

**INTERVENCIÓN DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICA ATRAVÉS DEL DISEÑO DE  
UNIDADES DIDÁCTICAS EN EL ADULTO MAYOR DEL CONJUNTO  
RESIDENCIAL RECINTOS DE SAN FRANCISCO**

**PRESENTADO POR:**

**ERIKSON EDUARDO VARGAS CASTELBLANCO  
MIGUEL ÁNGEL PINZÓN ONATRA**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIO MINUTO DE DIOS  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE  
BOGOTÁ D. C. COLOMBIA**

**2016**

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto  
mayor

**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA LA INTERVENCIÓN DESDE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR DEL CONJUNTO  
RESIDENCIAL RECINTOS DE SAN FRANCISCO**

**MONOGRAFÍA PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN  
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**PRESENTADO POR:**

**ERIKSON EDUARDO VARGAS CASTELBLANCO  
MIGUEL ÁNGEL PINZÓN ONATRA**

**TUTOR**

**PEDRO NEL URREA ROA  
MAGISTER EN EDUCACIÓN**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE  
BOGOTÁ D. C.**

**2016**

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIO MINUTO DE DIOS**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**LIC. EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**Bogotá, Colombia**

**2016**

NOTA DE ACEPTACIÓN

---

---

---

---

PRESIDENTE DEL JURADO

---

---

---

JURADO 1

---

---

---

JURADO 2

---

---

---

## **AGRADECIMIENTOS**

Le doy gracias a Dios por la vida y por brindarme la oportunidad de fortalecer mis conocimientos como futuro profesional, a mis padres por brindarme apoyo para realizar mis sueños, a mis profesores por guiarme en mi proceso de formación al igual que a mi tutor por asesorarnos para la culminación de este proyecto y al conjunto residencial recinto de San Francisco por brindarnos el espacio y a todas las personas que hicieron parte de este proceso.

Erikson Eduardo Vargas Castelblanco

Primero que todo le doy gracias a Dios por brindarme el conocimiento, por las personas que participaron en este proyecto, ya que es muy grato ver culminados todos los esfuerzos entregados frente a cualquier tipo de adversidad que se presentó. Agradezco de corazón a la comunidad del conjunto recinto de San Francisco por su completa disposición y calidez.

Miguel Ángel Pinzón Onatra

## **DEDICATORIA**

Principalmente a mi familia, a mis padres por todos sus esfuerzos y enseñanzas que me han brindado en mi proceso, a mis hermanos por apoyarme en todo momento y a Dios por todas las bendiciones que ha puesto en mi familia.

Erikson Eduardo Vargas Castelblanco.

A mis padres Gloria Esperanza Onatra y Siervo Tulio Pinzón Camelo, mi esfuerzo y mi mayor motivación e inspiración para seguir adelante en mi día a día, mi deporte el cual realizo piragüismo y aguas tranquilas realizado en el parque central Simón Bolívar, a esos grandes aprendizajes en formación deportiva y personal.

Miguel Ángel Pinzón Onatra

**1. Autores**

Erikson Eduardo Vargas Castelblanco, Miguel ángel Pinzón Onatra

**2. Director del Proyecto**

Pedro Nel Urrea Roa

**3. Título del Proyecto**

Intervención desde la actividad física a través de los diseños de unidades didácticas en el adulto mayor del Conjunto Residencial Recinto de San Francisco.

**4. Palabras Clave**

Actividad física, actividad física en el adulto mayor, beneficios actividad física, capacidades físicas, Categorías: físico, psicológico, social, Andragogía, Unidades didácticas

**5. Resumen del Proyecto**

Esta propuesta de intervención desde la actividad física se realiza en una población de adulto mayor de la localidad de Engativá, en el conjunto Residencial Recintos de San Francisco con un número de 20 participantes que oscilan entre las edades de 55 a 75 años.

En esta población se evidencia que no hay personal capacitado para el desarrollo de la actividad física, y los adultos mayores presentan un alto riesgo ante la falta de acompañamiento y asesoría, lo que puede afectar la salud de ellos, por lo cual desde el espacio de práctica profesional se realiza un proceso de intervención para suplir esta necesidad y contribuir a los múltiples beneficios de la actividad física en la población de adulto mayor por medio de una intervención desde la actividad física desarrollada por unidades didácticas basada en las categorías físico, psicológico y social. Además de beneficiar a la población se busca desarrollar metodologías pertinentes con el manejo y asesoría con este tipo de población.

**6. Grupo y Línea de Investigación en la que está inscrita**

Innovaciones educativas y cambio social



## 7. Objetivo General

Evaluar las Unidades didácticas implementadas desde la actividad física mediante la intervención con la población de adulto mayor del conjunto Residencial Recinto de San Francisco.

### Objetivos específicos

- Diagnosticar la condición física que presenta el adulto mayor del conjunto Residencial Recinto de San Francisco.
- Diseñar unidades didácticas basadas en la condición física, psicológica y social.
- Intervenir por medio de unidades didácticas en actividad con el adulto mayor del conjunto Residencial Recinto de San Francisco.

## 8. Problemática: Antecedentes y pregunta de investigación

En el conjunto Residencial Recinto de San Francisco se evidencia que no hay un programa de actividad física, que promueva la salud y la prevención de distintos tipos de enfermedades dirigido al adulto mayor, es por esto que estos adultos mayores se ven en la taras de realizar ejercicios físicos, sin ningún tipo de acompañamiento, ni personal capacitado en el área de la actividad física. De esta manera esta población corre un riesgo al realizar actividades previas ya que están expuestas a tener posibles lesiones, afectando su salud. Por lo tanto, es importante realizar una intervención afrontando la problemática desde la actividad física, mediante una propuesta pedagógica que beneficie esta población y ayude a mejorar su calidad de vida. Es por tal motivo que desde esta perspectiva surge nuestra pregunta de investigación:

¿Cómo a través del desarrollo de unidades didácticas desde la actividad física se pueden mantener la condición física (fuerza y la flexibilidad) social (integración) psicológica (autonomía) en la población del adulto mayor en el conjunto Residencial Recinto de San Francisco?

## 9. Referentes conceptuales

(OMS), considera que la actividad física está ligada a cualquier movimiento corporal producido por el sistema muscular y que a su vez exige a nivel fisiológico un gasto energético

## 10. Metodología

Este estudio responde a un tipo de investigación mixta basada en la metodología de Sampieri (2008), el cual dentro de esta implica datos (CUAL). Cualitativos y (CUAN) cuantitativos permitiendo obtener diferentes resultados con mejor viabilidad, además esta se constituye con un enfoque crítico y un diseño metodológico cuasi experimental por triangulación, de corte transversal, desarrollado en cuatro fases: Diagnóstico, diseño, intervención y evaluación.

## 11. Recomendaciones y Prospectiva

La presente investigación sirve de base para posteriores investigaciones en la población de adulto mayor generando programas de intervención a nivel nacional e internacional cuya línea de trabajo se encamine a la actividad física e inclusión.

## 12. Conclusiones

Un plan de trabajo como prueba piloto enfocado hacia la población adulto mayor estructurado a través de unidades didácticas que dan cuenta a solucionar y afrontar una problemática como falta de un programa en actividad física genera múltiples beneficios hacia las capacidades físicas como la fuerza y flexibilidad, psicológicas en la autonomía y sociales en la integración.

## 13. Referentes bibliográficos

Erickson, F. (1989) Métodos cualitativos de investigación sobre la enseñanza. Recuperado de <http://fcsalud.ua.es/es/documentos/planes-de-estudio/doctorado/actividad-7/lectura-1.pdf>

Hellen, P. (2008) Actividad física y salud. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

Integración social en los adultos mayores. Actividad física recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672008000100019&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672008000100019&script=sci_arttext) el 5 de marzo de 2016

Ley 1251. (2008) ley del adulto mayor en Colombia. Recuperado de [http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1251\\_2008.htm](http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1251_2008.htm)

Rodríguez. (2000) Hábitos relacionados con la práctica de la actividad física. Recuperado de <https://www.ugr.es/~recfpro/rev112ART7.pdf>

(OMS) organización mundial de la salud, concepto de Actividad física Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

(OPS) organización panamericana de la salud. Envejecimiento de la población.

Recuperado de.

[http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_topics&view=article&id=353&Itemid=40941&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=353&Itemid=40941&lang=es)

(OMS) organización mundial de la salud, beneficios de la actividad física en los adultos mayores. Recuperado de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)

(OPS) Organización Panamericana de la Salud, Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

Popolo, F.(2001) características socio demográficas y socio económicas de las personas de edad en América latina Recuperado de

[http://inmayores.mides.gub.uy/innovaportal/file/1353/1/02\\_cepapopolo.pdf](http://inmayores.mides.gub.uy/innovaportal/file/1353/1/02_cepapopolo.pdf)

Rikli & Jones, (2001) Valoración de la condición física funcional en ancianos.

Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd103/condic.htm>

Schon, D.(1983) investigación en la acción, Recuperado de

[http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca\\_ele/diccio\\_ele/diccionario/investigacionaccion.htm](http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/investigacionaccion.htm)

Devis & cols, ( 2000) Actividad física y salud: Aclaración conceptual, Recuperado de

<http://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

OMS,(2015), Envejecimiento Recuperado de <http://www.who.int/topics/ageing/es/>

Salinas C, Judith, Bello S, Magdalena, Flores C, Álvaro, Carbullanca L, Leandro, & Torres G, Mónica. (2005). actividad física integral con adultos y adultos mayores en Chile: resultados de un programa piloto. *Revista chilena de nutrición*, 32(3), 215-224. Recuperado en 26 de abril de 2016, de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182005000300006&lng=es&tlng=es.10.4067/S0717-75182005000300006](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182005000300006&lng=es&tlng=es.10.4067/S0717-75182005000300006).

Araya, S., Padial, P., Feriche, B., Gálvez, A., Pereira, J., & Mariscal-Arcas, M. (2012). Incidencia de un programa de actividad física sobre los parámetros antropométricos y la condición física en mujeres mayores de 60 años. *Nutrición Hospitalaria*, 27(5), 1472-1479. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2012.27.5.5899>

Sandoval, C., Camargo, M., González, D., y Vélez Y. (2007). Programa de ejercicio físico para los adultos mayores del Club Nueva Vida de la ciudad de Tunja. *Rev. Cienc. Salud*. 5 (2): 60-71

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

Sandoval Cuellar, Carolina, Camargo, Magda Liliana, González Ochoa, Diana Marcela, & Vélez Ruiz, Yenny Patricia. (2007). Programa de ejercicio físico para los adultos mayores del club nueva vida de la ciudad de Tunja. *Revista Ciencias de la Salud*, 5(2), 60-71. Retrieved May 02, 2016, from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-72732007000200007&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732007000200007&lng=en&tlng=es)

Alvares, J., Rodríguez, J., y Rodríguez, M. (2015). Fuerza y equilibrio en el adulto mayor en el hogar de paso Jesús y María (Tesis de pregrado) Recuperado de <http://hdl.handle.net/10656/3507>

## Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN .....	17
1.CONTEXTUALIZACIÓN.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.1Macro contexto .....	19
1.2Micro contexto .....	21
2.PROBLEMÁTICA.....	21
2.1Descripción del problema .....	21
2.2Formulación del problema .....	22
2.3JUSTIFICACIÓN .....	23
2.4OBJETIVOS .....	25
2.4.1Objetivo general .....	25
2.4.2Objetivos específicos .....	25
3.MARCO REFERENCIAL .....	25
3.1Antecedentes de la investigación .....	25
3.2MARCO TEÓRICO.....	29
3.2.1Actividad física .....	29
3.2.2Condición física .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
3.2.3Beneficios de la actividad física en el adulto mayor .....	30
3.2.4Beneficios Físicos.....	31
3.2.5Beneficios Psicológicos.....	31
3.2.6Beneficios sociales.....	32
3.2.7Propuesta pedagógica (ojo migue falta esto).....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
3.3MARCO LEGAL .....	33
3.3.1Persona adulta mayor independiente .....	33
3.3.2 Persona adulta mayor frágil.....	33
3.3.3 Persona adulta mayor dependiente .....	33
4. DISEÑO METODOLOGICO .....	34
4.1. Tipo de investigación.....	34
4.2.Fases de la investigación .....	34
FASE I.....	35
4.3Población y muestra .....	35
ESTADÍSTICA GENERAL DE IMC.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

4.4. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	41
4.4.1. TEST CHAIR STAND TEST (Sentarse y levantarse de una silla).....	41
4.4.2. Objetivo.....	41
4.4.3. Puntuación.....	42
4.4.3. Normas de seguridad.....	42
4.4.4. TEST CHAIR-SIT AND REACH-TEST (Test de flexión del tronco en silla).....	42
4.4.5. Objetivo.....	42
4.4.6. Procedimiento.....	43
4.4.7. Puntuación.....	43
4.4.8. Normas de seguridad.....	44
4.4.9. Valores de referencia.....	44
4.5. PREGUNTAS GRUPO FOCAL.....	45
5. RESULTADOS.....	47
FASE II.....	47
UNIDAD DIDÁCTICA MENSUAL # 1.....	47
Resultados de la unidad didáctica.....	50
Plan de mejoramiento.....	50
UNIDAD DIDÁCTICA MENSUAL # 2.....	50
Plan de mejoramiento.....	54
UNIDAD DIDÁCTICA MENSUAL # 3.....	56
Resultados de la unidad didáctica.....	58
Plan de mejoramiento.....	59
Resumen de las sesiones de clase y diarios de campo unidad #1.....	59
Resumen de sesiones de clase y diarios de campo unidad #2.....	62
Resumen sesiones de clase y diarios de campo unidad #3.....	65
FASE III.....	68
GRUPO FOCAL.....	74
PREGUNTAS.....	75
6. CONCLUSIONES.....	¡Error! Marcador no definido.
7. PROSPECTIVA.....	85
8. REFERENCIAS.....	86

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

9. ANEXOS.....	88
<b>ANEXO No. 2</b> .....	89
<b>ANEXO No. 3</b> .....	90

## TABLA DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Caracterización de la población.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b> 2
<i>Figura 2.</i> Peso Residentes del conjunto Residencial Recinto de san francisco.. ....	33 <b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<i>Figura 3.</i> Talla Residentes del conjunto Residencial Recinto de san francisco.....	34
<i>Figura 4.</i> Talla Residentes del conjunto Residencial Recinto de san francisco.....	35
<i>Figura 5.</i> Test de fuerza .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<i>Figura 6.</i> Porcentaje de mejora del test de fuerza .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<i>Figura 7.</i> Test de flexibilidad momento I.....	66
<i>Figura 8.</i> Test de flexibilidad momento II.....	66
<i>Figura 9.</i> Porcentaje de mejora Izquierda .....	67
<i>Figura 10.</i> Porcentaje de mejora Derecha.....	67
<i>Figura 11.</i> Ubicación grupo focal.....	68

## TABLAS

<i>Tabla 1.</i> Caracterización de la población. ....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<i>Tabla 2.</i> Intervalo de peso Residentes del conjunto Residencial Recinto de san francisco...33	
<i>Tabla 3.</i> Intervalo de Talla Residentes del conjunto Residencial Recinto de san francisco.....	34
<i>Tabla 4.</i> Intervalo de Edad Residentes del conjunto Residencial Recinto de san francisco.....	35
<i>Tabla 5.</i> Senior fitness test .....	36
<i>Tabla 6.</i> Intervalo de normalidad según género y edad chair stand test (Sentarse y Levantarse de una silla) chair-sit and reach-test (Flexión del tronco en silla .....	39
<i>Tabla 7.</i> Test de fuerza momento I .....	62
<i>Tabla 8.</i> Test de fuerza momento II.....	62
<i>Tabla 9.</i> Test de flexibilidad momento I.....	65
<i>Tabla 10.</i> Test de flexibilidad momento II.....	65
<i>Tabla 11.</i> Factores ambientales.....	74



## INTRODUCCIÓN

La actividad física está vinculada a la cotidianidad de los sujetos, ya que hace parte de las diferentes acciones que se realizan desde distintas ocupaciones ej.: correr hacia el bus, saltar, recoger objetos entre otros. Actualmente, la actividad física se convierte en un medio fundamental para el cuidado de la salud mediante la promoción y prevención de distintos tipos de enfermedades ya sean físicas o psicológicas, en diferentes tipos de población y contextos, como en este caso adulto mayor.

El adulto mayor es considerado como una persona que experimenta cambios que dependen del estilo de vida social y familiar llevado a lo largo de sus años, influyendo en diversas áreas de funcionamiento (Popolo, 2001). Es por eso que es necesario el intervenir con este tipo de población ya que la actividad física presenta múltiples beneficios que pueden contribuir a la salud.

El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad que debe adaptarse a ello, para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad (OMS, 2015).

Desde este punto de vista se busca mejorar las posibilidades de un desarrollo físico del ser humano desde la niñez hasta el envejecimiento, mediante la práctica del ejercicio, una sana alimentación y una salud apropiada desde lo físico y lo mental. El

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

envejecimiento lleva a la persona a experimentar una nueva etapa de desarrollo que en algunos casos conlleva al aislamiento social, es por esta razón que se resalta los factores importantes para esta población como: El apoyo social, familiar y de la salud (Ocampo, 2004). En algunos casos la población de adulto mayor está asociada a la pérdida de capacidades físicas, psicológicas y sociales. Sánchez Bañuelos (2001) considera que estos tres ámbitos fundamentales influyen directamente en la práctica de la actividad física.

Esta investigación se desarrolló a partir del espacio académico de prácticas profesionales que brinda la universidad a los estudiantes de la licenciatura en educación física recreación y deporte, con el fin de generar espacios que permitan al futuro profesional confrontarse con los contextos sociales. En este caso se tuvo la oportunidad de trabajar con el grupo de adultos mayores del conjunto Residencial Recintos de San Francisco que asisten a las prácticas de actividad física, brindado por la administración. Durante la observación, se evidencia que estas personas realizaban ejercicios de manera autónoma, sin ningún tipo de acompañamiento, ni personal capacitado en el área de la actividad física, lo que puede ser un problema para la salud de los mismos, ya que la práctica sin un buen desarrollo de técnica y seguimiento puede llevar a la aparición de posibles lesiones, dado que esta población presenta un alto índice de patologías como hipertensión y artrosis, según lo indagado previo a una caracterización.

Desde este antecedente nace la iniciativa de intervenir desde la actividad física para llevar a múltiples beneficios y generar hábitos saludables en la población de adulto mayor.

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

Este proyecto tiene como objetivo evaluar las unidades didácticas por medio unos criterios planteados desde tres aspectos como: fortalezas, debilidades y evaluación del grupo, además se implementó la aplicación de 2 tomas test inicial y final basado en la condición física de fuerza y flexibilidad este con el fin de obtener y analizar los resultados, por último se implementa un grupo focal para evaluar la intervención en general. Este estudio responde a un tipo de investigación mixta, con un enfoque crítico social y un diseño metodológico por triangulación cuasi experimental de corte transversal, realizado en cuatro fases: Diagnóstico, diseño, aplicación y evaluación. Esta propuesta pedagógica está construida en unidades didácticas fundamentadas en los tres componentes mencionados anteriormente.

### **1. CONTEXTUALIZACIÓN**

#### **1.1 Macro contexto**

Este estudio de intervención se realizó en la localidad N. 10 de Engativa, ubicada en la ciudad de Bogotá. Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2005), en esta localidad habitan 104.000 personas, en donde el sexo femenino consta del 52,8 % sobrepasando al masculino que representa el 47,2 %. Además, se puede evidenciar que el porcentaje de adulto mayor (4% aprox.) no es significativo comparado con el de los adultos jóvenes y niños. Adicionalmente, estas estadísticas muestran que el 60% de la población mayor de 40 años tienden a tener algún tipo de limitación permanente.

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

Dentro de esta localidad se encuentra un gran número de parques los cuales permiten realizar diferentes actividades. El número de estos es de 543, representado así el 10,5 % del total en la ciudad de Bogotá. Es por esta razón que desde el año 2013 la Alcaldía local de Engativá ha venido realizando programas que generen diversos espacios en donde los adultos mayores ocupen su tiempo libre, por medio de la recreación y de la actividad física.

Por otro lado, se encuentra la participación del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) con programas como recreación para adultos mayores, cuyo objetivo es promover la participación en esta población, para propiciar su bienestar integral, el mantenimiento y fortalecimiento de sus habilidades, actitudes y aptitudes. Frente a esta iniciativa, surgió la propuesta pedagógica de intervención para mantener la condición física y salud del adulto mayor. Y así aportar a línea de investigación en actividad física de la Corporación universitaria Minuto de Dios.

### **Micro contexto**

El lugar donde se realizó esta investigación fue el conjunto residencial Recinto de San Francisco, correspondiente al sitio de prácticas profesionales orientadas por parte de la Corporación universitaria Minuto de Dios. Este conjunto queda a los alrededores de la sede principal en el barrio Santamaría del lago en la localidad de Engativá. Este proyecto de intervención inició con un número de 5 adultos mayores que oscilan entre las edades de 55 a 75 años de edad. A medida de este proceso se fueron integrando participantes finalizando con un grupo de 20 personas.

## **PROBLEMÁTICA**

### **Descripción del problema**

Durante la etapa del envejecimiento en el adulto mayor se encuentran grandes cambios que conllevan a una pérdida de sus habilidades físicas, psicológicas y sociales, es por eso que se han realizado varios programas por parte de la alcaldía enfocados a la recreación y la actividad física. Muchos de estos adultos mayores no tienen los recursos o el tiempo para participar en dichas actividades o el lugar de estas es retirado de sus hogares, es por tal motivo que encuentran dificultad por asistir. En consecuencia, estos adultos se ven en la necesidad de practicar diferentes actividades físicas de una manera individual, sin ningún tipo de acompañamiento, ni personal capacitado en el área de la actividad física. De esta manera, esta población corre un riesgo al realizar actividades previas sin ningún

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

acompañamiento, ya que están expuestas a tener posibles lesiones repercutiendo en sus problemas de salud.

A partir de esto, se observó que en este conjunto la población de adulto mayor se encuentra fuera de programas orientados hacia la actividad física, y que existe un alto porcentaje que está realizando dichas actividades sin ningún proceso adecuado; el cual promueva la salud y la prevención de distintos tipos de enfermedades en los adultos mayores. Por lo tanto, se realiza una intervención para solucionar y afrontar la problemática manteniendo la condición física mediante unidades didácticas desde actividad física basadas en la condición física (fuerza y flexibilidad) Psicológica (autonomía) Social (integración).

### **Formulación del problema**

A partir de estas observaciones se realiza el planteamiento del problema y surge como pregunta de investigación: ¿Cómo a través del desarrollo de unidades didácticas desde la actividad física se pueden mantener la condición física (fuerza, flexibilidad), Social (integración) y Psicológica (autonomía) en la población adulto mayor del conjunto residencial recinto de San Francisco?

## JUSTIFICACIÓN

La presente investigación busca evaluar las unidades didácticas que se llevaron a cabo en el proceso andragógico en actividad física para el adulto mayor. Esto con el fin de observar si se mantienen las categorías expuestas anteriormente. Asimismo, se busca fortalecer las prácticas en actividad física al momento de intervenir y realizar acompañamientos.

Según un estudio realizado por la OMS (2015) se calculó que a partir de la fecha hasta el año 2050 el número de personas mayores de 60 años se duplicará. A nivel nacional, según las proyecciones del DANE (s.f) para ese año, la población aumentará a 72 millones aproximadamente y que el 20% será mayor de 60 años con una esperanza de vida un poco mayor a los 79 años. Esto demuestra que esta población será un factor primordial para intervenir en proyectos encaminados a la promoción y prevención de la salud, debido a que en esta etapa se presenta un déficit a nivel muscular y óseo generando múltiples caídas produciendo fracturas aumentando el índice de mortalidad.

Es por tal motivo que se desarrolla una propuesta de intervención en actividad física que genere múltiples beneficios en la condición física y salud, los cuales permitan mejorar y/o mantener la calidad de vida. La presente investigación se realiza en la ciudad de Bogotá en la localidad de Engativá con una población de adulto mayor del conjunto residencial Recinto de San Francisco que oscila entre las edades de 55 a 75 años. En los primeros acercamientos que tuvimos con esta comunidad se encontró la falta de programas de actividad física, así como la falta de personal capacitado para el desarrollo de esta. Por lo

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

tanto, los ejercicios se realizaban de manera autónoma sin ningún conocimiento específico, corriendo el riesgo de perjudicar su salud.

Por lo cual desde el espacio de práctica profesional se busca suplir esta necesidad contribuyendo al beneficio de las categorías: física, psicológica y social, fundamentales en la práctica de la actividad física como lo menciona Sánchez Bañuelos (2001). Desde este punto de vista nace como estrategia la intervención asesorada y estructurada para el desarrollo físico, psicológico y social en el adulto mayor del conjunto Residencial Recinto de San Francisco.

Esta investigación tuvo varios parámetros que permitieron llevar un orden adecuado para cada paso. En primer lugar, se realizó una caracterización del grupo inscrito al programa a través del análisis de sus estilos de vida y hábitos. Asimismo, la medición de las capacidades físicas: fuerza y flexibilidad en el tren inferior, por medio de la aplicación de los tests Chair stand up 30 Second y Chair Reach. Posteriormente, esta caracterización permitió el diseño del programa estructurado a través de unidades didácticas basadas en ejercicios y actividades adaptadas, para el cual se tuvo en cuenta las patologías que presentan cada uno de ellos. Finalmente, cabe resaltar la importancia de la búsqueda y el desarrollo de metodologías pertinentes para el manejo y asesoría con este tipo de población.



## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Evaluar las unidades didácticas implementadas desde la actividad física mediante la intervención en la población adulto mayor del conjunto Residencial Recinto de San Francisco.

### **Objetivos Específicos**

- Diagnosticar la condición físicas que presenta el adulto mayor del conjunto Residencial Recinto de San Francisco.
- Diseñar unidades didácticas basadas en la condición física, psicológica y social.
- Intervenir por medio de unidades didácticas desde la actividad física con el adulto mayor del conjunto Residencial Recinto de San Francisco.

## **MARCO REFERENCIAL**

### **Antecedentes de la investigación**

Para el desarrollo de esta investigación se abordaron diferentes trabajos a nivel internacional, regional, Nacional y local, que han venido desarrollando investigaciones o proyectos enfocados al tema de adulto mayor.

En el plano internacional encontramos a Araya, S., Padial, P., Feriche, B., Gálvez, A., Pereira, J., & Mariscal-Arcas, M. (2012). De la universidad nueva granada de España, el cual se desarrolló un proyecto de intervención en adulto mayor, Incidencia de

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

un programa de actividad física sobre los parámetros antropométricos y la condición física en mujeres mayores de 60 años, el objetivo es determinar la incidencia de actividad física multifuncional de doce semanas, sobre la condición física y los parámetros antropométricos de mujeres mayores de 60 años de la comuna de Iquique, en la región de Tarapacá, Chile.

En Chile la población adulto mayor se encuentra en un aumento del 12,9% en el año 2010 y se estima que en el año 2050 incrementa a un 28,2%. A lo que conlleva que la esperanza de vida en esta población sea de 78,6 años. Esto permite que esta población sea beneficiada a través de programas de actividad física encaminados para mejorar su salud y así la calidad de vida. El sedentarismo es el principal factor de riesgo en esta población, esta conlleva a varios factores que aceleran el envejecimiento, trayendo consecuencias y problemas para la salud, estos programas de intervención conllevan a beneficios como promover hábitos saludables.

Existen programas para adultos mayores que van encaminados a caracteres lúdicos que no llevan una exigencia física, y además no se ve la involucración de capacidades como fuerza. Es por eso que es importante realizar intervenciones considerando el trabajo multifuncional que permitan incrementos de la condición física. Dentro de la metodología desarrollada en este trabajo se tomó un estudio longitudinal analítico con una metodología cuantitativa, el cual permitió verificar la causa y el efecto del programa de actividad física, esta muestra se tomó por medio de un grupo población de adulto mayor en especial mujeres entre las edades de 60 a 86 años. . En conclusión el trabajo de capacidades condicionales como fuerza, y equilibrio, son importantes para implementar en intervenciones encaminadas hacia el adulto mayor.

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

Siguiendo esta línea en el plano regional encontramos a Salinas C, Judith, Bello S, Magdalena, Flores C, Álvaro, Carbullanca L, Leandro, & Torres G, Mónica. (2005). De la universidad católica de Chile, en donde se presentó un proyecto basado en actividad física integral con adultos y adultos mayores en Chile: resultados de un programa piloto, cuyo objetivo es evaluar la metodología y los resultados de una intervención desde un programa piloto en actividad física para la población adulto mayor. Este proyecto se realizó en Chile basado en el Ministerio de Salud, ya que se abordó un alto índice de cifras nacionales que muestran una prevalencia hacia el sedentarismo, se demostró según un análisis de estadística que las personas mayores presentan: un 37,8% de sobrepeso, 23,3% de obesidad, 33,7% de hipertensión y un 4,2% de diabetes. Además de esto la falta de actividad física produce un riesgo cardiovascular alto. Es por eso que la actividad física contribuye a múltiples beneficios para la salud, previniendo enfermedades como: obesidad, cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial y depresión. Además beneficia al adulto mayor en prevenir caídas, fracturas y pérdida ósea, así mismo mejorando su calidad de vida desde factores psicológicos, sociales y físicos.

Este estudio tuvo una metodología observacional, de seguimiento longitudinal con un número de sujetos adulto mayor de 821 participantes del programa de intervención. Esto permitiendo que se obtuvieran mejoras hacia diferentes factores, los obesos disminuyeron en un promedio de (1.54 kg). Los hipertensos mejoraron sus cifras tensionales en un 17% posterior a esto se logró identificar la calidad de vida de cada adulto mayor y los beneficios que tuvieron al realizar actividad física durante un tiempo prolongado. La evaluación del programa se encontró satisfactoria ya que se encontró un

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

grupo poblacional con un aprendizaje participativo, generando mayor capacidad de autocontrol y conocimiento sobre su propia salud.

A nivel nacional con un programa de ejercicio físico para los adultos mayores del club nueva vida de la ciudad de Tunja, esta investigación fue dirigida por estudiantes de la universidad de Boyacá. (2007). Cuyo objetivo era identificar los cambios en las capacidades físicas, de veinte adultos mayores del Club Nueva Vida de la ciudad de Tunja, a quienes se les realizó, un programa de ejercicio físico de dieciséis semanas.

Por otro lado se encuentran proyectos a nivel local, en la Corporación universitaria Minuto de Dios se han realizado proyectos similares. Uno de estos proyectos realizado por; Alvares, J, Rodríguez, J y Rodríguez, M. (2015) Fuerza y equilibrio en el adulto mayor del hogar de paso Jesús y María. Este trabajo tuvo como objetivo analizar las capacidades de fuerza y equilibrio en el adulto mayor con el fin de realizar numerosas actividades de intervención para así mejorar sus capacidades.

Otra investigación abordada por; Cárdenas, M., Carrasquilla, F., Flores, A y Desalvador, F., (2015). Barreras que afectan la realización de la actividad física en el adulto mayor del hogar Jesús y María del barrio minuto de Dios. Este proyecto buscó identificar que barreras se presentan en los adultos mayores para realizar actividad física, Desde los anteriores autores se propone desarrollar procesos de intervención para promover la actividad física.

## MARCO TEÓRICO

Para comenzar a abordar sobre las bases teóricas que fundamentaran esta investigación, se tomaron referentes como algunas organizaciones, autores y artículos que permitieron el desarrollo de la conceptualización teórica desde los siguientes conceptos: Actividad física, Condición física, Adulto mayor.

### **Actividad física**

Según la Organización mundial de la salud (OMS), considera que la actividad física está ligada a cualquier movimiento corporal producido por el sistema muscular y que a su vez exige a nivel fisiológico un gasto energético.

Desde otra mirada por parte de la organización panamericana de la salud (OPS), esta considera que la actividad física, está vinculada hacia el campo de la salud y de su calidad de vida, ya que esta se convierte como estrategia que conlleva beneficios en, lo biológico, psicosocial y cognitivo. Así mismo encontramos autores que definen este concepto desde diferentes saberes, pero encaminados a conceptos similares. Terecedor, P (2001), Define la actividad física como cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que producen un gasto de energía.

Devis y cols (2000) mencionan que esta es vista como cualquier movimiento corporal, realizado por los músculos esqueléticos que produce un gasto energético y

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

además conlleva esta práctica a una experiencia personal la cual permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.

Por último encontramos a autores como Hellin, P (2008) , que expresa que el concepto de actividad física se encuentra relacionado de forma directa ya que la actividad física está orientada bajo un propósito para mejorar la estructura corporal y así mismo llegar a la condición física.

### **Beneficios de la actividad física en el adulto mayor**

Luego de definida el concepto de actividad física en general, podemos destacar los múltiples beneficios que representa la actividad física en la vida del adulto mayor.

Según la OMS (2015), al realizar diferentes tipos de actividad física esta conlleva a beneficios y mejoras hacia la salud, mejorando sus funciones cardíacas, respiratorias, musculares, la salud ósea. Por otro lado reduce el riesgo de las enfermedades no transmisibles (ENT) además reduce el riesgo de caídas o de fracturas de cadera.

Es por eso que es importante realizar actividad física durante el desarrollo de su vida y en la adultez, como lo menciona Rodríguez Allen (2000), la práctica regular de la actividad física debería ser un hábito en todas las personas a lo largo de su vida.

Dentro de los múltiples beneficios que se obtiene a través de la actividad física, dentro de esta investigación la dividimos en 3 categorías fundamentales en las cuales

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

influye directamente en la práctica de la actividad física, fisiológica, psicológica y social. Sánchez Bañuelos (1996-2001).

### **Beneficios Físicos**

El envejecimiento es caracterizado por un grado de deficiencia de las capacidades fisiológicas, llevando a periclitar las funciones de los órganos y sistemas (Fulop T, 2010).

Dentro de los beneficios físicos hacia el adulto mayor se encuentra el fortalecimiento Muscular, ya que a esta edad los adultos mayores pierden un gran porcentaje en su capacidad física disminuyendo su masa muscular. (Rolland Y, 2009). Como consecuencia, el adulto mayor está expuesto a presentar diferentes lesiones que generen un alto riesgo para su salud. Uno de los múltiples factores de riesgo que se presentan en esta población se encuentra inmerso en las caídas, estas ocasionadas por un déficit a nivel muscular. (Sturnieks, George y Lord, 2008). Además estas caídas se presentan debido a que en el adulto mayor el sistema esquelético presenta cambios en su estructura como; la desmineralización ósea, reduciendo la anchura de las vértebras y deformando la longitud de los huesos en las extremidades inferiores. (Sánchez et al., 2007). Es por lo tanto que esta pérdida de fuerza en el tren inferior son causas de mortalidad en personas mayores. (Gale et al., 2007, Meter et al., 2002, Newman et al., 2006, Ruiz et al., 2008). Por lo tanto este proyecto se enfatiza en las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad, con el fin de disminuir a múltiples caídas.

### **Beneficios Psicológicos**

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

La práctica del ejercicio y la actividad física en el adulto mayor se encuentra relacionada al bienestar y satisfacción personal. (Poon y Fung, 2008). Por tal motivo se encuentra un beneficio general desde el aspecto psicológico llevando al individuo a experimentar mejoras. Proporcionando mayor autoestima y mayor independencia (Casimiro, 2002).

### **Beneficios sociales**

Según Martín (1994) en los adultos mayores es importante resaltar la participación social, ya que esta se convierte en un medio de integración social (Torralba, 2005).



Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

**Andragogía:**

Según Knowles (1970) menciona que esta es la ciencia que estudia la enseñanza y el aprendizaje en el adulto mayor.

**MARCO LEGAL**

Para este proyecto de investigación, se llevó a cabo el seguimiento del plan nacional para las personas adultas mayores (2006 – 2010) en donde se clasifica a la persona adulto como:

**Persona adulta mayor independiente**

Es aquella persona capaz de realizar actividades básicas en la vida cotidiana como: comer, bañarse, vestirse, desplazarse.

**Persona adulta mayor frágil**

Es quien presenta algún tipo de limitación para realizar todas las actividades de la vida diaria cotidiana.

**Persona adulta mayor dependiente**

Requiere de un apoyo de personas para realizar actividades cotidianas.

Se entiende que la persona adulta mayor según la OMS (1984), establece el término de adulto mayor a personas mayores de 60 años, cabe mencionar que estos adultos se encuentran protegidos por la ley 1251 de 2008, el cual fomenta la protección, promoción y la defensa del adulto mayor.

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

Dentro de esta población y este trabajo de investigación se retoma la ley 181 de enero de 1995, el cual se fomenta el deporte la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Cuyo objetivo es fomentar la participación del adulto en varias actividades que conlleven a un beneficio.

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **Tipo de investigación**

Desde este antecedente nace la iniciativa de construir una propuesta cuyo objetivo fue evaluar la estrategia pedagógica, a través del identificar, caracterizar e intervenir, fundamentada desde los tres componentes en la actividad física.

Este estudio responde a un tipo de investigación mixta basada en la metodología de Sampieri, con un enfoque crítico y un diseño metodológico cuasi experimental por triangulación de corte transversal, desarrollado en cuatro fases: diagnóstico, diseño, intervención y evaluación, desarrollado a través de unidades didácticas que dan cuenta del desarrollo de la intervención.

#### **Fases de la investigación**

Esta investigación está estructurada en cuatro (4) fases:

- Fase 1: Diagnosticar (caracterización, observación y problemática)
- Fase 2: Diseñar (unidades didácticas, doce sesiones por cada unidad)
- Fase 3: Intervenir (aplicación de las unidades didácticas desde las categorías planteadas)
- Fase 4: Evaluar (metodologías, estrategias, percepción).

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

Para el desarrollo de la investigación se utilizó como instrumento el diario de campo lo cual permitió identificar la problemática en la falta de programas de actividad física, también se implementó el grupo focal el cual permitió conocer las fortalezas o debilidades que tuvieron el grupo de adulto mayor respecto a las actividades y estrategias implementadas. En la intervención se realizó un diagnóstico, el cual nos permitió identificar la problemática, en este caso la falta de programas de actividad física, el no acompañamiento de personal capacitado. Esto nos permitió diseñar y desarrollar una estrategia pedagógica, mediante la construcción de unidades didácticas que permitieron mejorar su condición física y solventar este problema. Previamente se realizó una caracterización de la población mediante la obtención de información como: Peso, talla, Una vez procesada y analizada la caracterización de la población nos permitió aplicar dos tipos de test enfocados a las capacidades condicionales como: Fuerza y flexibilidad. Posterior a los resultados empleados en los test, permitieron desarrollar unidades didácticas, con un número de sesiones, encaminadas hacia las categorías, física, psicológica y social.

### **FASE I**

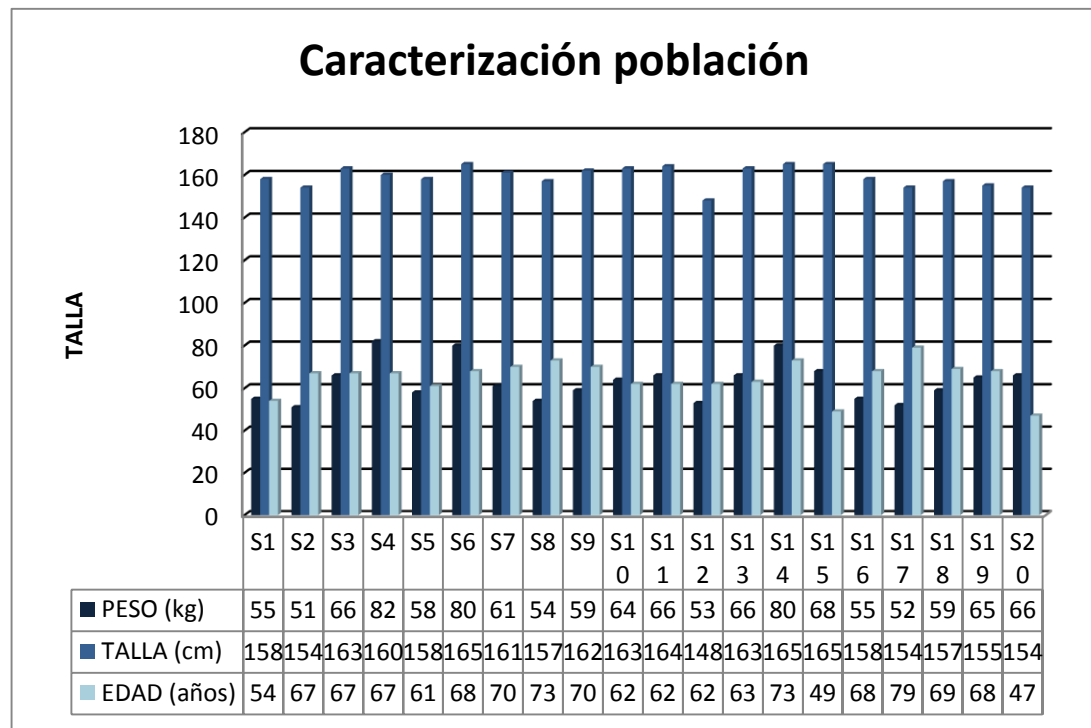
#### **Población y muestra**

El número de adultos mayores que participaron en la propuesta pedagógica de intervención en el conjunto recintos de San Francisco fue de 20 personas, entre un rango de edad que oscilan entre los 55 y 75 años de edad de sexo femenino.

*Tabla 1. Caracterización de la población*

<b>SUJETOS</b>	<b>EDAD</b>	<b>TALLA</b>	<b>PESO</b>
1	54 años	1.58 m	55 kg
2	67 años	1.54 m	51 kg
3	67 años	1.63 m	66 kg
4	67 años	1.60 m	82 kg
5	61 años	1.58 m	58 kg
6	68 años	1.65 m	80 kg
7	70 años	1.61 m	61 kg
8	73 años	1.57 m	54 kg
9	70 años	1.62 m	59 kg
10	62 años	1.63 m	64 kg
11	62 años	1.64 m	66 kg
12	62 años	1.48 m	53 kg
13	63 años	1.63 m	66 kg
14	73 años	1.65 m	80 kg
15	49 años	1.65 m	68 kg
16	68 años	1.58 m	55 kg
17	79 años	1.54 m	52 kg
18	69 años	1.57 m	59 kg
19	68 años	1.55 m	65 kg
20	47 años	1.54 m	66 kg
<b>PROMEDIO</b>	<b>65 años</b>	<b>1.59 m</b>	<b>63 Kg</b>

Esta tabla nos muestra los datos de cada participante de acuerdo a su caracterización de la mediante la obtención de información por medio de IMC (índice de masa corporal) como: Peso, talla, Edad.



**Figura 1.** Caracterización de la población

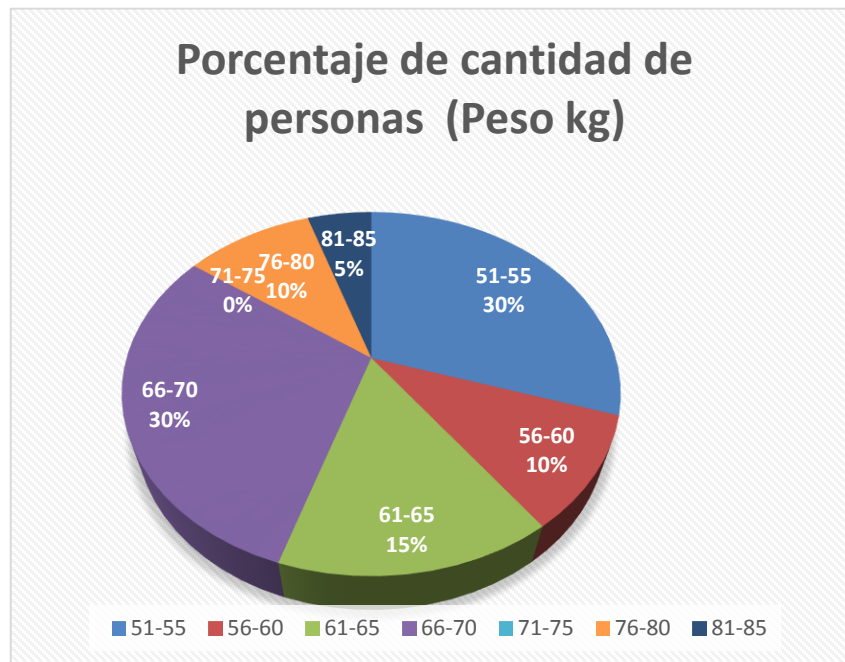
En este diagrama de barras se toma cada resultado del (IMC), Comparando los resultados de cada uno de los sujetos de estudio. Tomando el peso en kilogramos talla en cm y edad en años. Se evidencia que el promedio de edad se encuentra entre los 65 años, el promedio del peso de 63kg y por último el promedio de talla a partir de 159 cm.

Las siguientes tablas y graficas evidencian una muestra de la población a través de un análisis estadístico el cual comprende del componente estas tablas están implementadas desde un intervalo desde 5 unidades de diferencia en cada uno de los ítems, para demostrar el número de personas y su respectivo porcentaje.

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

**Tabla 2.** Intervalo de peso Residentes del conjunto Residencial Recinto de San Francisco

Intervalo en peso (kg)	Cantidad de personas	Suma de personas	Porcentaje de cantidad de personas	Suma del porcentaje
51-55	6	6	30 %	30
56-60	2	8	10 %	40
61-65	3	11	15 %	55
66-70	6	17	30 %	85
71-75	0	17	0 %	85
76-80	2	19	10 %	95
81-85	1	20	5 %	100
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>		<b>100 %</b>	

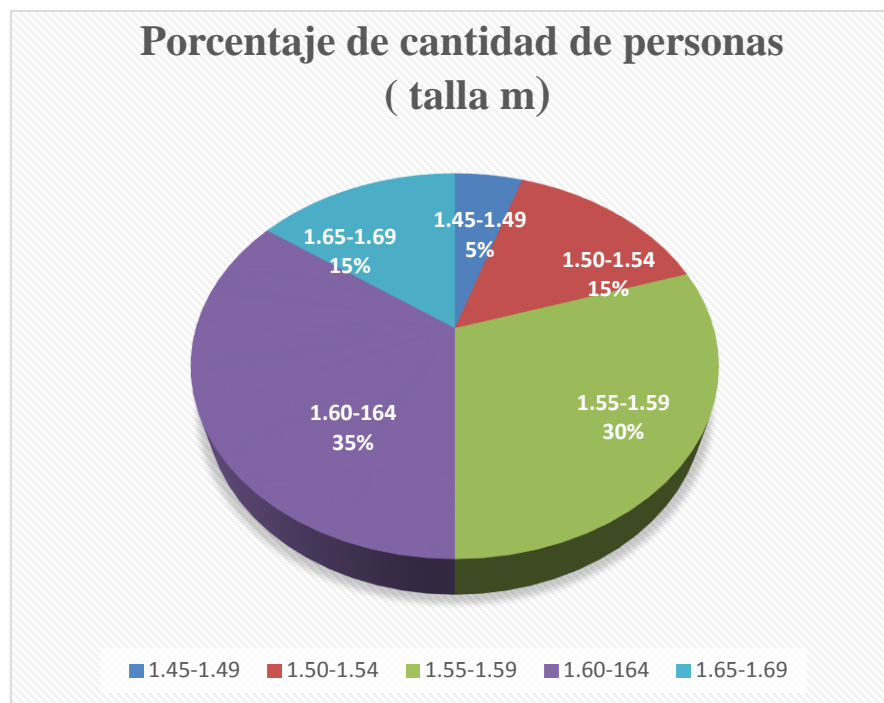


**Figura 2.** Peso Residentes del conjunto Residencial Recinto de San Francisco

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

**Tabla 3.** Intervalo de Talla Residentes del conjunto Residencial Recinto de san francisco

Intervalo de talla (m)	Cantidad de personas	Suma de personas	Porcentaje de cantidad de personas	Suma del porcentaje
1.45-1.49	1	1	5%	5%
1.50-1.54	3	4	15%	20%
1.55-1.59	6	10	30%	50%
1.60-1.64	7	17	35%	85%
1.65-1.69	3	20	15%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>		<b>100%</b>	

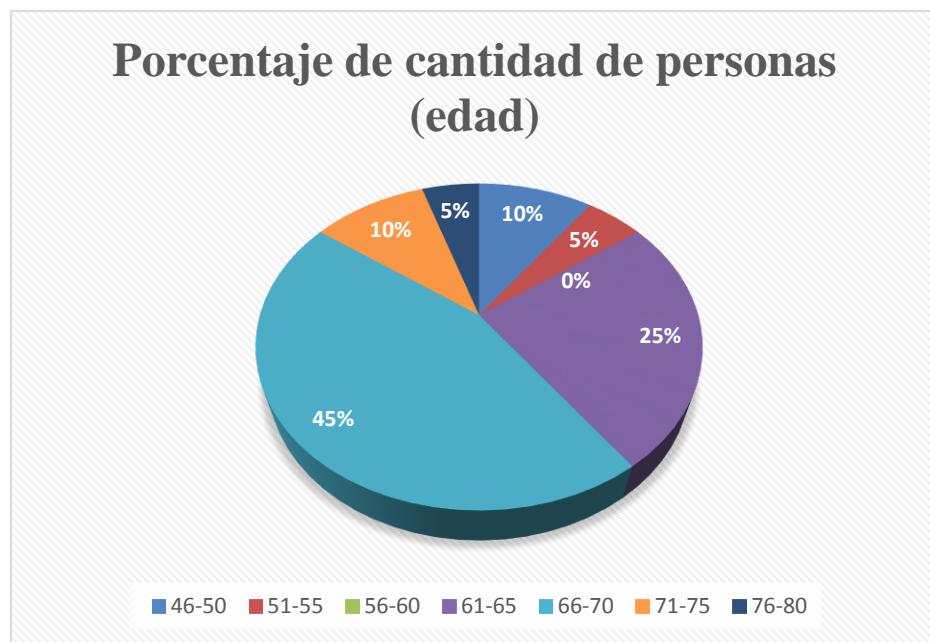


**Figura 3.** Talla Residentes del conjunto Residencial Recinto de san francisco

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

**Tabla 4.** Intervalo de Edad Residentes del conjunto Residencial Recinto de san francisco

Intervalo de edad (años)	Cantidad de personas	Suma de personas	Porcentaje cantidad de personas	Suma del porcentaje
46-50	2	2	10 %	10
51-55	1	3	5 %	15
56-60	0	3	0 %	15
61-65	5	8	25 %	40
66-70	9	17	45 %	85
71-75	2	19	10 %	95
76-80	1	20	5 %	100



**Figura 4.** Edad Residentes del conjunto Residencial Recinto de san francisco



## INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se tomó como referencia la batería (SFT) SEÑOR FITNESS TEST la cual nos permitió valorar la condición física en personas mayores. (Rikli y Jones, 2001).

El siguiente esquema muestra la planilla de registro validada por las baterías (SFT) SENIOR FITNESS TEST. Posteriormente dentro de esta investigación se toma como referencia el test de 30 - Second Chair stand (Sentarse y levantarse de la silla) y el test de Chair Sit- and- Reach con el fin de medir la flexibilidad.

*Tabla 5.* Senior fitness test

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>Día:</b>		<b>H__M__</b>	<b>Edad:____</b>
<b>Nombre:</b>		<b>Peso: _____</b>	<b>Altura:_____</b>
<b>Test</b>	<b>1º intento</b>	<b>2º intento</b>	<b>observaciones</b>
<b>1.Sentarse y levantarse De una silla</b>			
<b>2. Flexión del tronco en silla</b>			

### **TEST CHAIR STAND TEST (Sentarse y levantarse de una silla)**

#### **Objetivo**

Evaluar la fuerza del tren inferior.

#### **Procedimiento**

- El participante comienza sentado en el medio de la silla con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y los brazos cruzados en el pecho. Desde esta posición y a

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

la señal de “ya” el participante deberá levantarse completamente y volver a la posición inicial (ver figura 2) el mayor número de veces posible durante 30”.

- Tenemos que demostrar el ejercicio primero lentamente para que el participante vea la correcta ejecución del ejercicio y después a mayor velocidad para que así comprenda que el objetivo es hacerlo lo más rápido posible pero con unos límites de seguridad.

Antes de comenzar el test el participante realizará el ejercicio uno o dos veces para asegurarnos que lo realiza correctamente.

### **Puntuación**

Número total de veces que “se levanta y se sienta” en la silla durante 30”. Si al finalizar el ejercicio el participante ha completado la mitad o más, del movimiento (levantarse y sentarse), se contará como completo. Se realiza una sola vez

### **Normas de seguridad**

El respaldo de la silla debe estar apoyado en la pared o que alguien lo sujete de forma estable. Observar si el participante presenta algún problema de equilibrio. Parar el test de forma inmediata si el participante siente dolor.

## **TEST CHAIR-SIT AND REACH-TEST (Test de flexión Del tronco en silla)**

### **Objetivo**

Evaluar la flexibilidad del tren inferior (principalmente bíceps femoral)

### **Procedimiento**

1. El participante se colocará sentado en el borde de la silla (el pliegue entre la parte alta de la pierna y los glúteos debería apoyarse en el borde delantero del asiento).
2. Una pierna estará doblada y con el pie apoyado en el suelo mientras que la otra pierna estará extendida tan recta como sea posible enfrente de la cadera.
3. Con los brazos extendidos las manos juntas y los dedos medios igualados el participante flexionará la cadera lentamente intentando alcanzar los dedos de los pies o sobrepasarlos.
4. Si la pierna extendida comienza a flexionarse el participante volverá hacia la posición inicial hasta que la pierna vuelva a quedar totalmente extendida.
5. El participante deberá mantener la posición al menos por 2 segundos
6. El participante probará el test con ambas piernas para ver cuál es la mejor de las dos (solo se realizará el test final con la mejor de las dos).

El participante realizará un breve calentamiento realizando un par de intentos con la pierna preferida.

### **Puntuación**

El participante realizará dos intentos con la pierna preferida y el examinador registrará los dos resultados rodeando el mejor de ellos en la hoja de registro.

Se mide la distancia desde la punta de los dedos de las manos hasta la parte alta del zapato. Tocar en la punta del zapato puntuará “Cero”

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

Si los dedos de las manos no llegan a alcanzar el pie se medirá la distancia en valores negativos (-)

Si los dedos de las manos sobrepasan el pie se registra la distancia en valores positivos (+).

### **Normas de seguridad**

El respaldo de la silla debe estar apoyado en la pared o que alguien lo sujete de forma estable. Recordar al participante que exhale el aire lentamente cuando realiza el movimiento de flexión. El participante nunca debe llegar al punto de dolor. Las personas que padezcan osteoporosis severa o que sientan dolor al realizar este movimiento no deben realizar el test.

### **Valores de referencia**

Dentro del (SFT) SENIOR FITNESS TEST, los valores de referencia son los que nos permiten interpretar los resultados. Las tablas normativas y los criterios de referencia se desarrollaron por medio de un estudio nacional en Estados Unidos realizado a más de 7.000 adultos mayores entre las edades de 60 a 94 años. A continuación se observan el intervalo normal según género y edad de cada test.

*Tabla 6. Intervalo de normalidad según género y edad Chair stand test (Sentarse y Levantarse de una silla) Chair-Sit and Reach-test (Flexión del tronco en silla)*

<b>Edad</b>	<b>60-64</b>	<b>65-69</b>	<b>70-74</b>	<b>75-79</b>	<b>80-84</b>	<b>85-89</b>	<b>90-94</b>
-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

---

<b>Sentarse y Levantarse de una silla (Nºrep)</b> (CHAIR STAND TEST)	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
---	-------	-------	-------	-------	------	------	------

---

<b>Flexión del tronco en silla (pulgadas)</b> (CHAIR-SIT AND REACH-TEST)	(-0.5) (+5.0)	(-0.5) (+4.5)	(-1.0) (+4.0)	(-1.5) (+3.5)	(-2.0) (+3.0)	(-2.5) (+2.5)	(-4.5) (+1.0)
---	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

---

### PREGUNTAS GRUPO FOCAL

Tomamos la muestra del Focus Group de: Krueger, Richard A. (1988). Practical Guide for Applied Research, Sage, California.

Introducción al grupo focal párrafo introductorio

Buenas tardes y bienvenidos a nuestra sesión.

Gracias por brindar un tiempo para participar en esta discusión del programa de actividad física.

Me llamo \_\_\_\_ Me asiste \_\_\_\_\_. Cada uno de ustedes tiene experiencia en el tema. El propósito del estudio es el de evaluar las estrategias pedagógicas que se implementaron en la intervención.

La información que nos provea será muy importante para tenerse en cuenta para futuras decisiones en el manejo de la actividad física del adulto mayor.

En esta actividad no hay respuestas correctas o incorrectas, sino diferentes puntos de vista.

Favor de sentirse con libertad de expresar su opinión, aun cuando esta difiera con la que expresen sus compañeros. Se les pide que por favor hablen alto.

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

Estaremos grabando sus respuestas, ya que no queremos perdernos ninguno de sus comentarios. Si varios participantes hablan al mismo tiempo, la grabación se perderá. Estaremos llamando a cada uno por el primer nombre. El informe final no incluirá los mismos para asegurar la confiabilidad.

Tengan en cuenta que estamos tan interesados en los comentarios negativos como en los positivos. En algunos casos los comentarios negativos son aún más útiles que los positivos.

Nuestra sesión durará una hora, y no tomaremos ningún receso formal.

Colocaremos tarjetas en la mesa al frente de Usted, para que nos ayuden a recordar los nombres de cada cual.

Para romper el hielo, vamos a averiguar algo sobre Ustedes, su nombre y edad.

Una vez realizada la presentación y termina la actividad rompe hielo iniciamos con las siguientes Preguntas:

1. ¿Qué entiende por el término de actividad física?
2. ¿Qué beneficios le ha generado el programa de actividad física?
3. ¿Cuáles fueron los motivos para participar en la propuesta pedagógica de intervención de actividad física?
4. ¿Qué beneficios físicos obtuvieron a través de la actividad física?
5. ¿Qué beneficios psicológicos obtuvieron a través de la actividad física?
6. ¿Qué beneficios sociales permitieron a través de la actividad física?
7. ¿Cuáles son las fortalezas que resaltan del programa realizado de actividad física?
8. ¿Considera usted que este tipo de programa de actividad física se deberían seguir realizando sí, no y porque?
9. ¿Qué importancia tiene la actividad física en la vida de una persona adulta?
10. ¿Realice un dibujo del antes y después de vincularse con el programa actividad física?

## RESULTADOS

### FASE II

Creación y desarrollo de unidades didácticas relacionadas cada una por doce unidades

#### UNIDAD DIDÁCTICA MENSUAL # 1 18 de agosto - 18 de septiembre 2015

<b>Institución:</b>	Conjunto residencial recinto de san francisco
<b>Nombre del estudiante:</b>	Erikson Eduardo Vargas - Miguel Ángel Pinzón
<b>Programa o énfasis:</b>	Licenciatura en educación física recreación y deportes
<b>Cursos:</b>	Grupo adulto mayor
1. Denominación de la unidad didáctica:	
Adaptación de las capacidades físicas por medio de la actividad física	
2. Descripción de la unidad didáctica (contenidos y ejes temáticos)	
Espacios al aire libre: -caminatas fuera del contexto -yoga Aeróbicos básico Danza nivel 1 Entrenamiento funcional por medio de juegos pre deportivos encaminado hacia las capacidades condicionales como: -fuerza -resistencia -equilibrio -flexibilidad Coordinación viso manual Coordinación viso pedica	
3. Objetivos de la unidad didáctica :	
Fortalecer las capacidades físicas por medio de la actividad física. - Integración de la comunidad recintos de san francisco por medio del programa	
4. Competencias e indicadores de desempeño :	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Competencia social y ciudadana:</li><li>- fortalece habilidades comunicativas, interpretativas en su entorno</li><li>- Competencia psicológica:</li><li>- desarrolla carácter integrador involucrando sus conocimientos, con sus actitudes (saber, ser, saber hacer).</li><li>- Competencia física:</li><li>- apropiación de su cuerpo en movimiento y reposo en un espacio determinado mejorando sus habilidades motrices.</li><li>- conoce la práctica y valora la actividad física como elemento dispensable para</li></ul>	

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

mejorar la salud.		
5. Justificación de la unidad didáctica		
<p>Hoy en día la población de adulto mayor se caracteriza por una pérdida de sus capacidades físicas, psicológicas y sociales. Debido a esto el adulto mayor es involucrado hacia la práctica de la actividad física.</p> <p>Esta unidad se basa en la adaptación del ejercicio físico, mejorando sus <b>capacidades condicionales</b>, por medio de diferentes actividades que involucren diferentes movimientos en las zonas del cuerpo y que conlleven a un gasto energético, es por eso que se realiza una adaptación hacia el ejercicio para mejora de sus hábitos.</p>		
6. Planteamiento de actividades		
Semana		Desarrollo metodológico del proceso pedagógico
Primera	19 agosto al 21 de agosto (miércoles - viernes) Horario: 7 30 am – 9:30 am	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- campaña publicitaria para realización de inscripciones.</li> <li>- proceso de inscripción y protocolo</li> <li>- recolección de información de cada persona inscrita al proyecto de actividad física. (Documentación, eps).</li> <li>- presentación del proyecto de actividad física.</li> <li>- caracterización de la población por medio de encuesta</li> </ul>
Segunda	26 de agosto – 28 de agosto (miércoles- viernes) Horario. 7.30 – 9: 30 am	<ul style="list-style-type: none"> <li>2- iniciación del programa de actividad física <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de los participante y practicantes</li> <li>- Integración por medio de actividades lúdicas y rompe hielos con el fin integrar y conocimiento del grupo.</li> <li>- Activación y calentamiento por medio de juegos, juegos pres deportivos y lúdicos.</li> </ul> </li> </ul>
Tercera	2 de septiembre – 4 de septiembre (miércoles- viernes) Horario. 7.30 – 9: 30 am	
Cuarta	9 de septiembre – 11 de septiembre  (miércoles- viernes) Horario. 7.30 – 9: 30 am	<ul style="list-style-type: none"> <li>3- clase expresión corporal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutina de aeróbicos</li> <li>- Clase de rumba</li> <li>- Test de fuerza y flexibilidad</li> </ul> </li> </ul>
Quinta	16 de septiembre – 18 de septiembre (miércoles- viernes)	



Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

	<p>Horario. 7.30 – 9: 30 am</p>	<p>4- incorporación de ejercicios de marcha.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre postura corporal</li> <li>- Ejercicios de yoga.</li> <li>- Clase de kick boxing</li> </ul> <p>5- implementación de ejercicios isométricos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento funcional, como estrategia de corrección de postura para alcanzar y recoger objetos.</li> <li>- Rumba</li> <li>- Aeróbicos</li> </ul>
<p>7. Recursos y materiales utilizados para el desarrollo de las actividades.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- diferentes tipos de música.</li> <li>- colchonetas.</li> <li>- lazos.</li> </ul>		
<p>8. Evaluación:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación individual y grupal</li> <li>- Motivación a las diferentes actividades propuestas</li> <li>- Comunicación asertiva y propositiva entre ellos mismos</li> <li>- Autonomía en el desarrollo de los ejercicios</li> </ul>		
<p><b>9. Marco teórico (teorías: autores disciplinares, pedagógico)</b></p>		
<p>Según la Organización mundial de la salud (OMS), considera que la actividad física está ligada a cualquier movimiento corporal producido por el sistema muscular y que a su vez exige a nivel fisiológico un gasto energético.</p> <p>La flexibilidad es la capacidad de la persona para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones, Ramos (2001)</p> <p>Capacidad Física Condicional.- son aquellas cualidades físicas que determinan la Condición Física de la persona y que son mejorables con el entrenamiento. Se le llama Condicionales porque el rendimiento físico de un individuo está determinado por ellas.</p> <p>Son de carácter orgánico – muscular y su desarrollo se da entre los 12 y 18 años, las principales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>resistencia aeróbica</li> <li>resistencia anaeróbica</li> <li>fuerza- resistencia</li> </ul> <p>(Silva, 2002, p.60)</p>		

**10. Referencias bibliográficas:**

(OMS) organización mundial de la salud, concepto de Actividad física Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

**Resultados de la unidad didáctica**

Debilidades de grupo:	Fortalezas de grupo:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La población de adulto mayor del conjunto no tiene un programa incluyente específico de actividad física, para la promoción y prevención de la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dentro de este primer momento se encontró como resultado una mayor integración entre los mismos participantes del conjunto y a sus alrededores, por medio de las diferentes actividades.</li> </ul>
Evaluación del grupo:	Amenazas de grupo:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El grupo trabaja individualmente con los diferentes ejercicios planteados, desde una perspectiva autónoma.</li> <li>- Se cumple con los parámetros de cada sesión cumpliendo los objetivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de herramientas como (sonido y material)</li> </ul>

**Plan de mejoramiento**

Aspectos a mejorar	Como los va mejorar	Que se espera como resultado
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Condición física del adulto mayor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con diseños que intervengan en la práctica de actividades físicas por medio de lúdicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que participen.</li> <li>- Que se relacionen con el ambiente y con los diferentes factores de expresión corporal.</li> <li>- Mejorar los factores físico, psicológico y social.</li> </ul>

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

Institución:	Conjunto Residencial Recinto de San Francisco
Nombre del estudiante:	Erikson Eduardo Vargas - Miguel Ángel Pinzón
Programa o énfasis:	Licenciatura en Educación Física Recreación y deportes
Cursos:	Grupo Adulto Mayor
1. Denominación de la unidad didáctica:	
Acondicionamiento físico por medio de la danza y el entrenamiento funcional	
2. Descripción de la unidad Didáctica (Contenidos y ejes temáticos)	
<p>Espacios al aire libre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumba (salsa, merengue)</li> <li>- Habilidad de destreza</li> <li>- Aeróbicos Medio</li> <li>- Danza nivel 2 (mexicana, cumbias)</li> </ul> <p>Entrenamiento funcional por medio de Juegos pre deportivos encaminado hacia las capacidades condicionales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuerza -Resistencia -Equilibrio -Flexibilidad</li> <li>- Coordinación viso manual</li> <li>- Coordinación viso pedica.</li> </ul>	
3. Objetivos de la unidad didáctica :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incorporar métodos de entrenamiento funcional como estrategia para el acondicionamiento general.</li> <li>- Utiliza sus capacidades físicas para el funcionamiento del cuerpo adaptando el movimiento a circunstancias y condiciones de su vida cotidiana</li> <li>- Aplica capacidades físicas por medio de la actividad física.</li> <li>- Integración de la comunidad recintos de san francisco por medio del programa</li> </ul>	
4. Competencias e indicadores de desempeño :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia Social y Ciudadana: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia cultural y artística</li> <li>- Fortalece habilidades comunicativas, interpretativas en su entorno</li> </ul> </li> <li>- Competencia Psicológica: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomía e iniciativa personal</li> <li>- Desarrolla carácter integrador involucrando sus conocimientos, con sus actitudes (saber, ser, saber hacer).</li> </ul> </li> <li>- Competencia Física: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar sus habilidades coordinativas por medio del baile.</li> </ul> </li> </ul>	

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

- Fortalecer las capacidades físicas.
- Apropiación de su cuerpo en movimiento y reposo en un espacio determinado mejorando sus habilidades motrices.
- Conoce la práctica y valora la actividad física como elemento dispensable para mejorar la salud.

### 5. Justificación de la unidad didáctica

Hoy en día la población de adulto mayor se caracteriza por una pérdida de sus capacidades físicas, psicológicas y sociales. Debido a esto el adulto mayor es involucrado hacia la práctica de la actividad física.

Esta unidad se basa en incorporación de diferentes estilos de baile y entrenamiento funcional, fortaleciendo sus **capacidades condicionales**, por medio de diferentes actividades que involucren diferentes movimientos rítmicos en las zonas del cuerpo y que conlleven a un gasto energético mayor, es por eso que se realiza un acondicionamiento con el fin de mejorar dichas capacidades aplicándolas hacia el mejoramiento de sus hábitos.

### 6. Planteamiento de actividades

Semana	Descripción de la actividad (mínimo 4)	Desarrollo metodológico del proceso pedagógico
Primera	22 septiembre- 25 septiembre (Miércoles - viernes) Horario: 7:30 am – 9:30 am	1- Ejercicios isométricos - implementación de core - Clase trx (adaptación) - Actividad física por medio del baile.
Segunda	30 septiembre – 2 octubre (miércoles- viernes) Horario. 7.30 – 9: 30 am	2- - Clase grupal aeróbicos (cardio). - Implementación de Step y Marcha. - Clase de rumba con diferentes géneros musicales
Tercera	7 octubre – 9 octubre (miércoles- viernes) Horario. 7.30 – 9: 30 am	3- trx - Fuerza tren superior - Implementación y trabajo con bandas (thera band). - Entrenamiento funcional
Cuarta	14 octubre – 16 octubre (miércoles- viernes)	4- Incorporación de ejercicios de

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

	Horario. 7.30 – 9: 30 am	marcha. - Actividades sobre postura corporal - Ejercicios de yoga.
Quinta	21 octubre - 23 octubre (miércoles- viernes) Horario. 7.30 – 9: 30 am	- - 5- Clase de kick boxing  - Entrenamiento funcional, como estrategia de corrección de postura para alcanzar y recoger objetos.
Sexta	28 octubre – 30 octubre (miércoles- viernes) Horario. 7.30 – 9: 30 am	- Implementación de pesas adaptadas.  6-Tematica Halloween - Integración - Concurso de baile - Actividades pre deportivas

7. Recursos y materiales utilizados para el desarrollo de las actividades.

- Diferentes tipos de música.
- colchonetas.
- lazos.
- Bandas
- Pesas con material reciclable

8. Evaluación:

- Interés a las actividades propuestas
- Participación individual y grupal
- Motivación a las diferentes actividades propuestas
- Comunicación asertiva y propositiva entre ellos mismos
- Autonomía en el desarrollo de los ejercicios

9. Marco teórico (teorías: autores disciplinares, pedagógico)

Según la Organización mundial de la salud (OMS), considera que la actividad física está ligada a cualquier movimiento corporal producido por el sistema muscular y que a su vez exige a nivel fisiológico un gasto energético.

La flexibilidad es la capacidad de la persona para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones, Ramos (2001)

- Capacidad Física Condicional.- son aquellas cualidades físicas que determinan la Condición

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

<p>Física de la persona y que son mejorables con el entrenamiento. Se le llama Condicionales porque el rendimiento físico de un individuo está determinado por ellas.                  Son de carácter orgánico – muscular y su desarrollo se da entre los 12 y 18 años, las principales son:                  resistencia aeróbica                  resistencia anaeróbica                  fuerza- resistencia                  (Silva, 2002, p.60)</p>
<p>10. Referencias bibliográficas:</p>
<p>(OMS) organización mundial de la salud, concepto de Actividad física Recuperado de <a href="http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/">http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/</a></p>

Resultados de la unidad didáctica	
Debilidades de grupo:	Fortalezas de grupo:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dentro de esta unidad didáctica no participo un miembro del sexo masculino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dentro de este primer momento se encontró como resultado una mayor participación y autonomía fuera y dentro de la sesión entre los mismos participantes del conjunto y a sus alrededores, por medio de las diferentes actividades.</li> </ul>
Evaluación del grupo:	Amenazas de grupo:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El grupo trabaja individualmente con los diferentes ejercicios planteados, desde una perspectiva autónoma.</li> <li>- Se cumple con los parámetros de cada sesión cumpliendo los objetivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de herramientas como (sonido y material)</li> </ul>

### Plan de mejoramiento

Aspectos a mejorar	Como los va mejorar	Que se espera como resultado
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Condición física del adulto mayor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implementación de nuevos recursos implementados en el trabajo funcional.</li> <li>- Con diseños que intervengan en la práctica de actividades físicas por medio de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que participen.</li> <li>- Que se relacionen con el ambiente y con los diferentes factores de expresión corporal.</li> <li>- Mejorar los</li> </ul>

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

	lúdicas.	factores físico, psicológico y social.
--	----------	--

**UNIDAD DIDÁCTICA MENSUAL # 3**  
**4 de noviembre – 28 de noviembre 2015**

Institución:	Conjunto residencial recinto de san francisco
Nombre del estudiante:	Erikson Eduardo Vargas - Miguel Ángel pinzón
Programa o énfasis:	Licenciatura en educación física recreación y deportes
Cursos:	Grupo adulto mayor
1. Denominación de la unidad didáctica:	
Actividad física como método de prevención y promoción de la salud	
2. Descripción de la unidad didáctica (contenidos y ejes temáticos)	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Sesiones de rumba</li><li>- Aeróbicos</li><li>- Step</li><li>- Entrenamiento funcional</li></ul>	
3. Objetivos de la unidad didáctica :	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Integración de la comunidad recintos de san francisco por medio del programa.</li><li>- Incentivar y transmitir el proceso para la realización de actividad física por medio del trabajo autónomo.</li></ul>	
4. Competencias e indicadores de desempeño :	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Competencia social y ciudadana:<ul style="list-style-type: none"><li>- incorpora habilidad para desenvolverse adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal para realizar actividad física.</li><li>- adquiere habilidades para apreciar y disfrutar con la actividad física y otras manifestaciones culturales.</li></ul></li><li>- Competencia psicológica:<ul style="list-style-type: none"><li>- autonomía e iniciativa personal</li><li>- implicar habilidades para participar activa y plenamente en la vida cívica por medio de la actividad física.</li></ul></li><li>- Competencia física:<ul style="list-style-type: none"><li>- adquiere habilidades para el desarrollo e implementación de ejercicios (calentamiento, estiramiento), dentro de su vida cotidiana.</li><li>- fortalecer las capacidades físicas.</li><li>- conoce la práctica y valora la actividad física como elemento dispensable para mejorar la salud.</li></ul></li></ul>	
5. Justificación de la unidad didáctica	



## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

Hoy en día la población de adulto mayor se caracteriza por una pérdida de sus capacidades físicas, psicológicas y sociales. Debido a esto el adulto mayor es involucrado hacia la práctica de la actividad física.

Esta unidad se basa en incorporación de diferentes estilos de baile y entrenamiento funcional, fortaleciendo sus capacidades condicionales, por medio de diferentes actividades que involucren diferentes movimientos rítmicos en las zonas del cuerpo y que conlleven a un gasto energético mayor, es por eso que se realiza un acondicionamiento con el fin de mejorar dichas capacidades aplicándolas hacia el mejoramiento de sus hábitos.

### 6. Planteamiento de actividades

Semana	Descripción de la actividad (mínimo 4)	Desarrollo metodológico del proceso pedagógico
Primera	4 noviembre – 6 noviembre (miércoles - viernes) Horario: 7:30 am – 9:30 am	1- Aerobics Entrenamiento funcional Calentamiento y estiramiento autónomo acompañado del instructor.
Segunda	11 noviembre – 13 noviembre (miércoles- viernes) Horario. 7.30 – 9: 30 am	2- yoga y relajación fuera del entorno. - Implementación de core. - Ejercicios isométricos. - Ejercicios de fuerza con bandas. - Calentamiento y estiramiento autónomo acompañado del instructor.
Tercera	18 noviembre - 20 noviembre (miércoles- viernes) Horario. 7.30 – 9: 30 am	-  2- - Circuitos de fuerza
Cuarta	25 noviembre – 27 noviembre  (miércoles- viernes) Horario. 7.30 – 9: 30 am	4- incorporación de ejercicios. - Pilates - - Realización de canotaje como actividad de integración y motivación. - Integración y cierre del programa

### 7. Recursos y materiales utilizados para el desarrollo de las actividades.

--

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

<ul style="list-style-type: none"> <li>- bandas</li> <li>- pelotas</li> <li>- conos, platillos</li> <li>- diferentes tipos de música.</li> <li>- colchonetas.</li> <li>- lazos.</li> </ul>
<b>8. Evaluación:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación individual y grupal</li> <li>- Motivación a las diferentes actividades propuestas</li> <li>- Comunicación asertiva y propositiva entre ellos mismos</li> <li>- Autonomía en el desarrollo de los ejercicios</li> <li>- Estiramientos y calentamiento autónomo.</li> </ul>
<b>9. Marco teórico (teorías: autores disciplinares, pedagógico)</b>
<p>Según la Organización mundial de la salud (OMS), considera que la actividad física está ligada a cualquier movimiento corporal producido por el sistema muscular y que a su vez exige a nivel fisiológico un gasto energético.</p> <p>La flexibilidad es la capacidad de la persona para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones, Ramos (2001)</p> <p>Capacidad Física Condicional.- son aquellas cualidades físicas que determinan la Condición Física de la persona y que son mejorables con el entrenamiento. Se le llama Condicionales porque el rendimiento físico de un individuo está determinado por ellas.</p> <p>Son de carácter orgánico – muscular y su desarrollo se da entre los 12 y 18 años, las principales son:</p> <p>resistencia aeróbica  resistencia anaeróbica  fuerza- resistencia  (Silva, 2002, p.60)</p>
<b>10. Referencias bibliográficas:</b>
<p>(OMS) organización mundial de la salud, concepto de Actividad física Recuperado de <a href="http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/">http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/</a></p>

<b>Resultados de la unidad didáctica</b>	
<b>Debilidades de grupo:</b>	<b>Fortalezas de grupo:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se encontraron debilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomía de trabajo</li> <li>- Aprendizaje de ejercicios básicos</li> <li>- Trabajo colectivo</li> </ul>
<b>Evaluación del grupo:</b>	<b>Amenazas de grupo:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de herramientas como (sonido y</li> </ul>

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo colectivo - participativo.</li> <li>- Se cumple con los parámetros de cada sesión cumpliendo los objetivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>material).</li> <li>- Espacios externos</li> </ul>
---	---

**Plan de mejoramiento**

Aspectos a mejorar	Como los va mejorar	Que se espera como resultado
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Condición física del adulto mayor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con diseños que intervengan en la práctica de actividades físicas por medio de lúdicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que implementen los ejercicios en su vida cotidiana.</li> <li>- Que implementen los ejercicios físicos en sus rutinas deportivas diarias.</li> <li>- Que se relacionen con el ambiente y con los diferentes factores de expresión corporal.</li> <li>- Mejorar los factores físico, psicológico y social.</li> </ul>

**Resumen de las sesiones de clase y diarios de campo unidad #1**

Objetivo de la unidad	Fortalecer las capacidades físicas por medio de la actividad física, integración de la
-----------------------	--

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

		Comunidad recintos de san francisco.		
Competencias e indicadores de desempeño		<ul style="list-style-type: none"> <li>- competencia social y ciudadana:</li> <li>- fortalece habilidades comunicativas, interpretativas en su entorno</li> <li>- competencia psicológica:</li> <li>- desarrolla carácter integrador involucrando sus conocimientos, con sus actitudes (saber, ser, saber hacer).</li> <li>- competencia física:</li> <li>- apropiación de su cuerpo en movimiento y reposo en un espacio determinado mejorando sus habilidades motrices.</li> <li>- conoce la práctica y valora la actividad física como elemento dispensable para mejorar la salud.</li> </ul>		
Evaluación		Participación individual y grupal Motivación en la diferentes actividades comunicación asertiva y propositiva entre ellos mismos Autonomía en el desarrollo de los ejercicios		
Unidad didáctica #1 18 de agosto – 18 septiembre		“adaptación de las capacidades físicas por medio de la actividad física”		
Sesión	Objetivo de sesión	descripción del ejercicio	Observación “diario de campo”	Evaluación
(1) 19 agosto	Presentación del programa de actividad física	Se diseñaron 3 pancartas alusivas a la vinculación e integración del programa de actividad física. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Por medio de un megáfono se avisó a la comunidad</li> </ul>	Se evidencia en el conjunto que no existe un programa de actividad física enfocado hacia la salud y promoción, por lo tanto estas personas realizan actividades físicas sin supervisión de una persona capacitada.	Se evidencia que el grupo de adulto mayor se interesa hacia la iniciativa del proyecto.
2 21 agosto	Caracterización de la población	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizó una encuesta con el fin de determinar las características del estilo de vida de la población.</li> </ul>	Se encuentra mediante una encuesta	

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Test de inicio para medir la condición física (fuerza y flexibilidad).</li> <li>- (Rickli y Jones, 2001)</li> </ul>		
3 26 agosto	Iniciación del programa	Se realizó una actividad rompe hielos. Se presenta cada uno de los participantes por medio de una actividad de presentación personal.	Se evidencia el grupo disperso que no poseía mucha comunicación entre ellos.	Se evaluó la participación y confianza para expresar su estilo de vida y darse a conocer a los demás integrantes.
4 28 agosto	Integración por medio de la lúdica	Se realizaron actividades lúdicas y rompe hielos con el fin de integrar el grupo.	Se observa una mayor comunicación y se dan a conocer diferentes lazos sociales	Por medio de las actividades lúdicas y físicas se generan habilidades de participar y socializar con el entorno y contexto.
5 2 septiembre	Expresión por medio de movimientos al conocimiento personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizó una clase de expresión corporal con el fin de observar sus fortalezas y debilidades para el grupo</li> </ul>	Se encontró que los adultos mayores presentan falencias de comunicación a través de las acciones motoras.	Medir la capacidad de movimientos por medio de la expresión corporal.
6 4 septiembre	Rumba, mejorar patrones de movimiento por medio de los diferentes géneros musicales.	Se reprodujeron diferentes géneros musicales, llevando un proceso e 3 coreografías por 3 grupos de trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se encontró un interés a través de la música y esto permitió una mejor interacción con el grupo.</li> </ul>	Generan espacios de aprendizaje y liderazgo.
7 9 septiembre	Adaptación encaminada hacia la participación en actividad física	Se realizan ejercicios con ritmo enfocados hacia el tren inferior y superior con el fin de generar movimientos coordinativos y técnicos.	Se encuentra una motivación por parte del grupo, ya que llegan y realizan sus actividades instruidas	Se evalúa su gesto técnico de los movimientos en cada actividad.

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

			autónomamente.	
8 11 septiembre	Generar buenos hábitos de postura corporal para la práctica de la actividad física	Mediante instrumentos, ejercicios de yoga y postura	Se muestra interés para mejorar sus hábitos y corrección de postura	Se evalúa la práctica, la participación y el desempeño en cada movimiento de postura corporal.
9 16 septiembre	Mejorar la postura en diferentes movimientos de la rutina diaria.	Implementación de ejercicios isométricos	Se observó mayor integración y trabajo colectivo para ayuda de los mismos ejercicios.	Se evalúa la participación
10 18 septiembre	Subir los niveles de actividad física	se realiza clase de aeróbicos encaminadas hacia las capacidades condicionales	Se observó que el adulto mayor tolera las actividades con una intensidad baja prolongada.	Su ejecución y su participación durante todas las sesiones.

**Resumen de sesiones de clase y diarios de campo unidad #2**

Objetivo de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- incorporar métodos de entrenamiento funcional como estrategia para el acondicionamiento general.</li> <li>- utiliza sus capacidades físicas para el funcionamiento del cuerpo adaptando el movimiento a circunstancias y condiciones de su vida cotidiana</li> <li>- aplica capacidades físicas por medio de la actividad física.</li> <li>- integración de la comunidad recintos de San Francisco por medio del programa</li> </ul>
Competencias e indicadores de desempeño	<ul style="list-style-type: none"> <li>- competencia social y ciudadana:</li> <li>- competencia cultural y artística</li> <li>- fortalece habilidades comunicativas, interpretativas en su entorno</li> <li>- competencia psicológica:</li> <li>- autonomía e iniciativa personal</li> <li>- desarrolla carácter integrador involucrando sus conocimientos, con sus actitudes (saber, ser, saber hacer).</li> <li>- competencia física:</li> <li>- mejorar sus habilidades coordinativas por medio del baile.</li> <li>- fortalecer las capacidades físicas.</li> <li>- apropiación de su cuerpo en movimiento y reposo en un espacio determinado mejorando sus habilidades motrices.</li> </ul>

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

	- conoce la práctica y valora la actividad física como elemento indispensable para mejorar la salud.				
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- interés a las actividades propuestas</li> <li>- participación individual y grupal</li> <li>- motivación a las diferentes actividades propuestas</li> <li>- comunicación asertiva y propositiva entre ellos mismos</li> <li>- autonomía en el desarrollo de los ejercicios</li> </ul>				
Unidad didáctica #2 22 septiembre – 30 octubre	“ acondicionamiento físico por medio de la danza y el entrenamiento funcional”				
Sesión	Objetivo de sesión	de	descripción del ejercicio	Observación “diario de campo”	Evaluación
1 (22 septiembre)	Mejorar la capacidad (fuerza)	la	Se realizó por medio de la incorporación del trx Se implementan los ejercicios de core	Encontramos que el adulto mayor presenta debilidad en el tren inferior al realizar los ejercicios de postura	Se evalúa su capacidad física e interés en la realización de los ejercicios.
2 (25 septiembre)	Mejorar la fuerza y la flexibilidad del tren inferior.	la	Se trabaja el tren superior e inferior con ejercicios de core y ejercicios isométricos adaptándolos a movimientos con ritmo.	Se observa una dificultad al realizar ejercicios de flexibilidad ya que a esta edad los adultos mayores presentan bajos niveles de flexibilidad y fuerza.	Se mide el rango de movilidad de su condición física y a su vez su esfuerzo personal para cada ejercicio.
3 (30 septiembre)	Mejorar su capacidad de resistencia	de	Se realizó una actividad de aeróbicos encaminada hacia la resistencia aeróbica realizando varios movimientos corporales, llevando una serie de parámetros como ritmo y rango de movilidad.	Se evidencia que algunos de los adultos mayores llegan a la fatiga en un tiempo corto a comparación de otros integrantes que dominan al tiempo más prolongado.	Se evaluó la participación y motivación para desarrollar las diferentes sesiones de clase.
4 (2 octubre)	Corregir postura de marcha	de	Se realizó una implementación de clase de Step asimilando el movimiento y los	Se evidencia poca coordinación en el momento de realizar los movimientos corporales del tren	Participación e interés por aprender posturas adecuadas.

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

		gestos técnicos de la marcha.	inferior y superior.	
5 (7 octubre)	Trabajo de fuerza en el tren inferior, como prevención de golpes y caídas	Se realizó una clase de entrenamiento funcional, llevando a múltiples posturas del tren inferior asimilando levantamiento de peso, con elementos de técnica.	Evidencia que el grupo de adulto mayor presento en esta sesión una anécdota de sucesos transcurridos a las caídas y golpes que se han realizado en su vejez. Esto permitió que estas actividades hayan sido de gran interés para ellos.	Se evaluó su capacidad fiscal y su interés para los ejercicios.
6 (9 octubre)	Mejorar su fuerza en el tren superior	Se implementa el trabajo con theraband, realizando múltiples ejercicios como remo, bíceps, y tríceps.	El grupo presento un mayor interés a la actividad y trabajo autónomo, ya que ellos trajeron el material de trabajo. Se evidencia compañerismo al momento de intercambiar los materiales.	Se evalúa la autonomía la participación y la integración.
7 (14 octubre)	Adaptar movimientos corporales para los trabajos cotidianos.	Se realizan actividades de postura corporal realizando movimientos como el levantamiento de objetos y lanzar objetos.	Se involucra el grupo contando sus actividades cotidianas y para luego adaptarlas y realizar el ejercicio para todo el grupo.	Se evalúa la comunicación, la motivación y postura adecuada para cada ejercicio implementado.
8 (16 octubre)	Mejorar la flexibilidad	Se realizan ejercicios de yoga con ejercicios de estiramiento y relajación individual y grupal.	Se observa una mayor integración y trabajo grupal, al momento de realizar los ejercicios, guiando y ayudando al compañero.	Se evalúa la práctica, la participación y el desempeño en cada movimiento de postura corporal (yoga).
9 (21 octubre)	Mejorar el rango de amplitud de movimiento del tren	Se implementa una clase de kick boxing adaptada realizando movimientos amplios del sus miembros	Se evidencia motivación por parte del grupo al realizar nuevas actividades y prácticas como el kick	Se evalúa la participación



Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

	superior e inferior	e superiores e inferiores.	boxing.	
10 (23 octubre)	Trabajo de fuerza	Se realiza una rutina de entrenamiento funcional con pesas adaptadas	El grupo de adulto mayor realizó sus propios implementos deportivos caseros, encontrando así un trabajo autónomo para sus actividades físicas.	Trabajo extra (autónomo)
11 (28 octubre)	Rumba y baile como trabajo de coordinación	Se realizaron diferentes tipos de coreografías, con diferentes géneros de música como, cumbia, salsa, rock and roll	Se encontró que el grupo obtuvo una mayor participación acompañada del trabajo grupal para realizar las coreografías.	Liderazgo Creatividad Trabajo en equipo
12 30 octubre	Celebración Halloween	Se realizó una presentación de baile y coreografía.	Se encontró mayor integración en el adulto mayor al momento de realizar unas onces compartidas y se relacionaron entre ellos.	Comunicación Respeto Integración

**Resumen sesiones de clase y diarios de campo unidad #3**

Objetivo de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Integración de la comunidad recintos de San Francisco por medio del programa.</li> <li>- Incentivar y transmitir el proceso para la realización de actividad física por medio del trabajo autónomo.</li> </ul>
Competencias e indicadores de desempeño	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- incorpora habilidad para desenvolverse adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal para realizar actividad física.</li> <li>- adquiere habilidades para apreciar y disfrutar con la actividad física y otras manifestaciones culturales.</li> </ul> </li> <li>- Competencia psicológica:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- autonomía e iniciativa personal</li> <li>- implicar habilidades para participar activa y plenamente en la vida cívica por medio de la actividad física.</li> </ul> </li> <li>- Competencia física:</li> </ul>

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adquiere habilidades para el desarrollo e implementación de ejercicios (calentamiento, estiramiento), dentro de su vida cotidiana.</li> <li>- fortalecer las capacidades físicas.</li> <li>- conoce la práctica y valora la actividad física como elemento indispensable para mejorar la salud.</li> </ul>			
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación individual y grupal</li> <li>- Motivación a las diferentes actividades propuestas</li> <li>- Comunicación asertiva y propositiva entre ellos mismos</li> <li>- Autonomía en el desarrollo de los ejercicios</li> <li>- Estiramientos y calentamiento autónomo.</li> </ul>			
Unidad didáctica #3 4 noviembre – 28 noviembre	“ actividad física como método de prevención y promoción de la salud”			
Sesión	Objetivo de sesión	descripción del ejercicio	Observación “diario de campo”	Evaluación
#1 (4 noviembre)	Enseñar proceso de calentamiento y estiramiento	Se realiza un circuito de entrenamiento funcional permitiendo el desarrollo del calentamiento y el estiramiento acompañado del instructor.	Encontramos que el adulto mayor evidencia mejora por aprender y transmitir diferentes ejercicios de estiramiento a sus compañeros de clase.	Se evalúa el liderazgo El compromiso La autonomía
#2 (6 noviembre)	Mejorar y mantener su capacidad aeróbica	Se trabaja en una clase grupal (aeróbicos), encaminada a las capacidades físicas.	Se observa que el grupo a mejorados su habilidades motoras como los la coordinación y otros aspectos como los sociales, como lo es la comunicación.	Se mide su esfuerzo personal para cada ejercicio. Su comunicación
#3 (11 noviembre)	Estrategia para enseñar con ejercicios	Se realiza una actividad de bandas, explicando los	Se evidencia que algunos de los adultos mayores	Se evalúa el aprendizaje para el

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

	banda	diferentes movimientos que se pueden realizar, todo esto es realizado por medio de pausas activas.	dominan ejercidos y a su vez lo aplican en su vida cotidiana.	desarrollo de ejercicios en otros contextos. Se evaluó la participación y motivación para desarrollar las diferentes sesiones de clase.
#4 (13 noviembre)	Conocimiento del cuerpo	Se realizó una actividad de yoga fuera del contexto en el humedal santa maría del lago.	Se observa que los integrantes se relacionan con la naturaleza y el espacio amplio	Adaptación a nuevos lugares
5 (18 noviembre)	Mantener habilidades motoras por medios de circuitos	Por medio de circuitos, con implementos didácticos, realizando movimientos coordinativos de tren inferior y superior.	Dentro de esta sesión se encontró que los circuitos son de su interés y agrado ya que genera una mayor concentración y coordinación.	Se evalúa la concentración en las actividades el trabajo individual
6 (20 noviembre)	Circuito de fuerza	Se implementa el trabajo con actividades de circuito físico levantando objetos y lanzándolos	El grupo presenta mayor trabajo grupal y competitivo para el desarrollo de las actividades.	Se evalúa la autonomía la participación y la integración.
7 (25 noviembre)	Mejorar posturas para realizar ejercicio físico	Se realizan actividades de postura corporal realizando ejercicios de Pilates por medio de gestos técnicos adaptados a su diario vivir.	Dentro de esto se encontró por parte del adulto mayor interés para aprender, ya que estos ejercicios los aplican en su vida cotidiana.	Se evalúa la comunicación, la autonomía, la participación y el trabajo individual.
8 (27 noviembre)	Implementación de actividad física por medio	Se realiza la aplicación de una actividad fuera del	Se observó que el adulto mayor logra una	Se evalúa la práctica, la participación

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

	del deporte	contexto, como lo es la práctica de "canotaje" kayak. Buscando nuevos métodos de actividad física. Finalizando el programa	integración mayor, fortaleciendo sus habilidades comunicativas y sociales.	y el desempeño.
--	-------------	--	--	-----------------

**FASE III**

Intervención: Aplicación de las unidades didácticas desde las categorías planteadas con los test de Fuerza Chair-Sit and Reach-test y flexibilidad Chair stand test.

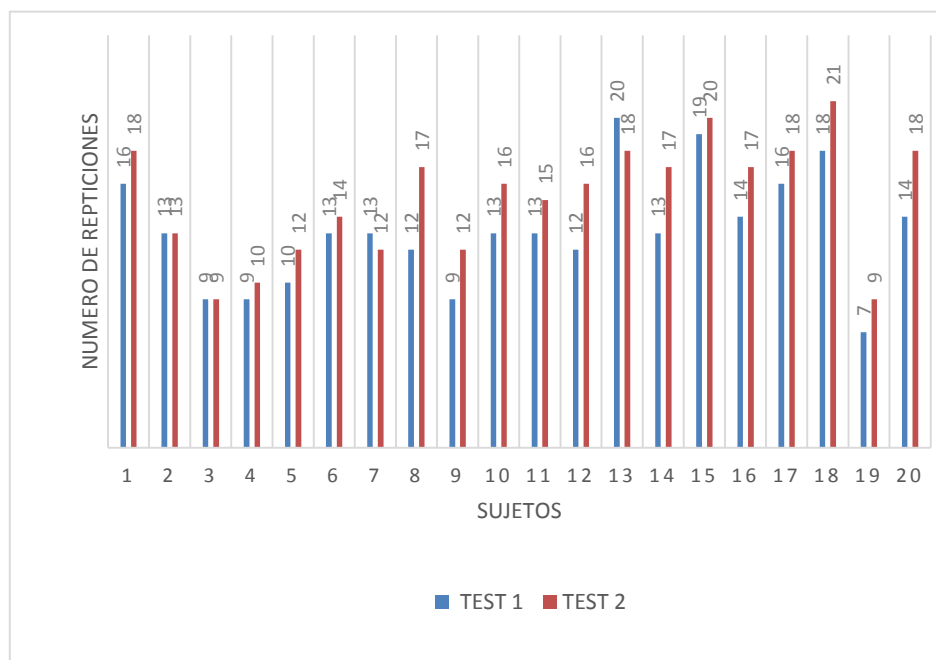
*Tabla 7. Test de fuerza momento I*

*Tabla 8. Test de fuerza momento II*

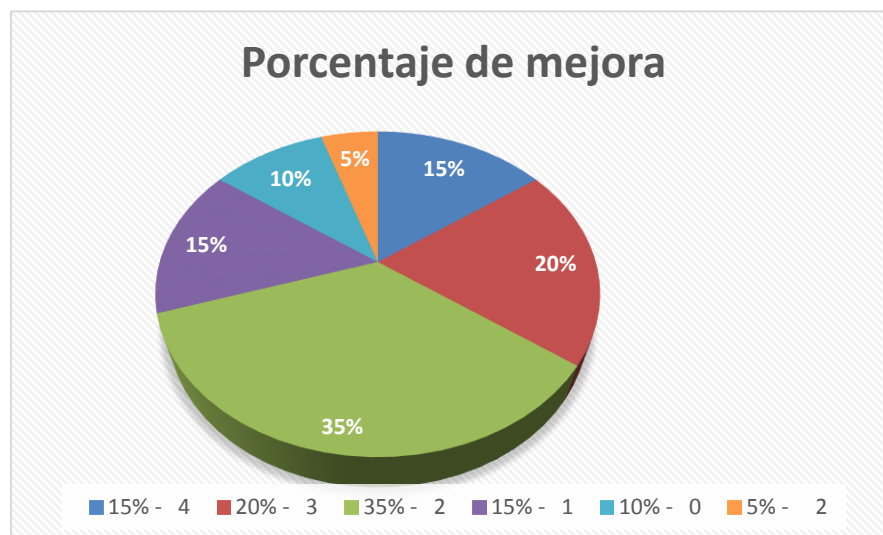
<b>Sujeto</b>	<b>Test de fuerza 1</b>	<b>Sujeto</b>	<b>Test de fuerza 2</b>
<b>1</b>	16 rep	<b>1</b>	18 rep
<b>2</b>	13 rep	<b>2</b>	13 rep
<b>3</b>	9 rep	<b>3</b>	9 rep
<b>4</b>	9 rep	<b>4</b>	10 rep
<b>5</b>	10 rep	<b>5</b>	12 rep
<b>6</b>	13 rep	<b>6</b>	14 rep
<b>7</b>	10 rep	<b>7</b>	12 rep
<b>8</b>	15 rep	<b>8</b>	17 rep
<b>9</b>	9 rep	<b>9</b>	12 rep
<b>10</b>	13 rep	<b>10</b>	16 rep
<b>11</b>	13 rep	<b>11</b>	15 rep
<b>12</b>	12 rep	<b>12</b>	16 rep
<b>13</b>	20 rep	<b>13</b>	18 rep
<b>14</b>	13 rep	<b>14</b>	17 rep
<b>15</b>	19 rep	<b>15</b>	20 rep
<b>16</b>	14 rep	<b>16</b>	17 rep
<b>17</b>	16 rep	<b>17</b>	18 rep
<b>18</b>	18 rep	<b>18</b>	21 rep
<b>19</b>	7 rep	<b>19</b>	9 rep
<b>20</b>	14 rep	<b>20</b>	18 rep

## Intervención desde la actividad física atreves de unidades didactas en el adulto mayor

Análisis: En las tablas 7 (es el primer momento de prueba) y en la tabla 8 (el segundo momento), se evidencia que hubo un aumento general de la población en la cual se mantuvieron las repeticiones y en algunos casos se igualo, mas no se disminuyó el número de repeticiones, dado a la implementación y desarrollo de las sesiones de clase que involucraban la fuerza por medio de bandas generando resistencia.



**Figura 5.** Test de fuerza



**Figura 6.** Porcentaje de mejora del test de fuerza

Análisis: En las figuras 5 y 6 se evidenció un 35% de mejora en 2 repeticiones más al momento de realizar el segundo test, esto es debido a que el organismo se encuentra en una adaptación la cual generó un mejor desarrollo en la fuerza.

**Tabla 9.** Test de flexibilidad momento I

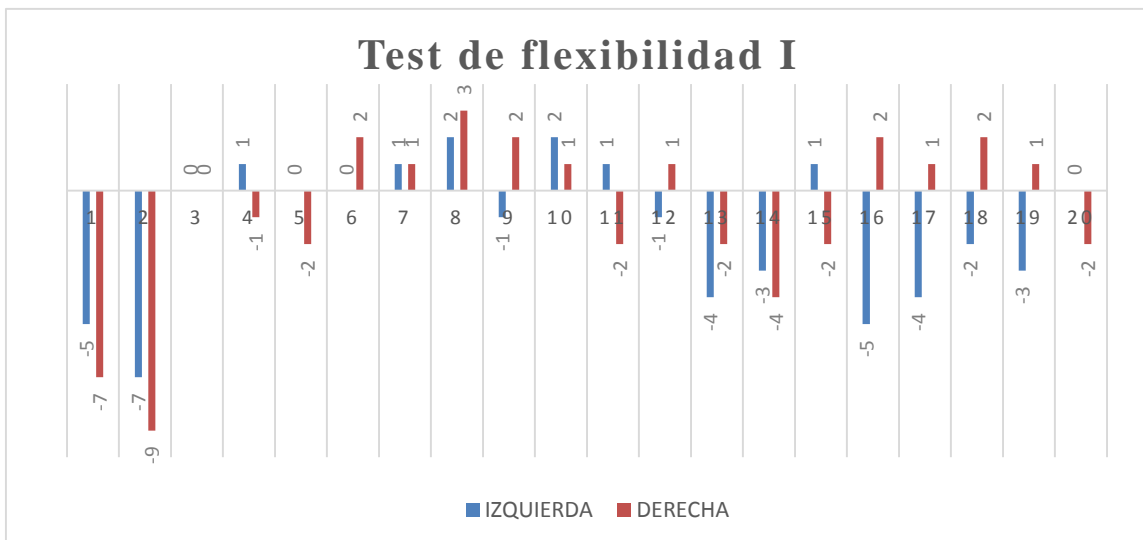
Sujeto	Izquierda 1	derecha 1
1	-5	-7
2	-7	-9
3	0	0
4	1	-1
5	0	-2
6	0	2
7	1	1
8	2	3
9	-1	2
10	2	1
11	1	-2
12	-1	1
13	-4	-2
14	-3	-4
15	1	-2
16	-5	2
17	-4	1
18	-2	2
19	-3	1
20	0	-2

**Tabla 10.** Test de flexibilidad momento II

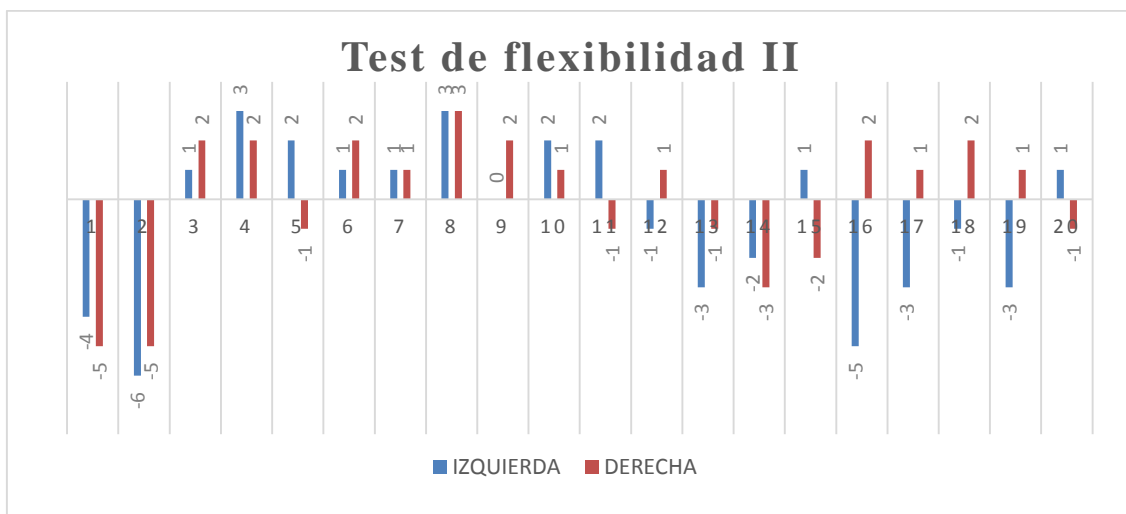
Sujeto	Izquierda 2	Derecha 2
1	-4	-5
2	-6	-5
3	1	2
4	3	2
5	2	-1
6	1	2
7	1	1
8	3	3
9	0	2
10	2	1
11	2	-1
12	-1	1
13	-3	-1
14	-2	-3
15	1	-2
16	-5	2
17	-3	1
18	-1	2
19	-3	1
20	1	-1

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

Análisis: En la tabla 9 y tabla 10, encontramos el test de flexibilidad el cual nos brinda unos datos de mantenimiento en general, presentando que en el primer momento la pierna derecha presentaba menos flexibilidad que la izquierda y el segundo momento del test (final) tabla 10, presenta una igualdad y mejora en ambas piernas



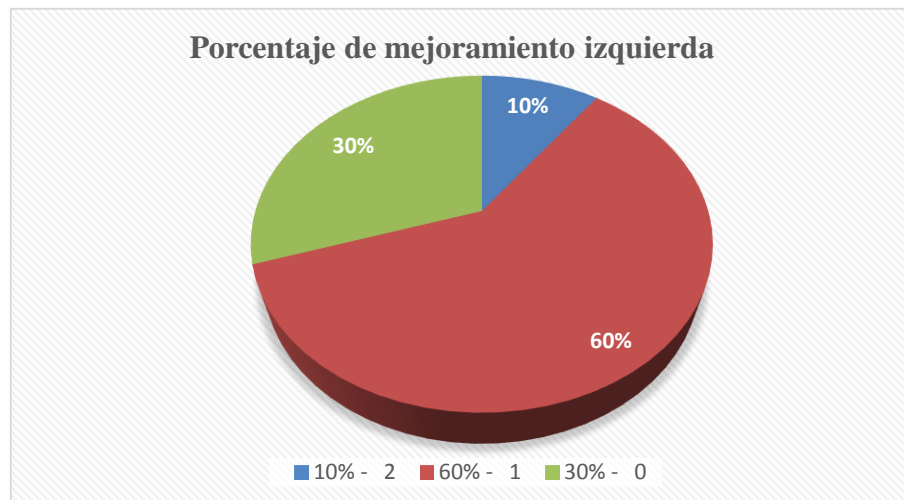
**Figura 7.** Test de Flexibilidad momento I



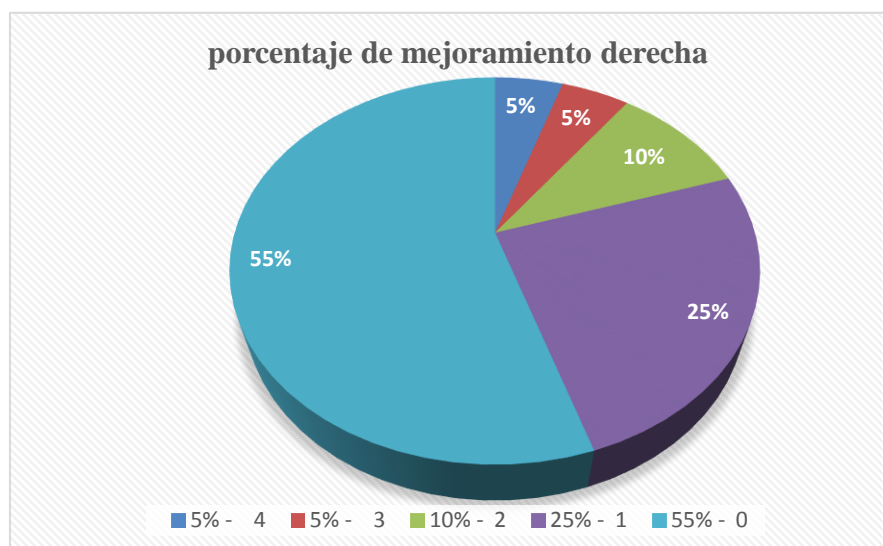
**Figura 8.** Test de Flexibilidad momento II

Análisis: En la tabla 7 y 8, presenta el test de flexibilidad de tronco en el momento 1(inicial) 4 sujetos que se encontraban en valores negativos y el momento 2(final) los 4 sujetos presentaron negativitas pero con una mejora de 1 a 2 centímetros positivos, en el cual se obtiene como resultado, una mejora de 1 cm en general, por cada sujeto.





**Figura 9.** Porcentaje de mejora Izquierda.

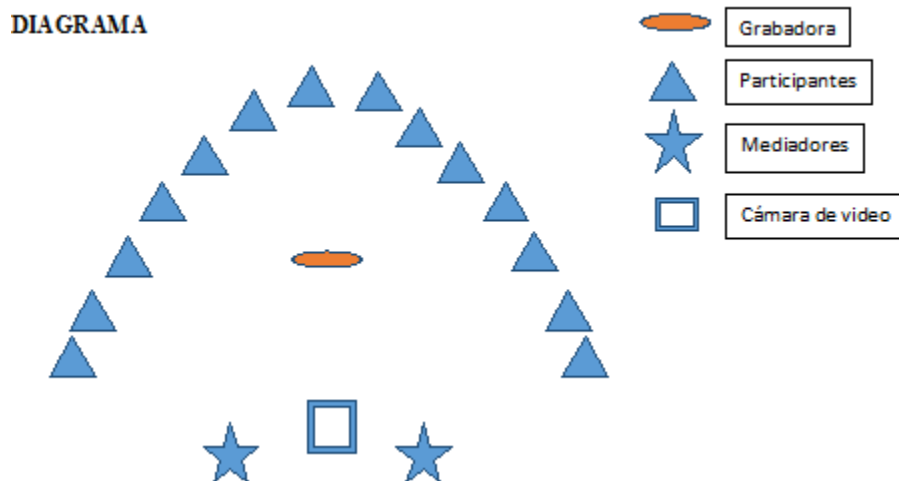


**Figura 10.** Porcentaje de mejora Derecha.

Análisis figuras 9 y 10: La figura 9 (izquierda) mejoró un 60% de la población en la flexión de tronco, seguido de un 30% que se mantuvo en relación con el test de entrada y un 10% que disminuyó su flexión de tronco. La figura 10 (derecha) indica que un 55% se mantuvo en los 2 test (inicio – final) y un 5% disminuyó en 4 sujetos.

### GRUPO FOCAL

Fecha del grupo focal	26 Abril del 2016
Lugar del grupo focal	Conjunto residencial recintos de san francisco (salón comunal)
Nombre y tipo de participantes	Adulto mayor
Nombre del moderador	Erickson Vargas Castelblanco
Nombre del asistente del moderador	Miguel Ángel Pinzón Onatra



**Figura 11.** Ubicación de grupo focal

En el grupo focal se contó con 14 sujetos los cuales nos brindaron la información necesaria para la realización de la actividad, en el cual el 100% era de género femenino, se llevó a cabo en un espacio cómodo y habitual el cual es el salón comunal del conjunto, se ubicaron en unas sillas formando una (u) en el cual el moderador y el asistente del moderador estaban con una visión completa del grupo a lo cual se implementó la herramienta de cámara digital y grabadora.

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

Se hace un análisis sistemático de las conversaciones e interacciones entre los participantes, se clasifica la información utilizando temáticas “a-priori” e “in-vivo” o “emergente”.

Los resultados son presentados en informes que utilizan las citas directas de los participantes como evidencia.

### PREGUNTAS

1. ¿Qué entiende por el término de actividad física?

Resumen Breve/ categorías Claves	Palabras claves
<i>Sujeto 8 “es el movimiento que hacemos”. Sujeto 9 “es el movimiento que hacemos al ejercicio para ayuda de nuestra salud, nos da fuerza, nos da más ambiente para trabajar”.</i>	Movimientos, ayudas, ambiente.

2. ¿Qué beneficios le ha generado el programa de actividad física?

Resumen Breve/ categorías Claves	Palabras claves
<i>Sujeto 2 “que hemos vuelto a tener flexibilidad en nuestras articulaciones y como disciplina, el hecho que vengamos aquí ya nos estamos disciplinando al ejercicio”. Sujeto 3 “han disminuido los dolores”</i>	Flexibilidad, disciplina, ejercicio, disminución de dolores.

3. ¿Cuáles fueron los motivos para participar en la propuesta pedagógica de intervención de actividad física?

Resumen Breve/ categorías Claves	Palabras claves
<i>Sujeto 7 “Los motivos para mi fueron he tengo problemas de artrosis en el cuerpo, estaba entesada en mis rodillas digamos no podía caminar rápido, estos ejercicios han venido soltando poquito a poquito”. Sujeto 13 “evitar el sedentarismo”</i>	Problemas de artrosis, ejercicios, prevención de enfermedades,

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

<p><b>Sujeto 1</b> “prevenir nuevas enfermedades, porque estamos a la edad, que tenemos que hacer ejercicio para fortalecernos, fortaleciéndonos en fuerza ya que estamos previniendo enfermedades futuras”.</p> <p><b>Sujeto 10</b> “a mí me parece también que un aporte grandísimo que se dan es la posibilidad junto con lo que han dicho de combatir el sedentarismo, de contrarrestar las posibles enfermedades que aún no las tenemos pero por ese sedentarismo se vienen.</p> <p><b>Sujeto 10</b> “A mí me parece una cosa muy importante que es la parte psicológica y es que precisamente uno sin darse cuenta va cayendo en ese mundo de que hoy me duele una pierna y mañana me duele el brazo, de distintos dolores vamos sistematizando muchas cosas porque a nuestra mente le falta generar como una dinámica que lo logre llevar a ver el mundo de manera distinta, es como cuando uno a nuestra edad decidimos estudiar cualquier cosa, puede ser formal o informal, pero estudiar requiere una exigencia que va habilitando y que va uniendo unos horizontes distintos, va concibiendo el mundo diferente y eso psicológicamente es fundamental”.</p> <p><b>Sujeto 10</b> “está comprobado que muchas de las enfermedades que nos decimos me duela la rodilla, me duele el cuerpo que es físico están dadas por un componente psicológico”.</p> <p><b>Sujeto 5</b> “yo pienso que esto también nos ha ayudado mucho a la convivencia por ejemplo ya estar acá, ya estar en la calle, decir hola como le va. Sin necesidad de estar en la compinche ría ni nada de eso, pero ya tenemos un ratito de esparcimiento, una rato que estamos viviendo, estamos molestando, estamos haciendo nuestros ejercicios y cada día nos estamos sintiendo mejor.</p> <p><b>Sujeto 2</b> “el motivo para haber traído la universidad al conjunto era precisamente la integración”.</p> <p><b>Sujeto 12</b> “decía yo como complemento de psicológico que dice aquí la compañera es la unión sociológica que como lo han manifestado las personas es la relación del grupo, la interacción, la interrelación con los adultos que nos miramos pero no nos vemos y en el ver es donde esta esa interacción, yo aquí no conocía muchas señoras 1 o 2 que somos con las que nos encontramos, pero manifiesta muchas cosas,, copia muchas cosas de sus comportamientos de ejercicios físicos y es muy importante la parte social a toda la edad, no solamente a la edad de nosotras si no a todas”.</p>	<p>sedentarismo, psicología, exigencia, convivencia</p>
--	---

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

4. ¿Qué beneficios físicos obtuvieron a través de la actividad física?

Resumen Breve/ categorías Claves	Palabras claves
<p><b>Sujeto 5</b> “ya de poder movernos mejor”.</p> <p><b>Sujeto 7</b> “soltarnos mejor”.</p> <p><b>Sujeto 5</b> “subir y bajar la escalera con menos dificultad”.</p> <p><b>Sujeto 10</b> “hay una cosa importante que uno no le hace conciencia y para mí si es el motor que posibilita lo físico y todo, es que las clases han sido dirigidas de tal manera que nos han hecho conscientes que nosotros no sabemos respirar si, entonces ese es el trabajo de la respiración es fundamental para todo, hasta para pensar, entonces a mí me parece que ha sido las clases como las han manejado que han sido técnicas, eso nos ha facilitado mucho que hagamos las cosas bien, porque de pronto uno dice bueno uno dice yo voy a hacer un poco de ejercicio pero que tanta técnica tengo yo para hacerlo”.</p> <p><b>Sujeto 2</b> “a mí me pareció importante, uno como que está viviendo a ser consciente, de que uno no hace las cosas coordinadamente, que uno pierde la coordinación”.</p> <p><b>Sujeto 14</b> “yo me he dado cuenta que cuando uno inicia el día con la actividad física está todo el día activo y muy descansado”.</p>	<p>Trabajos de respiración, generar conciencia, realizar ejercicio, movimientos coordinados, Descanso.</p>

5. ¿Qué beneficios psicológicos obtuvieron a través de la actividad física?

Resumen Breve/ categorías Claves	Palabras claves
<p><b>Sujeto 10</b> “en esa parte destacaría mucho que psicológicamente lo que tú decías (señala) sujeto 14, es muy importante mira que la actividad física y empezar el día con esa actividad, lo dispone a uno de una manera tal, que cualquier situación que se le presente de tensión de lo que sea la maneja de una manera totalmente diferente”.</p> <p><b>Sujeto 10</b> “estaba diciendo a mi compañera que a mí no me importan si me arrean la madre pues me pongo feliz porque me la recuerdan”.</p>	<p>Disposición, formas de conducta (Psicológico).</p>

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

6. ¿Qué beneficios sociales permitieron a través de la actividad física?

Sujeto

Resumen Breve/ categorías Claves	Palabras claves
<p><i>Sujeto 5 “yo pienso que esto también nos ha ayudado mucho a la convivencia por ejemplo ya estar acá, ya estar en la calle, decir hola como le va. Sin necesidad de estar en la compinche ría ni nada de eso, pero ya tenemos un ratito de esparcimiento, una rato que estamos viviendo, estamos molestando, estamos haciendo nuestros ejercicios y cada día nos estamos sintiendo mejor”.</i></p>	<p>Social, convivencia, interacción.</p>

7. ¿Cuáles son las fortalezas que resaltan del programa realizado de actividad física?

Resumen Breve/ categorías Claves	Palabras claves
<p><i>Sujeto 12 “a pesar de que yo soy nueva y es mi tercera clase, me agrado que tienen en cuenta los problemas físicos de cada una, me gustó mucho que tu cuando yo hice así (presento dolor hombro), te diste cuenta que tengo problemas de artrosis y en la cadera, pero hoy la cadera no la sentí, entonces me dijiste limita, lleva por que el cuerpo le habla a uno tiene que escuchar, eso me agrado mucho de ustedes”.</i></p> <p><i>Sujeto 2 “que logramos tener aquí la disposición del salón”.</i></p> <p><i>Sujeto 10 “yo destaco como fortaleza la diversidad por qué bien podríamos habernos quedarnos en el salón todo el tiempo, de pronto con unos esquemas de ejercicios también pero ustedes se han preocupado por variar y sobre todo que técnicamente se los van explicando a uno y dicen que no pero uno si los aprende a hablar, entonces uno va siendo consciente de muchas cosas y resulta que el haber hecho esas clases extra salón al aire libre, por ejemplo lo de canotaje fue un acierto muy grande, fue una actividad muy bonita, el hecho que se hayan realizado esas actividades aprovechando esa fortaleza que nosotros tenemos aquí en la orejita no las aprovechamos que es el humedal, todo eso nos va llevando a que también nosotros nos abramos a otras posibilidades y que nos demos cuenta de unos recursos que están alrededor nuestro, que los podemos utilizar y no lo habíamos hecho”.</i></p> <p><i>Sujeto 6 “que hay mucho orden, porque si no hubiera organización cada uno cogería por cada lado”.</i></p>	<p>Problemas físicos, Disposición de espacio e implementos, fortalecimiento en la técnica, organización.</p>

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

<p><b>Sujeto 1</b> “la organización por parte de ustedes me ha gustado mucho, estamos agradecidos con ustedes porque se les ve el deseo que nosotros estemos avanzando”.</p>	
--	--

8. ¿Considera usted que este tipo de programa de actividad física se deberían seguir realizando sí, no y porque?

Resumen Breve/ categorías Claves	Palabras claves
<p><b>Sujeto 3</b> “si, por los varios beneficios que tenemos en nuestras clases y la fuerza de voluntad”.</p> <p><b>Sujeto 10</b> “me parece que las personas que iniciaron este proyecto dentro del conjunto que no sé cómo se haría, si la universidad vino, esto es para agradecerlo, porque nosotros somos bastante difíciles como seres humanos para que nos movilizamos a organizarnos a hacer algo, casi somos como muy acomodados y el que estemos en esta dinámica de que empezaron 8 o 5 los que hayan empezado pero que en este momento y que en lugar de que haya disminuido, aumente esto es un indicador importantísimo”.</p> <p><b>Sujeto 10</b> “y que una cosa de verdad eso es lo que en últimas cuando uno hace una gestión no sabe cómo va resumir los resultados, los resultados son los que evalúan y ustedes se deben sentir bien por lo que hicieron, muchas gracias”.</p> <p><b>Sujeto 4</b> “Muchas cosas estuvieron en contra y a favor, al principio éramos 4 o 5 y eran 2 veces a la semana, y la gente que pasaba vengán sigan y de a poquitos iban ingresando”.</p>	<p>Beneficios, gestión, emprendimiento, dedicación,</p>

9. ¿Qué importancia tiene la actividad física en la vida de una persona adulta?

Resumen Breve/ categorías Claves	Palabras claves
<p><b>Sujeto 10</b> “nos ha gustado mucho las rumbas, también me ha parecido muy bueno”.</p> <p><b>Sujeto 9</b> “agradecerle a la universidad y a ustedes por haber venido a hacer estos ejercicios, porque esto es para nuestra salud, ayudo a comunicarnos, a conocernos, porque uno en este conjunto sale uno y no y no ni buenos días ni buenas tardes ahora si ahora nos saludamos”.</p> <p><b>Sujeto 10</b> “es tan importante fortalecer esto, en que ojala no solamente</p>	<p>Diversión, espacios universitarios, realización de diferentes ejercicios, convivencia, programas a</p>

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

<p><i>no solo aquí en el conjunto si no tras instancias empiecen a haber como una gran posibilidad de que las universidades cuando trabajan tienen la carrera de educación física se pueda educar a través del deporte y que a través de ellos se reduzca una sumación de salud pública de orden público, como tantas enfermedades en las personas que tenemos juventud acumulada, nosotros debemos empezar a gastar esa salud acumulada”.</i></p>	<p>largo plazo y continuo.</p>
--	--------------------------------

10. ¿Realice un dibujo del antes y después de vincularse con el programa actividad física?

Resumen Breve/ categorías Claves	Palabras claves
<p><i>Sujeto 5 “bueno vamos a realizar nuestros dibujos pues no somos muy buenas en esto, aquí ya adelgacé mira”</i>  <i>Sujeto 6 “yo aquí me hice gordita”</i>  <i>Sujeto 2 “yo me dibuje antes amargada, ahora soy más sociable, más dinámica”.</i></p>	<p>Antes y después, felicidad, entusiasmo.</p>

## RESULTADOS

**Tabla 11.** Factores ambientales.

Psicológico	Físico	Social
<p><i>Sujeto 9 “nos da más ambiente para trabajar”.</i></p> <p><i>Sujeto 10 “la parte psicológica, de distintos dolores vamos sistematizando muchas cosas porque a nuestra mente le falta generar como una dinámica que lo logre llevar a ver el mundo de manera distinta”.</i></p>	<p><i>Sujeto 9 “para ayuda de nuestra salud, nos da fuerza”</i></p> <p><i>Sujeto 2 “que hemos vuelto a tener flexibilidad”.</i></p> <p><i>Sujeto 13 “evitar el sedentarismo”.</i></p> <p><i>Sujeto 1 “prevenir nuevas enfermedades”.</i></p> <p><i>Sujeto 5 “subir y bajar la escalera con menos dificultad”.</i></p>	<p><i>Sujeto 5 “nos ha ayudado mucho a la convivencia”.</i></p> <p><i>Sujeto 12 “es la unión sociológica que como lo han manifestado las personas es la relación del grupo, la interacción, la interrelación con los adultos”.</i></p> <p><i>Sujeto 5 “ya tenemos un ritmo de esparcimiento, una rato que estamos viviendo,</i></p>



Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

<p><i>Sujeto 1 “manejo de la tensión”.</i></p> <p><i>Sujeto 3 “si, por los varios beneficios que tenemos en nuestras clases y la fuerza de voluntad”.</i></p> <p><i>Sujeto 14 “cuando uno inicial el día con la actividad física esta todo el día activo y muy descansado”.</i></p>	<p><i>Sujeto 10 “nos han hecho conscientes que nosotros no sabemos respirar la respiración es fundamental”.</i></p> <p><i>Sujeto 10 “como se ha manejado las diferentes técnicas”.</i></p>	<p><i>estamos molestando, estamos haciendo nuestros ejercicios y cada día nos estamos sintiendo mejor”.</i></p> <p><i>Sujeto 12 “se dieron cuenta que tengo problemas de artrosis, entonces me dijiste limita”.</i></p>
---	--	---

Después de analizar los juicios y las opiniones de los sujetos, del grupo de adulto mayor Recinto de San Francisco, distribuido en 1 grupo focal, con respecto a la Propuesta pedagógica para la intervención desde la actividad física para el adulto mayor. Se concluyó que los aspectos en los cuales el adulto mayor no tenía conocimientos en el área de actividad física y que han ido formando parte de estrategias con la intervención, dado que muchos de ellos participaban autónomamente al realizar actividad física. La incorporación de nuevos conocimientos a su vida diaria y que les ayudaron a establecer un patrón de lo considerado como la “normalidad” del comportamiento humano dentro de las familias y la sociedad, marcaron una pauta importante dentro de las expresiones descritas por los sujetos.

Se evaluaron tres categorías desde el principio de la intervención las cuales fueron: Psicológico, físico y social. El cual la mayoría de ellos afirmo en la categoría psicológica que adquieren varios beneficios por parte de la actividad física que se les realizo. En tanto a las actividades realizadas generaron una autonomía en el desarrollo y manejo del estrés, el cual ayudo a que por parte de estas se generaran días activos desde la mañana.

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

Mediante lo comentado generamos una hipótesis en la cual la mayoría de ellos afirmo estar en un programa divertido y de agrado beneficiándolos en los aspectos psicológicos, motrices y sociales, el cual facilito la inclusión y la socialización dentro del mismo género, mejoro espacios de convivencia y promovió el desarrollo de actividades autónomas. La mayoría de los participantes aciertan en que estas actividades le generaron un espacio más hacia su rutina diaria evitando así un aislamiento y sedentarismo.

En la categoría física encontramos que muchos de ellos realizaron sus actividades diarias como bajar escaleras y ya realizaban este ejercicio con mayor agrado y seguridad, otro indicador fue la enseñanza de ejercicios conscientes en la forma de respirar, ayudando a si su organismo a la adaptación de diferentes condiciones físicas.

En la categoría social encontramos que cada uno de los integrantes del grupo expresa sus experiencias que les sirve a todos para mejorar su vida, desde sus experiencias y expresiones corporales que realizan cotidianamente, ayudando a la integración entre la comunidad y generando diferentes espacios de confort.

## CONCLUSIONES

Mediante el desarrollo del plan de trabajo estructurado en unidades didácticas, sirvió como referente y desarrollo para intervenir a través de una prueba piloto, enfocado a la población adulto mayor, que permitió dar cuenta desde los múltiples beneficios, obtenidos a través del mantenimiento de las capacidades físicas (fuerza y flexibilidad),

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

psicológicas(integración) y sociales(integración ), con un tiempo de 3 meses de intervención, con una frecuencia de dos veces por semana y una duración de 60 minutos por cada sesión.

Esta intervención permitió 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. generando nuevas estrategias para ayudar a mejorar la calidad de vida, mediante la promoción de hábitos saludables y el mantenimiento de la condición física, la masa muscular y la flexibilidad, para generar en el adulto mayor un alto grado de mortalidad, lo que puede ayudar a prevenir caídas y fracturas en sus miembros inferiores; por otro lado se evidencia lo beneficios a nivel social donde presenta un mayor interés en esta población, debido a que el adulto mayor encuentra como un factor primordial socializar con el entorno, además se encuentra que en las actividades como juegos , actividades recreo deportivas como la salida de canotaje permitió evidenciar un proceso de integración y esparcimiento llevándolos a experimentar nuevas actividades, es a partir de esto que se evidencia que el adulto presenta un mayor interés por participar, explorar y aprender. Dentro de estas unidades se evidencia un desarrollo en el trabajo autónomo el cual ayudo a la condición física donde el adulto mayor a través de cada actividad aprendía procesos metodológicos para aplicar en su vida cotidiana, dentro de

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

estas actividades se explicó cómo se realizaba un calentamiento, un estiramiento, y posturas adecuadas para realizar varias actividades en su vida cotidiana, con un aprendizaje participativo, generando mayor capacidad de autocontrol y conocimiento sobre su propia salud ya que para la realización de las actividades, estimulando la capacidad cognitiva, el estado anímico, la autoestima y en general en la capacidad de ser autónomos para realizar las actividades de la vida diaria.

Se evidenció que las actividades basadas en fuerza del tren inferior llevaron a una mejora aumentando el número de repeticiones de la toma del primer test con respecto al segundo, posterior a este resultado se encuentra que es de gran aporte llevar a esta población a mantener su condición de fuerza. Debido a que el adulto mayor en esta etapa de envejecimiento pierde su capacidad física disminuyendo su masa muscular (Rolland Y, 2009)

La flexibilidad en el adulto mayor disminuye produciendo una limitación o poca amplitud en los movimientos llevando a que esta persona reduzca su independencia ((Meléndez, 2000). Es por ende que es pertinente generar trabajos de flexibilidad para así mantener o mejorar esta condición, a partir de allí se evidencia que al aplicar el test de flexibilidad en el primer momento de la intervención y comparar al test final, se observa que se obtiene una mejora a través de actividades y ejercicio como el yoga, Pilates, trabajos con bandas. Debido a que estas actividades fueron encaminadas a los trabajos de flexibilidad aportando un beneficio en su estructura muscular.

La actividad física y recreativa realizada en forma grupal a través de juegos y salidas a espacios al aire como canotaje favoreció el desarrollo de una significativa integración

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

psicosocial afectiva, motivación, seguridad personal, espíritu de compañerismo y participación.

La actividad realizada en espacios en contacto con la naturaleza permitió que el adulto mayor se integrara mediante el trabajo en equipo, el esfuerzo y el sentir desde la autonomía empoderándolos, según lo manifestado en el grupo focal.

A nivel psicosocial el adulto mayor se evidenció en los diferentes instrumentos de observación que adopta un comportamiento y un alto nivel de compromiso, así mismo se siente útil al sentirse identificado con un grupo social, lo que permitió desarrollar vínculos manifestados en actividades externas a las relacionadas con el ejercicio físico, ayudando a mejorar su autoestima. Con el tiempo de desarrollo de las unidades se incrementó la participación afianzando y generando un mayor interés por continuar en el programa.

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.

### **PROSPECTIVA**

La presente investigación sirve de base para posteriores investigaciones en la población de adulto mayor generando programas de intervención a nivel nacional e internacional cuya línea de trabajo se encamine a la actividad física e inclusión.

## REFERENCIAS

- Alvares, J., Rodríguez, J., y Rodríguez, M. (2015). Fuerza y equilibrio en el adulto mayor en el hogar de paso Jesús y María (Tesis de pregrado) Recuperado de <http://hdl.handle.net/10656/3507>
- Araya, S., Padial, P., Feriche, B., Gálvez, A., Pereira, J., & Mariscal-Arcas, M. (2012). Incidencia de un programa de actividad física sobre los parámetros antropométricos y la condición física en mujeres mayores de 60 años. *Nutrición Hospitalaria*, 27(5), 1472-1479. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2012.27.5.5899>
- Devis & cols, (2000) Actividad física y salud: Aclaración conceptual, Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- (DANE), Censos 1905 y 2005). Recuperado el 06 de mayo de 2016, <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/default.aspx>
- Erickson, F. (1989) Métodos cualitativos de investigación sobre la enseñanza. Recuperado de <http://fcsalud.ua.es/es/documentos/planes-de-estudio/doctorado/actividad-7/lectura-1.pdf>
- González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 5 (19) pp.222-237
- Hellen, P. (2008) Actividad física y salud. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- Integración social en los adultos mayores. Actividad física recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672008000100019&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672008000100019&script=sci_arttext) el 5 de marzo de 2016
- Krueger, Richard A. (1988). *Focus Group: A Practical Guide for Applied Research*, Sage, California.
- Ley 1251. (2008) ley del adulto mayor en Colombia. Recuperado de [http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1251\\_2008.htm](http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1251_2008.htm)
- Martin E. (1994). *La prevención comunitaria*. Revista sobre igualdad y calidad de vida. N 7. Madrid: colegio oficial de psicólogos.
- Rikli & Jones, (2001) Valoración de la condición física funcional en ancianos. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd103/condic.htm>

## Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

- Rodríguez. (2000) Hábitos relacionados con la práctica de la actividad física. Recuperado de <https://www.ugr.es/~recfpro/rev112ART7.pdf>
- Salinas C, Judith, Bello S, Magdalena, Flores C, Álvaro, Carbullanca L, Leandro, & Torres G, Mónica. (2005). actividad física integral con adultos y adultos mayores en Chile: resultados de un programa piloto. *Revista chilena de nutrición*, 32(3), 215-224. Recuperado en 26 de abril de 2016, de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182005000300006&lng=es&tlng=es.10.4067/S0717-75182005000300006](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182005000300006&lng=es&tlng=es.10.4067/S0717-75182005000300006).
- Sandoval, C., Camargo, M., González, D., y Vélez Y. (2007). Programa de ejercicio físico para los adultos mayores del Club Nueva Vida de la ciudad de Tunja. *Rev. Cienc. Salud*. 5 (2): 60-71
- Sandoval Cuellar, Carolina, Camargo, Magda Liliana, González Ochoa, Diana Marcela, & Vélez Ruiz, Yenny Patricia. (2007). Programa de ejercicio físico para los adultos mayores del club nueva vida de la ciudad de Tunja. *Revista Ciencias de la Salud*, 5(2), 60-71. Retrieved May 02, 2016, from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-72732007000200007&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732007000200007&lng=en&tlng=es)
- (OMS) organización mundial de la salud, concepto de Actividad física Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- (OPS) organización panamericana de la salud. Envejecimiento de la población. Recuperado de [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_topics&view=article&id=353&Itemid=40941&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=353&Itemid=40941&lang=es)
- (OMS) organización mundial de la salud, beneficios de la actividad física en los adultos mayores. Recuperado de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)
- (OPS) Organización Panamericana de la Salud, Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- OMS, (2015), Envejecimiento Recuperado de <http://www.who.int/topics/ageing/es/>
- Popolo, F. (2001) características socio demográficas y socio económicas de las personas de edad en América latina Recuperado de [http://inmayores.mides.gub.uy/innovaportal/file/1353/1/02\\_cepapopolo.pdf](http://inmayores.mides.gub.uy/innovaportal/file/1353/1/02_cepapopolo.pdf)

**ANEXOS**  
ANEXO No. 1

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Consentimiento Informado**

Yo \_\_\_\_\_ identificado(a)  
con la C.C N° \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, Estoy de acuerdo en  
participar \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ la \_\_\_\_\_ investigación

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Se me ha explicado cuidadosamente los objetivos y procedimientos del estudio; mi incorporación será voluntaria. Por lo tanto al firmar este documento autorizo me incluyan en los resultados de esta investigación

\_\_\_\_\_

Firma del participante

\_\_\_\_\_

firma de investigador



**ANEXO No. 2**

**ENCUESTA**

Objetivo: Determinar las características del estilo de vida de la población objeto de la investigación.

En el combinado deportivo se está desarrollando una investigación sobre el adulto mayor en el círculo de abuelo perteneciente al consultorio médico 2, se solicita su colaboración. Su sincera información será de gran utilidad. Muchas gracias. (Marque con una x según corresponda.)

1. Datos generales. Edad: \_\_\_ Sexo: \_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_ Nivel educacional \_\_\_\_\_ Vive solo \_\_\_ con algún familiar \_\_\_ actualmente trabaja \_\_\_ ¿Dónde? \_\_\_\_\_

2. Padece de alguna enfermedad. Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

3. Consume medicamentos: Sí \_\_\_ No \_\_\_ A veces \_\_\_ Sistemáticamente \_\_\_ ¿Cuál o Cuáles? \_\_\_\_\_

5. ¿Cuántas horas en la semana usted dedica a la práctica del ejercicio físico? \_\_\_

6. ¿Considera mediante la práctica sistemática del ejercicio físico puede mejorar su salud? Sí: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_

7. Incluye en su alimentación los siguientes elementos: Carne: Pollo \_\_\_\_\_, Cerdo \_\_\_\_\_, Pescado \_\_\_\_\_; Vegetales \_\_\_\_\_ Grasa animal \_\_\_\_\_, Aceite vegetal \_\_\_\_\_, Frutas \_\_\_\_\_, Sal \_\_\_\_\_

8. Según las orientaciones médicas qué alimentos no puede comer: \_\_\_\_\_

9. Tiene hábito de fumar. Sí \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_

10. Ingiere bebidas alcohólicas Sí \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_

11. Necesita orientaciones sobre: su alimentación, el hábito de fumar, de ingerir bebidas alcohólicas o realizar actividades físicas. Si \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_

Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

### ANEXO No. 3 REGISTRO FOTOGRAFICO



Intervención desde la actividad física a través de unidades didácticas en el adulto mayor

