en el barrio Alsacia.

### **ESPACIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea, funcional y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT)<sup>1</sup>, depresión y deterioro cognitivo. (VÁZQUEZ, 2018):

---

<sup>1</sup> Una enfermedad no transmisible (ENT) es una condición médica o enfermedad considerada no infecciosa o no transmisible. Las enfermedades no transmisibles pueden referirse a enfermedades crónicas, las cuales duran largos períodos de tiempo y que progresan lentamente.



## **SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO**

1). Los adultos de 65 años en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2). La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

3). Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4). Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

5). Se realizan actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

6). Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

### **¿QUÉ PIENSA EL ADULTO MAYOR DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS?**

Hoy en día estamos cada vez menos activos físicamente en comparación con hace 50 años, tal vez el factor más importante es la inactividad y el uso de las tecnologías, aunque estas directrices no son válidas para algunos adultos sanos de más de 65 años, los cuales se mantienen en un constante movimiento como desplazamientos (paseos caminando o en bicicleta), actividades

## **SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO**

ocupacionales, tareas domésticas, juegos o ejercicios programados. Las personas con determinados problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, pueden tener que tomar más precauciones y consultar al médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física para los adultos mayores. En general, se demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores más activos, estos presentan:

- Menos tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.
- Que tienen un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea.
- Que presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves. (Bustillos & Castillo, 2016).

### **CUALIDADES FÍSICAS Y SUS DERIVADAS (COORDINACIÓN, FLEXIBILIDAD, AGILIDAD Y RESISTENCIA)**

A partir de lo investigado se puede definir que las cualidades o capacidades físicas constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. Tradicionalmente se han presentado diversas clasificaciones de estas. En la actualidad, la más adecuada es la que divide en básicas, complementarias y derivadas. De ahí que nos enfocamos en potencializar estas:

### **2.1.COORDINACIÓN (complementaria)**

Lo que entendemos por coordinación rítmica es la realización de una serie de movimientos de distintos segmentos corporales siguiendo un compás o un tempo marcado. Según López “Dependen de la capacidad de regulación y control neuromuscular y están basadas en las habilidades perceptivo-motrices (percepción temporal, espacial y temporal) y el desarrollo de la coordinación” (López, 2007).

### **2.2.FLEXIBILIDAD**

La flexibilidad se refiere a los rangos de movimiento en las articulaciones durante un movimiento estático o musicalizado.

La flexibilidad varía entre los individuos, particularmente en términos de diferencia en el largo del músculo y de los músculos de múltiples articulaciones. En algunas articulaciones la flexibilidad puede ser aumentada hasta cierto grado por el ejercicio; los estiramientos son un componente de ejercicio común para mantener o mejorar la flexibilidad. (robles, s.f)

Adicionalmente mejora las actividades del día a día; hace que caminar, agacharse para agarrar algo, o levantar objetos sea más sencillo.

Sin una flexibilidad adecuada, las actividades rutinarias pueden ser más difíciles de realizar. Una flexibilidad inadecuada también puede afectar el rendimiento atlético al impedir que un individuo alcance el potencial completo, la fuerza y el poder de sus músculos.

### **2.3.AGILIDAD**

Se define agilidad como la habilidad de cambiar rápida y efectivamente la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad. También podemos describir a la agilidad como una combinación de flexibilidad, velocidad y elasticidad. Por ejemplo, Es la capacidad de ejecutar movimientos no cíclicos<sup>2</sup>, es decir, movimientos con diferentes direcciones y sentidos, de la forma más rápida y precisa posible. Está presente en todos aquellos ejercicios en los que se realizan movimientos rápidos, teniendo en cuenta el grado de precisión en la ejecución. Es una capacidad coordinativa.

### **2.4.RESISTENCIA**

Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo continuado durante el mayor tiempo posible retrasando la aparición de la fatiga (cansancio muscular), la cual se divide en dos resistencias anaeróbica y resistencia aeróbica enfocándonos en esta última.

#### **Resistencia aeróbica**

Nos permite realizar esfuerzos prolongados de una intensidad media-baja. - La demanda de oxígeno (en sangre) está plenamente abastecida en cada momento. No se produce deuda (falta) de oxígeno durante el esfuerzo. - Una vez cesa la actividad, el ritmo cardíaco desciende a los niveles normales en un corto espacio de tiempo, es decir, rápidamente. Ejemplos: andar a

---

<sup>2</sup> Un movimiento cíclico es cuando se repite el mismo movimiento una y otra vez, es decir que el objeto en movimiento pase una y otra vez por el mismo punto (ciclo). Se caracterizan por seguir un mismo patrón de movimiento de manera constante

paso rápido, correr suavemente, ir en bicicleta, nadar, bailar, ejercicios con música, circuitos aeróbicos, juegos y deportes.... cualquier actividad que se efectúe a ritmo moderado.

### 2.5.MÉTODO DE TRABAJO FRACCIONADO

#### **Circuito training**

Es el único sistema de entrenamiento de la resistencia que no utiliza principalmente la carrera. Consiste en disponer alrededor de un espacio un número variable de «estaciones» que cada sujeto deberá recorrer realizando un ejercicio distinto en cada una de ellas.

#### **MÚSICA**

Bien sabemos que la música es, según la definición tradicional del término, el arte de organizar sensible y lógicamente una combinación coherente de sonidos y silencios respetando los principios fundamentales de la melodía, la armonía y el ritmo, mediante la intervención de complejos procesos psico-anímicos “La música es una importante fuente de entretenimiento, aprendizaje y bienestar en nuestras vidas, así como un estímulo poderoso para nuestro cerebro”. (neuro-psiquiatría, 2017) con esto mejoraremos los siguientes puntos:

- Mejorar nuestra capacidad de aprendizaje.
- Mejorar nuestra capacidad de comunicación.
- Incrementar nuestro buen humor.
- Aliviar el dolor crónico.
- Superar estados depresivos o de angustia.

- Mejorar el equilibrio y evitar el riesgo de caídas, si además de escuchar música nos animamos a bailarla. (Castañeda, 2018)

## **2.6.ELEMENTOS DE LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS**

Las actividades rítmicas tienen varios elementos que componen su estructura, según se haga énfasis o predomine uno de ellos, cambia la percepción ante los ojos del espectador y en la persona que ejecuta el movimiento, algunos de los elementos más reconocidos son:

### **2.6.1 Impulso de movimiento**

Es una cualidad de movimiento en la cual se intensifica la acción del cuerpo buscando expresar algo.

### **2.6.2 Movimiento**

Es la base fundamental del baile expresa sentimientos por medio del cuerpo y la gesticulación, quien los ejecuta puede descubrir y reconocer su cuerpo y el espacio lo rodea.

### **2.6.3 Ritmo**

Es uno de los elementos más importantes y básicos, así como la organización en el tiempo de los movimientos controlados o medidos, sonoros o visuales; pasos, gestos y expresiones que permiten al baile adquirir forma.



#### **2.6.4 El ritmo**

Las actividades rítmicas se manifiestan en los movimientos, unos toman más tiempo que otros, unos son largos y otros son breves, los pasos son lentos y otros son rápidos, algunos son más acentuados que otros, convirtiéndose en características del baile. También define su carácter despertando estados de ánimo, emociones y sentimientos específicos. Hay ritmos alegres, tristes, melancólicos, sensuales, románticos.

Una danza, baile o coreografía tienen su propio ritmo, así no estén acompañadas de música, en el caso de la danza moderna (champeta, merengue, salsa, etc.), por ejemplo, los bailarines y/o coreógrafos no dependen de un género musical para crear el ritmo de sus bailes, ellos crean ritmos que expresan emociones, estados de ánimo y sentimientos, manifestados en la ejecución, velocidad, las características y el tiempo de los movimientos, gestos y expresiones.

El tempo y el compás son esenciales en el ritmo, el tempo es la velocidad de los movimientos y pasos, el compás lo divide en el tiempo, es una secuencia en el tiempo, se divide en unidades, cada unidad corresponde a un tiempo en la secuencia. Existen compases binarios, ternarios o cuaternarios, o sea de 2, 3 o 4 tiempos

#### **2.6.5 Espacio**

Hay 2 tipos, parcial que hace referencia al espacio cercano alrededor del quién baila y total que es todo el lugar por donde se puede mover quién baila en una coreografía. A su vez se pueden marcar puntos del espacio del 1 al 8 y planos de derecha, izquierda, delante, atrás, arriba, abajo y diagonales.

**2.6.6 Tiempo**

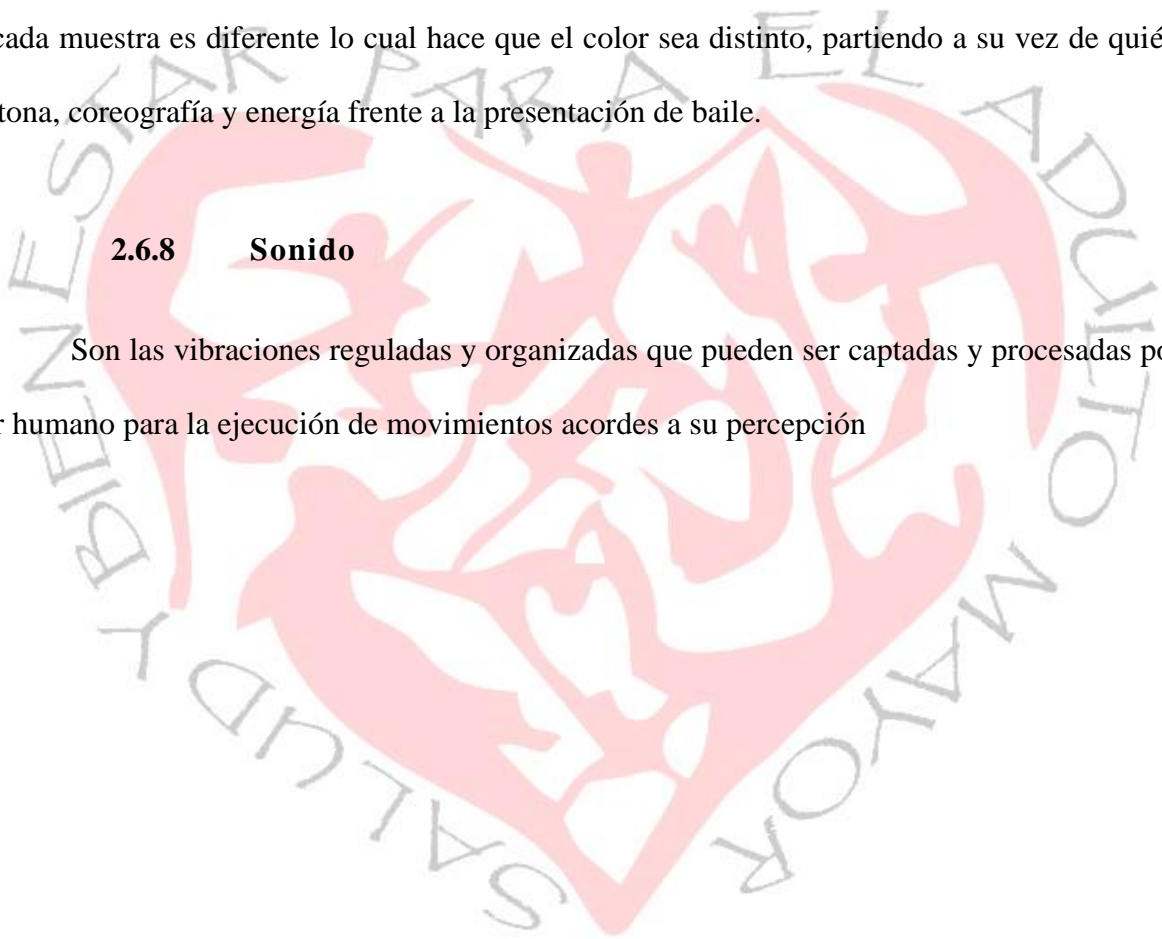
Es el lapso para movimiento, puede ser corto, largo, adagio, piano, allegro, etc.

**2.6.7 Color**

Cuando vemos una marcha nupcial y una salsa, el sentimiento, la emoción, la alegría frente a cada muestra es diferente lo cual hace que el color sea distinto, partiendo a su vez de quién lo entona, coreografía y energía frente a la presentación de baile.

**2.6.8 Sonido**

Son las vibraciones reguladas y organizadas que pueden ser captadas y procesadas por el ser humano para la ejecución de movimientos acordes a su percepción





### **CAPÍTULO III. (Desarrollo Creativo)**

#### **ESTRATEGIAS DURANTE EL COVID-19**

A partir de la situación sanitaria que estamos viviendo en el país por el COVID-19 se ha enfocado este proyecto de investigación- creación de salud y bienestar para el adulto mayor a que sea un producto audiovisual, dejando a un lado la idea inicial de ser un producto escénico. según LES MILLS (2019) “los principales gerentes y dueños de gimnasios alrededor del mundo han sido rápidos en señalar los beneficios de Virtualidad y varios están apuntando a que la solución virtual se convierta pronto en un pilar para más instalaciones”.

Se reconoce que la utilización de los espacios digitales no es de fácil manejo para todos, por eso se decide utilizar la plataforma YouTube ya que es de fácil manejo; la propuesta es acercarlos al contenido que va estar dentro de la plataforma a través de la comunicación de enlaces a un grupo de WhatsApp puesto que es un medio más personal para comunicarme con ellos, que los enviará al canal privado de salud y bienestar del adulto mayor sedentario; ya estando dentro de este será más fácil encontrar los videos para hacer las actividades.

“La gente quiere hacer ejercicio en su tiempo, no en el tuyo, y virtual permite a los gimnasios proporcionar eso sin romper el banco” (BRICK, 2019) por eso nos enfatizamos a las actividades digitales adecuadas a la guía audiovisual de movimientos motrices musicalizados con elementos didácticos.

Lo que una vez fue visto como un producto nicho, obstaculizado por un contenido deficiente y proyectores pálidos, se está convirtiendo rápidamente en un importante motor de

asistencia para los gimnasios que invierten en su estudio y solución virtual. En Les Mills Newmarket en Nueva Zelanda, por ejemplo, las clases virtuales ahora representan el 23 por ciento de las visitas al club, mientras que el 70 por ciento de todas las visitas al gimnasio se generan a través del ejercicio grupal. (BRICK, 2019)

Los géneros musicales que se van a trabajar dentro del producto audiovisual son: los que se conocen como música de ayer y hoy; también estará el género folklore, tropical y la música moderna (la champeta, salsa, dancehall, etc.) ya que la cercanía e identificación que esta música produce en los adultos mayores estimula y anima la realización de la actividad, puesto que son innumerables los beneficios que la música puede aportar al adulto.

La finalidad de este producto didáctico rítmico-corporal pretende favorecer el desarrollo e incremento de la habilidad motriz, ejercitar el movimiento coordinado, educación auditiva y fortalecer relaciones espaciotemporales. Por tanto, es necesario programar actividades encaminadas al conocimiento y manejo de elementos espaciales como: direcciones, trayectorias, distancias, cantidades y dimensiones; y elementos temporales que son: sonido, silencio, acentuación, velocidad y duración.

### 3.1 la Coreografía

Apoyándonos en estructura sistematizada de movimientos que van seguidos uno de otro, partiendo del ritmo de una danza en particular, que puede ser llevada a cabo por una o más personas, se busca armonía en la realización de movimientos que coordinen y combinen, presentado un resultado limpio del cuadro musical.

El término coreografía significa literalmente escritura de la danza (coreo: danza grafía: escrito o escritura), es un guión donde los movimientos se complementan y coordinan con la melodía y el ritmo.

Hacer un montaje coreográfico implica conocimiento de una o varias técnicas del movimiento, lenguaje corporal, composición coreográfica espacial, se pueden encontrar ideas totalmente formadas de la coreografía, improvisación, combinaciones específicas (hay un esquema previo, pero pueden aparecer variaciones durante el montaje), esta última es la que más se recomienda según los coreógrafos expertos, pero cada uno escoge la alternativa de su preferencia.

Toda persona que decide crear un montaje coreográfico deber delimitar el fin de la composición coreográfica, que sea coherente con la idea que pretende expresar o el objetivo a alcanzar, por tanto, es indispensable tener claro el objeto y sentido de esta desde el principio, sin dejar de lado todo este contexto de la terminología, la idea es que sean pequeños y sencillos montajes, rutinas de movimiento que están pensadas específicamente para desarrollar cada cualidad física

### **3.2 Parámetros del Movimiento**

#### **3.2.1 Energía**

Es necesaria para iniciar, controlar y parar el movimiento, permite transformarlo, para que sea expresivo, eficaz y estético, a partir del movimiento en forma sincronizada de distintas partes del cuerpo, se debe tener en cuenta la fluidez de este.

#### **3.2.2 Forma**

Imagen que el bailarín o bailarina diseñan con el cuerpo, tales como un círculo, rombo, triángulo, media luna, etc.

### **3.2.3 Tiempo**

Es la marcación que se establece según la velocidad, el acento, el pulso y el ritmo.

### **3.2.4 Espacio**

Es de los principales elementos de la danza, junto con el cuerpo. Se clasifica en personal, parcial, total y social.

## **3.3 Los parámetros del Espacio**

### **3.3.1 Dirección**

Es el espacio hacia donde se dirigen los segmentos corporales, desplazamientos, etc. Las direcciones son seis: adelante (señalado por el pecho), atrás (señalado por la espalda), derecha, izquierda (señalados por los hombros), arriba (señalado por la coronilla) y abajo (señalado por los pies).

### **3.3.2 Dimensiones.**

Se generan con ayuda de las direcciones; son tres dimensiones: de profundidad (adelante-atrás), de ancho (derecho-izquierdo), de altura (arriba-abajo)

**3.3.3 Ubicación.**

Existen nueve ubicaciones básicas.

1	2	3
4	5	6
7	8	9

Tabla 1



Tabla 2

**3.3.4 Orientación**

Es hacia dónde orientan sus cuerpos, guiándose por el frente de sus caderas.

**3.3.5 Tamaño**

Se utiliza para definir la amplitud de un movimiento o de una figura en el espacio.

**3.3.6 Foco**

Dirección de la mirada hacia un mismo punto o un punto previamente estudiado para que halle armonía.

**3.3.7 Trayectoria**

Son las líneas descritas por cualquier parte del cuerpo en el escenario.



### **3.4 Elementos del Diseño Coreográfico**

#### **2.4.1 Desplazamientos**

Buscan concretar ubicaciones y formas, se destacan entre ellos las líneas diagonales, horizontales y verticales, las más dinámicas son las diagonales, porque recorren todo el espacio, las de fuerza son las que van del foro al frente y las menos dinámicas son las horizontales.

#### **2.4.2 Formaciones**

Es la ubicación que se otorga a cada uno, en el espacio, esto indica a su vez a la persona que movimiento sigue, ya que el saber y reconocer quien está a lado en la formación permite recordar con mayor facilidad que movimiento sigue en la coreografía.

### **MEMORIA MOTRIZ**

La mente, está constituida por ideas, las cuales son adquiridas por la experiencia, muchas de ellas a través de los sentidos externos, y otras por reflexión, que es el sentido interno por el cual la mente es consciente de sus operaciones.

Las primeras, ideas simples, nos vienen de dos fuentes, la sensación y la reflexión, se reciben pasivamente en la mente y son elementales y no analizables. De estas ideas se derivan las ideas complejas, susceptibles de ser descompuestas en ideas simples. Por lo que si en la mente no hay más que sensaciones que se asocian, componen y dividen, según hábitos o mecanismos del espíritu. El ambiente que (rodea) al ser humano está lleno de multitud de estímulos que le provocan la necesidad de actuar, estímulos que Peirce denominó con el (nombre) de irritaciones. Las respuestas provocadas por las irritaciones carecen de (propósitos), ya que sólo son una mera

## SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO

descarga de (actividad) sin (objetivo) alguno. Con el tiempo el sujeto va afianzando su memoria cada vez más, irritaciones y más respuestas posibles a ellas, lo que le (ofrece) la posibilidad de seleccionar y asociar las respuestas más adecuadas a cada una de las irritaciones.

Willian James (1991) se centra en la concepción de la conciencia humana desde el punto de vista de la acción motora. Partió de la defensa de un postulado basado en la idea de que “toda la conciencia es motora”, deduciendo posteriormente un principio que denominó de la “huella motora” o de la “acción ideo motora”, que no es ni más ni menos que la utilización de la naturaleza psicofisiológica del hombre para explicar las dimensiones más importantes de su comportamiento, como son la formación de conductas habituales, las reacciones instintivas, las emociones y todas aquellas conductas que los seres humanos, estudiantes, y/o deportistas desempeñan en el campo de juego.

El aprendizaje motor es un término que se encuentra a un nivel más elevado que el desarrollo motor, ya que el desarrollo en un sujeto siempre se produce y el aprendizaje pueda que no ocurra. Según Lawther (1968) define el aprendizaje como el cambio permanente de la conducta motriz de los alumnos como consecuencia del entrenamiento y la práctica.

## GUIA DE LOS MONTAJES

Enlace del canal Salud y Bienestar para el Adulto Mayor

<https://www.youtube.com/channel/UChEmEiZh3ajkVHwpoF8xXYg>

### 3.5 Planimetrías

#### 2.5.1 Coordinación con silla

**Tema:** "Cariñito" de Rodolfo Alcardi

Trabajaremos una composición que hace parte del género tropical que estará dirigida a la coordinación con silla distribuida en 8 movimientos, cada uno marcado en 8 tiempos con una repetición de 3 veces el bloque.

#### PLANIMETRÍA: COORDINACIÓN CON SILLAS Tema: Cariñito Rodolfo Aicardi & los Hispanos.

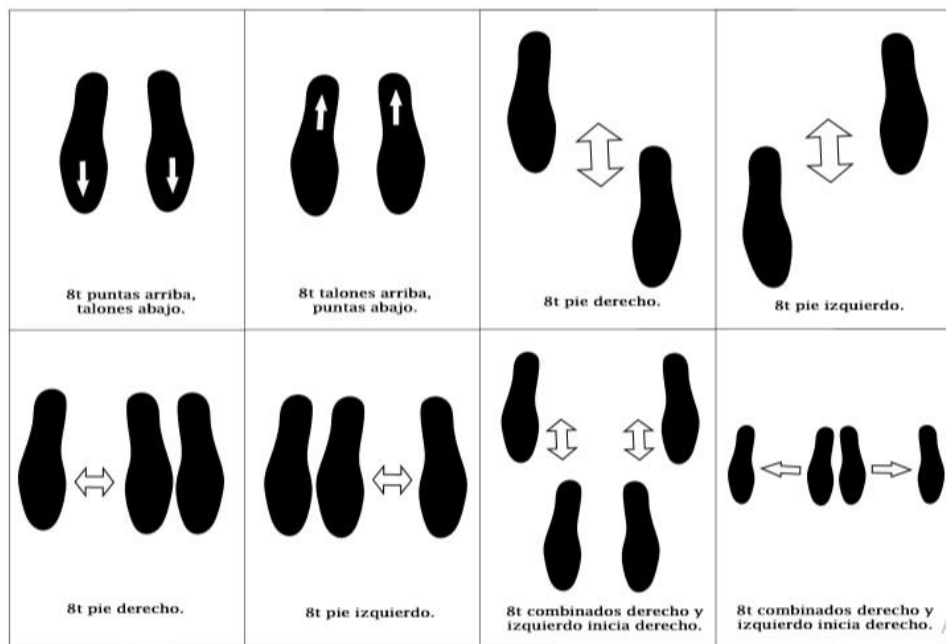


Figura 1 digital



Guía Audiovisual: Coordinación con silla

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=XvHEOz0Y35A>

2.5.2 Agilidad

Tema: "champetua" Oscar Price

Otro género para trabajar será la champeta para fortalecer la agilidad, esa capacidad de hacer movimientos combinados rápidos.

△ = HOMBRE      ○ = MUJER

PLANIMETRÍA: AGILIDAD.  
Tema: Champetua Oscar Price.


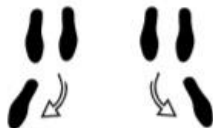
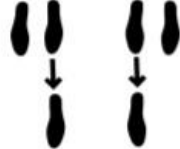

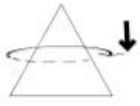



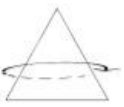
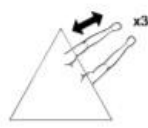
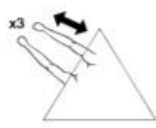
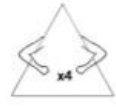
 <p>Desplazar por 8t empezando por la derecha.</p>	 <p>Cruce pierna derecha por 4t y izquierda 4t.</p>	 <p>Pierna al frente por 4t derecha y izquierda por 4t.</p>	 <p>Girar cadera pausada por 4t.</p>
x2			
 <p>Girar cadera hacia abajo por 4t.</p>	 <p>Movimiento de tronco por 4t.</p>	 <p>Movimiento de brazos al pecho por 4t.</p>	 <p>Girar en el propio eje por 4t.</p>
x2			
 <p>Girar cadera pausada por 4t.</p>	 <p>Se extienden brazos hacia la dirección que se va a mover el cuerpo.</p>	 <p>Se extienden brazos hacia la dirección que se va a mover el cuerpo.</p>	 <p>Cruce de brazos.</p>

Figura 2 digital

Guía Audiovisual: Agilidad

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=CmV2mQkBjZY&t=110s>

2.5.3 Resistencia con Pesas

tema: "Baile Sua Sua" Kinito Méndez

Dentro de esta muestra tenemos el género musical del merengue para trabajar la resistencia combinada con pesas donde se evidencia el desarrollo de otra cualidad física, la flexibilidad, haciendo movimientos de 8 repeticiones fortaleciendo músculos y articulaciones.

**PLANIMETRÍA: RESISTENCIA CON PESAS**

Tema: Baile Sua Sua Kinito Méndez.

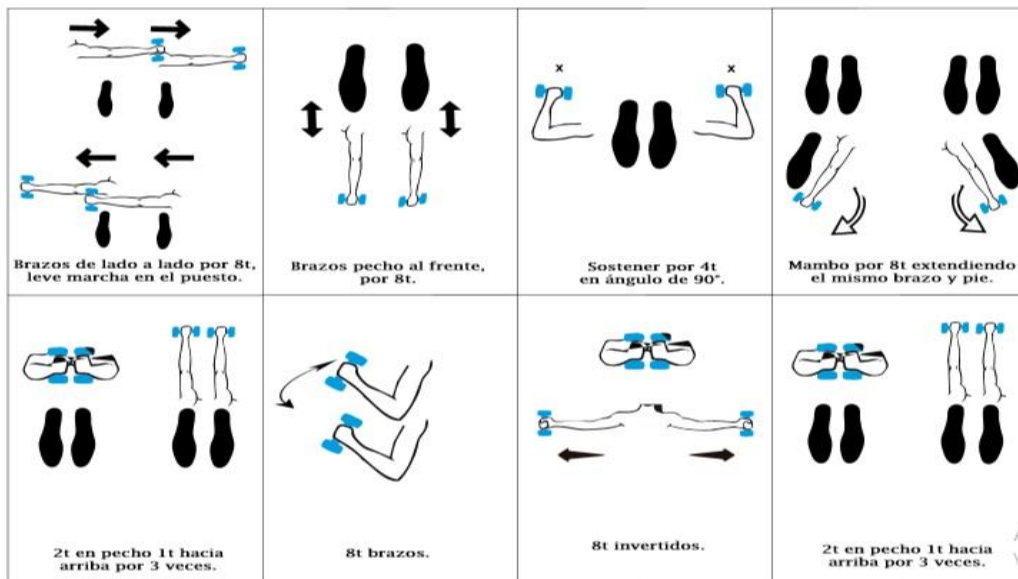


Figura 3 digital

Guía Audiovisual: Resistencia con pesas

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=311VG7zFO34>

## **CAPÍTULO IV. REFLEXIONES Y APRENDIZAJES**

### **Una historia con la vida**

Todo este proceso empieza con una linda experiencia hace unos dos años en el contexto del barrio Zarzamora en la localidad de Engativá, donde visualizo varias actividades, que hace participe el Adulto Mayor de esta zona. Esta situación me llevo a pensar en cómo podría hacer algo similar, sin ninguna intención hacer una copia directa. Un día haciendo un pequeño recorrido por el nuevo centro comercial el EDEN localidad de Kennedy, me quedé observando un par de personas (adulto mayor) sentadas en unas sillas, me he quedado por un lapso de 15 minutos viendo que hacían, esta observación la realice varios días en continuo y llegue a la conclusión de que siempre pasaba lo mismo ¡sedentarios!

De ahí surge todo este proceso de investigación- creación, pero en el camino tuvo sus cambios ¿y qué cambios? En primera instancia lo que quería con ellos era un trabajo llamado **“UN COLECTIVO CON LA VIDA”** que mostraría dos grandes corografías con ritmos afros como cumbia y currulao para trabajar el sedentarismo y por medio de estas experiencias hacer una analogía de las enseñanzas de dos métodos pedagógicos: un proceso colectivo de enseñanza y la andragogía, y así poder disminuir las enfermedades físicas y psico-sociales. fue un proceso de casi año y medio que se vio troncado por la llegada de la pandemia que azota al mundo en el presente año, todo esto me llevo a reestructurar el proceso que llevaba.

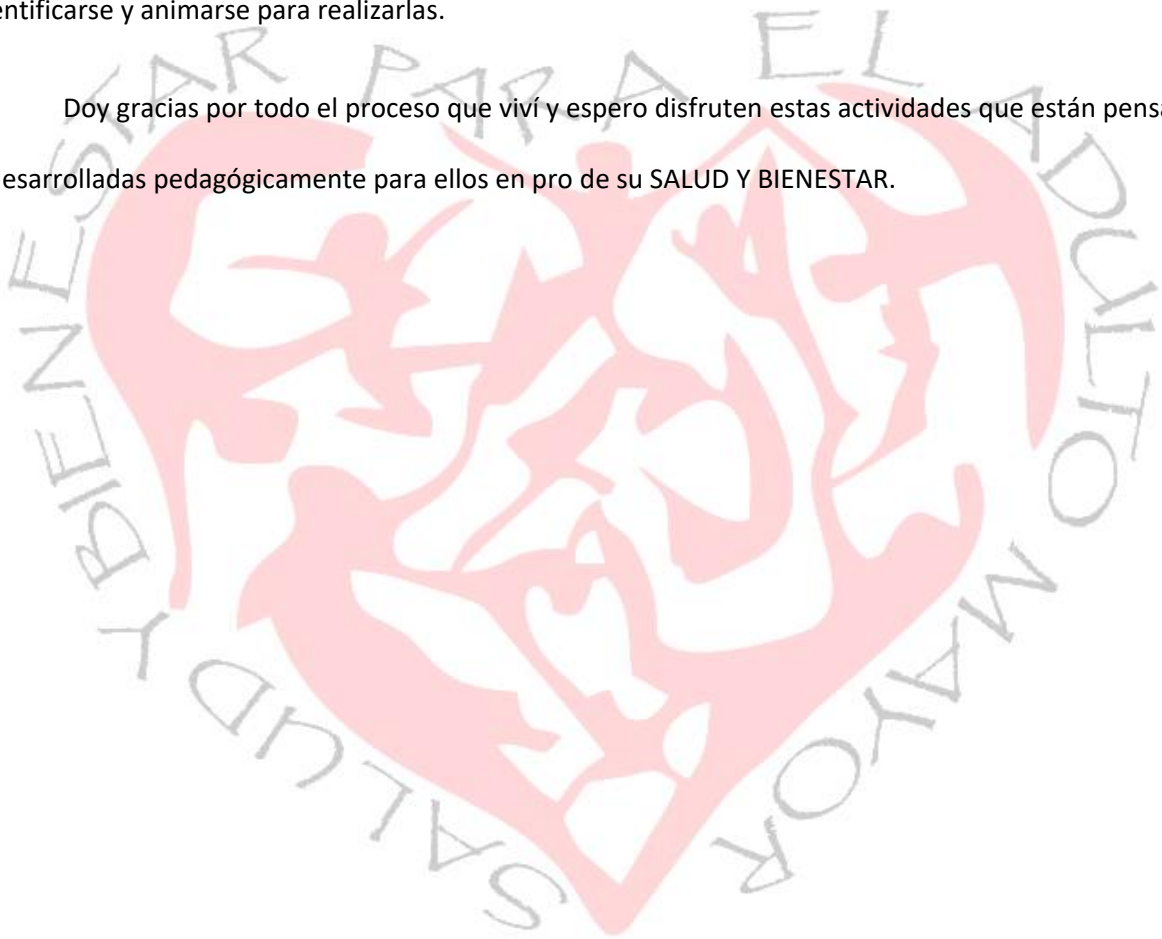
Ahora lo que se expresa en este documento es un trabajo digital, que no sé qué acogida va a tener con ellos, puesto que la edad de algunos de ellos es un poco avanzada para el manejo de estas plataforma, pienso que de pronto no va a tener la misma acogida si fuese presencial, sin embargo, le estoy a postando a este proyecto porque la estrategia está bien organizada, he tenido la oportunidad de probar clases

## **SALUD Y BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR SEDENTARIO**

virtuales con otro grupo de personas y han tenido excelente acogida, espero esto posibilite que las guías audiovisuales previstas obtengan los mismos resultados.

A partir de ahí he aprendido que todo proceso debe tener un plan b, c, d...y una capacidad de adaptación, lo mejor es saber llegarles a ellos, son personas que con el tiempo van perdiendo esas ganas de vivir y de sentir, espero que por medio de estas actividades y con la selección musical puedan identificarse y animarse para realizarlas.

Doy gracias por todo el proceso que viví y espero disfruten estas actividades que están pensadas y desarrolladas pedagógicamente para ellos en pro de su SALUD Y BIENESTAR.



**Referencias**

Bustillos, D. S., & Castillo, L. R. (5 de noviembre de 2016). *Sedentarismo en Adultos Mayores( factores de riesgo )*. Obtenido de <https://drusvatifsantivaez.atavist.com/sedentarismo-en-adultos-mayores->

Castañeda, S. G. (5 de Abril de 2018). *Gaes te cuida*. Obtenido de La música, fuente de bienestar para las personas mayores: <https://www.gaes.es/gaestecuida/noticias/detalle/musica-fuente-bienestar-para-personas-mayores>

*El sedentarismo en edad adulta aumenta el riesgo de padecer fragilidad en la vejez* . (febrero de 2014). Obtenido de <https://www.geriaticarea.com/2014/02/27/el-sedentarismo-en-edad-adulta-aumenta-el-riesgo-de-padecer-fragilidad-en-la-vejez/>

Herráez, S. G. (28 de febrero de 2018). *Consecuencias de llevar una vida sedentaria*. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2018/02/27/consecuencias-llevar-vida-sedentaria-161745.html>

(5 de septiembre de 2018). *La OMS alerta de que el sedentarismo pone en peligro a una cuarta parte de la población adulta en el mundo*. Washington: el mundo. Recuperado el 18 de febrero de 2020, de <https://www.elmundo.es/salud/2018/09/05/5b8faa94268e3e03278b4575.html>

López, J. L. (2007). *cualidades fisicas, derivadas y complementarias . as*.

Marco, A. (2011). Jeremy Noah Morris: el hombre que descubrió el ejercicio. *RICYDE*, 22. Obtenido de [https://en.wikipedia.org/wiki/Jerry\\_Morris](https://en.wikipedia.org/wiki/Jerry_Morris)

MILLS,

milller, l. (5 de diciembre de 2019). *¿REALMENTE VALE LA PENA EL FITNESS VIRTUAL? DIFERENTES DUEÑOS DE GIMNASIOS ALREDEDOR DEL MUNDO DAN SU OPINIÓN*. Obtenido de <https://lesmills.com.co/realmente-vale-la-pena-el-fitness-virtual-diferentes-duenos-de-gimnasios-alrededor-del-mundo-dan-su-opinion/>

neuro-psiquiatría, R. c. (2017). *La música como una herramienta terapéutica en medicina*.

robles, f. (s.f). *¿Qué es la Flexibilidad en la Educación Física? lifeder*. Recuperado el 30 de enero de 2020, de <https://www.lifeder.com/flexibilidad-educacion-fisica/>

salud, o. m. (2015). *Informe mundial sobre El Envejecimiento y la salud*. Obtenido de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf?sequence=1)

VÁZQUEZ, M. (20 de enero de 2018). *Beneficios de la actividad física en adultos mayores. ¡No es tarde para ponerse en forma!* Obtenido de Blog CogniFit: <https://blog.cognifit.com/es/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-adultos-mayores/>