

PROPUESTA RECREATIVA PARA ADULTOS MAYORES DEL BARRIO MARCO FIDEL  
SUAREZ DE LA LOCALIDAD RAFAEL URIBE URIBE CON FIN DE MEJORAR DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

PRESENTADO POR:

JORGE ALEJANDRO LOPEZ CAÑÓN

JOHAN OCHOA TORRES

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ D.C. COLOMBIA 2014

PROPUESTA RECREATIVA PARA ADULTOS MAYORES DEL BARRIO MARCO FIDEL  
SUAREZ DE LA LOCALIDAD RAFAEL URIBE URIBE CON FIN DE MEJORAR DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

PRESENTADO POR:

JORGE ALEJANDRO LOPEZ CAÑÓN

JOHAN OCHOA TORRES

TUTOR: NANCY RAMIREZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ D.C. 2014

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

Bogotá, Colombia

2014

NOTA DE ACEPTACIÓN

---

---

---

---

PRESIDENTE DEL JURADO

---

---

---

JURADO 1

---

---

---

JURADO 2

---

---

---

## AGRADECIMIENTOS

El primer agradecimiento es a Dios por darnos la vida también por guiarnos por una buena sabiduría, entendimiento y fortaleza para continuar y alcanzar nuestras metas. A nuestras personas conocidas que aportaron y nos guiaron en la creación de esta monografía. Gracias a nuestros hogares por darnos ese apoyo en este camino que ha sido muy duro pero no imposible de alcanzar y por darnos ese amor y motivación día tras día para continuar y culminar con nuestros y estudios.

A la junta de acción comunal del barrio Marco Fidel Suárez, al director de la junta Henry Angulo, y en especial a nuestros seres queridos de la tercera edad ya que gracias a ellos se va llevar a cabo este proyecto, que por lo tanto y que son de mayor suma importancia de su participación para la organización y realización de este mismo.

A nuestra tutora Nancy Ramírez le queremos agradecer por habernos colaborado y aceptar nuestro proyecto de grado, por su paciencia con nosotros, por brindarnos su tiempo para elaborar este objetivo, por trasmitirnos sus conocimientos, sus respetados y valiosos aportes que permitieron construir y finalizar este proyecto.

A la corporación universitaria Minuto de Dios le queremos dar las gracias por ayudarnos a formarnos más como personas y por permitir que sus aulas académicas formaran nuestras bases profesionales.

## DEDICATORIA

Quiero agradecer a Dios por ser el gran guía de mi vida, mi familia, a mi padre José Manuel Ochoa y mi madre Cecilia Torres por brindarme sus valores y su amor, a mis dos hermanos por su gran compañía incondicional y por siempre apoyarme en mis metas ya que ellos son mi ejemplo a seguir como profesionales y son una razón más para culminar este proyecto. Le doy gracias a mi hijo Johan Santiago Ochoa que es mi mayor valor sentimental y bendición, él es el portador de mi motivación para seguir adelante,.... JOT

A mi padre Benedicto López Bolívar y a mi madre Estela Cañón Zapata mil gracias por darme la vida y ayudarme en mis momentos difíciles y gracias por todo su apoyo porque sin ellos no lo hubiera podido lograr gracias. A mis hermanas Luz Viviana López Cañón y Luisa Fernanda López Cañón por sus grandes consejos que me ayudan a construir como persona y por brindarme su amor y amistad para seguir adelante en mi proyecto de vida....A L C

## Resumen Analítico Educativo

### 1. Autores

Jorge Alejandro López Cañón

Johan Ochoa

### 2. Director del Proyecto

Nancy Ramírez

### 3. Título del Proyecto

Propuesta recreativa para adultos mayores del barrio Marco Fidel Suarez con fin de mejorar algunos hábitos de vida saludable

### 4. Palabras Clave

Hábitos saludables, recreación, adulto mayor, lúdico, ejercicio físico

### 5. Resumen del Proyecto

La lúdica, la recreación y el ejercicio físico son medios para generar en el adulto mayor algunos beneficios, pero si además hay una relación con los hábitos por mejorar como lo son la higiene, la alimentación, la recreación; el adulto mayor tendrá una salud óptima y un mejor estilo de vida.

Se pretende realizar una propuesta con el objetivo principal de mejorar hábitos de vida saludable en el adulto mayor, por medio de diferentes actividades recreativas cambiando el ánimo y las ganas de disfrutar al máximo la vida, por parte de los adultos mayores.

Para obtener la información, se realizaron encuestas y se elaborara una cartilla con varias actividades para cumplir el objetivo esencial y base de este proyecto investigativo

## 6. Objetivo General

Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas, lúdicas y de ejercicio físico en el barrio Marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe

## 7. Referentes conceptuales

Roberto Sampieri, Ana Bertha Perez, Lizaur, Azofeifa, Elmer Garita, Gaitan, Zaraza, Manuel de Gracia, Grinnell, Janesick, Reyes Ulloa, Murillo, Morales, Agredo

## 8. Metodología

Esta trabajo de tesis es asentado en la investigación cualitativa, la cual se enfoca a comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes de un ambiente natural y en relación con su contexto.

A su vez el método investigativo, se divide en varias categorías, para esta propuesta es basado en la fenomenología hermenéutica, ya que se define la descripción de un fenómeno y la experiencia común de varias personas con respecto a este

## 9. Recomendaciones y Prospectiva

Trabajar nuevos proyectos con este tipo de población

## 10. Conclusiones

En conclusión en este proyecto realizamos una propuesta donde nosotros realizamos un plan de actividades donde trabajaremos con los adultos mayores del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe donde se llevaran a cabo a trabajar el mejoramiento de hábitos de vida saludable por medio de actividades recreativas donde la propuesta se realizó para ejecutarla durante cuatro meses, tres veces a la semana los días lunes, martes, viernes.



Contenido	
Resumen Analítico Educativo .....	7
Índice de Figuras .....	9
INTRODUCCIÓN .....	10
1. CONTEXTUALIZACIÓN .....	11
2. PROBLEMÁTICA .....	13
2.1 Descripción del problema.....	13
2.3 Objetivos .....	15
2.3.1 Objetivo general .....	15
2.3.2 Objetivos Específicos .....	16
3. MARCO REFERENCIAL .....	16
3.1 Marco teórico.....	16
3.2 Marco Legal.....	53
4 DISEÑO METODOLÓGICO .....	56
4.1 Tipo de investigación.....	57
4.2 Método de investigación.....	58
4.3 Fases de la investigación .....	59
4.4 Población y muestra.....	60
4.5 Instrumentos de recolección de datos .....	60
5. RESULTADOS .....	62
Interpretación de resultados.....	134
6. CONCLUSIONES .....	135
7 PROSPECTIVA .....	136
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	136

Índice de Tablas

Índice de Figuras

## INTRODUCCIÓN

La lúdica, la recreación y el ejercicio físico son medios importantes, para generar en el adulto mayor algunos beneficios de diferente tipo, pero si además hay una relación con los hábitos por mejorar como lo son la nutrición, ejercicio físico, uso adecuado de sus medicinas el adulto mayor tendrá una salud optima y un mejor estilo de vida.

Se pretende realizar una propuesta con el objetivo principal de mejorar hábitos de vida saludable en el adulto mayor, por medio de diferentes actividades recreativas, cambiando el ánimo y las ganas de disfrutar al máximo la vida, por parte de los adultos mayores.

Para obtener información se ejecutaron encuestas y observaciones al grupo de adulto mayores, con base en ello se elaborará y ejecutará una propuesta con varias actividades para cumplir el objetivo principal y base de este proyecto investigativo

En la propuesta se quiere promover que los adultos mayores mejoren sus hábitos alimenticios que coman bien día tras día y que sepan cual es la comida correcta que les favorece a su etapa de vida, también se pretende mejorar su rutina de uso de los medicamentos, y además generar una rutina de ejercicios físico de forma secuencial.

## 1. CONTEXTUALIZACIÓN

Esta investigación es realizada en Colombia, en la ciudad de Bogotá D.C. en la localidad de Rafael Uribe Uribe dentro del barrio Marco Fidel Suarez, con la colaboración de la junta de acción comunal de dicho barrio, donde existe un grupo de adulto mayor, que se reúne frecuentemente al realizar diferentes actividades. Este grupo esta compuesto por 26 adultos mayores, el número de hombres es de 16 y de mujeres es de 10; la edad esta entre 48 y 59 años,

En la edad de adulto mayor es importante mejorar los hábitos de vida saludable, puesto que es donde se recupera y se fortalece la autoestima para tenga un mayor interés en cuidar de su cuerpo, a través de esto el adulto mayor va a generar unas normas claras para su auto cuidado y adaptarse a cambios de hábitos de vida saludables, la atención que reciba influirá en los diferentes entornos físicos, sociales, emocionales y cognitivos lo que permitirá que el adulto mayor se relacione en su entorno.

### 1.1 Macrocontexto:

A nivel Bogotá IDR (Instituto Deportivo de Recreación y Deporte), crea alternativas con las que se buscan mejorar la calidad de vida, el aprovechamiento del tiempo libre, mantenimiento y fortalecimiento de hábitos de vida saludable, autonomía, participación socio familiar y liderazgo, propias del adulto mayor sano y feliz.

### 1.2 Mesocontexto:

En la localidad Rafael Uribe Uribe se han realizan pocas reuniones y actividades para las personas mayores, entre estas se encuentra:

- Realización el 21 de abril del actual año una reunión con tema central en la política pública de envejecimiento y vejez de la localidad, tomando cuatro mesas de trabajo, las cuales son vivir como se quiere en la vejez, vivir bien en la vejez, sin humillaciones y envejecer juntos y juntas; todo esto organizado por el Consejo Local de Política Social (CLOPS)

### 1.3 Microcontexto:

- En el barrio Marco Fidel Suarez se encuentra personas en edades adultas, pero sin apoyo y sin actividades a realizar para generar en ellos algún tipo de esparcimiento o diversión, y así salir de su monotonía de vida, cambiar su estilo de vida provocando en ellos grandes beneficios.

## 2. PROBLEMÁTICA

¿Cómo mejorar algunos hábitos de vida saludables en el adulto mayor, a través de la recreación, la lúdica y el ejercicio físico?

Para intentar dar solución a esta problemática se realizó unas encuestas donde se evaluó a los adultos mayores y según estos estudios se crea una propuesta de actividades recreativas para cubrir las necesidades estudiadas, mejorar los hábitos y que se acoplen a estos cambios y así los apliquen en sus vidas cotidianas

El autor Eamon O'Shea (2003) sostiene que “la calidad de vida del adulto mayor es una vida-satisfactoria, bienestar subjetivo y psicológico, desarrollo personal y diversas representaciones de lo que constituye una buena vida, y que se debe indagar, preguntando al adulto mayor, sobre cómo da sentido a su propia vida, en el contexto cultural, y de los valores en el que vive, y en relación a sus propios objetivos de vida”

### 2.1 Descripción del problema

La lúdica, la recreación y el ejercicio físico como hábitos son beneficio para las personas de edad avanzada, los cuales muchos estarán en total sedentarismo, es por esto que se busca cambiar este sedentarismo por parte de los adultos mayores, fortaleciendo sus hábitos por medio de la recreación

Básicamente se ha evidenciado que existen pocos programas de recreación y de fomento de

hábitos de vida saludable en el adulto mayor, en la localidad Rafael Uribe Uribe. Para llevar a cabo esta propuesta se dialoga con los miembros la junta de acción comunal del barrio Marco Fidel Suarez donde, se realizó una encuesta preguntándole a los adultos mayores si come bien, si toman su medicina al día, aspectos relacionados al ejercicio físico, etc. Luego de que elaboremos esto realizamos nuestra propuesta con una serie de actividades recreativas para así mejorar los hábitos de vida de nuestros adultos mayores.

Es importante tener en cuenta conceptos como ‘Calidad de vida del adulto mayor’, que según Velandia (1994) es “la resultante de la interacción entre a las diferentes características de la existencia humana (vivienda, vestido, alimentación, educación y libertades humanas); cada una de las cuales contribuye de diferente manera para permitir un óptimo estado de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante, el cual se da en forma individual y diferente; adaptación que influye en su salud física, fallas en la memoria y el temor, el abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez.

## 2.2 Justificación

En el barrio Maro Fidel Suarez se detectó este problema sobre la poca formación sobre los hábitos de vida saludable y de la poca elaboración de proyectos y actividades en la localidad de Rafael Uribe Uribe sobre este tema, por ello se pretende desarrollar una propuesta con el objetivo principal de mejorar hábitos de vida saludable en el adulto mayor, por medio de diferentes actividades recreativas, cambiando el estado de ánimo y las ganas de disfrutar al máximo la vida, por parte de los adultos mayores.

Para alcanzar esta meta, se elaboraron, observaciones y encuestas al grupo de adultos mayores y se pretende elaborar y ejecutar una propuesta de actividades para cumplir el objetivo principal y base de este proyecto investigativo.

Para los licenciados en educación física es importante conocer y crear propuestas, programas y/o proyectos para esta población, que aunque no esta inmersa en el sistema educativo, tienen necesidades e intereses de los cuales se deben dar cuanto desde el área de la educación física recreación y deporte

## 2.3 Objetivos

### 2.3.1 Objetivo general

Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas, lúdicas y de ejercicio físico en el barrio Marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

### 2.3.2 Objetivos Específicos

- Aplicar la encuesta FANTASTICO para evidenciar las necesidades del adulto mayor para su aporte a la mejora de hábitos saludables
- Organizar una propuesta según los intereses y necesidades de las personas mayores para el aporte de mejores hábitos saludables
- Crear un cronograma con diferentes actividades recreativas para mejorar algunos hábitos saludables de esta comunidad.

## 3. MARCO REFERENCIAL

### 3.1 Marco teórico

La propuesta está organizada en tres grandes categorías a profundizar y a enlazar a continuación:

#### *3.1.1 Adulto Mayor*

Hace algunos años se llevó a cabo en la capital de Argentina un proyecto de tesis llamado “Propuesta pedagógica desde la educación física adaptada para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor”, con mucha relación a este trabajo de tesis el cual se basaba en una serie de actividades desde la educación física para contribuir la calidad de vida del adulto mayor, y cuyo objetivo general era promover ambientes que incitan y mantengan el desarrollo de las habilidades sociales que les permita al adulto interrelacionarse con el medio, algo muy relacionado al tema tratado en este trabajo, puesto que se quiere fomentar esa energía esas ganas



de vivir del adulto, a través de actividades lúdicas, donde se produzcan relaciones sociales y muestras de felicidad. Este trabajo dejó conclusiones tales como la oportunidad de aprender elementos básicos en la docencia de educación física y donde se modificó el pensar de las personas de tercera edad frente a sus pares.

Según Cala & Navarro, (2011) estamos programados para vivir entre 100 y 120 años, pero la edad en la que comienza la vejez aún es incierta, no así aquella en que se inicia el proceso de envejecimiento, para el especialista este comienza desde el momento en que nacemos, posee mecanismos genéticos que impiden que las células se renueven ilimitadamente. Lo primero provoca malos hábitos de vida: fumar, beber en exceso, una alimentación inadecuada, la inactividad física, el estrés, la acumulación de sustancias tóxicas. Lo segundo, en cambio, se logra con un estilo de vida saludable que no sólo incluya ejercicio físico regular -sobre todo a partir de los 50 años para prevenir problemas óseos, sino también actividad intelectual. No hay que olvidar que el ejercicio aumenta la producción de sustancias químicas que alientan el desarrollo de las neuronas y de nuevas conexiones entre ellas, al mismo tiempo que promueve el crecimiento de vasos sanguíneos que nutren a las estructuras existentes. (Cala & Navarro, 2011) El ejercicio físico es un medio esencial para mejorar la salud física y mental de las personas, reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social. La inactividad, es un problema actual, no solo de los adultos mayores, sino de gran parte de la población, causa muchas enfermedades, por lo que se quiere evitar las personas e esta comunidad creando en ellos el hábito de realizar cualquier tipo de ejercicio físico, para así generar diversos beneficios tanto en cuerpo como su mente y su relación con los demás.

Además de los beneficios físicos que conlleva el realizar ejercicio físico, también trae beneficios psicológicos como lo dice (Manuel De Gracia, 2000) quien elaboró un programa de

actividad física de una duración de 8 meses a personas mayores sedentarias en edades entre 61 y 77 años; en donde realizaba actividad aeróbica y anaeróbica, la cual dio resultados positivos más en lo aeróbico, demostrando principalmente un aumento de la autoeficacia y el autoestima. Así se observa el resumen del volumen 12 de la revista *psicothema*:

En este trabajo se examinan los efectos de un programa de actividad física, aeróbica y no aeróbica, de 8 meses de duración en una muestra de personas mayores inicialmente sedentarias (rango 61-77 años) sobre el bienestar psicológico, el esfuerzo percibido y satisfacción por el ejercicio. Los sujetos participantes en el estudio fueron asignados a cuatro grupos: 1) grupo de ejercicio aeróbico (n=34), 2) grupo de ejercicio no-aeróbico (yoga) (n=30), 3) grupo control de actividades sociales (n=23) y 4) grupo control en lista de espera (n=20). Se utilizó como instrumento de evaluación de las respuestas psicológicas globales inducidas por el ejercicio la Subjective Exercise Experiences Scale (SEES; McAuley y Courneya, 1994), como medida de la sensación del esfuerzo percibido, la Perceived Exertion Scales (RPE-Scales; Borg, 1982) y como medida de la satisfacción por el ejercicio la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES; Kendzierski y DeCarlo, 1991). Los resultados obtenidos señalaron incrementos significativos en el bienestar psicológico y en la satisfacción en los dos grupos de ejercicio en comparación con los controles. El grupo de actividad aeróbica mostró puntuaciones significativamente más elevadas en el bienestar psicológico, la sensación de fatiga y la satisfacción por el ejercicio, que las observadas en el grupo de actividad no-aeróbica.

La etapa de adulto mayor, se extiende desde los 45 años y donde ocurren varios desordenes, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares e inmunes. Estas dificultades se pueden contrarrestar o empeorar dependiendo del estilo de vida que tenga la persona, es decir

dependiendo de sus acciones diarias, sea el de su alimentación, hábitos de tabaco o alcohol, factores socioculturales, y el ejercicio físico. (Reyes & Ulloa, 2013)

Para la revista cubana de salud pública (Galbán, Soberats, Navarro, & Oliva, 2007) el adulto mayor esta en incremento de población como lo dice a continuación: “El número de personas que en el mundo rebasa la edad de 60 años, aumentó a 700 millones en la década del año 90 del siglo XX, para el año 2025 se estima que existirán alrededor de 1 200 millones de ancianos”.

También se ha incrementado el grupo de los "muy viejos", o sea los mayores de 80 años de edad, que en los próximos 30 años constituirán el 30 % de los adultos mayores (AAMM) en los países desarrollados y el 12 % en los llamados en vías de desarrollo.<sup>1,2</sup> Es por esto, que se deben crear organizaciones para estas personas, que cada vez ahí más en el mundo, y que por lo mismo necesitan el seguimiento porque a pesar de que hayan pasado mucho tiempo de vida ellos también tienen derecho a divertirse, a pasarla bien, a relacionarse con los demás y a tener una buena salud.

El proceso de transición demográfica que tiene lugar difiere entre países. La OMS (2006) ha considerado las tasas de natalidad, mortalidad y crecimiento natural para establecer los criterios que permiten clasificarlos en cuatro grupos de transición:

- Incipiente: tasa de natalidad alta, mortalidad alta, crecimiento natural moderado (2,5 %).
- Moderada: tasa de natalidad alta, mortalidad moderada, crecimiento natural alto (3,0 %).

- Completa: tasa de natalidad moderada, mortalidad moderada o baja, crecimiento natural moderado (2,0 %).
- Avanzada: tasa de natalidad moderada o baja, mortalidad moderada o baja, crecimiento natural bajo (1,0 %).

*El interés de los humanos por vivir el mayor número de años posible, unido al creciente desarrollo de la ciencia y la técnica, sostienen la tendencia actual que considera que si es importante vivir más años, es esencial que estos transcurran con la mejor calidad de vida posible. La problemática del anciano adquiere primordial importancia y factor decisivo en las investigaciones médicas y sociales. Las investigaciones sobre el tema se dirigen ya no sólo a los aspectos relacionados con el proceso fisiológico de envejecer; también se pretende conocer aquellas condiciones que colocan al adulto mayor en una situación de riesgo, o potencian la disminución progresiva de la homeostasis y de la capacidad de reserva inherentes al envejecimiento. Es de destacar que aunque la edad constituye un elemento importante, se considera insuficiente como criterio aislado para evaluar, cuantificar y definir las necesidades de una persona mayor enferma.*

*En lo que concierne a la especie humana se reconocen tipos diferentes de envejecimiento, entre los que sobresalen el individual y el demográfico o poblacional. El envejecimiento individual es el proceso de evolución -hasta ahora irreversible- que experimenta cada persona en el transcurso de su vida mientras que el envejecimiento poblacional es el incremento del número de adulto mayor con respecto al conjunto de la población a que pertenecen. Esta dualidad de interpretaciones hace que el análisis del envejecimiento deba hacerse en 2 planos diferentes: el social -con implicaciones y dimensiones del micro mundo y macro mundo- y el individual. El proceso de*

*envejecimiento humano individual es la unión de dos tipos de envejecimiento: el primario, intrínseco o perse y el secundario. El envejecimiento primario es el proceso o grupo de procesos responsables del conjunto de cambios observados con la edad en los individuos de una especie y no relacionados con la presencia de enfermedad. Su investigación se centra en los mecanismos genéticos, moleculares y celulares que intervienen en el proceso de envejecimiento y que, de expresarse adecuadamente, condicionan lo que se ha denominado envejecimiento con éxito.*

*El envejecimiento secundario hace referencia al que se produce en los seres vivos cuando son sometidos a la acción de fenómenos aleatorios y selectivos, que ocurren a lo largo del tiempo de vida y que interaccionan con los mecanismos y cambios propios del envejecimiento primario para producir el envejecimiento habitual. Los principales representantes de este envejecimiento secundario son los problemas de salud de carácter crónico y los cambios adaptativos para mantener la homeostasis del medio interno. Su investigación abarca tanto la causa, prevención, desarrollo, manifestación, pronóstico y tratamiento de la enfermedad y de sus consecuencias, como lo relacionado con hábitos y estilos saludables de vida. (Revista Cubana de Salud Publica, 2007).*

Según esto, la mayoría de las personas en edad avanzada se sitúan en este último, puesto que normalmente estos individuos son víctimas de algunas enfermedades, como lo son la osteoporosis, la diabetes, y enfermedades cardiovasculares, en las que se pueden controlar a través del ejercicio físico, y lúdicas para como tratarlas y como actuar eficazmente por medio de los medicamentos.

El ser humano, por naturaleza tiende por buscar e investigar métodos para durar mucho más tiempo de vida, algo que ha transcurrido desde tiempos remotos, pero que aun en la actualidad no es posible encontrar el proceso adecuado para hacer que el hombre dura más de lo normal.

Es aquí donde se han propuesto otras metas como lo son la prolongación de la vida útil, y la eliminación o atenuación de los inconvenientes de la tercera edad, a través de diferentes metodologías, una de ellas y la más importante para en verdad considerar un aumento de vida en el ser humano, el ejercicio, físico y los hábitos saludables.

A esto se le denomina, el nombre **longevidad** la búsqueda de producir en el ser humano la capacidad de vivir mas, y en donde se siguen realizando estudios con fin de esto, donde podría establecerse al ejercicio físico, la recreación, la lúdica como un posible camino para esta larga duración de vida.

A la vez, se realizan estudios para medir este concepto de **longevidad** como el de Martínez y Pérez (2006) en donde hace un estudio descriptivo, transversal, con personas de 90 años y más del Policlínico Ana Betancourt del municipio Playa, durante el período comprendido entre septiembre de 2004 y marzo de 2005, con el propósito de evaluar el comportamiento del fenómeno longevidad en dicha área de salud y proceder a su caracterización. Se detectaron 70 longevos, lo que representó un índice de prevalencia de 2,3 %; predominó el grupo de 90 a 94 años con un total de 47 (72 %); mientras que solo 3 llegan o sobrepasan los 100 años de edad. El nivel escolar predominante fue el de primaria concluida con el 43 %, y se comprobó un predominio en un 75 % de la raza blanca, en el 66 % de longevos viudos, y el 57 % tuvo antecedentes patológicos familiares de longevidad. Mostraron independencia total en la

realización de las actividades básicas de la vida diaria el 38 % y en las instrumentales solo el 14. El 20 % de los longevos exhiben trastornos cognitivos mínimos y el 42 % sufren demencias en sus diferentes modalidades. La calidad de vida es considerada como buena en el 48 % de la muestra. (Martínez & Pérez, 2006)

En cuanto a la delimitación y división de las variables se tomo en cuenta lo siguiente:

- Edad, considerándose tres grupos (de 90 a 94, 95 a 99, y con 100 o mas años)
- Sexo (Masculino, femenino)
- Escolaridad (nivel de educación alcanzado)
- Ocupación (Jubilados o amas de casa, sin tener en cuenta trabajadores activos y por cuenta propia)
- Hábito tóxicos (consumo de cigarrillo, alcohol o cafeína)
- Antecedentes patológicos personales
- Antecedentes patológicos familiares
- Estado mental o cognitivo (Medido por Test de Folstein y Escala de clasificación clínica de las demencias)
- Validismo (Medido por los índices de Katz y Lawton, instrumentos para evaluar la capacidad funcional del anciano)
- Cantidad de medicamentos que consumen
- Calidad de vida (cumpla actividades básicas de vida diaria, buena relación familiar, estado mental satisfactorio, etc)

Un artículo revela el ascenso que ha tenido la comunidad de adulto mayor, respecto a algunos años, la cual afirma que a comienzo del siglo XXI la región de las Américas, contaba con alrededor de 2'228.900 personas mayores de los 90 años, de las cuales 90.400 eran centenarias. Para mediados del siglo, estas cifras habrán ascendido a cerca de 13'903.000 y 689.000 respectivamente

A principios de este siglo, los nonagenarios representaban un grupo de población que por sus condiciones genéticas y de vida lograron sobrevivir, pese a una alta mortalidad infantil y a grandes epidemias de enfermedades infecciosas. Estos sobrevivientes —seleccionados por sus características genéticas y condiciones de vida— representan casos extraordinarios de envejecimiento activo hasta edades muy avanzadas. Un caso ilustrativo es el de Elizabeth “Ma Pambo” Israel, de Dominica, quien murió a la edad de 127 años. Sin embargo, las personas que serán nonagenarias entre 2025 y 2050 no habrán sido *seleccionadas* en función de sus dotes genéticas y condiciones de vida, sino más bien *beneficiadas* por los logros de la salud pública en la Región. Los centenarios del futuro sobreviviremos porque tuvimos acceso a vacunas, antibióticos, agua potable y a una red de servicios comunitarios. Los centenarios del 2025 ya se conocen: son las personas que en 2000 cumplieron 75 años. (Periago, 2005).

Todo esto permite, concientizar la importancia de generar esperanza de vida a los adultos mayores, y no que se conviertan en una carga para la familia y la sociedad, priorizando acciones con fin de evitar la incapacidad prematura, prevención y tratamientos de las enfermedades crónicas comunes en esta etapa de vida implicando la promoción de los estilos de vida saludables; No fumar, alimentarse adecuadamente, mantenerse activo tanto físico, mentalmente y socialmente a lo largo de la vida.



Es por esto que la Organización Mundial de la Salud lanza su marco político sobre el envejecimiento activo, en donde promueve un servicio de atención de a la salud, adaptados a las necesidades del adulto mayor. Junto con varias agencias del sistema de las Naciones Unidas y del Sistema Interamericano, buscan garantizar una vida de calidad a personas longevas es un nuevo reto regional que seguirá cobrando importancia en el contexto de la cooperación internacional y en las agendas nacionales en la mayoría de los países durante la próxima década. En el plano individual, las personas que ya cumplimos 50 años podríamos llegar a cumplir 100; por ende, nos urge reflexionar sobre la calidad de vida que queremos tener en la vejez y tomar medidas encaminadas a proteger nuestra salud y bienestar en el futuro. (Periago, 2005)

### *3.1.2 Hábitos saludables:*

A mediados del siglo XX comienza a aumentar la expectativa de vida y es en el siglo XXI los adultos mayores tienen en promedio de 79 años para las mujeres y casi 72 años para los varones en la República Argentina, algo similar a lo que sucede en Colombia, especialmente del grupo de los adultos mayores, representa un desafío para las políticas y los recursos en lo concerniente al desarrollo, la calidad de vida, el cumplimiento de los derechos y la inclusión social. En sólo un siglo el país pasó de 4'355.470, personas a un total de 41.468.384 habitantes, de los cuales el 6.3% (2'612.508), es mayor de 65 años; el 54.6% pertenece al sexo femenino y el 45.4% de las personas mayores son hombres. El 75% de la población general, vive en las cabeceras municipales, a pesar que en áreas rurales hay mayores tasas de fecundidad, lo

que se traduciría en un incremento natural de la población allí ubicada, pero el efecto es contrarrestado por las altas tasas de migración (DANE, 2005). Del total de la población adulta mayor el 63.12% se concentra en Boyacá, Tolima, Bogotá, Cundinamarca, Caldas, Antioquia, Valle del Cauca, Quindío, Santander, Atlántico y Bolívar. Adicionalmente, el 28.8% se encuentra en las principales ciudades: Bogotá, Medellín, Cali y Barranquilla. (Ministerio de Salud, 2005)

Cada vez vivimos más años, y a esto debemos entenderlo como un logro de la humanidad. Pero no nos basta sólo con alargar la vida, debemos pretender vivir mejor, en óptimas condiciones bio-psico-sociales. Para ello es necesario tomar una serie de recaudos y cuidados en la salud además de prevenir las enfermedades relacionadas con estilos de vida poco saludables, como las asociadas al abuso de alcohol, tabaco, sedentarismo, estrés y obesidad.

Los estilos de vida pueden entenderse como la forma general de vivir de una persona; así, un estilo de vida saludable comprende distintas condiciones y aspectos de la vida cotidiana, como sentirse bien con uno mismo y con los demás, tener condiciones socio-económicas aceptables, disponer de lugares y oportunidades para la recreación, disfrutar de armonía familiar, alimentarse adecuadamente, entre muchas otras. Las principales causas de morbimortalidad se relacionan estrechamente con los estilos de vida. Así encontramos que las cinco primeras causan de enfermedad y muerte en personas mayores de 60 años. (Ministerio de Desarrollo Social, 2010)

1. Insuficiencia cardiaca
2. Enfermedades cerebro-vasculares
3. Neumonía
4. Infarto Agudo de Miocardio

## 5. Diabetes

Estos estudios no solo se tienen en Argentina, al igual que en nuestro país la población adulta mayor se está incrementando a niveles extraordinarios, y así mismo se debe tener a ellos programas, estudios, y mucha atención, ofreciéndoles los mejores momentos antes de su partida a una mejor vida.

Se debe tener en cuenta que cada vez hay mayor número de personas en esta época de la vida, donde en muchas ciudades no se les brinda la mayor comprensión, seguridad, y ayuda, y donde en muchísimos casos ellos mismos toman este momento de su vida como algo muy incómodo, y donde por el contrario se debe disfrutar como todas las etapas de vida; por este motivo se toma como referencia puntos a tener en cuenta para la salud del adulto mayor tomados de (Lizaur, 10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor, 2009):

Prevención de caídas: Son las principales causas de lesiones y deterioro físico en el adulto, por eso es indispensable tener mucha atención a este tema

- Salud emocional: Depende de la condición biológica, el ambiente natural, y el ambiente construido por esta misma

- Autocuidado como forma de vida: Decisión, acciones y estrategias para cuidar el estado de salud

- La virtud: Meditación y reflexión espiritual, que conlleva a una paz interior

- Depresión: Disfunción pasajera del funcionamiento bioquímico del cerebro

- Demencias: Son las enfermedades frecuentes en la tercera edad

- Ejercicio físico: Fundamental para su salud física, mental y emocional
  
- Calidad de vida y funcionalidad: Proceso natural de las personas siendo diferente en cuanto a individuos hayan
  
- Alimentación: Base fundamental de salud en todas las edades
  
- Enfermedades comunes y a tratar: Enfermedades cardiovasculares, artritis, osteoporosis, anemia, cáncer,
  
- Salud bucal: Buen funcionamiento de todos los componentes para una masticación adecuada
  
- Uso adecuado de medicamentos: Vigilancia y buen uso de estos para que no hayan más problemas

Apoyados en estas bases teóricas, la propuesta se va a basar principalmente en 3 categorías que sin desmeritar a las otras, se considera que son primordiales para crear buenos hábitos en las personas de edad avanzada.

**Nutrición:** Según (Lizaur, 10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor, 2009) es indispensable tener estos hábitos para mejorar la alimentación:

- Incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas
  
- Comer la mayor variedad de alimentos por cada grupo
  
- Cocinar cereales con leguminosas
  
- Consumir muchas verduras y frutas en lo posible crudas y con cáscaras

- Consumir pocos alimentos de origen animal
- Consumir la menor cantidad posible de grasas, azúcares, aceites y sal
- Beber agua pura en abundancia
- Procurar máxima higiene al almacenar, preparar y consumir alimentos
- Lavarse las manos antes de ir a comer, después de ir al baño o de cambiar pañales
- Trate de comer siempre acompañado de familiares, vecinos o amigos, coma tranquilo y a gusto

Además, hablando sobre este tema de la nutrición es considerable aclarar (Salud Madrid, 2006)

- Los hábitos alimenticios equilibrados y adecuados son clave para disfrutar de una mejor calidad de vida, ya que están estrechamente ligados salud y nutrición.
- Con la edad se producen cambios en el organismo como pérdida de piezas dentarias, disminución en la salivación, etc., que influyen en el modo y forma de alimentarse. El sentido del gusto y olfato se alteran, requiriendo sabores más pronunciados. Existe una disminución en la sensación de sed y tienen menor necesidad de ingerir líquido, aumentando el riesgo de deshidratación sobre todo en épocas de calor extremo. El ritmo intestinal se enlentece favoreciendo el estreñimiento y la sensación de pesadez tras las comidas.

- Los problemas de visión condicionan el consumo de ciertos alimentos, sobre todo pescados, con el riesgo de no ingerir los nutrientes necesarios.
- El consumo de ciertos medicamentos disminuye el apetito al provocar efectos secundarios como náuseas, vómitos... y dificultad para absorber algunos alimentos.
- La soledad y el aislamiento generan sentimientos de desánimo y tristeza que hacen el momento de la comida poco agradable, provocando en ocasiones disminución de la ingesta, así como dietas monótonas y poco variadas.
- Requerimientos nutricionales para los mayores:
  - En los mayores las necesidades energéticas son inferiores a las del adulto, lo que hace necesario una readaptación en la dieta, en esta etapa de la vida. Las recomendaciones según la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, establecen una media entre 1.700 y 2.000 Kilocalorías/día en función de los tramos de edad, sexo y actividad física.
  - La distribución energética diaria por tomas, aconseja que el desayuno aporte el 20-25% de la ingesta calórica total, la comida el 30-35%, la merienda el 8-13% y la cena, el 25-30%.
  - Las proteínas son fundamentales para formar y renovar las estructuras de nuestro organismo. Las encontramos principalmente en la carne, pescados, huevos, lácteos y sus derivados.
  - Los lípidos o grasas se encargan de proporcionar al organismo la energía y ácidos grasos esenciales necesarios para mantener las funciones vitales y para un ejercicio físico adecuado. Pueden ser grasas vegetales o animales. Las más adecuadas son las

poliinsaturadas que se encuentran en los pescados y aceite de oliva y que disminuyen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

- Los hidratos de carbono se encargan de proporcionar energía. Se encuentran en forma de azúcares simples (miel, azúcar de mesa, etc) y complejos (pan, pasta, arroz, etc.).

- Para realizar una dieta equilibrada se deben ingerir las siguientes raciones de alimentos:

- Leche y derivados: 2-3 raciones/día, para asegurar el aporte de calcio. Mejor desnatados y bajos en sal.

- Cereales y tubérculos: 4-6 raciones/día. El pan, la pasta, el arroz y las patatas aportan hidratos de carbono, y no deben faltar en cada una de las comidas.

- Frutas: 2-3 piezas/día. Mejor si son frescas para aprovechar las vitaminas y la fibra.

- Verduras y hortalizas: 2 raciones/día. Tomar verdura cocida y en ensalada, ya que son fuente de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.

- Legumbres: 2-3 raciones/semana. Aportan hidratos de carbono, proteínas y fibra.

- Carnes, pescados y huevos: alternar su consumo. Carnes magras como las aves sin piel y el conejo. El pescado debe estar presente en más ocasiones que la carne, eliminar bien las espinas. Se pueden tomar hasta 4-5 huevos a la semana, si no existe contraindicación médica.

- Azúcares y derivados: moderar su consumo, especialmente los simples o refinados, no tomarlos en caso de diabetes.
- Aceites y grasas: el aceite de oliva debe ser la principal grasa tanto para cocinar como para aliñar los platos, aunque también pueden emplearse aceites de semillas (girasol, maíz). Limitar el consumo de grasas animales como la mantequilla y la nata.
- Líquidos. Se deben tomar mínimo 8 vasos diarios. Puede ser en forma de agua, infusiones, caldos, zumos, gelatina, etc. (Salud Madrid, 2006)
- Consejos Generales para una correcta alimentación:
  - Realizar entre cuatro y seis Comidas/día, no saltarse ninguna, mantener los horarios. Aportar la máxima variedad a los menús, incluyendo alimentos de diferentes grupos (verduras, frutas,etc.).
  - Preparar platos únicos muy nutritivos, ante falta de apetito. La Combinación de arroz, patatas o pasta con alimentos proteicos Como la carne, pescado y huevos, son un ejemplo de ello. Las Legumbres junto a verduras y cereales como el arroz, forman platos Completos.
  - A la hora de hacer la compra dar preferencia a los alimentos frescos. En la cesta no deben faltar las frutas y las verduras.
  - Los alimentos congelados como las verduras y los pescados también son una buena opción, así como las conservas de legumbres.
  - Los productos lácteos que se consuman deben ser semidesnatados o desnatados.



- Si para evitar hacer comida todos los días, se prepara una cantidad Mayor, congelarla en envases del tamaño de una ración y extremar las medidas higiénicas en la preparación y conservación.
- Los alimentos cocinados deben guardarse siempre en el frigorífico y Evitar que permanezcan en él más de 3 días.
- Es aconsejable tomar la comida a la plancha.
- No hacer dietas restrictivas excepto en los casos en los que el Médico y enfermera lo indique.
- Las grasas que provienen del reino animal (mantecas, mantequilla, Tocino) hay que tomarlas con moderación. Los productos de bollería También deben ser de consumo limitado.
- Es importante mantener en buen estado la dentadura (limpia y bien Ajustada), nos ayudará a una correcta masticación y digestión de los alimentos.
- Hacer de la comida un momento de relación. Comer acompañado, en un lugar agradable y con una selección de alimentos que resulten atractivos por el olor, textura e incluso color.
- Revisar el peso mensualmente. Una variación importante en el peso (o una disminución en el apetito) debe ser consultada con el médico y/o enfermera.
- Es aconsejable revisar al menos una vez al año la boca y la Dentadura, así como la vista ya que esto puede afectar a la forma de alimentarnos. (Salud Madrid, 2006)

**Higiene:** Considerando a (Lizaur, 10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor, 2009) para tener una buena higiene bucal es pertinente tener los siguientes hábitos:

- Cepillarse 3 veces al día con una técnica de cepillado correcto para evitar la formación de placa bacteriana
- Limpiar diariamente los dientes con hilo dental
- Cepillar la lengua
- Usar pasta dental para el cepillado y enjuague bucal después
- Si se usan prótesis parciales o removibles, o dentaduras completas realizar una higiene de las mismas con un adecuado cepillado y desinfección con soluciones apropiadas
- Visitar al dentista cada 6 meses
- Evitar ingerir alimentos que contengan mucho azúcar o carbohidratos

**Ejercicio físico:** Teniendo en cuenta (Salud Madrid, 2006) el ejercicio físico regular trae varios beneficios para mejorar la salud en los adultos mayores, los cuales se especifican a continuación:

- Mantiene el buen estado de las articulaciones.
- Mejora la elasticidad, la fuerza, la agilidad y el equilibrio.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Aumenta la oxigenación de los tejidos.
- Favorece la función cardíaca y circulatoria.

- Aumenta la resistencia a la fatiga.
- Ayuda a combatir la obesidad, diabetes, hipercolesterolemia.
- Estimula el metabolismo.
- Estimula el sistema nervioso.
- Favorece la comunicación y la socialización.
- Fomenta la autoestima.
- Nos hace más resistentes a las enfermedades.

Para que una persona adulta adquiriera este hábito saludable y sacarle provecho Al ejercicio físico optimizando su salud debe tener en cuenta los siguiente puntos expuesto por (Lizaur, 10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor, 2009)

- Desarrollar las metas de ejercicio físico que quiere conseguir. Por ejemplo, aumentar la flexibilidad para amarrarse más fácilmente los cordones, o caminar 30 minutos para aumentar la resistencia.
- Diseñar el plan que se quiera llegar de acuerdo a las habilidades y el gusto de cada persona. Lo esencial es que permita que el corazón trabaje un poco mas rápido, alrededor de 30 minutos y en forma presente al menos 5 veces por semana
- Regalase el tiempo para usted mismo y sus ejercicios físicos
- Busque una persona con quien realizar los ejercicios sea vecino, amigo, compañero, familiar etc. Hacer ejercicio con otra persona la hace mas divertida y motivante

- Empiece a moverse. Empiece con 10 minutos diarios de caminata por la mañana y otros 10 de calentamiento por las tardes. A la semana siguiente agregue 5 minutos mas y pronto estará ejecutando 30 minutos diarios
- Medir el progreso. Anote y platique con alguien lo que esta haciendo a la semana
- Utilice ropa cómoda y agradable para realizar sus movimientos
- Es muy importante que los zapatos sean confortables y no lastimen los pies
- Organice su tiempo todos los días e incorpore el ejercicio físico a su rutina diaria, tal como bañarse, comer 3 veces al dia, tomas las medicinas, charlas con alguien, leer, escuchar la radio etc.

Un ejemplo de cronograma puede ser como el siguiente:

	<i>Flexibilidad</i>	<i>Equilibrio</i>	<i>Resistencia</i>
Lunes	Mover el cuello 5 veces para cada lado Estirar 10 veces los brazos, lo más posible, para alcanzar el cielo	Caminar sobre una raya dibujada en el piso	Caminar 15 minutos para sentir el pulso un poco mas rápido
Martes			
Miércoles	Con las manos en la cintura, mover 10 veces la cadera hacia ambos lados del cuerpo	Deteniéndose de una silla, levantar uno y otro pie durante varias veces. Sentado, mover los ojos hacia los lados, de arriba abajo y en forma diagonal.	Bailar 15 minutos para sentir el pulso un poco mas rápido
Jueves			
Viernes	Acostado, abrir y cerrar las piernas y los brazos varias veces	Caminar despacio y voltear el cuerpo completo para buscar un objeto que está a un lado de nosotros, repetirlo varias veces	Buscar una persona con quien salir a caminar 15 minutos por la mañana y otros 15 minutos por la tarde para sentir el pulso un poco mas rápido
Sábado			
Domingo	Descansar	Descansar	Descansar

El ejercicio físico ha tenido gran importancia para la salud por los beneficios que aporta en todos los aparatos y sistemas del cuerpo humano. La inactividad física está asociada a diversas enfermedades crónico-degenerativas y a la pérdida de la funcionalidad, razón por la cual, una de las metas de la enfermería en geriatría es mejorar la calidad de vida del anciano con programas de educación y promoción para el autocuidado donde se incluya el ejercicio (Murillo & Morales, 2007). Como ya es conocido el ejercicio físico trae tantos bienes

al ser humano, Murillo-y Morales no se quedan atrás y realizan estudios en México donde realizan un estudio descriptivo con una muestra de 60 adultos mayores de la zona suburbana del Estado de México. Se integraron dos grupos de 30 personas cada uno, se efectuó evaluación por medio de una encuesta, y la aplicación de 6 instrumentos (escalas de actividades y funcionalidad física y mental), los datos se analizaron con medidas descriptivas. Con todas estas investigación obtuvieron los siguientes resultados: (Murillo & Morales, 2007):

El total de los sujetos que realizan ejercicio, son funcionales para las actividades de la vida diaria, 100% no presenta depresión. En las edades de 70 a 79 años, 70% sin deterioro mental y 30% presenta un deterioro leve. De los sujetos que no realizan ejercicio, se observó que 4% del grupo de edad entre 60 y 69 años, es dependiente en las actividades de arreglo personal y caminar en un cuarto pequeño. 83% con depresión, 50% sin deterioro mental, 33% deterioro leve y 17% con deterioro grave. (Murillo & Morales, 2007)

En muchos casos se puede confundir lo que es la actividad física, el ejercicio físico y lo que es el deporte, y es aquí donde se definen estos 3 conceptos por(Azofeifa, 2006):

Como actividad física, se conoce todo aquel movimiento que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético que pueden ser realizados durante el diario vivir, como ocupación, distracción, ejercicio y deporte. El ejercicio, por su parte, es un tipo de actividad física, planeada y estructurada, en la que el hombre participa con el objetivo establecido de mejorar alguna de sus cualidades físicas como la fuerza, la potencia, la velocidad, la resistencia aeróbica, entre otras; el deporte, es la actividad física

organizada en ligas con competición individual o grupal (Nigg, 2003). Teniendo en claro esta diferencia, algunos estudios han usado el deporte como variable (Frederick y Ryan, 1992; Weinberg, Tenenbaum, McKenzie, Jackson, Ashel, Grove y Fogarty, 2000; Isogai, Brewer, Cornelius, Etnier y Tokunaga, 2003; Rosich, 2005), mientras otros lo han hecho con el ejercicio (Smith y Storandt, 1997; Asci y cols, 1998; Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia, 2003).

Está claro que las enfermedades son una barrera para que el adulto mayor se ejercite, y la inactividad física produce deterioro en la condición física, incluso, estas personas se hacen dependientes de otras en actividades de su diario vivir. Un programa de actividades multidimensional que incluya resistencia, fuerza, balance y entrenamiento de la flexibilidad es considerado generalmente óptimo para adultos mayores (Cress, Buchner, Phohaska, Rimmer, Brown, Macera, DiPietro y Chodzko-Zajko, 2005). En la mayoría de los estudios con adultos mayores los principales motivos para participar suelen ser directamente los relacionados con la salud (Rosich, 2005; Weinberg y cols., 2000; Smith y Storant 1997), no así en un estudio, donde el 87.8% de los sujetos, expresaron que es tarde para prevenir; además, muy pocos adultos en comparación con los jóvenes, creen que el ejercicio puede ayudarles a divertirse y por el contrario, sentirse mentalmente alerta o salir de casa lo consideran su prioridad (Campbell y cols., 2001), así como también la condición física y la relajación (Weinberg y cols., 2000). Según Smith y Storant (1997), los adultos inmersos en la competición deportiva presentan una mayor variedad de razones para participar como la socialización y la competitividad mientras que quienes hacen ejercicio no competitivo y quienes son sedentarios le dieron prioridad a los beneficios del ejercicio sobre la salud. Además, ambos grupos activos expresaron que el ejercicio es un medio para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, por lo que los beneficios del

ejercicio sobre la salud mental están claros solamente para los grupos de adultos mayores físicamente activos.

Concluyendo el artículo de la Revista MH Salud expone algunos puntos:

- Los niveles de satisfacción personal provocados por el ejercicio son de diversa índole: física, psíquica/psicológica y social y se ven influenciados por factores personales y ambientales.
- Los motivos para el ejercicio fueron más extrínsecos: enfocados en la imagen corporal, la apariencia, el mantenimiento del peso y el estrés.
- Está claro que las enfermedades son una barrera para que el adulto mayor se ejercite, y la inactividad o sedentarismo produce deterioro en la condición física, por eso, motivos de salud física y mental son su prioridad.
- Las mujeres, suelen tener metas de control de peso y mejorar su apariencia, han demostrado ser más orientadas a lo social (la relación de pares y un fuerte énfasis social a la amistad, la diversión, el trabajo en equipo y a la condición física).
- Los hombres se enfatizan en la competición y en la obtención de estatus.

Con los ejercicios físicos realizándolos seguidamente, se produce diferentes beneficios como lo expone (Lizaur, 10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor, 2009):

-Mejora calidad de vida. Las personas que la práctica se mueven con más energía y sufren menos de depresión

-Aumentar la capacidad de trabajo: Mejora la concentración mental, la fuerza muscular, favorece la salud del corazón, de los huesos y del aparato respiratorio



-Aumenta la independencia de realización de tareas, porque ahí más flexibilidad, equilibrio, fortalecimientos de los huesos, y por lo mismo menos peligro de fractura de estos

-Aumenta la autosatisfacción, ya que se consigue placer y confianza al moverse con seguridad

-Mejora la interacción social, pues hacer ejercicio físico se puede realizar en compañía

Igualmente (Lizaur, 10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor, 2009) explica cuáles son los **hábitos de vida** necesarios para mejorar el estilo de vida a esta edad, los cuales son:

- Cuidar de la salud, consultando al medio 1 o 2 veces al año
- Buscar entretenimiento y diversión en compañía de diferentes grupos de la comunidad
- Encontrar actividades donde el adulto se sienta útil
- Así sea una persona de edad avanzada, fomentarle unos objetivos o unas metas que cumplir
- Ser consiente del estado de salud en que se encuentra

Se debe tener presente que a persona mayor, no se le medirá las capacidades condicionales ni modos de competencia, ni se le exigirá mucho, ni se le provocará cansancio para alguna adaptación nada por este estilo, en esta etapa de vida lo que se quiere buscar es que la persona no esté inactiva, es por esto que se realiza ejercicio físico recreativo, donde la recreación es definida por como “la recreación consiste en la actitud que caracteriza la participación en

variadas actividades y que resultan de la satisfacción que estas brindan al individuo, en ellas haya expresión el espíritu y a través de ella se contribuye a una vida plena, alegre y satisfactoria” Jhon H Finley. Es este punto donde se quiere llegar, crear en el adulto esas ganas de vivir, esa alegría, esas ansias por vivir, por aprender muchas más cosas, porque una persona nunca deja de aprender, lograr cambiar el estado de ánimo de los adultos mayores de este barrio, donde se evidencia personas mayores amargadas, bravas, y sin ánimo de por lo menos hacer una caminata o de compartir con los demás, esta propuesta va dirigida a todos ellos que no encuentran que hacer, que no se sienten útiles en la vida, para que encuentre en la actividad recreativa un espacio de diversión, de relación con los demás, y donde producirá grandes beneficios en todo su ser.

### *3.1.3 Recreación:*

En la calidad de vida de una persona especialmente la de los adultos mayores influyen diversos componentes; como lo son la higiene la buena ingesta de alimentos, la buena ingestión de medicamentos, el ejercicio físico, la salud emocional, y entre estas cabe resaltar la recreación. La recreación son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria (Salazar, 1996).

Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que favorecen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre

las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social (Salazar 1998)

A pesar de esa gran variedad de alternativas y de aprovechamiento del tiempo libre que ofrece la recreación, son muy pocas las personas que las disfrutan, lo cual es una debilidad en la vida de una persona, ya que debido a esa escasez, pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental.

Según Argyle (1996), una vez incorporado socialmente el derecho a una mayor disponibilidad de tiempo libre, comienza a hablarse de una “recreación racional”. Se reconoce que las actividades recreativas posibilitan la expresión de nuevas necesidades y capacidades. Esto implica que se reconoce la autonomía progresiva que va tomando un conjunto de actividades, que en estrecha relación con las demandas de las destrezas exigidas en los ámbitos laborales, se adaptan al ámbito del tiempo libre y van a su vez evolucionando con características propias.

Lo anterior significa, que la recreación produce a la personas que la esta viviendo, autonomía, confianza en si mismo para lograr, muchas cosas, en el caso del adulto mayor, la persona se sentirá con capacidad de realizar varias cosas que según otras perspectivas el no podía, alimentando su ego, sus ganas de vivir, su autoestima, considerándose importante dentro de la sociedad, algo que ayuda mucho ya que en varias apreciaciones de personas que están en estos tiempos de vida, afirman ya no ser útiles para nada. También es un espacio diferente a los demás, que como trata el autor, se aleja de los campos laborales, teniendo un tiempo de disfrute, de esparcimiento e interacción con los demás a través de actividades recreativas.

En segundo lugar, Mead (1957), propone que la recreación condensa una actitud de placer condicional que relaciona el trabajo y el juego. Existe una relación de trabajo y juego,

puesto que en muchas actividades recreativas se motiva el trabajo, tanto en equipo o individual para la obtención de algún objetivo que por grande o chico que sea, la persona desea ganarlo, y lo hace a través del juego, provocando así el desarrollo de algunas capacidades o la mejora de capacidades ya innatas en el individuo.

En tercer lugar, y acercándose mas a la nación Colombiana, Murillo (2003), afirma: La recreación, como disciplina y actividad eminentemente humana, se construye en las oportunidades que abordan nuestras existencias a través del tiempo y parten de nuestro interés motivacional interno, promoviendo un desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas las dimensiones del ser humano físico, mental, social, cultural, tanto a la vida nuestra como a los demás.

Quiere decir, que la recreación es provocada de a cuerdo al interés de la persona, por buscar participación, por sentirse activo dentro de la sociedad, sentirse en plena comunicación con otros individuos sea la etapa de vida que sea, buscando el modo de divertirse, la forma de estar sentimentalmente feliz, en un ambiente totalmente diferente a todos los que vive una persona en su vida diaria.

De igual forma Murillo (2003) atestigua que la recreación en adultos mayores no debe considerarse como una actividad estática sino como una fuerza interior movilizadora de valores, sentimientos, sueños, deseos, acciones, pensamientos y esparcimientos, ya que en la recreación influye nuestro modo de ver y sentir la vida con mas alegría, de amarnos mas a nosotros mismos e interactuar con los demás.

Los señores y señoras en edad avanzada, se observan como esas personas amargadas, sin sentido de vida, encerrados en su casa leyendo el periódico, viendo noticias, criticando cualquier

decisión y muchas otras cosas negativas que se piensan de los abuelitos; pero así mismos ellos son personas y son seres humanos que necesitan como cualquier persona en la vida, reírse, sentirse amados, pasarla bien; es aquí donde la recreación para ellos esta, para brindarles a ellos esa felicidad que no están teniendo en sus vidas, y hacer de sus últimos años no los mas molestos, o pesados si no por el contrario días inolvidables de risas y de diversión.

Finalmente, Murillo (2003) expone 5 retos para la recreación en personas de la tercera edad explicados a continuación:

- El primero reto es humanizar la asistencia al anciano, airear su mundo, reconstruir su imaginación.
- El segundo, lograr que cada día en la vejez se asume su propia recreación, la organización de este tiempo libre de redescubrir, crear y elaborar actividades recreativas para valorar la individualidad, respetarla y motivarla.
- El tercer reto, tiene que ver con la recreación que se estructure para el anciano, investigar diversas actividades recreativas y en función del viejo, planear y organizarlas donde se indaguen sus necesidades
- El cuarto reto, son los lugares donde las personas mayores de edad entran en contacto con otras personas, igualmente pensar en horarios, variedad de propuestas, implementar recursos y elementos recreativos
- EL quinto reto, es no considerar al adulto mayor un minusválido, ni tratarlo como a un niño sino tratarlo como lo que es un ser humano que merece respeto, y requiere algunas veces de apoyo y ayuda para seguir desarrollándose como persona.

#### *3.1.4 Lúdica:*

Actualmente juego y lúdica, son tan confundidas que muy pocos saben su diferencia y su definición aquí se expone algunas al pasar los años y de diferentes regiones del mundo (Gaitan, Moreno, & Zaraza, 2008):

- Antecede del latín ludicer, ludicruz
- Viene del latín IOCAR, IOUCUS: que quiere decir divertirse, recrearse, entretenerse.
- Del francés ludique, ludus
- Del castellano lúdico que significa diversión, chiste, broma o juego
- Los romanos definieron la lúdica como la plástica animada, creativa y de alegría
- Los hebreos lo entendían como broma o risa
- En Alemania, lo definían como placer
- En el siglo XVI la pedagogía acoge la lúdica como principio fundamental y como medio de enseñanza

Resumiendo estos conceptos tan básicos, la lúdica va más allá del simple gozar, disfrutar del hombre o de un desarrollo más integral, sea en lo individual o colectivo; la lúdica trae consigo beneficios psicológicos, biológicos, sociales, y espirituales, buscando un desarrollo integral en el ser humano, de ser, pensar y actuar, en optimizar la calidad de vida.

Además de la historia ya contada anteriormente, la lúdica tienen otros subconceptos tratados aquí por (Gaitan, Moreno, & Zaraza, 2008), a través de la dimensión lúdica, el ocio

cobra un carácter de diversión y de descanso que proporciona una mayor estabilidad tanto física como psíquica. La dimensión que proporciona el aspecto lúdico del ocio se puede analizar desde la perspectiva del juego en todas sus dimensiones.

La lúdica es algo intrínseco no un medio para alcanzar un fin. Ha de ser espontáneo, gratificante y realizado de forma voluntaria tras una elección entre varias alternativas. La expresión lúdica es la manifestación del cúmulo de energía de los individuos a partir del juego; infantes, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos, al ser partícipes de las diferentes modalidades del juego, experimentan el cuerpo propio el placer de sentir estimulada alguna parte o en conjunto su estructura corporal. (Gaitan, Moreno, & Zaraza, 2008)

Es por esto que el juego, tiene un papel fundamental en cualquier licenciatura; ya que el juego es uno de los mejores medios que utiliza el docente como parte de la recreación, ya que es una importante vía de comunicación social, brinda además la oportunidad de conocer nuestras limitaciones y posibilidades.

A la vez el juego es un instrumento para la estimulación orgánica para mejorar los movimientos motores básicos, las cualidades físicas, la aptitud física y finalmente una forma de mantener, rescatar, y salvar costumbres o tradiciones que tienden a desaparecer, por adoptar estereotipos de otras culturas, como pasa seguidamente aquí en nuestro país. Ahí varios tipos de juegos como lo son los tradicionales organizados, acuáticos, de papel y lápiz, de mesa, sociales, libres, de acertijos, intelectuales, de dados, de azar, concursos de juegos, cartas, ludoteca, expresión artística. Es una buena forma de manifestar a través de los sentidos algunos sentimientos encerrados, para contribuir de alguna manera el conjunto cultural propio, de la familia, o de la comunidad. Lo lúdico recreativo aglomera la actitud del ser humano de asumir la

vida desde la perspectiva de pensarse, proyectándose en valores y que buscan que las personas ejerzan el uso de su libertad para la creación espiritual, filosófica, social y humanista.

Ya visto la evolución de su significado se propone ahora a realizar las distintas definiciones por parte de varios autores que trataron el tema de lúdica:

- Lúdica dividido en dos campos; el primero desde el ámbito biológico en donde la lúdica era una función como órgano activo y vivo determinado por los fenómenos naturales. El segundo es el campo sociocultural en la que se trata del juego que se pasa por generación en generación. (Teoría de la expresión) (Bernan Amason)
- Aspecto de desarrollo del niño, puesto que se ocupa de la función del juego en el proceso de maduración emocional del niño y de la forma en que este adquiere en las etapas respectivas. Tiene importancia fundamentalmente porque se centra en lo emocional, mas que en los aspectos cognitivos o intelectuales. Anna Freud (1895 – 1982)
- Presenta una teoría historio-cultural del juego en la cual la función de abandono total y de fascinación emocional del juego, tiene un enorme significado. El planteamiento es en medida psicológico. El juego es el rey el ser humano su cultivador y su súbdito. La importancia del juego tiene para el una cualidad ovni comprensiva, por lo que dedica poca atención a la distinción de los diferentes aspectos del juego. Huizinga (1938 – 1956)



- Dos etapas de desarrollo de la identidad en el juego. La primera etapa es la llamada etapa del juego espontáneo (play) y la segunda etapa de los juegos organizados (game). Dentro del juego los gestos y las actitudes provocan la emoción o el sentimiento que expresan. Mead 1931

- Lo que caracteriza en verdad al juego es que en él se da el inicio del comportamiento conceptual o guiado por ideas. La esencia del juego gravita fundamentalmente en esa situación imaginaria, que altera todo el comportamiento, obligándole a definirse en sus actos y proceder a través de una situación exclusivamente imaginaria. El juego no es la actividad predominante de la infancia, puesto que el niño dedica más tiempo a resolver situaciones reales que ficticias. No obstante, la actividad lúdica constituye el motor del desarrollo en la medida en que crea continuamente zonas de desarrollo próximo. Vygotsky:

- El juego es para el niño lo que el pensamiento y el planteamiento son para el adulto, un universo triádico en el que las condiciones están simplificadas, de modo en que se puedan analizar los fracasos del pasado y verificar las expectativas. Erikson (1902 – 1994):

- Medio para el desarrollo cognitivo o solamente como medio de diversión y fascinación, pero no como condición necesaria para el desarrollo de la identidad. Dice que los tres juegos posibles, los juegos de reglas son los únicos que se prolongan hasta la edad adulta. Las mismas reglas dan a los juegos dimensión social. Piaget

En conclusión, la lúdica es la actividad más agradable con la que cuenta el ser humano.

Desde que nace hasta que tiene uso de razón el juego ha sido y es el eje que mueve sus

expectativas para generar un rato de descanso y esparcimiento. De ahí a los niños que a los niños no se les debe privar el juego porque con el desarrollan y fortalecen su campo experiencial, sus expectativas se mantienen sus intereses se centran en el aprendizaje significativo. El juego tomado como entretenimiento, suaviza las asperezas y las dificultades de la vida, por este motivo elimina el estrés y proporciona descanso

El juego en el adulto mayor como en todas las etapas es importante para su calidad de vida y su esparcimiento en donde se encuentra un espacio diferente a los demás, sea el trabajo, o de casa, también evita el estrés, el aburrimiento, las tristezas, es un espacio en donde se tiene un esparcimiento y una mejora en la calidad de vida; como lo aclara (Galván, 2011): El juego ha constituido durante siglos un elemento esencial en la vida de la comunidad, en sus expresiones como grupo, en el curso del tiempo se observa una continua sucesión de costumbres comunitarias que reproducen en formas nuevas los ideales lúdicos de la fantasía, la creación simbólica y la libertad expresiva. Esta actitud es la que en el adulto y la adulta mayor es imprescindible rescatar, para poder contribuir a mejorar la calidad de vida de estos, el juego rebasa la breve época de la niñez en donde lo realizado contribuye a la experiencia del aprendizaje actitudinal, lo que establece la pauta sobre el contenido lúdico de una actividad de la persona que lo realice. La actividad lúdica contribuye a la educación y proporciona fuerzas y actitudes que permiten hacerse a sí mismo en la sociedad, prepara la entrada en la vida y el surgimiento de la personalidad (Pérez, S., 2010) por eso la necesidad del mismo en todas las etapas dentro del modo propio de cada una de ellas. Sin embargo, la actividad lúdica es diferente para el adulto y la adulta mayor, el juego contribuye al mantenimiento de la salud y al mejoramiento de la capacidad funcional, calidad de vida y bienestar, lo mejor posible y por mayor tiempo (Baur y Egeler, 2001). Durante el envejecimiento el ser humano sufre cambios físicos, psíquicos y sociales, razones por las que

la práctica de actividades recreativas de bajo impacto resulta fundamental en aras de mantener y mejorar la salud.

Por lo anterior es que los juegos son una opción para el adulto y la adulta mayor, que tiene como objetivo principal aumentar las relaciones interpersonales que con el tiempo ha perdido, para que así se refleje en el mejoramiento de su calidad de vida. La autoestima o concepto del propio valor es el significado o sentido de validez dado por la propia persona a sí misma, incluyendo la auto comprensión y el autocontrol. Con el objetivo de favorecer el desarrollo de un clima de confianza, participación y respeto entre todas las personas del grupo, el juego permite trabajar con la interrelación entre las personas que participan, de esta manera se romperán brechas existentes. Cada uno de los juegos tiene un contexto y un objetivo, el cumplirlo permite que el adulto y la adulta mayor tenga almacenado en su memoria un resultado más positivo. El adulto y la adulta mayor tiene la oportunidad de, a través de los juegos, buscar una vinculación con la esfera afectiva, desarrollando un estilo de vida más activo y participativo, se descarta la posibilidad de sentimientos de invalidez o autoestima baja ya que se mantiene más activo y más sano inclusive para dejar atrás los procesos de involución, atrofia y procesos degenerativos y así sentir su tiempo más útil. Los juegos son exponentes de un trabajo colectivo, la posibilidad de expresar espontáneamente sus emociones rompiendo con la rutina podrá ayudar a reducir el estrés y de esa manera descubrir sus aptitudes, puede ejercitar sus habilidades y desarrollar su capacidad creadora, contrarrestando hábitos antisociales y nocivos para su salud física y mental, de esta manera al encontrarse con otros casos similares al suyo los puede compartir y aliviar su carga emocional.

## DEFINICIÓN PRINCIPAL POR CONCEPTO

<b>CONCEPTO</b>	<b>DEFINICIÓN</b>
ADULTO MAYOR	Considerado desde los 45 años y donde ocurren varios desordenes, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares e inmunes. Estas dificultades se pueden contrarrestar o empeorar dependiendo del estilo de vida que tenga la persona. (Reyes & Ulloa, 2013)
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	Los estilos de vida pueden entenderse como la forma general de vivir de una persona; así, un estilo de vida saludable comprende distintas condiciones y aspectos de la vida cotidiana, como sentirse bien con uno mismo y con los demás, tener condiciones socio-económicas aceptables, disponer de lugares y oportunidades para la recreación, disfrutar de armonía familiar, alimentarse adecuadamente, entre muchas otras. (Ministerio de Desarrollo Social, 2010)
RECREACIÓN	Son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria (Salazar, 1996).
LÚDICA	es algo intrínseco no un medio para alcanzar un fin. Ha de ser espontáneo, gratificante y realizado de forma voluntaria tras una elección entre varias alternativas. La expresión lúdica es la manifestación del cúmulo de energía de los individuos a partir del juego; infantes, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos, al ser partícipes de las diferentes modalidades del juego, experimentan el cuerpo propio el placer de sentir estimulada alguna parte o en conjunto su estructura corporal. (Gaitan, Moreno, &

	Zaraza, 2008)
--	---------------

### 3.2 Marco Legal

Basados en la Ley 1251 del 2008 por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores se decreta:

- Esta ley tiene como objetivo proteger, defender, orientar políticas, servicios de atención y promover planes y programas por parte del estado, la sociedad civil y la familia para con el adulto mayor
- Planificación, coordinación, ejecución, y seguimiento de las acciones encaminadas al desarrollo integral del adulto mayor
- Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores como miembros de la sociedad, de manera preferente la de aquellos más pobres y vulnerables.
- A través de enfoques multidisciplinarios, integrales e integradores, incorporar los problemas del envejecimiento como factores del desarrollo nacional, haciendo partícipe en este propósito a los adultos mayores.

- Construir y desarrollar instrumentos culturales que valoren el aporte de los adultos mayores y faciliten la transmisión de sus habilidades y experiencias a las nuevas generaciones.
- Alcanzar la plena integración y participación de los adultos mayores en el desarrollo económico, social, político y cultural de la Nación, reconociendo el trabajo intergeneracional que cumplen en la sociedad.
- Construir mecanismos de concertación, coordinación y cooperación en las distintas instancias del poder público y de la sociedad civil en la promoción, protección, restablecimiento y garantía de los derechos de los adultos mayores.
- Transversalizar la política haciendo del adulto mayor parte integral en los planes, programas, proyectos y mecanismos de trabajo de la Administración Pública.
- Exigir una prestación de servicios con calidad al adulto mayor en todos sus ámbitos.
- Promocionar una cultura de respeto al adulto mayor dentro de la sociedad y la familia.
- Promoción de entornos saludables, de accesibilidad y el acceso a la habilitación/rehabilitación del adulto mayor.
- La presente ley tiene como finalidad lograr que los adultos mayores sean partícipes en el desarrollo de la sociedad, teniendo en cuenta sus experiencias de vida, mediante la promoción, respeto, restablecimiento, asistencia y ejercicio de sus derechos.
- Desarrollar actividades de autocuidado de su cuerpo, mente y del entorno;
- Integrar a su vida hábitos saludables y de actividad física;

- Hacer uso racional de los medicamentos siguiendo las recomendaciones médicas prescritas;
- Participar activamente en las actividades deportivas, recreativas y culturales que le permitan envejecer sanamente, de planeación de políticas públicas y programas que se diseñen a favor de este grupo de población en lo local;
- Promover la participación en redes de apoyo social que beneficien a la población, en especial aquellas que se encuentran en condiciones de extrema pobreza y de vulnerabilidad social, así como vigilar el cumplimiento de las políticas sociales y de asistencia social que se desarrollen en su identidad territorial;
- Propender por su propio bienestar y crear condiciones que le permitan reducir su nivel de dependencia familiar y estatal, haciéndolo autosuficiente y desarrollando sus capacidades y potencialidades;
- Proporcionar información verídica y legal de sus condiciones sociales y económicas;

En Colombia, se encuentran miles de reglas a favor de su promoción, de mecanismos de control, de cuidado para el adulto mayor, pero lastimosamente como ahí tanta ley que los protege y les otorga tantos beneficios, no existen los mismos, y por esta sencilla razón que se quiere empezar por algo pequeño en la localidad para demostrarle a cada señor o señora que se encuentra en esta edad, que no está perdido que tiene un apoyo y que se sienta importante en su comunidad

## 4 DISEÑO METODOLÓGICO

En primer lugar, se entiende por diseño metodológico como a los procesos, y el paso a paso que un investigador debe realizar para dar respuesta a una problemática y para alcanzar los objetivos previos a la investigación. En tiempo remotos hubo varias fuentes de conocimiento, de aprendizaje y pensamiento que al seguir pasando décadas, fueron aglomerándose en dos grandes enfoques que hoy en día conocemos, como lo son el enfoque cuantitativo y el enfoque cualitativo; los cuales se relacionan entre si por cinco puntos esenciales como lo son(Grinnell, 1997):

- Llevan a cabo la observación y evaluación de fenómenos
- Construcción de ideas como consecuencia de observación y evaluación previa
- Indican el grado en que esas ideas tienen fundamento
- Revisan tales hipótesis sobre la base de las pruebas y análisis
- Formular nuevas observaciones y evaluaciones para esclarecer, modificar y fundamentar las suposiciones e ideas o incluso generar algunas otras novedades.

A pesar de que estas cinco características relacionan estos tipos de enfoques, cada una tiene sus propias particularidades; pero a la vez ahí una unión de estas dos surgiendo así la investigación mixta, la cual nace con el fin de llenar vacíos los vacíos que provocan las otras dos.

Fundamentalmente, en esta propuesta los investigadores en formación realizaron una recolección de datos, que servirá como puente para conocer las dificultades que tiene este grupo



poblacional y así proponer una propuesta para el mejoramiento de los hábitos que se observan en la aplicación de esta encuesta realizada a los adultos mayores de la junta de acción comunal del barrio Marco Fidel Suarez

#### 4.1 Tipo de investigación

Esta propuesta es asentada en la investigación cualitativa, la cual se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. (Sampieri, 2014)

Igualmente, el propósito de este tipo de investigación es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados (Punch, y otros, 2014;2013;2012;2008;2007;2006) Esta investigación es de orden cualitativo, ya que se quiere entender el fenómenos de los hábitos saludables, desde el punto de vista de un adulto mayor, es decir comprender un fenómeno social, a partir de una comunidad en especifica

El procedimiento cualitativo debe desarrollarse a partir de 9 fases las cuales se indican a continuación:

- Idea
- Planteamiento del problema
- Inmersión inicial en el campo
- Concepción del diseño del estudio

- Definición de la muestra inicial del estudio y acceso a esta
- Recolección de datos
- Análisis de datos
- Interpretación de resultados
- Elaboración de reporte de resultados

Sampieri expone una frase, que significa todo lo que lleva este tipo investigación, la cual saldrán tantas novedades que uno no podría imaginar: La investigación cualitativa es como “ingresar a un laberinto” Se sabe donde comenzamos, pero no donde habremos de terminar. Entramos en convicción, pero sin un mapa detallado, preciso. Y de algo tenemos certeza: deberemos mantener la mente abierta y estar preparados para improvisar. (Sampieri, 2014)

## 4.2 Método de investigación

Este trabajo es guiado por el diseño fenomenológico ya que tiene como fundamento comprender, explorar y describir lo que los individuos tienen en común de acuerdo a sus experiencias con un determinado fenómeno (Creswell, 2013; Wertz 2011; Norlyk y Harder, 2010; Esbensen; Swane; Hallberg y Thome, 2008; Kvale. 2007; O’Leary y Thorwick, 2006) A la vez, la fenomenología se divide en otras subcategorías, para este caso se basa en el diseño fenomenológico hermenéutico, ya que se define la descripción de un fenómeno (hábitos saludables) y la experiencia común de varias personas con respecto a este; es decir con los 30 adultos mayores, a las que se les hizo la encuesta, y por lo que se les quiere implementar unas

actividades para la creación o el mejoramiento de alguno de sus hábitos de vida. La fenomenología hermenéutica, se concentra en la interpretación de la experiencia humana y los textos de la vida. No sigue reglas específicas, sin embargo aconseja puntos clave como lo son:

- a) Definir un fenómeno o problema de investigación
- b) Estudiarlo y reflexionar sobre este
- c) Descubrir categorías y temas esenciales del fenómeno
- d) Describirlo
- e) Interpretarlo

#### 4.3 Fases de la investigación

Para esta oferta recreativa se plantearon 5 pasos fundamentales, expuestos a continuación:

- Previa contextualización de la localidad, barrio y grupo de adulto mayor que asiste al salón comunal
- Diagnóstico realizado a partir de las entrevistas a los señores y señoras.
- Tabulación de las preguntas
- Análisis cualitativo

- Propuesta realizada a partir de los análisis y hábitos por mejorar

#### 4.4 Población y muestra

Propuesta realizada para los señores y señoras en etapa de adulto mayor, con edades entre aproximadamente 60 y 70 años, del barrio Marco Fidel Suarez, localidad Rafael Uribe Uribe; con algún déficit en hábitos saludables, con fin de mejorarles su calidad de vida a partir de algunas lúdicas, juegos recreativos, ejercicios físicos, y la integración de estas.

#### 4.5 Instrumentos de recolección de datos











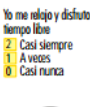

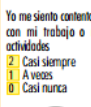

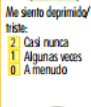

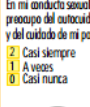

Teniendo en cuenta los variados tipos de recolección de datos, según el libro Metodología de la Investigación de Roberto Sampieri, se puede partir por muchas opciones, como lo son la observación, las entrevistas, los grupos de enfoque, los documentos, registros, materiales y artefactos, y las biografías e historias de vida. (Sampieri, 2014)

Una entrevista, se define como una interacción entre el entrevistador y entre el o los entrevistados, para conversar e intercambiar información. En la entrevista a través de de las preguntas y las respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (Janesick, 1998).

Las entrevistas se dividen en estructuradas, semiestructuradas, y no estructuradas o abiertas (Ryen, Grinnell, & Unrau, 2013;2011). En este trabajo se realiza una entrevista estructurada puesto que las preguntas ya estaban plasmadas en un tipo de test llamado el test

fantástico en Colombia (Ramírez & Agredo, 2012), pero mas completo por el Ministerio de salud y Departamento de promoción de la salud en Chile (Gobierno de Chile, Ministerio de Salud, Departamento de promoción de la Salud, 2013), del cual se basa esta entrevista. Se realizó una encuesta con 30 preguntas, la cual sus resultados demostraban, los hábitos de vida que ellos tenían, sean de ejercicio físico, alimentario, higiénico, sexualidad, emocional, los cuales ofrecieron un diagnóstico, para adecuar las actividades a realizar.

Se utilizo entrevista o encuesta estructurada, puesto que el entrevistador realizar su labor siguiendo una guía específica de preguntas y se sujeta exclusivamente a esta. En este caso la guía a seguir es llamada FANTASTICO un test para medir el estilo de vida y los buenos o malos hábitos de las personas.

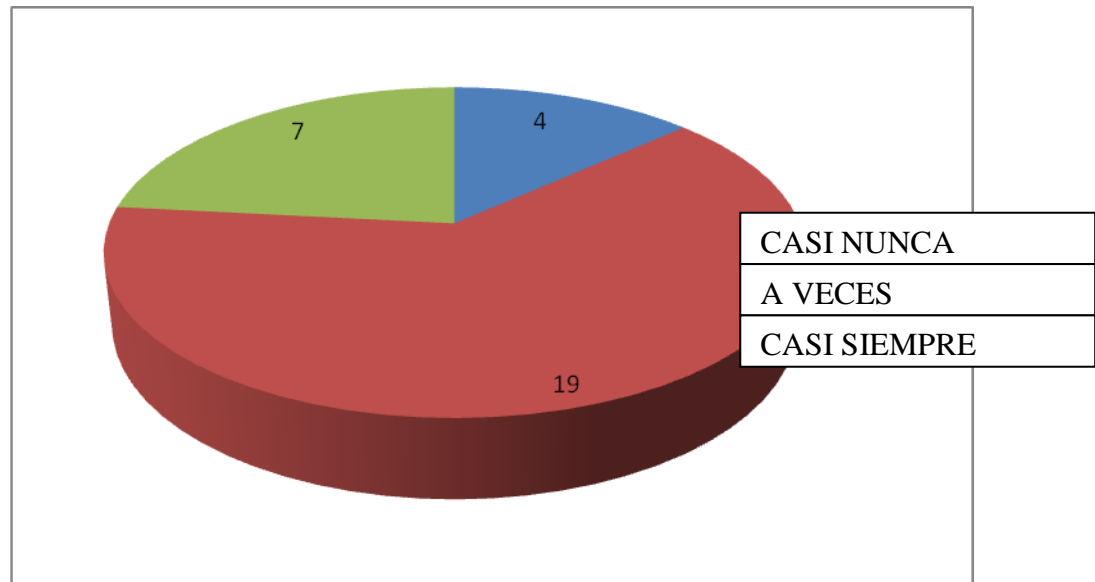
<b>F</b>	<b>A</b>	<b>N</b>	<b>T</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
<b>Familia y Amigos</b> Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca  Yo doy y recibo cariño: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca 	<b>Asociatividad. Actividad Fisica</b> Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca  Yo realizo actividad fisica (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinería) o deporte durante 30 minutos cada vez: 2) 3 o mas veces por semana 1) 1 vez x semana 0) No hago nada  Yo camino al menos 30 minutos diariamente. 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca 	<b>Nutrición</b> Como 2 porciones de verduras y 3 frutas: 2) Todos los dias 1) A veces 0) Casi nunca  A menudo consumo mucho azúcar o sal o comida chatarra o con mucho grasa: 2) Ninguna de estas 1) Algunas de estas 0) Todas estas  Estoy pasado(a) en mi peso ideal en: 2) 0 a 4 kilos de mas 1) 5 a 8 kilos de mas 0) Mas de 8 kilos 	<b>Tabaco</b> Yo fumo cigarrillos: 2) No, los ultimos 5 años 1) No, el ultimo año 0) Si, este año  Generalmente fumo _____ cigarrillos por dia: 2) Ninguno 1) De 0 a 10 0) Mas de 10 	<b>Alcohol. Otras Drogas</b> Mi número promedio de tragos (botalla de cerveza, vaso de vino, copa trago fuerte) por semana es de: 2) 0 a 7 tragos 1) 8 a 12 tragos 0) Mas de 12 tragos  Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base: 2) Nunca 1) Ocasionalmente 0) A menudo  Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: 2) Nunca 1) Ocasionalmente 0) A menudo  Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: 2) Nunca 1) Ocasionalmente 0) A menudo  Manejo el auto despues de beber alcohol: 2) Nunca 1) Solo rara vez 0) A menudo  Bebo café, té o bebidas calas que tienen cafeína: 2) Menos de 3 al dia 1) De 3 a 6 al dia 0) Mas de 6 al dia 	<b>Sueño. Estrés</b> Duermo bien y me siento descansado/a: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca  Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca  Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca 	<b>Trabajo. Tipo de Personalidad</b> Parece que ando acelerado /a: 2) Casi nunca 1) Algunas veces 0) A menudo  Yo me siento enojado/ a o agresivo/ a: 2) Casi nunca 1) Algunas veces 0) A menudo  Yo me siento contento(a) con mi trabajo o mis actividades: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca 	<b>Introspección</b> Yo soy un pensador positivo u optimista: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca  Me siento tenso/a o apretado/a: 2) Casi nunca 1) Algunas veces 0) A menudo  Me siento deprimido/ a o triste: 2) Casi nunca 1) Algunas veces 0) A menudo 	<b>Control de Salud. Conducta Sexual</b> Me realizo controles de salud en forma periódica: 2) Siempre 1) A veces 0) Casi nunca  Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad: 2) Siempre 1) A veces 0) Casi nunca  En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca 	<b>Otras conductas</b> Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso(a) de las ordenanzas del tránsito: 2) Siempre 1) A veces 0) Casi nunca  Uso cinturón de seguridad: 2) Siempre 1) A veces 0) Casi nunca 

(Gobierno de Chile, Ministerio de Salud, Departamento de promoción de la Salud, 2013)

## 5. RESULTADOS

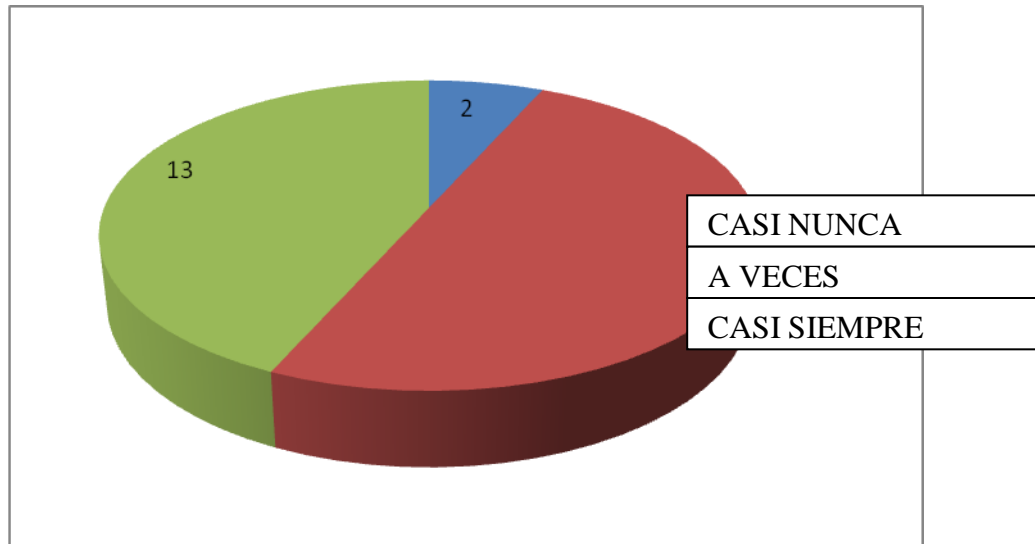
### ENCUESTAS

1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importante para mí



Se evidencia que la mayoría de los adultos no tienen con quien dialogar, tan solo un 23% afirma tener con quien dialogar sobre los asuntos que son importantes para ellos.

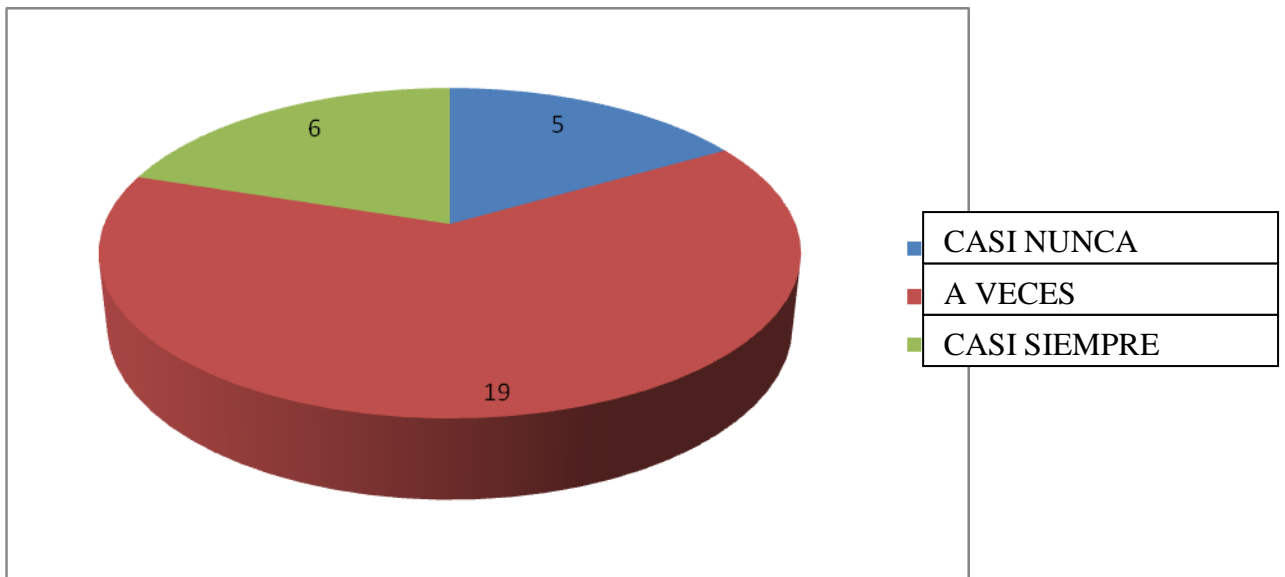
2. Yo doy y recibo cariño



El 50 % de los encuestados dijeron que sienten cariño y dan cariño a los demás

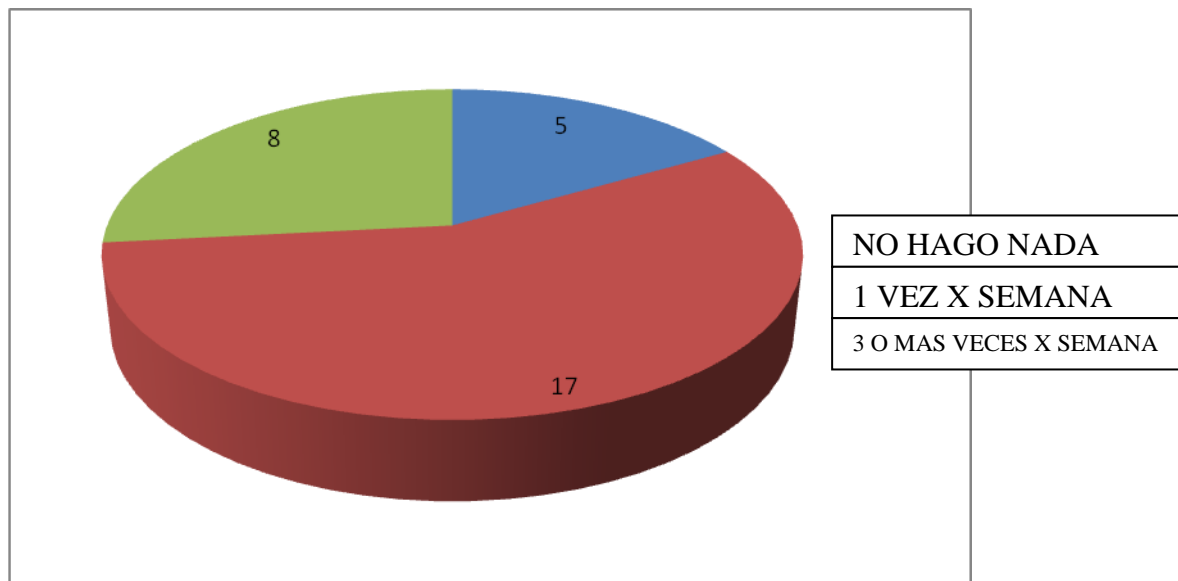
3. Soy integrante activo de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida

(organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros)



El 63 % de los señores demuestran haber estado en alguna actividad, sea deportiva, religiosa, vecinales etc.

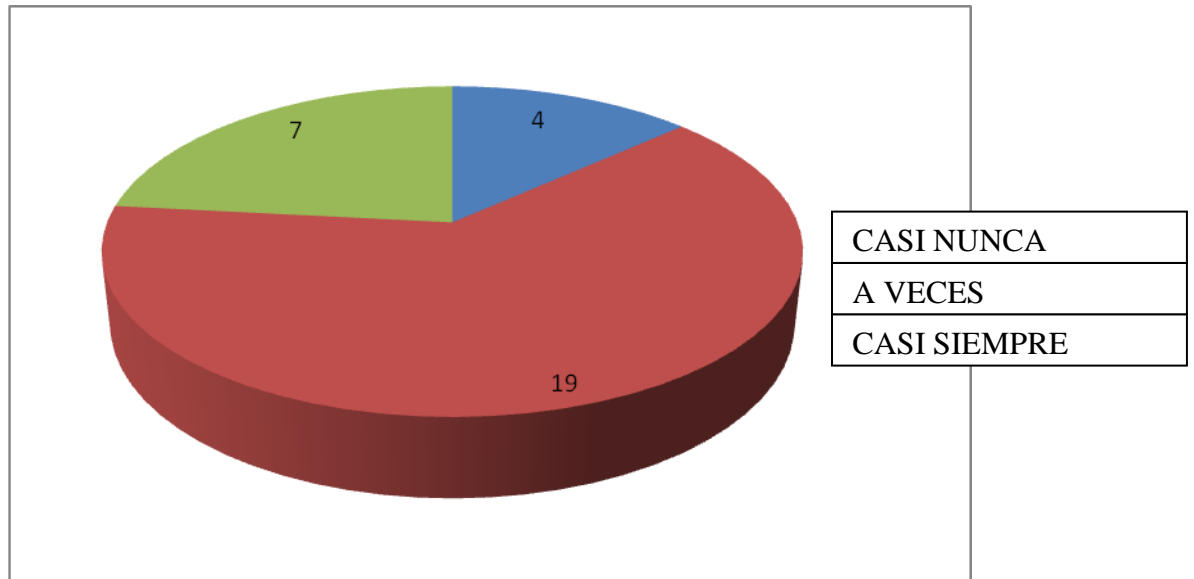
4. Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinear) o deporte durante 30 min cada vez:



El 58 % de los adultos mayores dicen haber realizado ejercicio físico 1 vez por semana

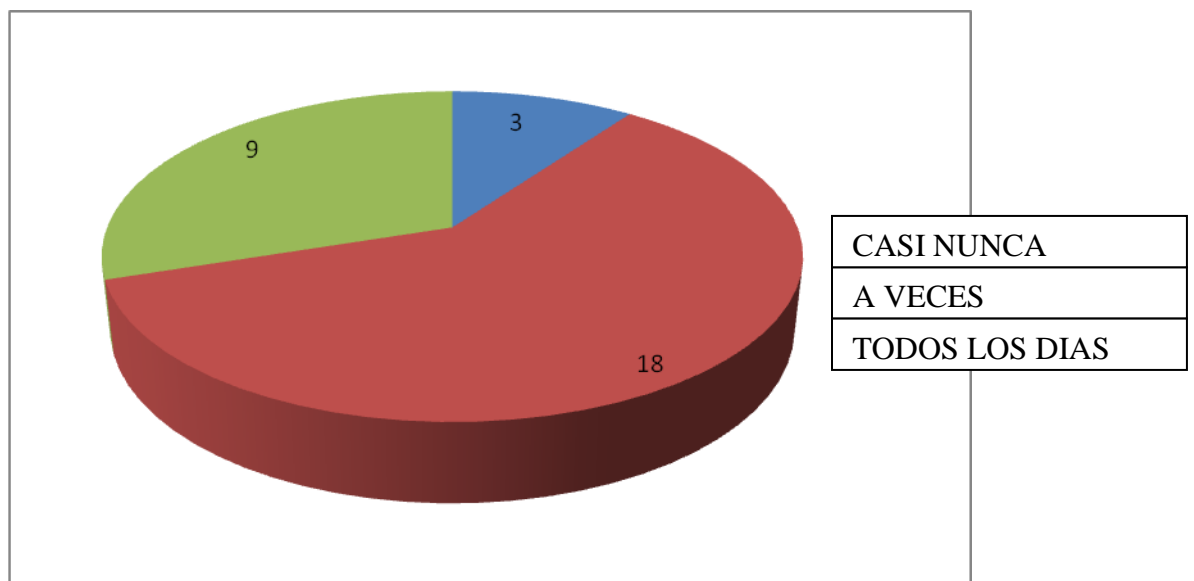


5. Yo camino al menos 30 minutos diariamente



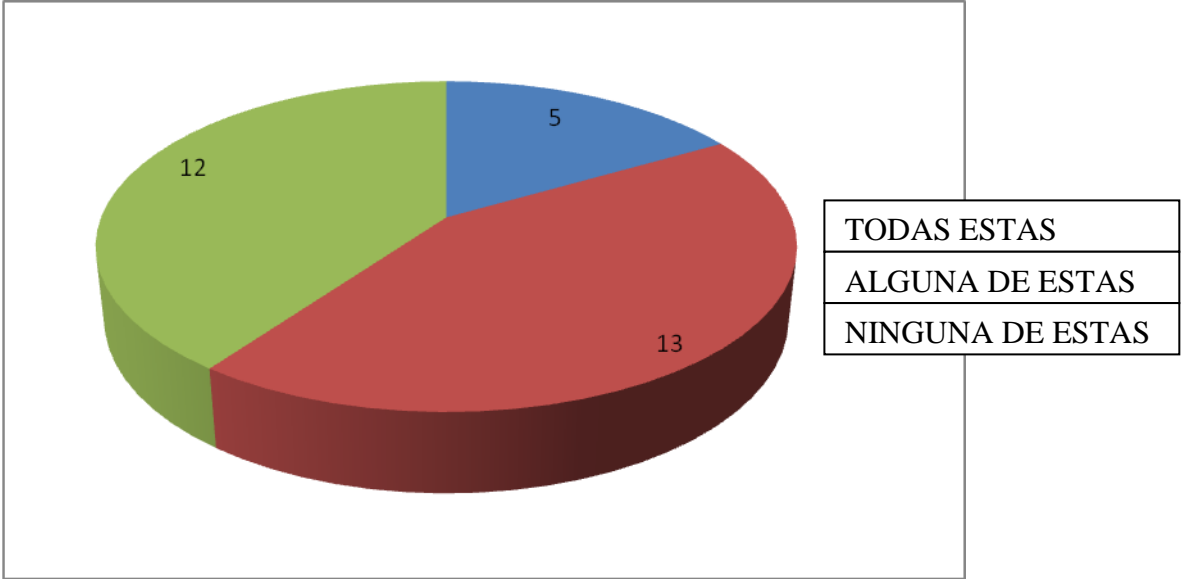
El 75 % dicen haber caminado algunas veces al menos 30 minutos por día

6. Como 2 porciones de verduras y frutas



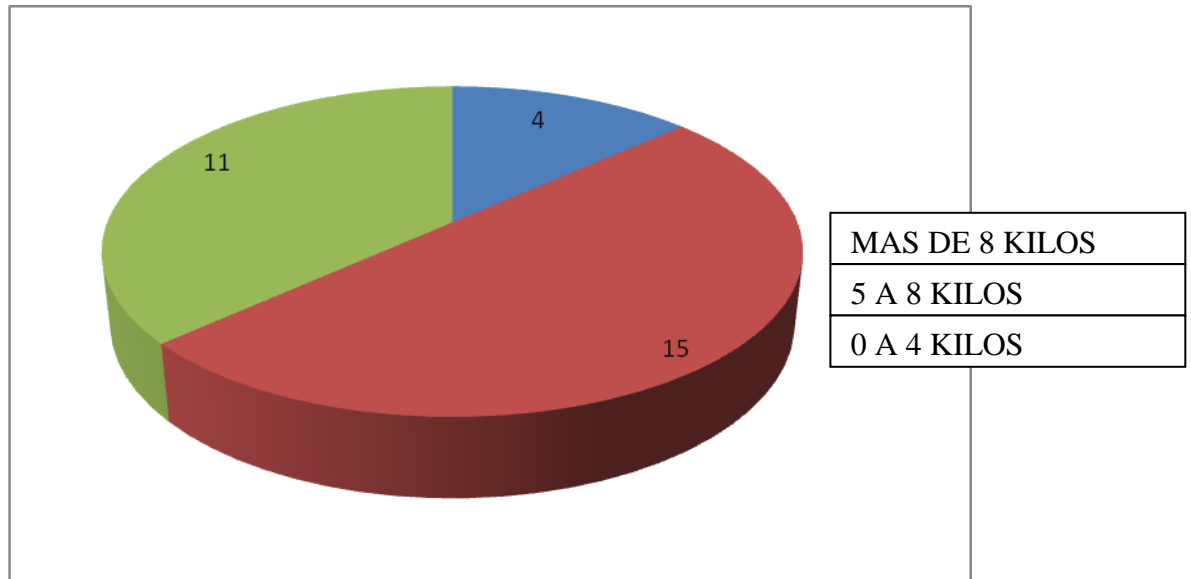
El 70 % de los adultos mayores aseguran comen de vez en cuando frutas y verduras

7. A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa



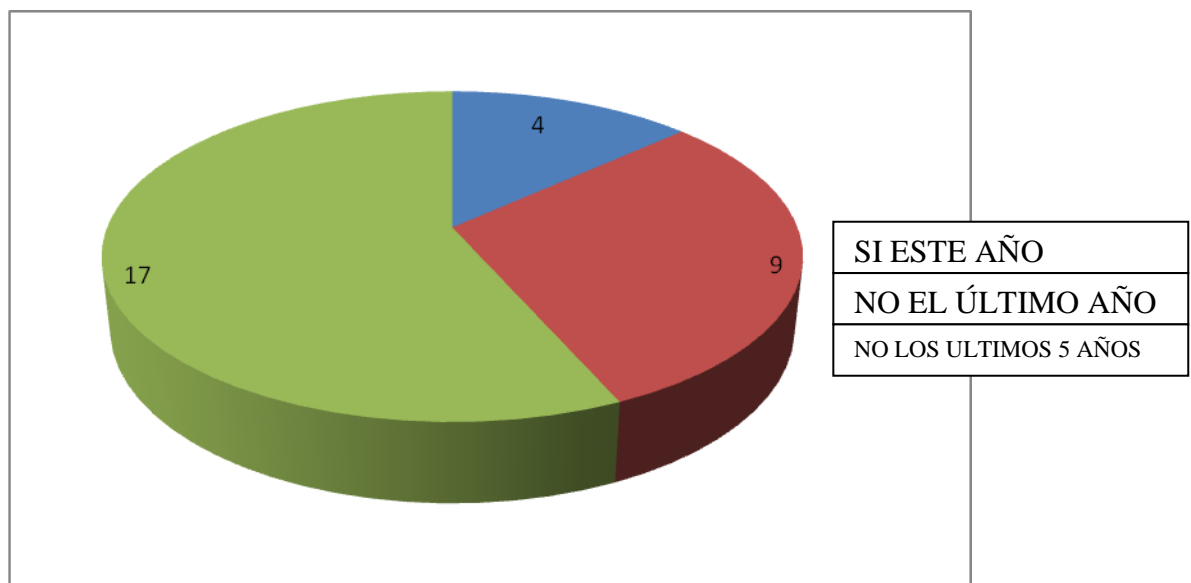
El 45 % de los entrevistados afirmaron haber ingerido azúcar, sal, comida chatarra o grasa

8. Estoy pasado en mi peso ideal en:



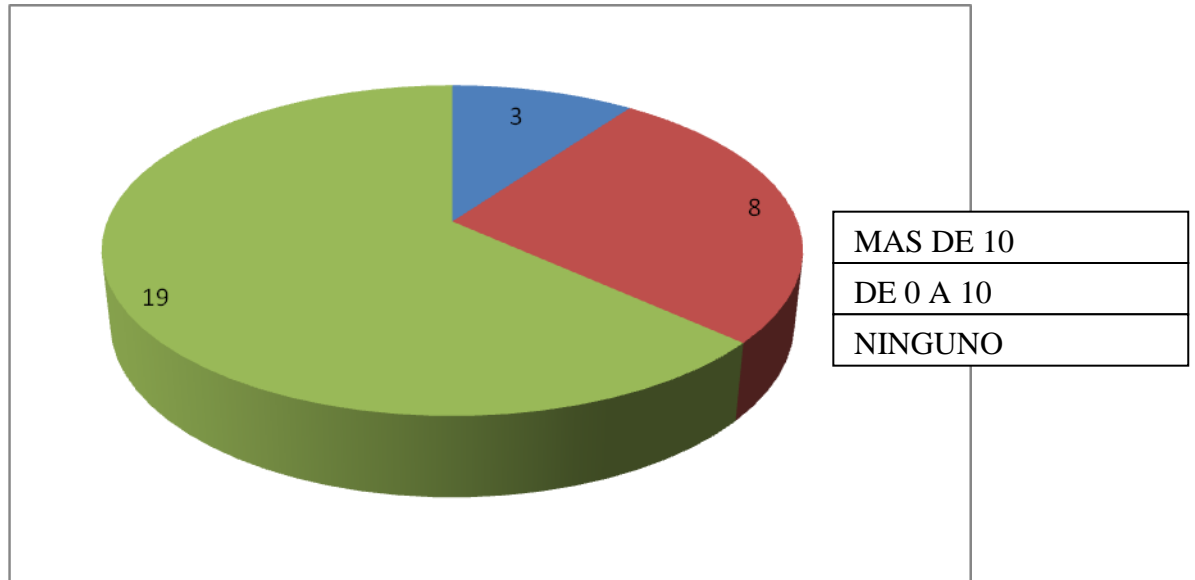
El 50 % de las personas encuestadas aseguran estar pasadas de su peso de 5 a 8 kilos.

9. Yo fumo cigarrillos



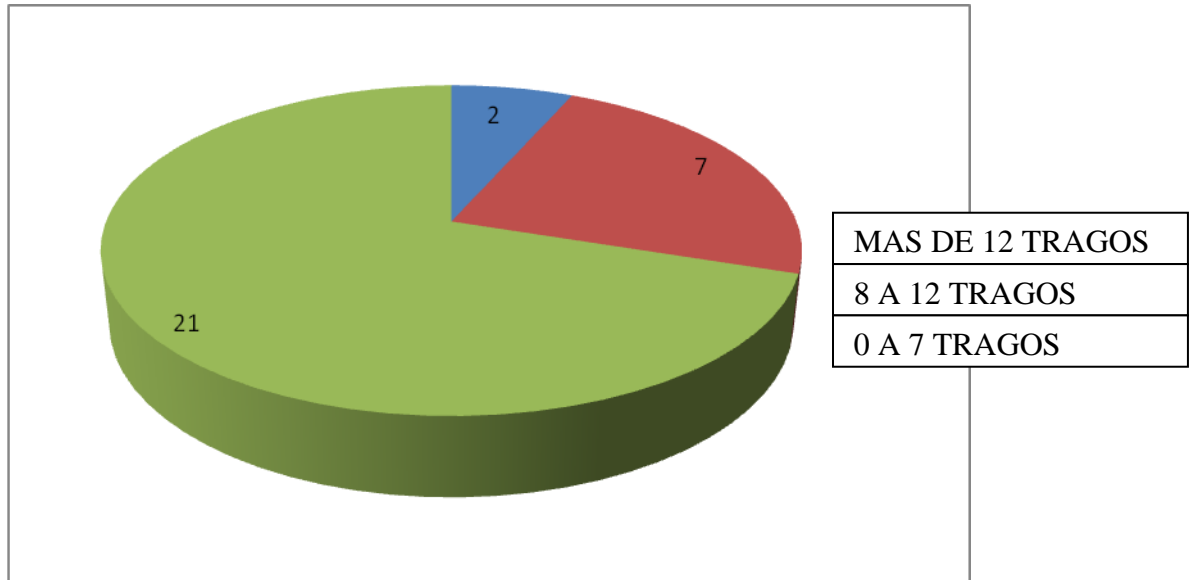
El 56 % de los adultos atestiguaron no fumar cigarrillos los últimos 5 años de su vida

10. Generalmente fumo \_\_\_ cigarrillos por día



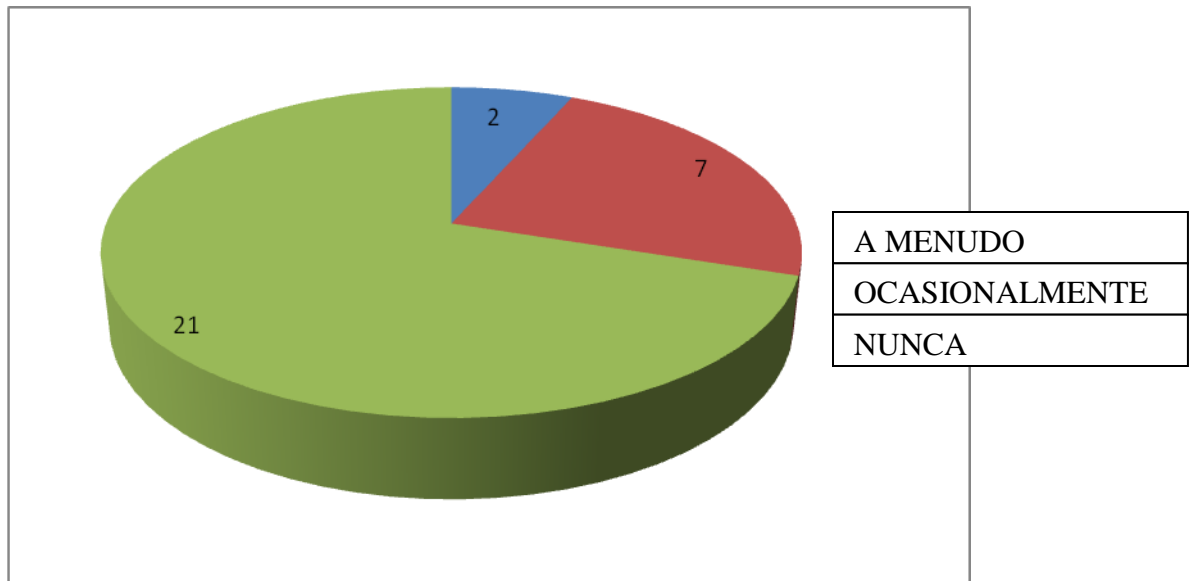
El 63% de los mayores testificaron no haber fumado ningún cigarrillo por día

11. Mi numero promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita de trago fuerte) por semana es de:



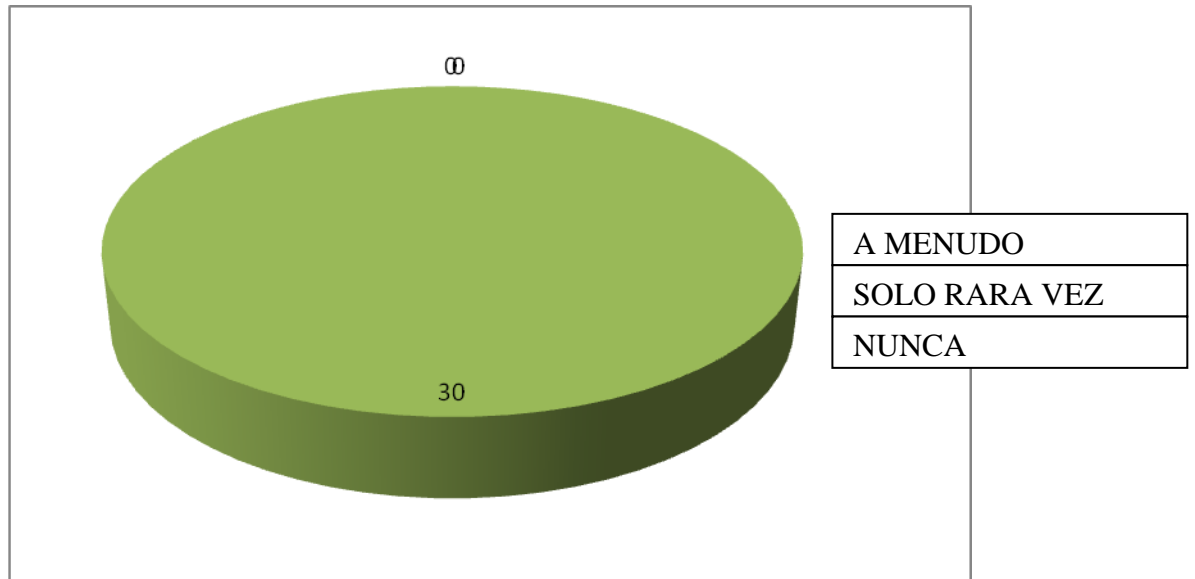
El 70 % de las personas mayores certificaron haber tomado de 0 a 7 tragos por semana

12. Bebo mas de cuatro tragos en una misma ocasión



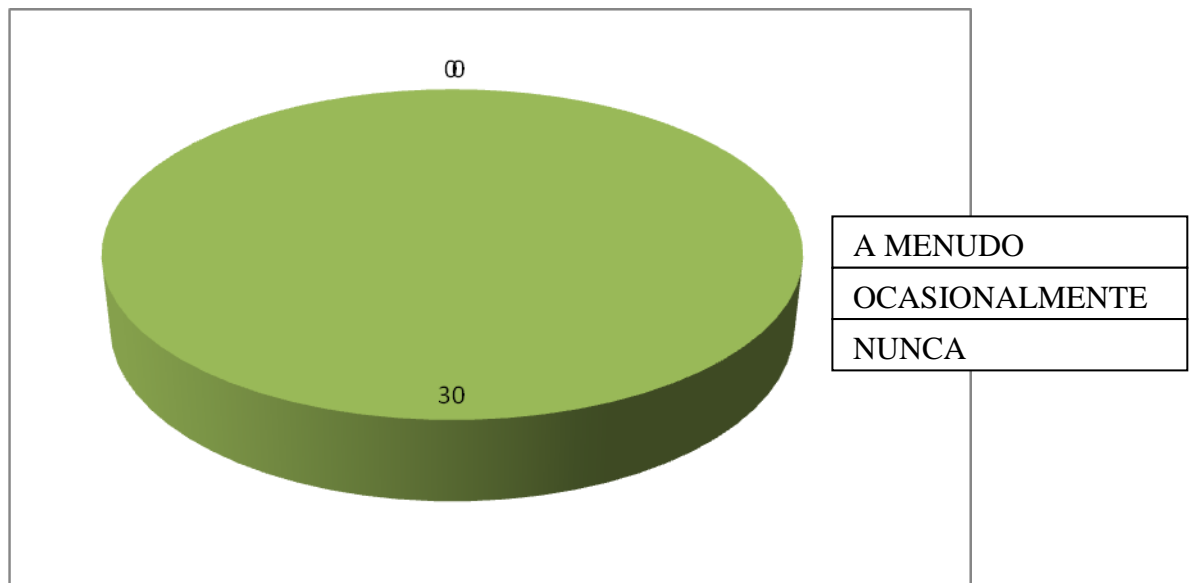
El 70 % de las personas mayores documentaron no tomar más de cuatro tragos diariamente

13. Manejo el auto después de beber alcohol



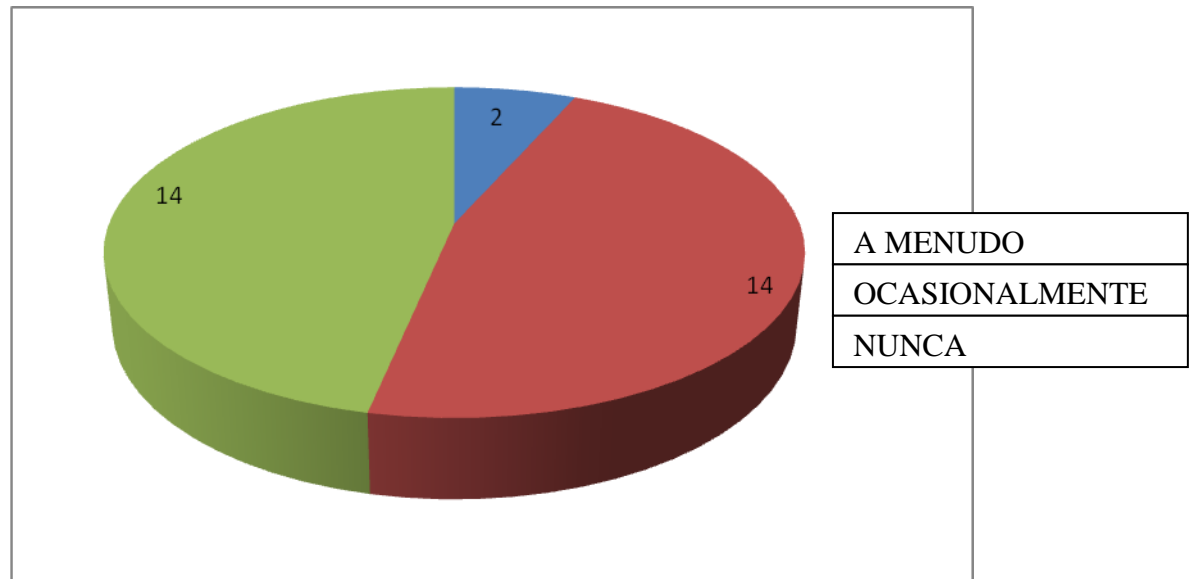
El 100 % de las personas afirmaron nunca haber tenido un auto, aunque aseguraron que nunca conducirían un auto con antes haber tomado

14. Uso drogas como marihuana, cocaína,



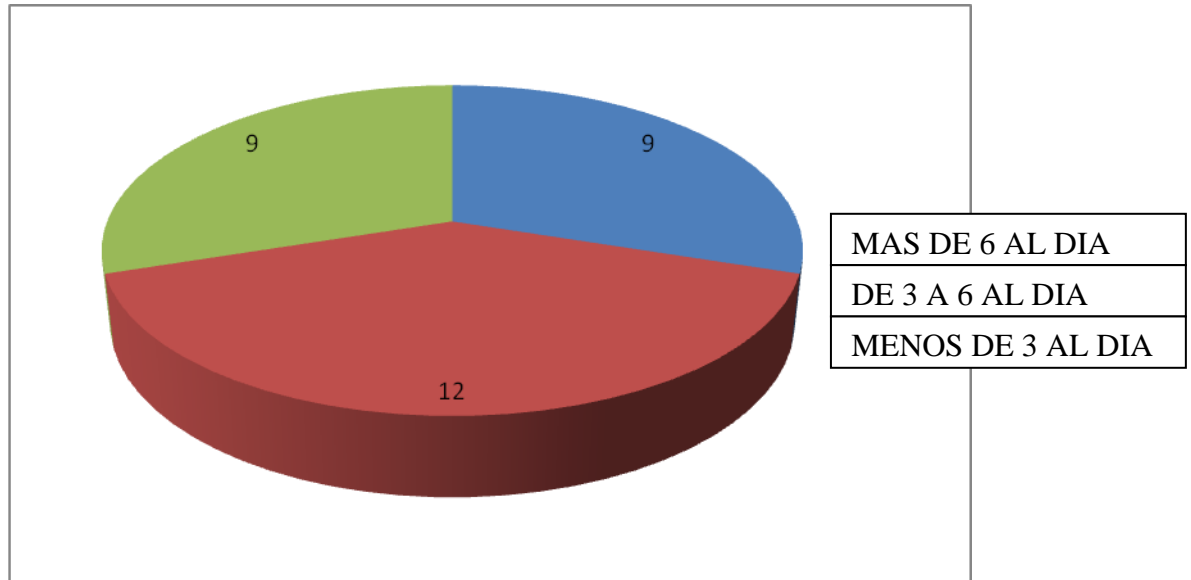
El 100 % de las personas mayores declararon no haber consumido drogas de este estilo

15. Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta



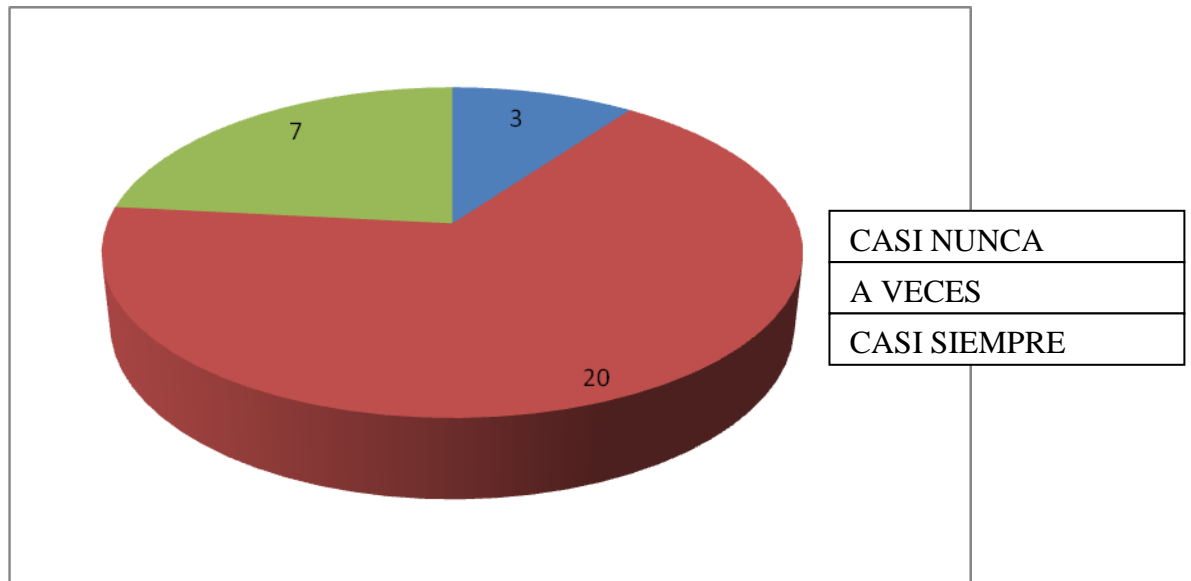
El 46 % de las personas expresaron que de vez en cuando o nunca tomarían remedios auto medicados o toman desmedidamente las drogas que le indican

16. Bebo café, te o bebidas cola que tienen cafeína



El 40 % de los individuos autenticaron beber café, te o bebidas cola de 3 a 6 veces al día

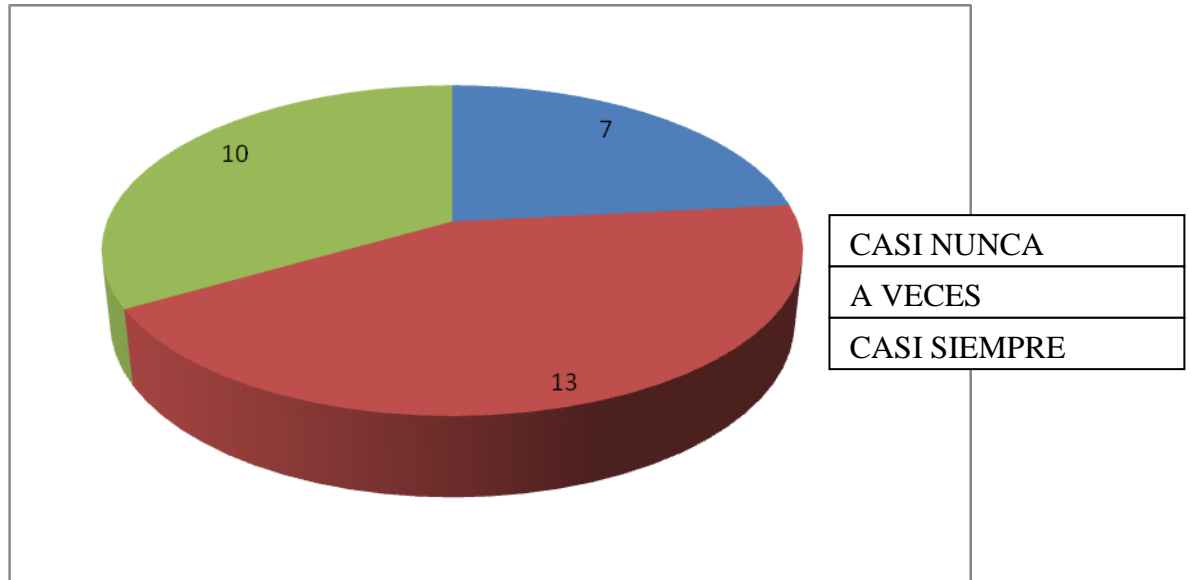
17. Duermo bien y me siento descansado



El 70 % de la población encuestada duerme bien

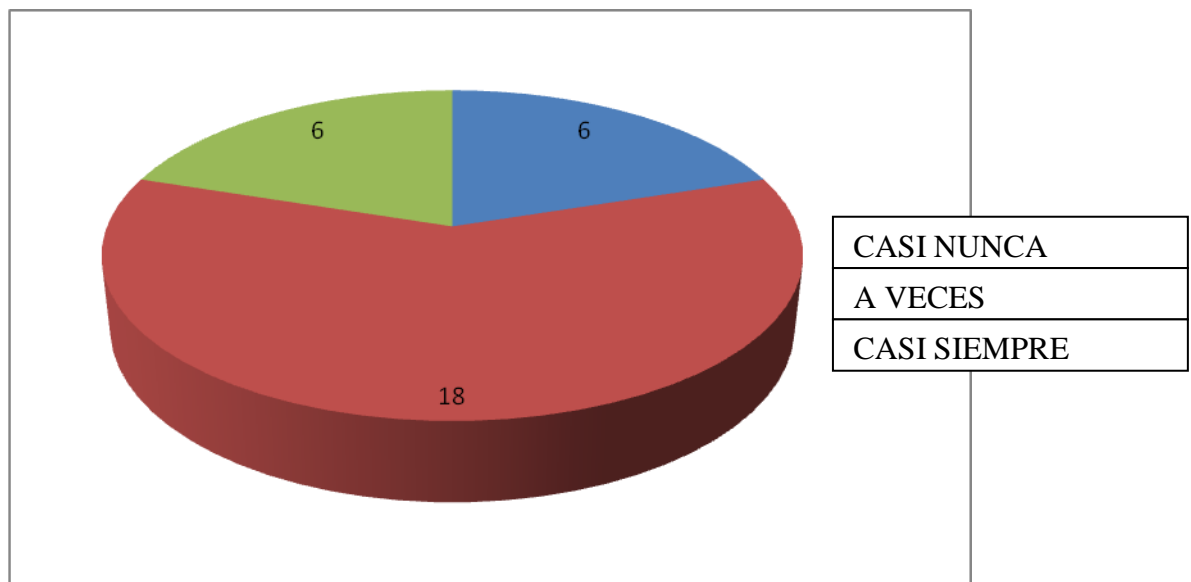
18. Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida





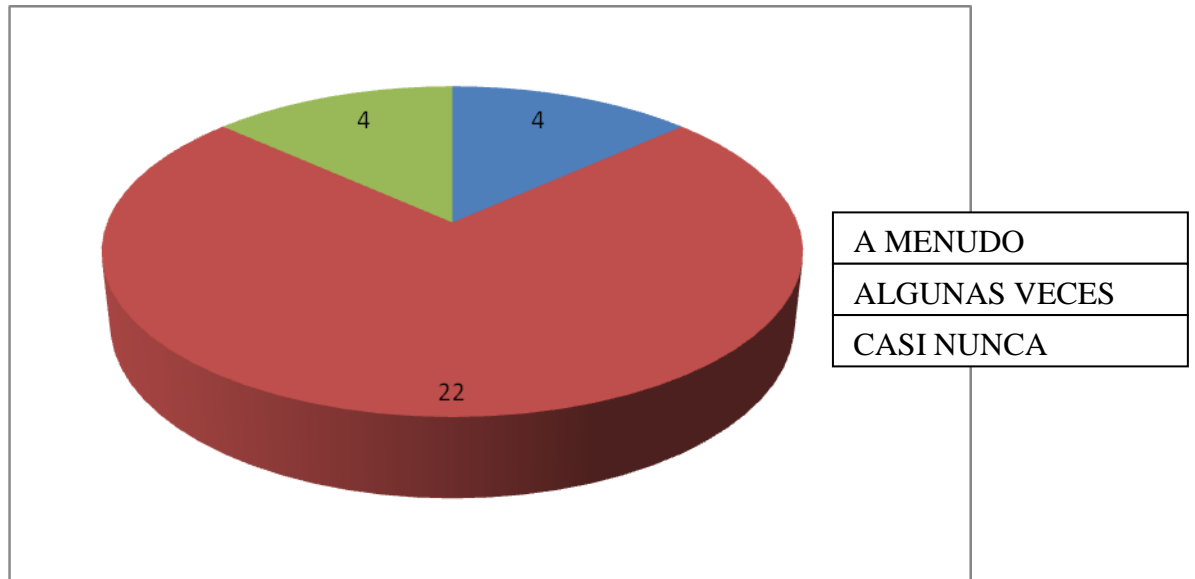
El 43 % de los adultos encuestados legitimaron que de vez en cuando pueden controlar su estrés y tensiones en la vida

19. Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre



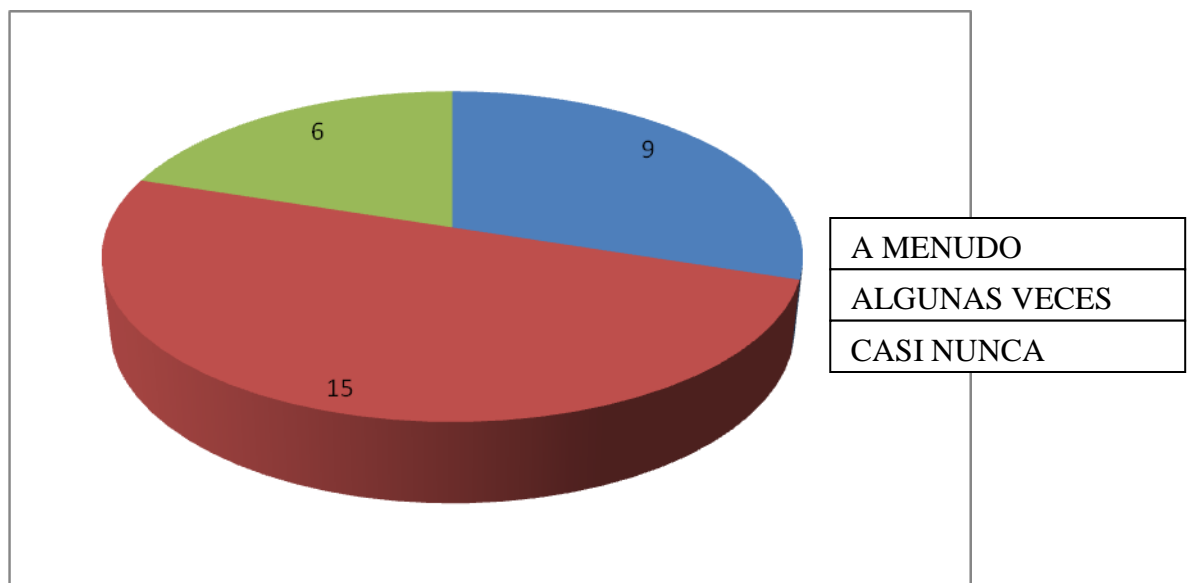
El 60 % de los señores y señoras documentaron que a veces disfrutaban su tiempo libre

20. Parece que ando acelerado/a



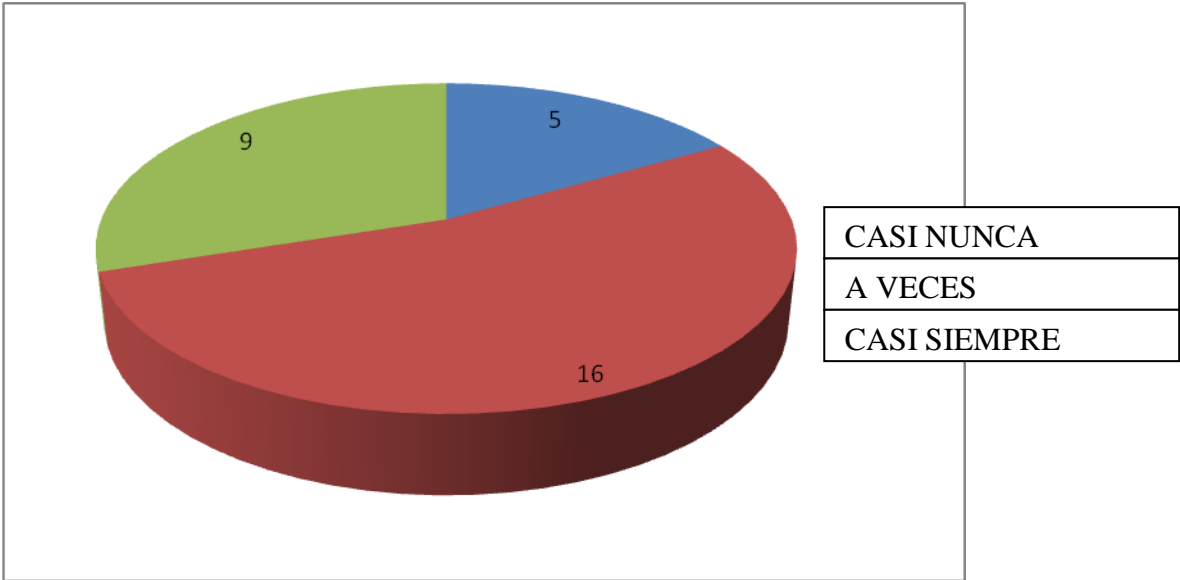
El 74 % establece que de vez en cuando en su vida andan afanados en sus actividades

21. Me siento enojado/a o agresivo/a



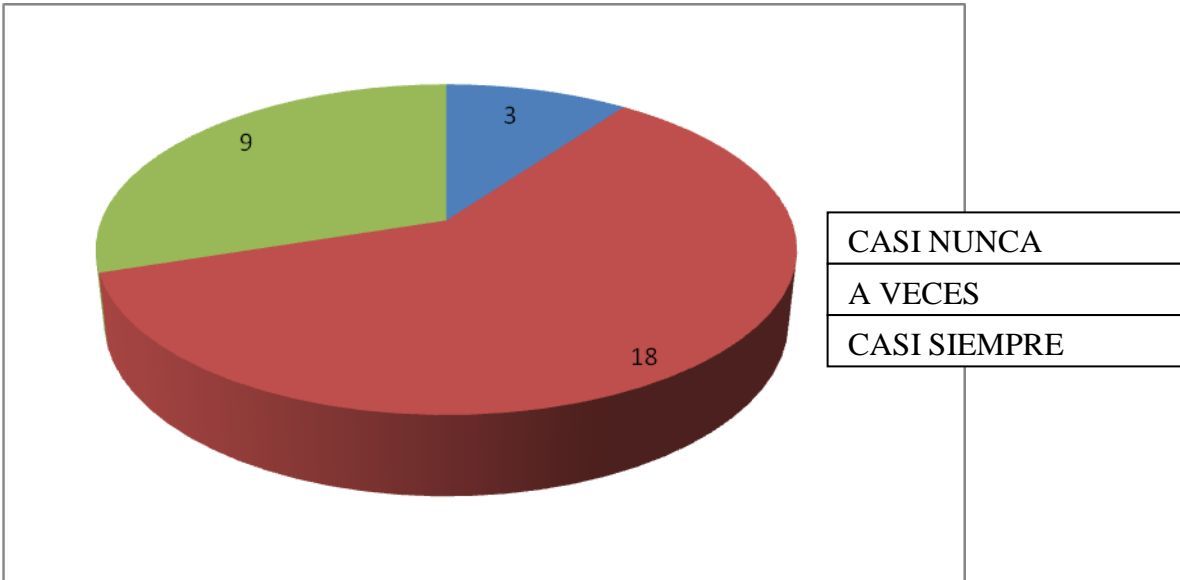
La mitad de la población encuestada asegura ser de vez en cuando enojado/a o agresivo/a

22. Yo me siento contento/a con mi trabajos o actividades



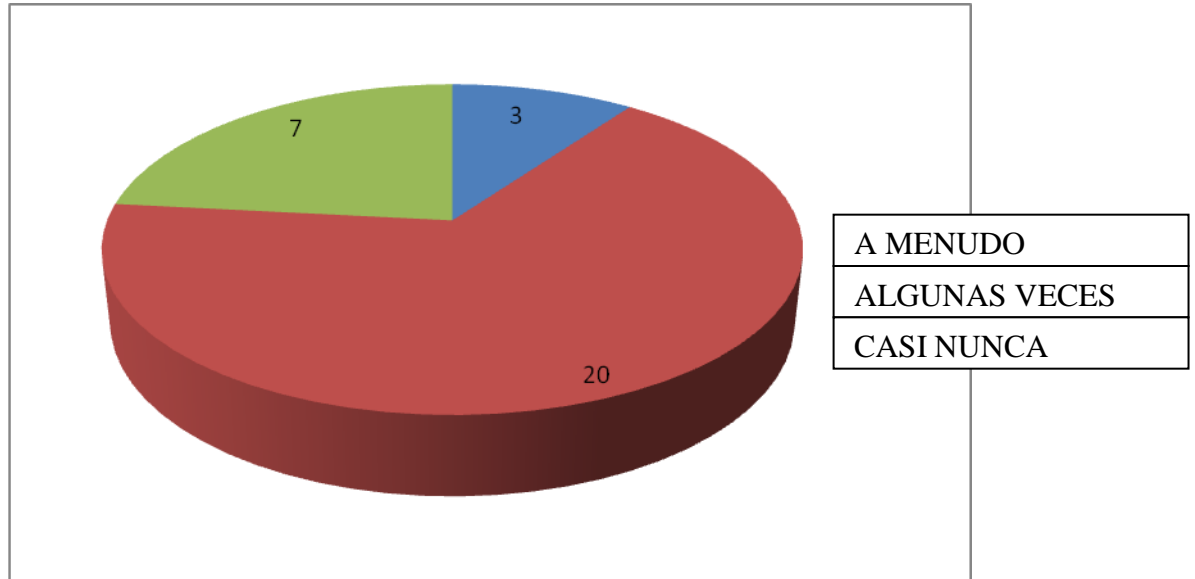
El 53 % han cerciorado que de vez en cuando se siente a gusto con sus actividades

23. Yo soy un pensador positivo u optimista



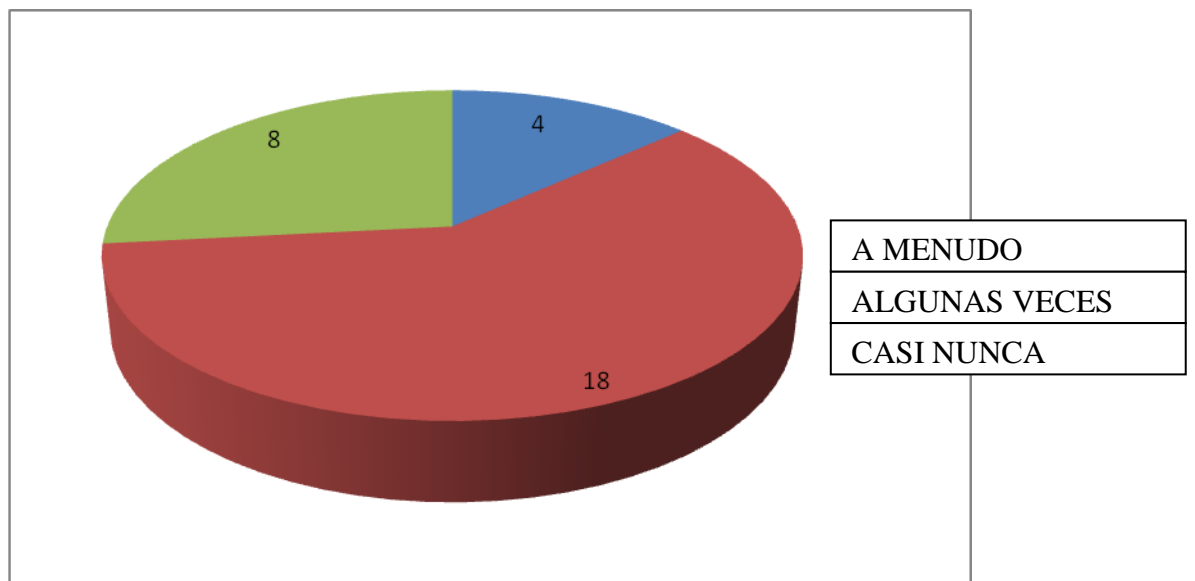
El 30 % de los encuestados aseveran que casi siempre son personas optimistas

24. Me siento tenso/a o apretado/a



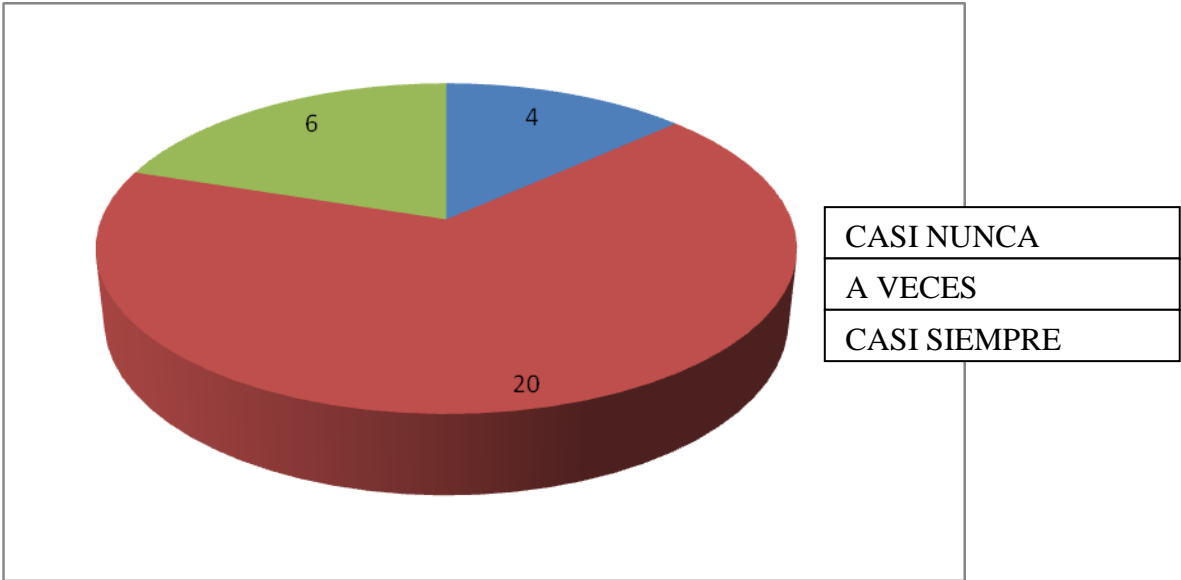
El 23 % de los señores ratifican que casi nunca se sienten tensos y el 66 % aseguran que algunas veces si estuvieron tensas en algún momento de su vida

25. Me siento triste o deprimido/a



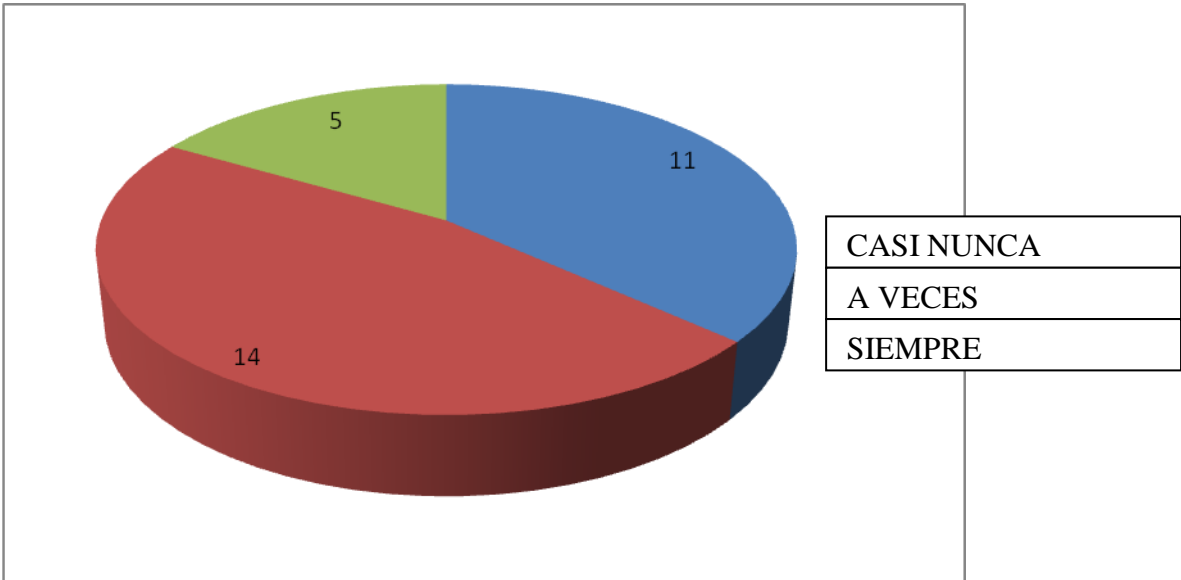
El 13 % de las personas dicen que a menudo se siente triste y el 60 % que muy pocas veces se ha sentido de esta manera

26. Me realizo controles de salud en forma periódica



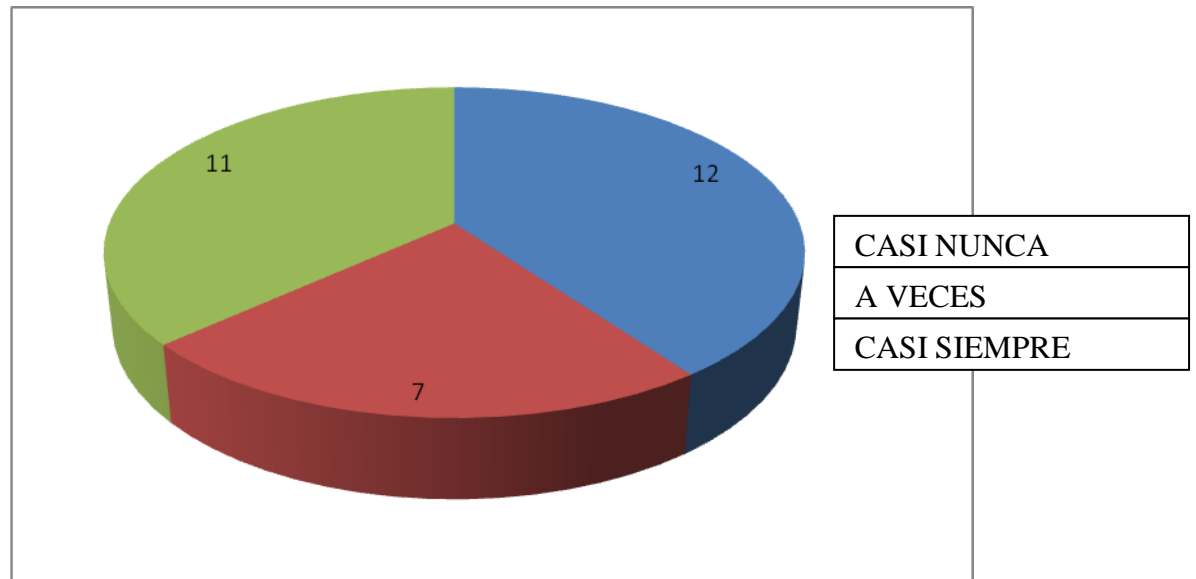
Se observa que el 66 % de la población mayor no va de forma regular al medico

27. Converso con mi familia o pareja temas de sexualidad



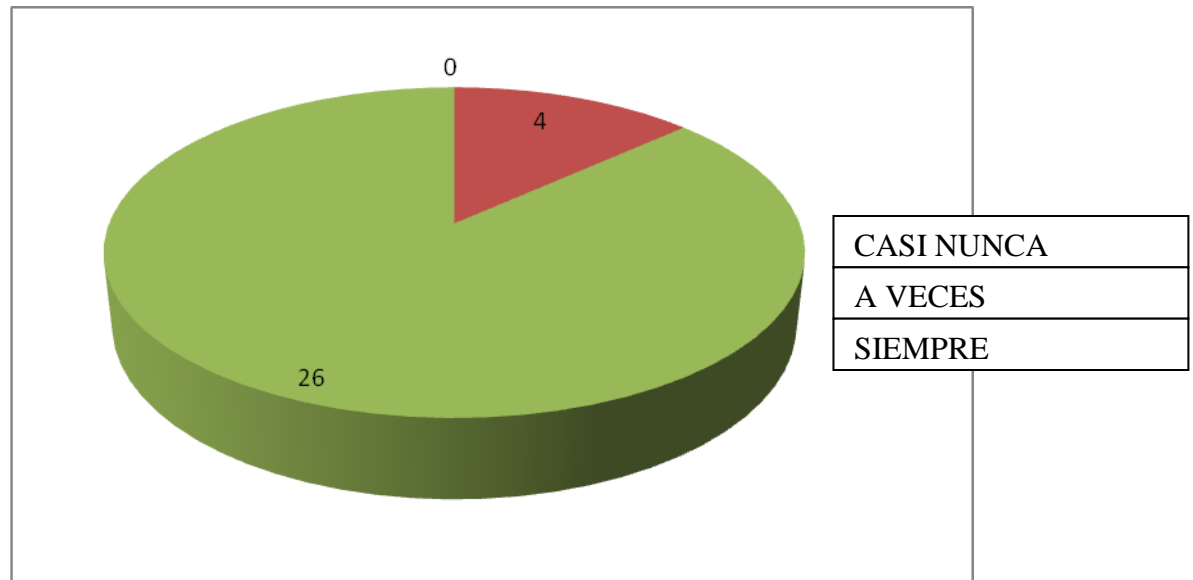
Solo el 15 % de los adultos hablan normalmente de temas de sexualidad con su familia o pareja

28. En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja



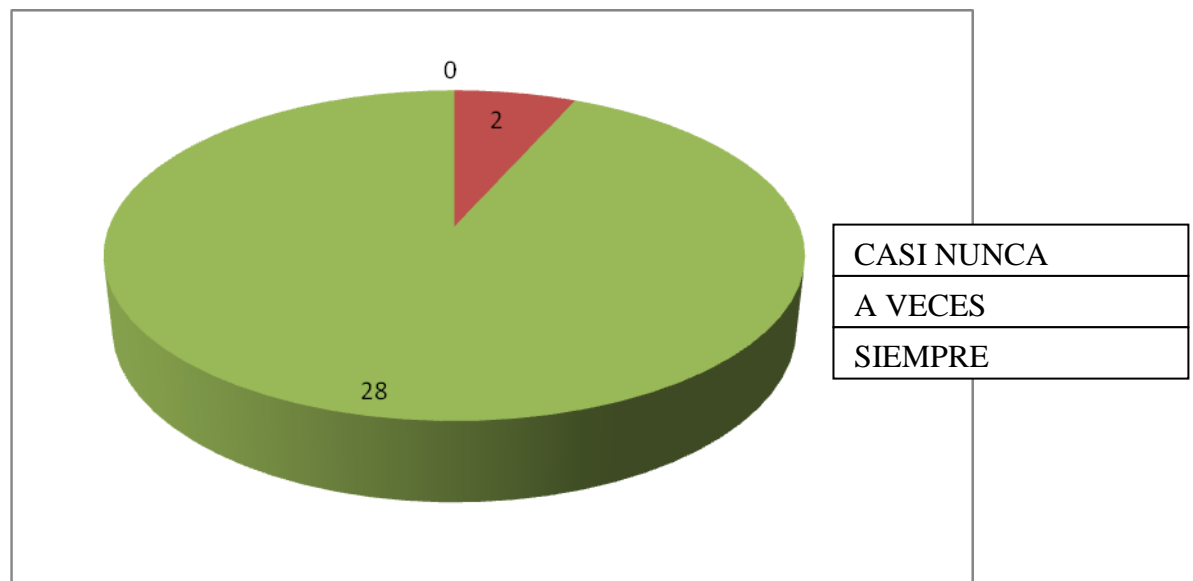
Solo el 34 % de las personas atestan que siempre se preocupan por su autocuidado y cuidado de su pareja frente a la sexualidad

29. Como peatón, pasajero del transporte publico y/o automovilista, soy respetuoso (a) de las ordenes de transito



El 85 % de los señores y señoras de la tercera edad afirma que respeta las reglas de transito

30. Uso cinturón de seguridad



El 95 % de los adultos garantizan colocarse el cinturón de seguridad en caso de que tengan un auto.

### 5.1 Interpretación de resultados

CRONOGRAMA												
OBJETIVO GENERAL: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.												
-se trabajara un macro ciclo de 4 meses												
OCTUBRE	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4		
	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V
	1 3	1 2	1 2	1 2	2 1	1 2	1 2 3	2 3	1 3	1 3	2 3	1 2
NOVIEMBRE	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4		
	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V
	1 2	2 3	1 3	1 2	3 1	2 3	3 2	1 3	2 3	2 1	1 2	3 2
DICIEMBRE	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4		
	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V
	1 2	3 2	2 3	1 2	3 1	2 3	1 3	2 3	1 3	1 2	3 1	2 3



ENERO	SEMANA 1						SEMANA 2						SEMANA 3						SEMANA 4						
	L		M		V		L		M		V		L		M		V		L		M		V		
	1	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	3	1	2	3	2	3	1	2
No.	TRABAJO																								
1	Actividades de recreación y ejercicio físico																								
2	Actividades de hábitos de vida saludable																								
3	Actividades de nutrición y medicamentos																								

PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA  
CREACION DE ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Organizar la propuesta por ejes y actividades semanales que respondan a cada uno de los ejes, la planeación que se muestra a continuación se puede dejar como anexo y aquí dejar los elementos gruesos de la propuesta.

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 1

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO</b>	<b>ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN</b>
Lanzamiento de pelota en parejas de medicamentos	Se ubican los adultos mayores en parejas y se les entrega a cada pareja una pelota y al arrojarla dicen un medicamento que estén tomando. En círculo uno hace un círculo por fuera y otro por dentro y van girando de diferentes direcciones esta actividad es de 40 minutos	Pelotas de caucho	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
baile a honor de la vida	hidratación  se realizara un baile en parejas donde se le enseñara una corta coreografía y al final todos lo harán duración 40 minutos	Canción de danza colombiana y grabadora.	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 2

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Rompecabezas de alimentos saludables	Se divide el grupo de adultos mayores en tres y a cada grupo se les da un rompecabezas de un hábito saludable y el que lo arme primero obtiene un punto el juego acaba al variar los tres rompecabezas por el grupo duración media hora	Rompecabezas .	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
Dibuja un mal hábito	Se les dará a cada uno una hoja en blanco y dibujaran un mal hábito que realicen y cada uno lo expones duración una hora	Temperas, colores y hojas en blanco	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 3

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Papa cuchara sin caer	Se divide el grupo en dos y se realizan dos hileras a 5 metros de cada hilera se colocara un cono a 5 metros y tienen que ir y darle la vuelta y al regresar le dan la mano al siguiente adulto y el hace el mismo recorrido gana el primer grupo cuando el primero q comenzó este de primeras después se le harán variantes con más obstáculos la duración de la actividad es de 1 hora	Cuchara de plástico  Papas crudas	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	hidratación		
Gimnasia de medicamentos	se realizaran ejercicios de gimnasia en secuencia pero con nombres de su medicamentos cosa que cuando se digan ya saben el movimiento duración 20 minutos	Al aire libre y colchonetas	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 4

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
La rueda del hábito saludable	Se reúnen a los adultos mayores en un círculo y cada uno se pone un nombre que quiera de un alimento saludable que les guste o su medicamento favorito, el profesor comienza diciendo sale un ejemplo el arroz y la manzana y tienen que darle la vuelta al círculo y el primero que llegue ocupa el espacio y el que quede por fuera desafía a otro del círculo y dan la vuelta así sucesivamente hasta q pasen todos duración 1 hora	Espacio libre cancha o un salón grande	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	hidratación		
Interpretar con plastilina un buen hábito	Hacer un buen hábito con plastilina duración media hora	Plastilina	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 5

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Formar oraciones hábitos saludables	Se divide el grupo de adulto mayor en dos y se realiza un circulo de cada grupo luego se enumeran en cada grupo y se ponen las palabras en cartulina a 5 metros y el profesor que dice cual numero va y trae de a palabra hasta q forme la frase el primer grupo que realice una oración gana el juego acaba cuando el grupo que tenga más de 6 puntos.	Palabras en cartulina.	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
Caminata en busca de los medicamentos	Se les dará un mapa con pistas y se divide el grupo en 5 y el primero que llegue será el ganador y los dos últimos se les pondrá una penitencia	Mapas y medicamentos y una ruta de camita suave	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 6

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Mímica de hábitos saludables	se divide el grupo en 3 y cada grupo escoge un representante y tiene que realizar una mímica de un hábito saludable que haya hecho antes de llegar hay y los otros dos grupos tienen que adivinar se van rotando los grupos a realizar la mímica el que complete 10 puntos gana duración 40 minutos	Al aire libre o un salón adecuado pal grupo.	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	hidratación		
Escondidas de los hábitos	cada uno se pone un nombre de un buen hábito o mal hábito y cuando se ha descubierto se dice el nombre del q se puso cada uno duración 30 minutos	Espacio al aire libre	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 7

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Encuentra el tesoro del hábito saludable en tu parque	Se divide el grupo de adultos mayores en dos y se les da un mapa con acertijos de hábitos saludables y cada vez que van avanzando se le colocan pistas con objetos hasta llegar al tesoro de hábito saludables. El recorrido es de media hora	Mapas con las instrucciones y acertijos  Objetos de la guía.	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	hidratación		
Película de buenos hábitos	Se reúnen todos en el salón audiovisual duración media hora	Instalaciones de audiovisual	



**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 8

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Domino de frutas saludables	Se elaboraran dominós de frutas y se pondrán de a parejas a jugar y se van cambiando de parejas al medida que va acabando el juego duración 1 hora	Domino de frutas elaborados	Creatividad.
	Hidratación		Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
Rompecabezas de relevos	El grupo se divide en 4 y cada uno realiza una fila y va y trae de a una ficha y van armando la figura q es de un buen hábito duración media hora	Rompecabezas de un buen hábitos elaborados por ellos mismos	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 9

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Realizamiento con material reciclable de su mejor hábito o alimento preferido	Cada adulto mayor lleva sus materiales para elaborar su proyecto y después que lo elaboren se le da el espacio para que cada uno pase y exponga su objeto Duración una hora	Materiales reciclables	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
Onces compartidas	Realizaran grupos de a tres adultos mayores y cada grupo traerá un alimento que sea bueno para su cuerpo y como hábito y entre todos comparten sus alimentos duración media hora	Alimentos saludables	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 10

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Dibujar su rutina de la mañana y cuál fue su mejor hábito saludable	Cada adulto mayor se les dará un papel , colores y elaboraran su rutina resaltando su mejor hábito de vida saludable y después lo expone cada uno duración una hora	Hojas blancas y colores.	Creatividad.
	Hidratación		Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
Análisis de la actividad anterior	Se hará una retroalimentación de las rutinas y que debemos cambiar y cual es mal hábito y cual es buen hábito	aula	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 11

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Dramatización de un mal hábito saludable	Se divide el grupo general en cuatro grupos y luego cada grupo realiza una dramatización con todo de un mal hábito y luego cada grupo que lo está viendo da una opinión por que es mal hábito de vida duración 40 minutos	Espacio encerrado o al aire libre	Creatividad.
	Hidratación		Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
Cuento buenos hábitos	Por parejas realizar un cuento de minino 3 minutos de los buenos hábitos y los expone duración 40 minutos	Cuaderno y esfero	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 12

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Dramatización de un buen hábito saludable	Se divide el grupo general en cuatro grupos y luego cada grupo realiza una dramatización con todo de un buen hábito y luego cada grupo que lo está viendo da una opinión por que es mal hábito de vida duración una hora	. Espacio encerrado o al aire libre	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
Hábito de greda	Individualmente realizan con greda un alimento un recurso que los lleve al buen hábitos de vida saludable duración media hora	greda	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 13

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Ver película de cómo mejorar los hábitos de vida saludable	Después de ver la película vamos a ver la opinión de cada uno por que es importante en la película mejorar los hábitos de vida saludable duración una hora	Sala de audio visual	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	hidratación		
Dramatización de títeres de cómo mejorar lo hábitos saludables	Se ubican de a grupos 5 adultos y cada uno hace su títere con material reciclable y hacen la dramatización duración media hora	Material reciclable como medias etc. todo lo que sirva pa hacer títeres	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 14

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Intercambio de regalos de hábitos saludables	Se reúne todo el grupo y cada uno escribe su nombre en un papel y lo ingresa en una bolsa y ya después comienza a sacar un papel y el adulto que le salga le tiene que hacer un regalo para que mejore su hábito saludable duración una hora	Papeles con sus nombres.	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
Colorear hábitos saludables	Se les entrega una hoja con un hábito de vida saludable y cada uno lo tiene que colorear al gusto duración media hora	Hoja con el dibujo y colores	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 15

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Organizaciones por grupos de hábitos saludables	El grupo de adulto mayor esta en general revuelto y dice el profesor los vegetales tiene que armar un grupo de 5 adultos entonces todo mundo hace grupos de a 5 integrantes luego el profesor repite las frutas hacen grupos de 8 integrantes y el que va quedando sin grupo va saliendo. Duración treinta minutos	Espacio al aire libre	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
Nombres y medicamentos	Se realiza un circulo y cada un dice su nombre por delante y por detrás su medicamento duración quince minutos	Espacio al aire libre	



**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 16

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Transportar la mayor cantidad de vegetales de un lado al otro	Se divide el grupo en tres luego se hacen tres filas y el primero sale y trae una vegetal en un plato luego recoge al otro y tiene que dejar al otro adulto haya y él se devuelve y lleva el otro y van llevando todo los vegetales si se le caen del plato se tienen que devolver El grupo que gana es el que haya trasportado a todos ls adultos y los vegetales. Duración cuarenta minutos	Platos plásticos y vegetales.	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
hidratación			
Diario de un día	Cada uno escribe su rutina y dice que hábito hace malo y cual hace bueno duración quince minutos	Cuaderno donde anotar	
Frase de buen hábito	Se les dará una frase a recordar	Frase en papel	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 17

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Sopa de letras de hábitos saludables	se reúne a todo el grupo de adulto mayor y se les entrega una sopa de letras donde tienen que encontrar las palabras como cepillarse la boca, bañarse, comer frutas,etc duración media hora.	Sopas de letras y un color a cada uno.	Creatividad.
	Hidratación		
Hábito de higiene	Cada uno pasa y hace una mímica de un buen hábito de higiene que realice duración cuarenta minutos	Espacio al aire libre	Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 18

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Bolos de frutas y de vegetales	Se pintaran la mitad de pinos verdes haciendo que son vegetales y la otra mitad de rojo haciendo de frutas , se divide el grupo en dos y el que tumba primero 40 frutas y 60 vegetales gana Por turno cada uno duración quince minutos	Pinos de plástico y pelota de caucho	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
Caminata al aire libre comiendo buenos alimentos para mejora la vida saludable	Se realizara una caminata por un sendero o una zona verde donde ellos aprecien la naturaleza duración una hora	Sendero de caminata	
	hidratación		
Retro alimentación de por que es bueno comer saludable	Al finalizar la caminata se les realizara una retroalimentación de que deben comer para su mejor bienestar duración diez minutos	Espacio al aire libre	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 19

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Caminata por el barrio con pancartas	Se divide el grupo en 8 grupos luego cada grupo elabora su pancarta envase a los hábitos de vida saludables muy creativa y se realizara un recorrido por el barrio promocionando los buenos hábitos de vida duración una hora y media	Pancarta y materiales reciclables.	Creatividad.
	Hidratación		Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
Gimnasia artística	Ya después de la caminata el profesor dice que cada uno realiza una figura de algo que le gusto y un buen hábito con su cuerpo y explicarla duración 20 minutos		

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 20

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Realización de cuentos de buen hábitos y interpretación	El grupo se divide en 7 grupos y cada uno debe realizar una cartilla de cuento con material reciclable y luego interpretarlo por ellos mismos duración cuarenta minutos	Material reciclables	Creatividad.
	Hidratación		Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
Figaras de cigarrillos	Se reunirán en grupos de a 5 y traerán lo más que puedan en cigarrillos y harán una figura e buen hábito duración cuarenta minutos	Cigarrillos y colbon	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 21

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Malabarismos con pelotas	El grupo se divide en dos y en cada grupo se pone de a una pelota y realizan un circulo luego comienzan a tirar la pelota y el q la recibe dice un buen hábito y la tira así sucesivamente y luego se introduce dos pelotas en cada grupo y es más dinámico duración treinta minutos	Pelotas plásticas de colores	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	hidratación		
Encuentra la pareja	Se hará una cartelera con imágenes tapadas de buen hábito y se divide el grupo en dos y tiene que adivinar e encontrar la misma imagen el grupo que pierda penitencia duración cuarenta minutos	Cartelera con imágenes e aula	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 22

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Estatuas realizando un hábito saludable	El grupo camina libremente por el salón moviendo su cabeza, sus brazos, etc., cuando el dirigente diga un hábito de vida saludable ejemplo bañarse tiene que hacer como si se estuvieran bañando luego siguen caminando por el salón y dice cepillarse los dientes todo tiene que hacer eso en estatua. Duración media hora	Espacio al aire libre	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
Rutina de buena comida	El profesor va diciendo un buen alimento y va realizando el movimiento y así va en secuencia y el que se equivoque sale	Espacio Aire libre	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 23

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Bailando sobre el papel	En el grupo se ubican de a parejas y luego se ubican pedazos de papel periódico en el piso con un símbolo de hábito saludable cuando el dirigente diga hagan un hábito saludable cada pareja se pone encima del papel y comienza bailar luego se van quitando el papel y van saliendo hasta que queden pocos duración cuarenta minutos	.Espacio amplio  Papel periódico con un dibujo de hábito saludable  Grabadora con música	Creatividad.       Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
hidratación			
Carta de un buen hábito a un amigo	Cada uno realizara una carta a un amigo de que hábito debe mejorar respetuosamente duración cuarenta minutos Grupo reunido duración	Papel y esfero	
Retroalimentación	diez minutos	Aula	



**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 24

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Mini mercado de hábitos saludables	se ubican de a tres adultos y cada uno coge los empaques de la comida de los empaques de aseo personal ( hábitos saludables) y los rellenan y hacen un puesto de mercado y la otra mitad del grupo compra con dinero didáctico y luego cambian de poscicon los que estaban vendiendo	Material reciclable	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
Hidratación	ahora compran duración una hora		
Teléfono roto de un buen hábito	se hará un circulo y el primero dirá una palabra de un buen hábito sin repetir hasta que llegue al final y el dice cuál era la palabra duración quince minutos	Espacio al aire libre	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 25

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Manejo de hábitos saludables diarios	Cada uno explica la rutina de hábitos saludables y el resto de grupo les dice que tiene que cambiar pa bien y de ahí hasta que pasen todos	Una hoja que donde hayan escrito todo su rutina	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
Origami de buen hábito saludable	Cada adulto mayor se les entrega una hoja de Origami y harán un Origami de un buen hábito saludable y lo exponen duración media hora	Hojas de Origami	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 26

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Se divide el grupo en dos y tienen que adivinar la frase de un buen hábito (ahorcado)	El profesor hace el ahorcado en el tablero y el le va preguntado por turno acá grupo una letra y hasta que se complete la oración y el grupo que pierda el otro grupo lo pone a hacer penitencia duración una hora	Tablero y marcador	Creatividad.
	hidratación		
Danza de los buenos alimentos	todos los adultos mayores se disfrazan de un buen alimento y el profesor realiza una corta coreografía donde ellos enseñen sus trajes duración media hora	Material reciclable para los disfraces y canción favorita de e l gripo para el desfile	Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 27

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Alimento favorito	Cada uno de los adultos mayores realiza su alimento favorito en material reciclable y explica por q es y como lo hizo duración una hora	Material reciclable	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
Auto dibujos de buenos hábitos	Cada uno se dibujara haciendo su mejor hábito y lo explica duración media hora	Hojas blancas y colores	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 28

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Adivina que alimento saludable es	Por grupos de a tres adultos mayores harán una adivinanza de un alimento y tendrán que adivinar duración 1 hora	Alimento saludable a mostrar y la adivinanza en un papel	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
Dibujo de un mal hábito	Se dibujaran cada uno y realizando el peor hábito de vida saludable que tengan y lo exponen duración media hora	Hoiias blancas y colores	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 29

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Bazar de buenos alimentos y implementos de aseo	Se realizara en un espacio amplio y de a parejas van a vender alimentos de verdad y implementos de aseos de verdad para así promover y mejor los hábitos de vida saludable duración dos horas	Todo tipos de alimentos que puedan vender y implementos de aseo	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
retroalimentación de la actividad	Se reunirá el grupo al final y cada uno va a decir su punto de vista de esta actividad y cuál fue su parte favorita	Espacio al aire libre o aula	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 30

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Lunada de mejoramientos de hábitos saludables	Se realizara en el salón comunal o en una casa donde realizaremos una comida de buena alimentación y un proceso de buenos hábitos y se realizará bailes que se asemeje a una buena recreación y una vida feliz duración tres horas	Casa o salón comunal,	Creatividad.
	Hidratación		Atención y desarrollo de
Caminata de noche en busca del gran hábito	Se divide el grupo en 4 y cada grupo obtendrá un mapa donde los llevara a pista tras pista hasta llegar al gran tesoro del buen hábito	Mapas Pistas en objetos de buenos hábitos y tesoro	mejorar los hábitos de vida saludable

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 31

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Actividad de uñas sanas	En parejas cada uno llevar un kid de aseo de manos y le hará al compañero una limpieza de uñas y todo y después cambian duración una hora	Kid de aseo	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
No al cigarrillo	Cada uno realiza un dibujo de por qué fumar es malo y lo expone duración media hora	Hoja y color	



**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 32

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Cartelera de buenos hábitos	Se reunirán de grupos de a 4 adultos mayores y harán una cartelera con que hábitos hay que hacer y cuales no duración 1 hora	Papel periódico y temperas	Creatividad.
hidratación			
debate de no y si	El grupo se divide en 2 y un grupo habla de los buenos hábitos y el otro de malos hábitos y hay van realizando preguntas y controvirtiéndose duración quince minutos	aula	
Análisis	Se sacaran cada punto s de vista y dar puntos buenos y malos duración cinco minutos	Aula	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 33

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Mini rana	Se divide el grupo en 4 y se colocan dos ranas y compiten dos contra dos y el que gane se le obsequiara un buen alimento de vida saludable o un objeto para ello duración cuarenta minutos	Rana y obsequios Al aire libre	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
Aeróbicos de buenos hábitos	Se realizarán canciones con palabras que tengan que ver de mejorar os hábitos de vida saludable duración veinte minutos	Canción de buenos hábitos Espacio al aire libre	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 34

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Mano de hábitos saludables	Se harán un circulo en general y ponen la mano derecha encima de la izquierda y cuando le de la palmada dicen un buen alimento o u buen hábito de vida duración quince minutos	aula	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
La voz del bien	Todos se tapara los ojos y estarán en el aire libre luego el instructor comienza decir buenos hábitos y ellos tienen que llegar y otro dice malos hábitos de vida saludable duración cuarenta minutos	Tapa ojos y espacio al aire libre	
hidratación	Se hablara de las dos actividades y opinaran los adultos mayores duración una hora minutos	Espacio al aire libre	
Retroalimentación			

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 35

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Cartel de la felicidad	Cada uno hará una cartelera con ayuda familiar o individual de que es lo q lo hace más feliz y cómo y por qué, hay mismo debe implementar un hábito de vida saludable que lo lleve a esto a generar su felicidad y lo expone al grupo de adulto mayor duración una hora y media	Cartulina, papel periódico, tempera, recortes, colores etc.,	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
	Hidratación		
Mejor cualidad	El grupo realiza un circulo y cada uno va a nombrar una buena cualidad de alguno al azar y todos tienen que decir una buena cualidad de algún adulto mayor duración 20 minutos	Espacio al aire libre o aula	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 36

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
<p>Pasando el ritmo</p>	<p>Los participantes forman un círculo y el guía establece un ritmo; por ejemplo, dándose palmadas en las piernas, aplaudiendo con sus manos, luego aplaudiendo con las manos de sus vecinos, moviendo un pie etc; pero a la vez que realiza el movimiento decir una fruta.. Luego este ritmo pasa alrededor del círculo. Una vez que el ritmo se mueva de modo uniforme por el grupo, trate de acelerarlo. Una vez que el grupo pueda hacer esto, trate de añadir más ritmos en el círculo, de tal manera que varios ritmos pasen por el círculo al mismo tiempo.</p>	<p>Salón comunal</p>	<p>Atención</p> <p>Observación en el aprendizaje de los hábitos para su bienestar</p>
	<p>Hidratación</p>		

Medicamentos	Los adultos verán un video de drogas alucinógenas, y sus consecuencias, para que ellos mismo fomenten en sus nietos, o hijos el decir NO drogas letales para su salud	Salón de audiovisuales	
--------------	---	------------------------	--

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 37

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Robots	Divida a los participantes en grupos de tres. Una persona en cada grupo es el controlador de los robots y las otras dos son los robots. Cada controlador debe manejar los movimientos de sus dos robots. El controlador toca a un robo ten el hombro derecho para que se mueva hacia la derecha; y toca el hombro izquierdo para que se mueva hacia la izquierda. El facilitador empieza el juego diciendo a los robots que caminen en una dirección específica. El controlador debe tratar de detener a los robots para evitar que choquen contra obstáculos como silla o mesas. Pida a los participantes que cambien de papeles, así todos pueden tener la oportunidad de ser controladores y robots.	Espacio al aire libre o aula	Por observacion  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
Hidratación			
Dramatización	Los adultos realizaran una dramatización por parte de los 2 guiadores, las cuales ellos tendrán que realizar un dibujo acorde a lo que entendieron. (Dramatización de aseo personal)	Aula y papeles y lapiz	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 38

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Dibujo acorde al hábito de ejercicio físico	En grupos de a 4 realizar, un dibujo según lo que ellos interpretan sobre ejercicio físico; seguidamente de una explicación por parte del guía donde expondrá sus beneficios.	Colores, marcadores, lápices, cartulinas.	Creatividad.
	Hidratación		
No contestes	Pida al grupo que de pie forme un círculo. Una persona comienza viendo hacia otra y le pregunta: "¿Cuál es tú hábito más fastidioso?". Sin embargo, esta persona no debe responder la pregunta por sí misma - la persona a su izquierda debe responder; Las personas pueden hacer sus respuestas lo más imaginativas que sea posible!	Salón comunal	Reconocimiento de los hábitos mas fastidiosos que tengan



**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 39

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Locomoción	Todos se sientan formando un círculo y el líder se pone de pie en el centro. Entonces el líder camina o corre alrededor de la parte exterior del círculo, imitando algún medio de transporte como un carro, un tren, o una actividad para moverse como nadar o correr, etc. El líder se para enfrente de varias personas, les da una señal y estas personas le siguen, imitando el medio de locomoción. Cuando el líder tiene seis o diez personas detrás de sí, grita "Todos cambian" y todos, incluyendo el líder corren hacia los asientos. La persona que se queda sin asiento debe empezar el juego otra vez, con una forma diferente de locomoción	Aula o espacio al aire libre	Diversión  Atención. Creatividad y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
hidratación			
Dramatizados	Cada persona realizara un hábito dramatizado sea malo o sea bueno frente a los demás, quienes trataran de adivinar.	Espacio al aire libre o aula	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 40

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Quien es el Lectura	Los participantes se sientan formando un círculo. Una persona se ofrece de voluntario para salir del salón. Después que haya salido, el resto del grupo escoge un 'líder'. El líder debe hacer una serie de acciones, como aplaudir, zapatear, etc., que luego son imitadas por todo el grupo. El voluntario regresa al salón, se para en el centro y trata de adivinar quién es el líder que ejecutó las acciones. El grupo no mira al líder para protegerlo. El líder debe cambiar sus acciones a intervalos regulares sin que lo pillen. Cuando el voluntario encuentra al líder, se une al círculo y la persona que era el líder sale del salón para permitir que el grupo escoja a un nuevo líder	Aula o espacio al aire libre	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
hidratacion			
Higiene	Realizar una lectura de la higiene dada por los guías, seguidamente cada persona hará sea un dibujo, un poema o lo que ellos quieren en resumen de esa lectura	Cartulina, lápices y colores	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 41

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Estatuas	Pida al grupo que se mueva por el salón, moviendo y soltando sus brazos y relajando sus cabezas y sus cuellos. Después de un momento, diga una palabra relacionada a algún hábito sea malo o bueno. El grupo debe formar estatuas que describan esa palabra.	Aula	Creatividad.
Hidratación			
Ensalada de frutas	El facilitador divide a los participantes en un número igual de tres o cuatro frutas, tales como naranjas o plátanos. Luego los participantes se sientan en sillas formando un círculo. Una persona tiene que pararse en el centro del círculo. El facilitador dice el nombre de una fruta, como 'naranjas' y todas las naranjas tienen que cambiarse de puesto entre ellas. La persona que está en el centro trata de tomar uno de los asientos cuando los otros se muevan, dejando a otra persona en el centro sin silla. La persona en el centro dice otra fruta y el juego continúa. Cuando se dice 'ensalada de frutas' todos tienen que cambiar de asientos.	Salón comunal y 30 sillas	Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 42

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Moverse hacia el espacio	Pida a todos que escojan un lugar en particular en el salón. El juego inicia parándose en su 'lugar'. Pida que caminen por el salón y hagan una acción en particular, por ejemplo caminar en puntitas, saludando a todos los que llevan ropa azul o caminando de espaldas, etc. Cuando el facilitador dice "pare", todos deben caminar hacia sus espacios originales y anotar un actividad que realiza en su vida diaria. La persona que llegare a su espacio primero y escriba su actividad será el siguiente líder y podrá pedir al grupo que hagan lo que él/ella quiera. Al finalizar se hara una retroalimentación de todas las actividades y se consideran si son buenos hábito o no	Espacio al aire libre o aula	Habilidad
hidratación			Reconocimiento hábitos de vida

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 43

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Dados	Un jugador lanza el dado; en caso de que no obtener 1 ó 6 le cede el turno a su contrario. Cada vez que alguien obtenga alguno de esos dos números deberá realizar un hábito debe mejorar.	Espacio al aire libre y un dado	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
Hidratación	El facilitador escoge un cierto número de frases bien conocidas y escribe la mitad de cada frase en un pedazo de papel o en una tarjeta. Por ejemplo, escribe Hacer ejercicio físico en un pedazo de papel y te produce mejor autoestima en otro. Los pedazos están escondidos en diferentes partes de la junta de acción comunal, cada vez que los vean tendrán que anotarlos en una hoja, y al ver las 30 frases y tenerlas todas anotadas ganara juego.	varias hoja de papel	
Frases de enseñanza			

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 44

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Mi nombre y las comidas	Los participantes empiezan por su nombre seguidamente de el que no debo comer tal cosa.. El alimento debe empezar con la misma letra que sus nombres; por ejemplo, “Soy Fernando y no debo comer fritos.	Aula o espacio al aire libre	Creatividad.
Hidratación			
El juego del plátano	Seleccione un plátano u otro objeto, por ejemplo un llavero. Los participantes de pie forman un círculo con las manos detrás de sus espaldas. Una persona se ofrece como voluntario para pararse en el centro. El facilitador camina por la parte de afuera del círculo y secretamente pone el plátano en las manos de alguien. Entonces el plátano se pasa discretamente alrededor del círculo detrás de los participantes. El trabajo del voluntario en el centro es estudiar las caras delas personas y descubrir quién tiene el plátano. Cuando tenga éxito, el voluntario toma su lugar en el círculo y el juego continúa con una persona nueva en el centro.	Salón comunal	Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable

PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 45

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Pasa la pelota	Todos se ponen de pie y forman un círculo pequeño. El facilitador empieza por tirar la pelota a alguien en el círculo, diciendo un nombre de comidas saludables y así seguir la dinámica. Continúe tomando y tirando la pelota, estableciendo un modelo para el grupo. Una vez que todos hayan recibido la pelota y un modelo haya sido establecido, incorpore una o dos pelotas más, para que siempre haya varias pelotas en uso al mismo tiempo, copiando el modelo establecido	Salón comunal	Habilidad, concentración
Hidratación			Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
Encuentra a alguien vestido de	Pida a los participantes que caminen relajándose, sacudiendo sus extremidades y relajándose en general. Después de un corto tiempo, el facilitador grita “Encuentra a alguien vestido de...” y dice el nombre de la prenda de vestir. Los participantes tienen que apurarse para pararse junto a la persona descrita. Repita este ejercicio varias veces usando diferentes tipos de prendas de vestir.	Aula	

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 46

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Hola Hola	Los participantes se ponen de pie y forman un círculo. Una persona camina alrededor del círculo, por la parte exterior y toca a alguien en el hombro. Esa persona camina alrededor del círculo en la dirección contraria, hasta que las dos personas se encuentren frente a frente. Cuando se ven tienen que decir 3 cosas malas que deterioran su salud y seguir caminando. Luego las dos personas corren en direcciones opuestas alrededor del círculo, hasta tomar el lugar vacío. La persona que pierde camina alrededor del círculo otra vez y el juego continúa hasta que todos hayan tenido un turno.	Salón comunal	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
Hidratación			
A crear	Dependiendo del hábito que considera equivoco en su vida, realizar a su gusto cualquier tipo de pintura, dibujo, o cuento que lo represente	Pinturas, cartulina, colores	



**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 47

FECHA:

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Guayabita	Un jugador lanza el dado; en caso de que no obtener 1 ó 6 le cede el turno a su contrario. Cuando saca 1 o 6 debe expresar algún hábito saludable o experiencias de vida saludable que haya tenido en toda su vida .	Dado, lápiz y papel	Creatividad.
hidratación	La actividad consiste en realizar dos círculos, uno dentro del otro, un circulo mirando hacia adentro y el otro hacia afuera, para que así las personas queden frente a frente. Cuando se encuentre frente a alguien deberá decir los hábitos que tiene saludables y los hábitos que no, se termina la actividad cuando todos hayan pasado y conocido cada hábito de sus compañeros	Aula	Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
Confrontación			

**PROPUESTA RECREATIVA PARA LOS ADULTOS MAYORES PARA LA CREACION DE  
ALGUNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
PLANEACIÓN SEMANAL**

INSTITUCIÓN: junta de acción comunal del barrio marco Fidel Suarez

NOMBRES: Johan Ochoa torres/ *Alejandro López cañón*

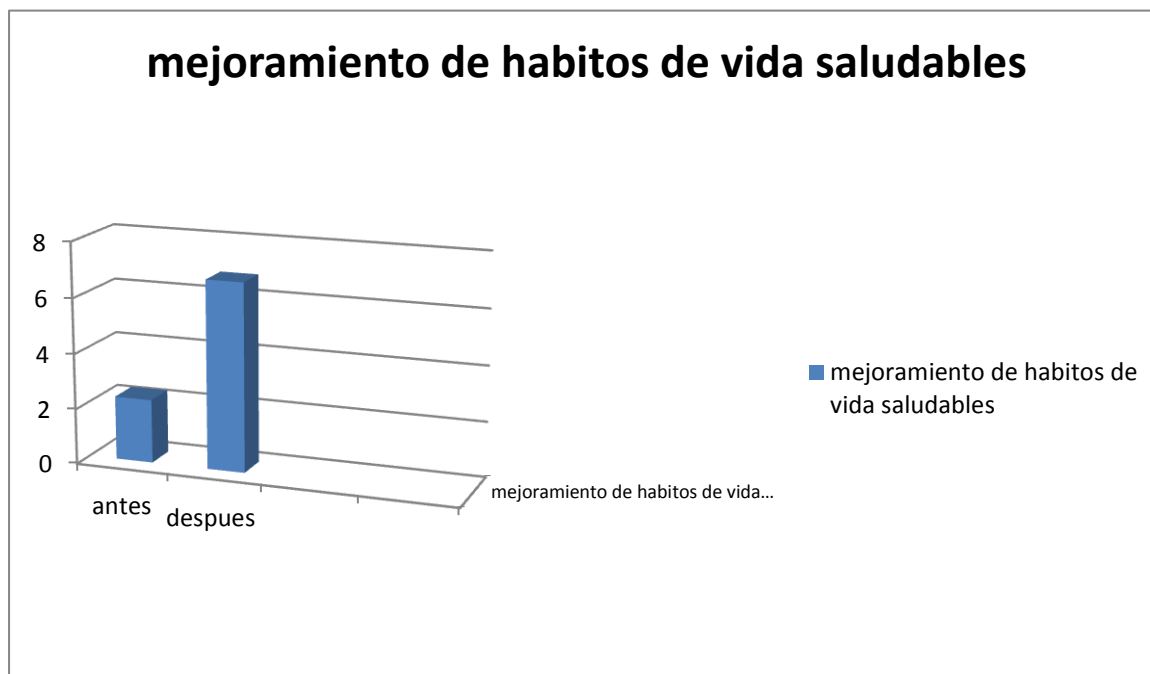
ÉNFASIS: *Lic. Educación Física Recreación y Deporte*

SESIÓN No: 48

OBJETIVO: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS Y MATERIAL DIDACTICO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Reloj de mesa relacionando hábitos de vida saludable sea (nutrición, higiene, medicamentos)	Hacer dos círculos con la cartulina y ponerle los números como en un reloj, posteriormente cortar doce cuadritos y poner los números del 1 al 12. Cada jugador tiene su reloj y saca de la bolsita un número, el obtenga el más alto es el que empieza. Sin mirar, el primer jugador retira un cartoncito de la bolsita y lo coloca en su reloj en el lugar correspondiente. Cuando saca numero par tiene que hablar sobre el hábito que tiene sobre nutrición, y cuando saca impar tiene que hablar sobre medicamentos, la persona que gane y complete el reloj debe explicar cómo es un día a diario.	Cartulina o cartón y una bolsita	Creatividad.  Atención y desarrollo de mejorar los hábitos de vida saludable
hidratación			
Espejo	Los participantes se dividen entre ellos en parejas. Cada pareja decide cuál de ellos va a ser el 'espejo'. Entonces esta persona imita (refleja) las acciones de su pareja. Después de un tiempo, pida a la pareja que cambie de papeles y así la otra persona puede ser el 'espejo'	Aula	

Los resultados que obtenemos de esta investigación son si logramos mejorar los hábitos de vida saludable de esta comunidad del adulto mayor ya que este es el objetivo general de este proyecto. Donde hallamos esta problemática por que ellos por su vida cotidiana y por descuido de ellos no realizaban bien sus hábitos de vida saludable entonces iban e iban perdiendo estos hábitos hasta que ya se le hacía normal este para esto se realizó esta propuesta con actividades de nutrición, Emocionales, y de ejercicio. Aplicando esta propuesta se desarrollara un proceso y cumplimiento a la objetividad donde los adultos mayores tendrán una mejor vida y mejores perspectivas a una vida sana.. Estos nuevos conocimientos que adquirimos durante esta investigación fueron interesantes por que nunca habíamos trabajado esta población en lo profesional y ya que lo adaptamos es interesante ayudar a esta población ya que necesitan un guía y alguien que les este aportando siempre a su vida.



## TECNICA DE ANALISIS DE RESULTADOS

### NUTRICION

Según las encuestas que se elaboraron nos dicen sobre la nutrición que los encuestados que hay veces comen frutas o verduras en su alimentación diaria pero lo analizado tambien podemos ver que ellos comen grasas , sales y azucaren durante sus comidas del día

Nuestros encuestados nos dice que beben alcohol muy poco y que su dosis de cafeína diaria son más de tres veces por día, ellos siempre están activos en sus controles de salud y están atentos a sus cuidados de alimentación y salud.

- Según (Lizaur, 10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor, 2009) es indispensable tener estos hábitos para mejorar la alimentación:
- Incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas
- Comer la mayor variedad de alimentos por cada grupo
- Cocinar cereales con leguminosas
- Consumir muchas verduras y frutas en lo posible crudas y con cascaras
- Consumir pocos alimentos de origen animal
- Consumir la menos cantidad posible de grasas, azucares, aceites y sal
- Beber agua pura en abundancia
- Procurar máximo higiene al almacenar, preparar y consumir alimentos
- Lavarse las manos antes de ir a comer, después de ir al baño o de cambiar pañales
- Trate de comer siempre acompañado de familiares, vecinos o amigos, coma

	<p>tranquilo y a gusto</p>
<p>EJERCICIO</p>	<p>Nuestras encuestas elaboradas a esta comunidad nos dice sobre el ejercicio que ellos elaboran ejercicio varias veces a la semana , los tipos de ejercicio que ellos consideran saludables que realizan es que caminan 30 minutos de vez en cuando. Los encuestados nos afirman que están pasados de kilos por sus malos hábitos alimenticios.</p> <p>Mediante ellos practican ejercicio vemos que es un hábito saludable que pueden mejorar más día tras día y nuestros encuestados no fuman hace cinco años eso nos ayuda a mejorar su vida saludable</p> <p>Vemos que (Azofeifa, 2006) habla sobre el ejercicio en el adulto mayor explicando que: Está claro que las enfermedades son una barrera para que el adulto mayor se ejercite, y la inactividad física produce deterioro en la condición física, incluso, estas personas se hacen dependientes de otras en actividades de su diario vivir. Un programa de actividades multidimensional que incluya resistencia, fuerza, balance y entrenamiento de la flexibilidad es considerado generalmente óptimo para adultos mayores</p>
<p>EMOCIONAL</p>	<p>En conclusión nuestras encuestas sobre su estado emocional decimos que ellos no tienen con quien hablar ni expresar sus problemáticas o sentimientos, debes en cuando ellos le brindan un cariño a sus seres más cercanos y algo importante que no usan drogas como marihuana etc. Se sienten muy satisfechos por que cumplen con sus horas de descansar (dormir) . ellos a veces son capaces de manejar esa tensión de vida que llevan (ritmo de vida ). En algunas ocasiones son acelerados en actitud y toma de decisiones.</p> <p>Por falta de comprensión o de atención nuestros encuestados interpretan malgenio por que hay veces son ignorados por familia o conocidos donde ellos llegan a sentirse deprimidos.</p> <p>Debemos tener en cuenta que cada vez hay mayor número de personas en esta época de la vida, donde en muchas ciudades no se les brinda la mayor comprensión, seguridad, y</p>

	ayuda, y donde en muchísimos casos ellos mismos toman este momento de su vida como algo muy incómodo, y donde por el contrario se debe disfrutar como todas las etapas de vida; por este motivo se toma como referencia puntos a tener en cuenta para la salud del adulto mayor tomados de (Lizaur, 10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor, 2009)
--	--

### Interpretación de resultados

Nos dimos cuenta que durante la elaboración de este proyecto nuestro conocimiento fue ampliándose por que conocimos más sobre los adultos mayores donde por medio de encuestas nos podemos dar cuenta de sus debilidades y fortalezas.

Este proyecto nos ayuda a conformarnos como seres profesionales ya que tenemos un compromiso más con la comunidad adulto mayor que es una población donde podemos trabajar y aportar nuestros conocimientos para que ellos se sientan bien y lo más importante que día tras día cambien sus hábitos de vida para bien y tengan una buena vejez .

Al trabajar con esta población nos dimos cuenta que son gente muy especial donde requiere de mucha atención y comprensión. Ellos hay veces se sienten solos por eso no siguen un ritmo de vida bueno pero estando con un apoyo mas intenso y aplicativo ellos de todos los métodos mejoraran sus hábitos de vida saludable ya sea por un corto o un largo plazo de este objetivo del proyecto.

## 6. CONCLUSIONES

En conclusión en este proyecto realizamos una propuesta compuesta por plan de actividades donde se trabajara con los adultos mayores del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe donde se llevaran a cabo a trabajar el mejoramiento de hábitos de vida saludable por medio de actividades recreativas donde la propuesta se realizó para ejecutarla durante cuatro meses, tres veces a la semana los días lunes, martes, viernes.

Elaboramos y nos basamos para elaborar la propuesta unas encuestas dirigidas hacia ellos donde les hablamos del tema de nutrición, ejercicio y emoción embace a esto no basamos realizamos este proyecto y así mejorar lo hábitos de vida saludable en el adulto mayor.

Aprendimos al elaborar este proyecto que nuestros adultos mayores no importa cualquier sitio pero donde estén siempre necesitan un ánimo moral y un apoyo para que ellos se sientan muy bien y así ellos tambien optan por mejorar sus hábitos de vida saludables, nunca habíamos trabajado con esta población ya que no habíamos tenido la oportunidad y decidimos realizar el proyecto embace a ellos ya que analizamos y descubrimos esta problemática por qué siempre en un adulto mayor ve estos tipos de vida solitarios o sin ningún tipo de atención.

El objetivo en general se deberá realizar con un apoyo y un seguimiento sincero a ellos para que cuando culmine esta propuesta se den cuenta por ellos mismos que se puede cambiar todo por un mejor vivir.

## 7 PROSPECTIVA

Nosotros con nuestro proyecto lo que queremos es que quede abierto a quien lo quiera aplicar a esta comunidad del adulto mayor ya que no nosotros no lo pudimos aplicar ya que por falta de tiempo por eso es una propuesta y me gustaría investigar y realizar un nuevo proyecto de esta categoría para así tomar más conocimiento sobre esta etapa de la vida .

Se podrían realizar nuevos proyectos como ocupación del tiempo libre en el adulto mayor sería un tema lógico y adaptable para trabajar con este tipo de población

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Azofeifa, E. G. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MH Salud* .

Cala, & Navarro. (2011).

Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (Agosto de 2011). Obtenido de <file:///C:/Documents%20and%20Settings/FAMILIA/Mis%20documentos/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607.pdf>

DANE. (2005).

Foubel, F. (1826).

Gaitan, Moreno, & Zaraza. (2008). Mundo de los niños: lúdica y sonrisa.



- Galbán, P. A., Soberats, F. J., Navarro, A. M.-C., & Oliva, M. C. (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. *Revista Cubana de salud publica* .
- Galván, A. M. (2011). Efectos del juego en la autoestima del adulto mayor. Ecuador.
- Gobierno de Chile, Ministerio de Salud, Departamento de promoción de la Salud. (2013). ¿Cómo es tu estilo de vida?
- Grinnell. (1997).
- Janesick. (1998).
- Lizaur, A. B. (2009). *10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor*. Mexico D.F.
- Lizaur, A. B. (2009). *10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor*. Mexico D.F.
- Manuel De Gracia, M. M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema* , 8.
- Ministerio de Desarrollo Social. (2010). Guía para el autocuidado de la salud de las personas mayores.
- Ministerio de Salud. (2005).
- Ministerio Desarrollo Social. (2010). *Guía para el autocuidado de la salud de las personas mayores*. Buenos Aires.
- Murillo, & Morales. (2007). Influencia de la práctica del ejercicio en la funcionalidad física y mental del adulto mayor. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social* .
- Punch, Lichtman, Morse, Lahman, Geist, Carey, y otros. (2014;2013;2012;2008;2007;2006).
- Ramírez, & Agredo. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos.
- Revista Cubana de Salud Pública. (2007).
- Reyes, & Ulloa. (2013).
- Ryen, Grinnell, & Unrau. (2013;2011).
- Salud Madrid. (Diciembre de 2006). Hábitos Saludables en la persona mayor. *Hábitos Saludables en la persona mayor* . Madrid, España.
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico D.F: McGraw Hill.

Sánchez., M. D. (s.f.). Obtenido de  
[http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/afs2011/lecturas/texto\\_introductorio\\_delgado\\_y\\_Tercedor.pdf](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/afs2011/lecturas/texto_introductorio_delgado_y_Tercedor.pdf)

Sánchez., M. D. (s.f.). ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD: REFLEXIONES Y PERSPECTIVAS. Granada, España.

Sarlé, P. (2011). *Lo importante es Jugar*. Argentina Rosario: Editorial Homo Sapiens.

## ANEXOS

### CRONOGRAMA

#### OBJETIVO

GENERAL: Crear una propuesta para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable del adulto mayor por medio de actividades recreativas del barrio marco Fidel Suarez de la localidad Rafael Uribe Uribe.

-se trabajara un macro ciclo de 4 meses

	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4															
	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V													
OCTUBRE	1	3	1	2	1	2	1	2	3	2	3	1	3	1	3	2	3	1	2						
	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4															
	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V													
NOVIEMBRE	1	2	3	2	3	1	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	3
	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4															
	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V													
DICIEMBRE																									

	1	2	3	2	2	3	1	2	3	1	3	2	3	1	2	3	1	3	1	2	3	1	2	1	3		
ENERO	SEMANA 1						SEMANA 2						SEMANA 3						SEMANA 4								
	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V			
	1	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	3	1	2	3	2	3	1	2	3	
No.	TRABAJO																										
1	Actividades de recreación y ejercicio físico																										
2	Actividades de hábitos de vida saludable																										
3	Actividades de nutrición y medicamentos																										











