LA ACTIVIDAD FISICA COMO ALTERNATIVA PARA EL MANTENIMIENTO Y MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES BASICAS Y ASPECTOS PSICOSOCIALES EN EL ADULTO Y ADULTO MAYOR EN EL MUNICIPIO DE FUSAGASUGA IDERF 2022

INTRODUCCIÓN

Según Juan Daniel Oviedo, director del Dane, (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2018) el porcentaje de personas mayores de 60 años incrementó en Colombia, asegurando que mientras que en 1985 esta población era el 3,98%, en 2018 aumentó a 9,23%; esta cifra varía según el departamento, teniendo en cuenta, la población, condición de vida, factores económicos, socioculturales y nutricionales, que demarcan la prolongación de años de los adultos mayores de nuestro país.

Si se aumenta las cifras de envejecimiento el país se debe tomar alternativas que permitan solucionar la necesidad de la población; según la Organización Mundial de la salud, se considera adultos mayores personas de 60 a 74 años, consideradas de edad avanzada; A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.(OMS, 2001)

Teniendo en cuenta las cifras anteriores, está demostrado que el cuerpo humano al pasar los años sufre cambios biológicos, psicológicos y físicos que con llevan al padecimiento de enfermedades no trasmisibles como: cardiovasculares, respiratorias, digestivas, Oseas, musculares, cognitivas, que hacen más difícil la prolongación de vida de los adultos y adultos mayores; pero, por tal razón se creó la siguiente pregunta problema.

¿CÓMO CONTRIBUIR AL MEJORAMIENTO Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD EN LAS PERSONAS DE ESTE GRUPO POBLACIONAL?

OBJETIVO GENERAL

Masificar la participación de la comunidad en los grupos de actividad física mediante la promoción y fomento de la práctica de ejercicios físicos, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como elementos integradores y facilitadores de la interacción social y así contribuir con la formación integral de la población Fusagasugueña.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Fortalecer los diferentes grupos de actividad física
- ✓ Guiar y orientar las diferentes prácticas de actividad física rítmicas y aeróbicas encaminadas al mejoramiento de la calidad de vida del adulto y adulto mayor
- ✓ Brindar a la población un espacio de actividad física pero también de interacción social para el mejor manejo de las relaciones interpersonales
- ✓ Promover actividades físicas y recreativas que además de generar ambientes de esparcimiento y mejoramiento de la salud, promuevan el fortalecimiento de los diferentes de valores
- ✓ Facilitar la práctica de actividades recreo - deportivas no convencionales (rana, bolos, tejo) como una alternativa más para la buena utilización del tiempo libre en la comunidad.
- ✓ Promover espacios de hidro-gimnasia (actividad física en el agua) y acua-erobicos para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad en temas de patologías y la disminución de riesgos de estas mismas.

JUSTIFICACION:

En la actualidad se reconoce la práctica de actividad física como un pilar fundamental para el mejoramiento de la calidad de vida de la población en general, ya que el ejercicio físico se constituye como un elemento básico para la prevención de enfermedades, el mantenimiento y mejoramiento de las funciones vitales del cuerpo humano, y los aspectos psicosociales en un contexto determinado.

De esta manera, en el presente documento se plantea un proyecto titulado La actividad física como alternativa para el mantenimiento y mejoramiento de las capacidades básicas y aspectos psicosociales en el adulto y adulto mayor, dirigido específicamente al Programa de Actividad Física del Instituto Deportivo y Recreativo de Fusagasugá IDERF, el cual está constituido por una población de diferentes edades y contextos sociales.

MARCO TEÓRICO:

DEFINICIÓN:

Actividad física: "se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía" la práctica de la actividad física reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso. (Geometry & Analysis, 2010)

Ejercicio físico: es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como "ejercicio" estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas. (Fernando Gutiérrez et al., 2010).

Actividades Dirigidas: Son métodos de construcción coreográfica han supuesto para los monitores/profesores diferentes formas de presentar los contenidos a los practicantes, asegurando un correcto entrenamiento cardiovascular (Cacho, 2004). Para tal fin se usa generalmente la coreografía que es una secuencia de movimientos, combinados a ritmo de una música determinada (Diéguez,1996).

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Rumba: es una opción de trabajo aeróbico que ayuda a mejorar las capacidad cardiovascular, cardiorrespiratoria, psicomotriz y la coordinación corporal incrementando pasos de bailes. (Cali, s. f.)

Aeróbicos: es un deporte eficaz, que se trabaja al son de la música, permitiendo aumentar la energía, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, de quien lo practica continuamente, quemando calorías, y mejorando la salud del mismo.

Pilates: es un sistema de entrenamiento físico y mental, que consiste en el desarrollo de los músculos interno con el fin mantener el equilibrio corporal y darle firmeza y estabilidad a la columna vertebral, considerada como el eje del cuerpo.

Habiendo obtenido los conceptos anteriores como base y buscando una mejor compresión para el lector, Por ende, es necesario motivar a los adultos mayores para que conciban y se apropien

de la actividad física, siendo este otro termino, para referiré a todas aquellas actividades que realizamos en nuestra vida diaria tales como, lavar, trapear, barrer, caminar etc., exigiendo algún gasto energético.(Geometry & Analysis, 2010) también se debe inducir a la práctica de actividades rítmicas, siendo estas las más recomendadas para la población del adulto mayor, ya que son actividades de movimiento corporal acorde a los diferentes sonidos que se generan en la música. (Magaly, Achundia, 2017).

YOGA: Más que una práctica, el yoga es un estilo de vida que sana, cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de las sanas, la respiración y la meditación. Practicado en la India desde hace miles de años, se ha convertido en uno de los sistemas de acondicionamiento físico y espiritual con más adeptos en nuestros días. El hinduismo es una de las culturas más complejas del mundo. El yoga forma parte de su tradición religiosa, espiritual, cultural y social. Hay textos de hace miles de años que ya hablan sobre prácticas de meditación, respiración, trascendencia del yo y una serie de posturas que ayudan al yogui a purificar su cuerpo. Existen más de cien tipos de yoga. En occidente se conocen y se practican diversos estilos que derivan del Hatha Yoga, uno de los más dinámicos. Los hay más espirituales, como el Yoga Kundalini, o más físicos y exigentes, como el Yoga Bikram, que se practica en una habitación caliente (a la temperatura normal en la India). Incluso existe un yoga facial para relajar y tonificar los músculos de la cara. (iau, 2018)

ACTIVIDAD FÍSICA CON ELEMENTOS

La actividad física con elementos es otra alternativa para mejorar o mantener una calidad de vida optima de las personas. Mediante esta modalidad se desarrolla un trabajo físico de: resistencia aeróbica, fuerza, coordinación, flexibilidad, movilidad articular, velocidad entre otros, a nivel cognitivo mejora la memoria, concentración y creatividad, a nivel social el trabajo en equipo aumentando la confianza en los demás, crea vínculos interpersonales cuando se generan ayudas mutuas y alta autoestima cuando se logra el dominio de los elementos.

De esta forma se usan ciertos elementos en la planeación y ejecución de las sesiones diarias de clases con algunos elementos como:

- Balón
- Bastón
- Pelota
- Sogas
- Colchonetas

- Aros
- Banda elástica
- Baquetas
- Step
- Mancuernas
- Banderines

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL AGUA (hidro-gimnasia)

Esta modalidad de ejercicio consiste en realizar varias actividades físicas en piscina, es de gran beneficio para las personas, mejorando el funcionamiento del sistema cardiovascular y reduciendo enfermedades de este tipo, ayuda a estimular la circulación del torrente sanguíneo, fortalece y tonifica el musculo, mejora la coordinación, aumenta la resistencia aeróbica, mejora la postura, disminuye el riesgo de lesiones articulares y por sobrepeso.

Atreves de la actividad física en el agua se generan espacios de diversión y esparcimiento los cuales se deben aprovechar para que las personas que participan aumenten la seguridad y de la autoestima.

BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES FISICAS EN EL ADULTO Y ADULTO MAYOR

El efecto positivo acerca del ejercicio físico y las actividades musicalizadas cada vez es mayor ya que más personas, especialmente los adultos mayores lo practican continuamente.

Gracias a la utilización de la música, se capta mayor la atención, levanta el espíritu, libera una serie de emociones, regula el estado de ánimo, despierta recuerdos, incrementa el trabajo o esfuerzo físico relacionado con aumento o disminución de la frecuencia cardiaca y el deseo de persistencia, provoca estados de mayor funcionamiento e incita el movimiento, se utiliza música para estimular a quien realiza la actividad, en un estudio realizado por Leman, M. et al., (2013).

Tomando en cuenta el estudio nombrado anterior mente el ritmo musical juega un papel un importante en el incentivo para ejecutar las actividades físicas, pero más aún a las actividades rítmicas dirigidas que si lo hablamos de los aportes psicológicos podemos decir que se reduce el estrés, ansiedad, ya que el cuerpo libera endorfina que son sustancias quimias que tenemos en el cerebro y produce una grado y euforia. Liberando también norepinefrina, el químico que modera la respuesta del cerebro a la tensión generada por el estrés, e inclusive puede aliviar ciertos síntomas de depresión. La liberación de energía y de neurotransmisores durante y

después del ejercicio puede ayudar a la gente que padece de ansiedad a relajarse de manera física y mental. (Rica et al., 2013).

Por tal razón se dice que la danza y la música son utilizadas como terapia ya que tienden a prevenir posibles trastornos emocionales, este proceso busca la integración psico-física. Se sugieren el ejercicio físico y la danza terapéutica como medios físicos de intervención para prevenir enfermedades crónicas asociadas con los signos de estrés (Palacios, 2014). Es grande la manera que la visión de la música y baile dan un lugar de alta importancia al tratamiento del estrés y al uso de estrategias del área artística que han complementado tratamientos convencionales y mejoran el entorno saludable de las personas en general.

“En muchas culturas arcaicas se referencia el uso de aspectos terapéuticos de la danza primitiva. La curación por medio del ritmo, los rituales de grupo, el trance a través del movimiento y la danza pertenecen a la tradición y a la vida cotidiana de muchas culturas antiguas” (Panhofer, 2005).

Por otro lado, las actividades rítmicas contribuyen también Beneficios físicos: ayudan a la disminución de grasa y quema de calorías, obtenidas principalmente por consumir comida chatarra, además de esto mejora la capacidad física, aumento de la masa muscular y favorecimiento de las capacidades físicas como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, manteniendo nuestro cuerpo en un estado óptimo para nuestra vida diaria. Prevención de enfermedades cardiovasculares y respiratorias, el corazón es un musculo que como todos los de nuestro cuerpo debemos trabajar para su buen funcionamiento, favoreciendo la circulación y oxigenación de la sangre, previniendo enfermedades tales como la hipertensión arterial reduciendo niveles de colesterol. (Espa, 2013)

Mejora la condición cognitiva y de memoria ya que el ejercicio ayuda a la producción de nuevas neuronas (neurogénesis) y la concepción entre ellas (sinapsis) incrementando la creación de nuevas células del hipocampo siendo ellas las responsables de la memoria y aprendizaje. La práctica de actividades rítmicas ayuda a mejorar la autoestima ya que verse bien mejora la percepción que se tiene de uno mimo y nos auto valoremos de la mejor manera.

En el Ámbito motor ayuda a aumentar de la competencia motriz, mejora de la percepción del esquema corporal, mejora de la coordinación neuromuscular, desarrollo del sentido espacial, desarrollo del sentido rítmico, mejora de las capacidades físicas en general, mejora de la capacidad de control postural. (Palacios, 2014)

Socialmente, se crean relaciones interpersonales gracias al trabajo que se manejan en grupo, o con el simple hecho de asistir a este tipo de actividades, ya que socializan con personas que no

son de su entorno, compartiendo ideas, valores, costumbres, favoreciendo también la comunicación y convivencia. (Universidad, Rica, & Núñez, 2013).

Al practicar actividades rítmicas dirigidas, se registra un aumento en los niveles de diversas hormonas y sustancias, lo que conlleva cambios psicológicos, por ejemplo, el incremento de endorfinas en la sangre da como resultado un mejor estado de ánimo, así también el aumento de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina estimulan la relajación. Mejora la autoestima, autoconfianza e imagen de uno mismo. Es una actividad entretenida y divertida, te ayuda a olvidarte de la rutina y el estrés.

La actividades físicas y rítmicas diaria reducen la ansiedad y el estrés de la vida cotidiana, desde luego potencializa las habilidades sociales: relacionarse con los demás y dejar el miedo a hacer el ridículo. Aprender a reírse de uno mismo, favorece el buen humor y a la aceptación de nuestras limitaciones para mejorarlas y saber cómo enfrentarse a los retos.

Inteligencia emocional: Mejora de la calidad de vida Reeducación afectiva, tiene un efecto integrador, al bailar diferentes estilos musicales de otras culturas; por otro lado, educa en valores, respeto, colaboración, igualdad, solidaridad, y compañerismo. Mientras se ejercita, el cuerpo libera endorfinas, sustancias químicas en el cerebro que producen sensación de felicidad y euforia. Además de esto, también produce norepinefrina, un químico que modera la respuesta del cerebro a la tensión generada por el estrés e inclusive puede aliviar ciertos síntomas de depresión. La liberación de energía y de neurotransmisores durante y después del ejercicio puede ayudar a la gente que padece de ansiedad a relajarse de manera física y mental. (Decker, 2014).

MARCO LEGAL

Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte, para ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.

En cuanto a las bases legales acerca del deporte y la tercera edad se encuentran los siguientes:

Ley del deporte: Ley 181,1995, art. 1: Los objetivos de esta ley son, la divulgación, la practica libre, la ejecución del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, "la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad"

Ley del deporte nacional: Ley 613, 2000, art. 1: Por medio de la cual se permite pensar más en los adultos mayores, declarando la disciplina del tejo como deporte nacional, para la gesticulación de la fuerza muscular y la flexibilidad,

Decreto 2845 de noviembre 23 de 1984: "Por el cual se dictan normas para el ordenamiento del deporte, la educación física y la recreación", ministerio de educación.

Decreto 641 de abril 16 de 2001: Por el cual se hace una valoración concorde al deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, teniendo así, la posibilidad de que cualquier persona, sea su edad o su discapacidad, podrá desarrollar actividades físicas. Por esta misma línea se procede a: "formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad" (Const. 1991, art. 189)

Ley del deporte 1991, art. 52: "El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano", (Const)

Ley 1251 de 2008: "Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores", (Congreso de la república, 2008)**.**

Ley sobre protección de los adultos mayores: "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 del adulto mayor.

Algunos de los puntos de esta ley son los siguientes:

-Desarrollar actividades de autocuidado del cuerpo, mente y del entorno.

-Integrar a su vida hábitos saludables y de actividad física.

-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.

-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, (Congreso de la república, Ley 1251, 2008).

Ley protección de adultos mayores: Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona.

-Universalidad: Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.

-Participación ciudadana: Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria. Integración funcional.

-Democratización: El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo. (Const. 1991, ley 1251, art. 4).

CONTEXTO

El municipio de Fusagasugá es el tercero más poblado del departamento de Cundinamarca, está ubicado a 59 Km al suroccidente de Bogotá, su clima es templado y se caracteriza por ser un centro importante de comercio y servicios, además de presentarse como una ciudad con aptitud universitaria y de turismo ambiental. A nivel de salud se puede contar con más 10 entidades prestadoras de servicios de salud,14 IPS, un hospital y distintos consultorios de atención de especialistas.
Por otra parte, se cuenta con varios parques ubicados en distintas zonas de la ciudad, así como varios gimnasios y la programación de actividades físicas y deportivas libres y competitivas los fines de semana en estos espacios, lideradas por la Alcaldía y el IDERF (2017); aunque estas actividades están orientadas a distintos grupos poblacionales como niños, jóvenes, adultos, adultos mayores y población vulnerable. su mayor viabilidad se disminuye como opción para la tercera edad, ya que en su mayoría son actividades enfocadas en la niñez y la juventud.

Por tal razón en el municipio de Fusagasugá por medio del programa de actividad física del Instituto deportivo y recreativo IDERF extiende sus servicios en un entorno social saludable para esta población la cual puede acceder a los beneficios del programa de forma gratuita sin importar el estrato socioeconómico.

Pensando en abarcar un gran número de población fusagasugueña se extiende para este año 2022 nuevos grupos de actividad física, los cuales se encuentran ubicados geográficamente en diferentes sectores y comunas del municipio abarcando y beneficiando no solo la zona urbana sino la zona rural

El municipio de Fusagasugá se divide en el sector urbano en 6 **comunas** y en el sector rural en 5 **corregimientos:**

Subdivisión urbana

División por Comunas.

1. **Comuna Centro**, integrada por los siguientes barrios: Santander, Emilio Sierra, Centro, Olaya, Luxemburgo y Potosí.

2. **Comuna Norte**, integrada por los siguientes barrios: El Progreso, José Antonio Galán, La Cabaña, La Florida, Los Andes, **La Independencia**, San Antonio, Santa Librada, **Gaitán I, Gaitán II**, Mi Tesoro, Villa Rosalía, El Rosal, Villa Natalia, **La Esmeralda**, Esmeralda I, Esmeralda II, Villa Amerita, Villas de San Diego I, Villas de San Diego II, El Edén, Monte Verde, Los Fundadores, Carlos Lleras, Porvenir Norte, Nueva Esperanza y El Lucero.
3. **Comuna Oriental**, integrada por los siguientes barrios: Antonio Nariño, Cedritos, **Coburgo**, **Pekín I, Pekín II, Pekín III, Pekín IV**, El Tejar, Santa María de Los Ángeles, Bella Vista I, Bella Vista II, Bosques Bonnet, El Mirador de Bonnet, **Altos de Pekín**, Los Robles, Villa de los Sutagaos y Villa Aránzazu.

4. **Comuna Occidental**, integrada por los siguientes barrios: Manila I, Manila II, San Mateo, Antiguo Balmoral, Nuevo Balmoral, Piedra Grande, **Mandalay**, Caney, **Santa Anita**, **San Jorge**, Santa Ana Campestre, Villa Country, Quintas de Balmoral, El Manantial, Ciudadela Cootransfusa Birmania, **Comboy**, Santa Clara, La Marsella, Fontanar, Teresita I y Teresita II.

5. **Comuna Sur Oriental**, integrada por los siguientes barrios: **Balmoral, Fusacatán, Obrero, Aires de Quinini, El Mirador, Popular Obrero, La Macarena,** Las Américas, Las Delicias, **Los Comuneros**, Prados de Bethel, **Prados de Alta Gracia**, Pedro Pablo Bello, Jaime Pardo Leal, San Fernando I, San Fernando II, Santa Barbara, Villa Lady, Santa Rosa, **Camino Real I, Camino Real II, Camino Real III,** Urbanización La Alejandra, Bethel Bajo y Sauces Bajo.

6. **Comuna Sur Occidental**, integrada por los siguientes barrios: Urb. Las Brisas, **Caminos de Llano Largo, Leidy Di, Urb. Pedregal de san Luis**, Urb. Parques de Occidente Etapas I y II, **Villa Celeste I y II**, Urb. el Oasis, Urb. la Primavera, **Urb. Llano Verde**, Conj. Res. Asoveinte, **Urb. San Diego** La Venta, Conj. Res. Balcones de San José, **Villas de La Pampa**, **Conj. Res**. **Villa Rosita**, **Conj. Cerrado San Martín de Los Olivos**, Urb. Los Girasoles, **Ciudad Ebenezer,** Ciudad Jardín, Urb. Cádiz, Urb. Nueva Campiña, Ciudadela Comfenalco, **La Gran Colombia**, Urb. **Cámbulos** y La Venta.

SUBDIVISIÓN RURAL

1. **Corregimiento Nororiental**, integrado por las siguientes **veredas**: Los Robles, San Rafael, La Aguadita, Bermejal, Tierra Negra, Piamonte y Usatama.

2. **Corregimiento Oriental**, integrado por las siguientes veredas: El Jordán, La Palma, Pekín, Sauces, Bethel, Mosquera y La Venta.

3. **Corregimiento Sur Oriental**, integrado por las siguientes veredas: El Placer, Espinalito, Sardinas, La Isla, Mesitas, Palacios, Bochica, Guayabal, Batán, Guavio, Santa Lucía y El Carmen.

4. **Corregimiento Sur Occidental**, integrado por las siguientes veredas: San Antonio, Santa María, La Puerta y El Triunfo.

5. **Corregimiento Occidental**, integrado por las siguientes veredas: Bosachoque, El Resguardo, Cucharal, Novillero y Viena.

El programa de actividad física llega a todas las comunas del municipio específicamente en los siguientes barrios o puntos de atención:

1. Comboy	17. Ebenezer
2. Villa Liliana	18. Gaitán
3. Villa Country	19. Tierra grata
4. Villa Natalia	20. Lady celeste
5. Mandalay	21. Santa Anita
6. Camino real	22. Villa patricia
7. Pardo leal	23. Villa de Sion
8. Obrero	24. Llano largo
9. Macarena	25. Villas de la pampa
10. San Fernando	26. Prados de Altagracia
11. Los Cámbulos	27. Pekín
12. Ciudad Jardín	28. Independencia
13. Gran Colombia	29. San Martin Olivos
14. El encanto	30. Jóvenes de corazón
15. Coburgo	31. Chinauta
16. El mirador	32. Coviprof

CONTENIDO

Este contenido está orientado para trabajar una capacidad por mes, teniendo en cuenta los objetivos planteados.

TABLA DE CONTENIDO

MES	TEMA	OBJETIVO
Febrero	ACONDICIONAMIENTO FISICO	Optima el estado físico del individuo por medio de actividades lúdico recreativa en la población fusagasugeña
Marzo	FUERZA	Contribuir al mejoramiento de la capacidad condicional “fuerza” por medio de actividades musicalizadas con elementos, que permitan fortalecer el tren superior e inferior de la población
Abril	FLEXIBILIDAD	Mejorar el rango de flexibilidad en los músculos y en las articulaciones por medio de ejercicios de elongación en la comunidad
Mayo	RESISTENCIA	Optimar la capacidad del sujeto frente a un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible implementado ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica, en la población
Junio	EQUILIBRIO	Mejorar la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida sin perder la estabilidad por medio de ejercicio de equilibrio estático y dinámico, asistiendo la comunidad
Julio	COORDINACION	Contribuir al mejoramiento de los movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico a través de ejercicios musicalizados con elementos, favoreciendo la comunidad
Agosto	POSTURA	Optimizar la postura corporal para el mejoramiento de la respiración, la imagen corporal, y la circulación a través de ejercicios de contracción

		muscular beneficiando a la población fusagasugeña

FORMA DE TRABAJO O METAS:

- Vincular durante el periodo de implementación del programa a 1500 adultos y adultos mayores a través de la divulgación del programa por medio de publicidad y voz a voz de la comunidad.
- Registrar a los participantes en las bases de datos de instituto deportivo y recreativo IDERF
- Desarrollar mecanismos para interactuar con la comunidad de forma presencial y virtual de manera que se desarrollen los objetivos propuestos en los contenidos.
- Generar mecanismos que permitan la medición y control de las capacidades físico-motrices de los participantes.
- Realizar semanalmente entre 3 y 5 horas efectivas de clase con la población seleccionada.
- Realizar mensualmente una actividad que permita la integración de los diferentes grupos de Actividad Física de Fusagasugá.
- Mantener la participación activa de la comunidad en el programa de Actividad Física.

POBLACION OBJETO

Este programa va dirigido a toda la comunidad de adultos (27 a 59 años) y adultos mayores (60 años en adelante) del municipio de Fusagasugá que estén interesados en mejorar sus relaciones interpersonales y crear hábitos saludables de vida a través de la realización de actividad física.

¿CÓMO?

El instituto deportivo y recreativo de Fusagasugá IDERF, cuenta con instructores de actividad física profesionales capacitados y especializados; con el fin de impactar de manera social y saludable a las personas interesadas en hacer parte de este proyecto y poder llegar a la mayor cantidad de población de adulto y adulto mayor de Fusagasugá en sectores urbanos y rurales, buscando dar cumplimiento al objetivo general de nuestra propuesta de masificar y dar mayor cobertura del programa de actividad física.

Por tal razón se es necesario explicar de qué manera se ejecuta el programa de actividad física:

- A cada instructor de actividad física se le se es asignado 4 localidades o barrios.

- El instructor debe crear estrategias que nutran su población ejemplo: carteles informativos, reuniones con los presidentes de la junta de acción comunal, divulgar por las redes sociales, etc.
- Se debe llevar un control de asistencias y personas inscritas al programa, para de esta manera saber a personas están siendo beneficiadas y a cuantas más podemos llegar.
- Se planeará una sesión de clase o actividades que se quieran implementar teniendo en cuenta el contexto y las capacidades físicas de la población.
- En dicha planeación se debe especificar el objetivo de la clase fase inicial, fase central y fase final.
- Las clases de actividad física son dirigidas y en su mayoría musicalizadas utilizando diferentes elementos como: aro, pelota, bastón, colchoneta, baquetas, step y banda elástica; donde se incluyen también clases de aeróbicos, rumba, yoga, natación, juegos pre deportivos como baloncesto, voleibol, fustal, y juegos autóctonos como tejo… y caminatas.
- Por otro lado, no solo se busca impactar en el campo de la actividad física, ejercicio físico y deporte, sino también es de suma importancia mejorar las relaciones interpersonales y sociales de cada integrante de la comunidad; por tal razón el instructor debe crear espacios que nutran la parte psicológica y social de los inscritos al programa como: compartir, celebraciones de cumpleaños, fechas especiales (día de la madre, del hombre y de mujer, etc.) y salidas recreativas.
- El instructor debe crear un ambiente de construcción social “afectivo” con sus comunidades ya que muchos adultos solo van a estos espacios por compartir con alguien o ser escuchados.
- se crean espacios de eventos masivos mensuales organizados por los instructores para la comunidad, pensando en el disfrute la recreación y el buen uso del tiempo libre: ejemplo: fiesta blanca.
- Se realizan actividades con juegos mentales dónde por medio de los grupos de WhatsApp se les hace llegar diferentes retos, como sopas de letras, Busque las diferencias, descifre acertijos entre otros. Ya que se ejercita la mente, la estimulación cognitiva permite incrementar las capacidades mentales de una persona. Además, mejora sus niveles de plasticidad neuronal, incrementa sus funciones cerebrales, su potencial cognitivo, incluso, previene enfermedades mentales.
- Es importante resaltar que el instructor inicia y lleva un proceso metodológico individual, donde a partir de las experiencias, clases y vivencias con sus grupos puede estar presente en todas las etapas de evolución con sus alumnos.

- Con la aplicación de este programa nos posesionamos como el único en Cundinamarca que lleva un proceso psicosocial y de actividad física articulado, donde el instructor está a cargo del acompañamiento del progreso de su comunidad.

HORARIOS DE INTERVENCION

Las sesiones de clase serán planeadas para una duración de 60 minutos donde se establecerá una fase inicial, fase central y fase final, con una intensidad de 3 a 5 días semanales

Dichos horarios serán establecidos de acuerdo a la disponibilidad de tiempo de los instructores y previos acuerdos con las diferentes comunidades, teniendo en cuenta que en su mayor ejecución será en horas de la mañana.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Código: FOR-GRA-01
Versión:0
Pagina 1 de 1

No	ACTIVIDADES DEL MES	DESCRIPCION	RESPONSABLE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
			NOMBRE	CARGO																															
	FEBRERO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica encaminadas a promover habitos de vida saludables en la poblacion de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasuga.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
	MARZO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica encaminadas a promover habitos de vida saludables en la poblacion de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasuga.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	APERTURA PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	Integrar los diferentes grupos que hacen parte del programa a traves de una rumba aerobica en el programa Muevete con la fuerza de la genete	ANGELA DIAZ -FREDY PORRAS	INSTRUCTORES																															
	ABRIL																																		
1	SESIONES VIRTUALES DE ACTIVIDAD FISICA	Se realizan sesiones de clase encaminadas a promover habitos de vida saludables, y la realizacion de actividad fisica en casa haciendo uso de diferentes redes sociales para llegar a las diferentes comunidades.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	Incentivar a la poblacion fusagasugueña a realizar actividad fisica en casa , ademas de promover el autocuidado y prevencion del virus Covid-19 .	JOHAN RAMIREZ -CARLOS CASTAÑO-DEISY CUESTA	INSTRUCTORES																															
	MAYO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica encaminadas a promover habitos de vida saludables en la poblacion de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasuga.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	DIA MUNDIAL DEL DESAFIO	Se realiza una competencia amistosa entre diferentes ciudades como una oportunidad de movilizacion colectiva y forma de promover la practica de actividad fisica en diferentes contextos.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
	JUNIO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica encaminadas a promover habitos de vida saludables en la poblacion de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasuga.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	FESTIVAL DE JUEGOS DE MESA	Mejorar las habilidades comunicativas ,cognitivas y la percepcion sensorial del adulto y adulto mayor por medio de los juegos de mesa , compitiendo de forma sana.	NANCY GAMBOA -DANIEL CARRILLO´-ANYI ACOSTA	INSTRUCTORES																															
	JULIO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica encaminadas a promover habitos de vida saludables en la poblacion de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasuga.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	FITNES COLORS	Integrar el programa de actividad fisica ,mediante una sesion de rumba aerobica involocrando ritmos musicales latinos y pigmentos de colores	ANEGELA DIAZ- YOLANDA SANCHEZ -DEISY CUESTA	INSTRUCTORES																															
	AGOSTO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica encaminadas a promover habitos de vida saludables en la poblacion de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasuga.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

EJECUTADO

POR EJECUTAR

PROPUESTA ECONOMICA

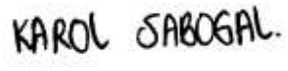
NOMBRE DEL CONTRATISTA: Karol Daniela Sabogal Jiménez

DOCUMETO DE IDENTIDAD: 1.069.759.334

VALOR DE LA PROPUESTA: Está diseñada para un periodo de 5 meses por un valor de **SEIS MILLONES TREINTA Y CINCO MIL PESOS M/CTE., ($6.035.000),** para ser cancelados con el respectivo informe mensual así, en cinco actas parciales vencidas por las actividades ejecutadas por un valor de un millón doscientos siete mil pesos M/CTE ($1.207.000).

Febrero de 2022

Firma:



_____

C.C 1069759334