#	Formato de Presentación De La Propuesta:
1	Nombre del proyecto: **AQUAGYM: Movimientos para una vida saludable.**
2	Localización de ejecución del proyecto: **Éste proyecto se ejecuta en la localidad de Engativá, puntualmente se desarrolla en la UPZ 29 Minutos de Dios, impactando a comunidades de los barrios El Morisco, La Española, Minuto de Dios, Andalucía, La Serena, Quirigua, entre otros.**
3	Tema de la propuesta: **AQUAGYM. Ejercicios en el agua para el mejoramiento de la condición física, capacidad funcional, calidad de vida y salud mental.**
4	Descripción del problema y/o Necesidad y/o conveniencia: Partiendo del análisis realizado al árbol de problemas, Se hallaron como causas directas la creciente necesidad de ofertar actividades físicas y recreativas dirigidas a población adulto mayor la cual actualmente es el 14.4% de la población total en Colombia y requiere de actividades y espacios adecuados para quienes padecen de enfermedades crónicas como Artritis, Artrosis, hipertensión arterial, Diabetes y Obesidad. Asimismo, la prescripción médica del medio acuático lo reconoce como espacio ideal para la práctica de actividad física específicamente para éste tipo de población; sin embargo se evidencia desconocimiento de la natación y en ocasiones traumas de la niñez, pánico y experiencias negativas en el medio acuático. Sumado a ésta problemática, la disminución en participación e interacción social de los adultos mayores y una percepción negativa del envejecimiento, generan mayor dependencia en la cotidianidad y rutinas diarias personales; lo cual provoca frustración y baja autoestima por la pérdida de la autonomía, aumento de la población con padecimiento de patologías crónicas, saturación del sistema de salud y aumento de la dependencia, aislamiento y depresión de los adultos mayores. En conclusión, encontramos **la limitada oferta de actividades físicas en el medio acuático que apunten al mejoramiento de la condición física, capacidad funcional, calidad de vida y salud mental, dirigidas a adultos mayores.**
5	Justificación: El periodo 2021-2030 fue declarado, hace 2 años por la **Asamblea General de las Naciones Unidas**, como el decenio del envejecimiento saludable. En 2018, por primera vez en la historia, las personas de 65 años o más superaron en número a los niños menores de cinco años en todo el mundo y se estima que el número de personas de 80 años o más se triplicará de 143 millones en 2019 a 426 millones en 2050. (Semana, 2022) Particularmente en Colombia, según el **DANE** hay 7.412.407 personas mayores de 60 años, lo que equivale al 14.4 por ciento de la población del país, y se proyecta que para el año 2031 la cifra ascienda a 10 millones (Portafolio,2022) Teniendo en cuenta dicha realidad, desde **La Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez – PPSEV – en el Distrito Capital 2010-2025** tiene por objetivo: Garantizar la promoción, protección, restablecimiento y ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas mayores sin distingo alguno, que permita el desarrollo humano,

social, económico, político, cultural y recreativo, promoviendo el envejecimiento activo para que las personas mayores de hoy y del futuro en el Distrito Capital vivan una vejez con dignidad, a partir de la responsabilidad que le compete al Estado y de acuerdo con los lineamientos nacionales e internacionales.(Decreto 345 de 2010)

Según el Informe de Seguimiento Plan de Acción – Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez de la alcaldía de Bogotá 2019, La distribución del grupo poblacional de mayores de 60 años en la ciudad de Bogotá es en promedio cercana a las 45 mil personas por localidad, sin embargo, los datos muestran que las localidades con mayor presencia de personas mayores son: Suba, Engativá y Kennedy, seguidas de Usaquén, Ciudad Bolívar y Bosa.

Dicho informe, en sus recomendaciones finales, hace un llamado a: Incentivar *procesos de gestión de conocimiento en temas de envejecimiento y vejez que permitan cualificar su quehacer, retroalimentar los servicios y proyectar nuevos servicios para una sociedad que demanda otros servicios y rutas de atención.*
Como a Fortalecer los convenios interadministrativos con los diferentes sectores para el fortalecimiento de la atención integral de las personas mayores de la ciudad. Lo cual motiva a participar de manera directa con éste tipo de población con la creación de proyectos.

Según la organización mundial de la salud OMS, la realización de ejercicios físicos permite además de la sensación propia de bienestar y mejora, en los adultos:

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

Como alternativa para el estímulo y desarrollo de los beneficios mencionados de la práctica constante de actividad física y ejercicio, se propone el programa de **AQUAGYM.**

El **AQUAGYM** es una modalidad de ejercitación acuática con numerosos ejercicios específicos centrados en la mejora de la capacidad cardiovascular, tonificación muscular y estimulación de la movilidad articular. La gimnasia acuática adapta al medio acuático el trabajo físico que se realiza en tierra, con la ventaja de la ingravidez que aporta. Se mejora la condición física general y permite una mejor recuperación de las lesiones, por lo que también está indicada para personas en procesos de rehabilitación. Se trabajan diferentes grupos musculares de forma específica y se alternan ejercicios de la parte superior, media (oblicuos y abdominales) e inferior del cuerpo.

El **AQUAGYM** no es el aérobic trasladado a una piscina sino que va mucho más allá: aprovechar la resistencia del agua con ejercicios específicos, mantenerse a flote, desplazarse por la superficie con y sin apoyo, estirar los músculos ayudándose de las paredes de la piscina o sumergirse en el agua son ejercicios habituales que se desarrollan en las sesiones.
Se trabaja en grupo utilizando ejercicios variados y de gran amplitud, aptos para todo tipo de personas. Algunos de los beneficios físicos como psicológicos de la práctica de AQUAGYM son:

- Favorece la circulación sanguínea.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Tiene un impacto positivo en el rango de movilidad de las articulaciones y el tono muscular.
- Previene la obesidad.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Previene ante enfermedades coronarias y el dolor de espalda.
- Combate la osteoporosis.
- Tiene efectos tranquilizantes, reduce el estrés.
- Mejora el humor.
- Aumenta la vitalidad.
- Favorece y mejora la autoestima.

Aunque la gimnasia acuática se destinó al principio a personas con lesiones musculares, óseas o articulares, y también a personas de avanzada edad; se ha extendido al resto de la población debido a sus magníficos beneficios para el organismo y su componente dinámico y muy divertido que hacen que sea un deporte único.

Por lo anterior, resulta necesario ***Implementar la actividad AQUAGYM en la que por medio de ejercicios físicos en el agua se apunte al mejoramiento de la condición física, capacidad funcional, calidad de vida y salud mental en los adultos mayores en la localidad de Engativá.***

Con la postulación del programa AQUAGYM a la **convocatoria "FORTALECIMIENTO AL SECTOR CULTURAL, CREATIVO Y DEPORTIVO DE ENGATIVÁ" del contrato 519 de 2022**, se busca enriquecer y diversificar los ejercicios que se desarrollan en el programa con la adquisición y utilización de nuevos elementos acuáticos como Mancuernas acuáticas, Cinturones de flotación, Tablas de natación y Guantes de neopreno, los cuales le brinden a los asistentes nuevos aprendizajes y experiencias, mayor confianza y amplíen sus habilidades en el medio acuático, que le aporten al estímulo y mejoramiento de sus capacidades motrices.

6	Antecedentes: **AQUAGYM: *Movimientos para una vida saludable*, se viene desarrollando desde el año 2022 en la piscina del parque La Serena.** Es una iniciativa que ha venido teniendo muy buena acogida por la comunidad aledaña al ser un espacio único y diferencial con respecto a la oferta de otros programas en dicho escenario. La diversidad de ejercicios físicos realizados, las técnicas propias implementadas, las actividades recreativas y juegos acuáticos adaptados se convierten en nuestro principal factor diferenciador y llamativo para adultos y adultos mayores asistentes, los cuales han venido acogiendo AQUAGYM como su actividad física regular. Debido al impacto positivo que ha tenido, se ha ido posicionando en los horarios de la mañana y ha pasado de iniciar con un solo horario habilitado, a la necesidad de 3 horarios para atender a la demanda que ha generado. La comunidad asistente ha manifestado impactos positivos en su salud y bienestar, referenciando mejoras en sus molestias causadas por enfermedades como artritis, artrosis, hipertensión, tiroides, bursitis y ACV; manifestando disminución de dolores, mejora en rango de movilidad articular, relajación muscular y bienestar general. Así mismo manifiestan, agrado al compartir momentos de interacción fuera de la piscina llamados "compartir" en los que se comparten alimentos, cuentan anécdotas y disfrutan en alegría, **convirtiéndose así AQUAGYM en un espacio de reconocimiento, participación e interacción social importante para la comunidad asistente**.
7	Alcance: AQUAGYM: *Movimientos para una vida saludable*, se implementa en la piscina del parque Zonal La Serena, ubicada en el Barrio la Serena de la UPZ 29 Minutos de Dios localidad de Engativá. Atiende comunidad procedente del estrato 3 principalmente de los barrios La Española, el Morisco, Minuto de Dios, Andalucía, La Serena y Quirigua; así mismo, también atiende personas de la UPZ 26 las Ferias: barrio las ferias, UPZ 30 Boyacá Real: barrio santa María del lago, UPZ 72 Bolivia: barrios Bochica II, Bolivia y Bolivia Oriental, UPZ 73 Garcés Navas: barrio Villas de granada. El parque Zonal la Serena, se caracteriza por estar ubicado en un sector residencial del barrio la serena rodeado de actividades de servicios educativos, artísticos y culturales. También existe actividad comercial minorista. El parque zonal La Serena se caracteriza por tener espacios con juegos infantiles especializados, 4 canchas múltiples, una cancha de futbol, gimnasio al aire libre. **Es el primer y único parque en Engativá con piscinas semiolímpica e infantil**, las cuales fueron reconstruidas y abiertas para la comunidad desde el pasado 21 de abril de 2020. Se convierte en una gran elección para los asistentes ya que cuenta con dos principales vías de acceso como lo son la calle 90 y la avenida ciudad de Cali, lo cual facilita su ubicación y transporte.

8	Población beneficiaria: **La población directamente beneficiada actualmente son 33 mujeres adultos y adultos mayores participantes** de los cuales 20 de ellos vienen realizando actividades en AQUGYM desde el año pasado de manera constante y regular. Sin embargo, la intensión del proyecto es vincular a 15 adultos mayores más en los próximos meses y así ir logrando establecer y ofrecer nuevos horarios, para continuar promoviendo el ejercicio, calidad de vida y salud mental en la comunidad. La población indirectamente beneficiada, son las familias que componen el entorno de las personas asistentes a la actividad de AQUAGYM y ven en sus familiares mejora en su salud, independencia y socialización. Igualmente, la implementación de éste proyecto ha ido generando beneficios particulares a las personas que laboran en la piscina y que ofrecen sus productos en la cafetería del parque La Serena y sus productos en comercios aledaños. Se puede considerar que la comunidad en general y la población aledaña a la piscina pública se verán indirectamente beneficiadas, dado que se incentivará la utilización del parque zonal la Serena para el mejoramiento de su calidad de vida, al reconocer y apropiar dicho escenario como espacio de promoción del ejercicio, salud, integración y cultura.
9	Éste proyecto es diseñado y presentado por Mónica Judith Velandia Sarmiento, mujer emprendedora, licenciada en educación física, con experiencia internacional laboral con adultos y adultos mayores en la implementación de Ejercicio en el agua, AQUAGYM, AQUAGYM para gestantes y rehabilitación en el agua para personas y adultos mayores con movilidad reducida, ACV y cirugías. Instructora de natación con certificación en salvamento acuático y primeros auxilios. Residente habitual de la localidad de Engativá del Barrio La Española y asistente permanente al Parque La Serena.
10	La implementación de éste proyecto busca ampliar los beneficios y generar impacto positivo a las personas pertenecientes a grupos poblacionales de adultos y adultos mayores en su mayoría, que presentan una prescripción médica producto de algún tipo de patología degenerativa que les impide realizar ejercicios físicos de impacto en tierra. Aunque actualmente las principales asistentes son mujeres, apuntamos a ser un espacio ideal para quienes se interesen en el cuidado de su salud y bienestar, promoviendo de manera tal el envejecimiento digno, activo y feliz.
11	<table><tr><th>Actividad</th><th>Objetivo</th><th>Resultado</th></tr><tr><td>Sesión 1. Ejercicios de fuerza, control, desplazamiento y suspensión utilizando **Guantes**</td><td>Lograr que las personas beneficiarias de la iniciativa realicen los ejercicios propuestos con nuevos elementos para desarrollar mayor adaptación y seguridad en el medio acuático.</td><td>Sesión realizada de forma exitosa implementando el 100% de los ejercicios planeados con familiarización del medio acuático.</td></tr></table>

Sesión 2. Ejercicios de resistencia, equilibrio, desplazamientos y suspensión utilizando **Flotador.**	Lograr que las personas beneficiarias de la iniciativa realicen los ejercicios propuestos con nuevos elementos para desarrollar mayor adaptación y seguridad en el medio acuático.	Sesión realizada de forma exitosa implementando el 100% de los ejercicios planeados con familiarización del medio acuático.
Sesión 3. Ejercicios de control respiratorio, desplazamientos, flotaciones e inmersiones utilizando **Tabla.**	Lograr que las personas beneficiarias de la iniciativa realicen los ejercicios propuestos con nuevos elementos para desarrollar mayor adaptación y seguridad en el medio acuático.	Sesión realizada de forma exitosa implementando el 100% de los ejercicios planeados con familiarización del medio acuático.
Sesión 4. Ejercicios de coordinación, equilibrio y suspensión utilizando **Cinturón flotador.**	Lograr que las personas beneficiarias de la iniciativa realicen los ejercicios propuestos con nuevos elementos para desarrollar mayor adaptación y seguridad en el medio acuático.	Sesión realizada de forma exitosa implementando el 100% de los ejercicios planeados con familiarización y dominio del medio acuático.
Sesión 5. Ejercicios de fuerza isométrica e isotónica y suspensión utilizando **Mancuernas.**	Lograr que las personas beneficiarias de la iniciativa realicen los ejercicios propuestos con nuevos elementos para desarrollar mayor adaptación y seguridad en el medio acuático.	Sesión realizada de forma exitosa implementando el 100% de los ejercicios planeados con familiarización y dominio del medio acuático.
Sesión 6. Ejercicios coordinativos de resistencia aeróbica y anaeróbica combinando elementos como: **Cinturón Flotador, Mancuernas y Guantes**	Lograr que las personas beneficiarias de la iniciativa realicen los ejercicios propuestos con nuevos elementos para desarrollar mayor adaptación y seguridad en el medio acuático.	Sesión realizada de forma exitosa implementando el 100% de los ejercicios planeados con familiarización y dominio del medio acuático.

12 Cronograma:

ACTIVIDADES	Semanas					
	1	2	3	4	5	6
Actividad No. 1. Sesión 1. **Ejercicios con Guantes**	X	X				
Actividad No. 2 Sesión 2. **Ejercicios con Flotador**		X	X			
Actividad No. 3 Sesión 3. **Ejercicios con Tabla**			X	X		
Actividad No. 4 Sesión 4. **Ejercicios con Cinturón flotador**				X	X	
Actividad No. 5 Sesión 5. **Ejercicios con Mancuernas**					X	X
Actividad No. 6 Sesión 6. **Ejercicios combinando elementos**					X	X

13 Seguimiento y evaluación:

Con la implementación del programa AQUAGYM y desarrollo de las sesiones planteadas, se busca enriquecer y diversificar tanto los ejercicios que se desarrollan en el programa junto con la utilización de nuevos elementos que le brindará a las personas nuevas experiencias, mayor confianza y ampliará sus habilidades en el medio acuático; con lo cual se apunta a evidenciar progresión, control y dominio corporal en el medio acuático, que desemboque en mejora de la salud, satisfacción personal por el logro de lo planteado y en la interacción social que se genera en el desarrollo de cada sesión profesora- participante, participante- participante.

Como criterios de evaluación se establecen:

1. Realiza los ejercicios planteados con confianza y continuidad.
2. Logra introducirse al agua, desplazarse, manipular elementos, inmersiones y equilibrios con y sin elementos en posición vertical.
3. Realiza Control Respiratorio de manera consiente y controlada.
4. Logra flotación ventral (sin ayuda de material didáctico) y dorsal (con ayuda de material didáctico) adoptando las diferentes posiciones.

14 Nota de aceptación de términos y condiciones que debe incluir el formato:

Acepto los términos y condiciones de la Convocatoria y declaro que los datos suministrados en el presente formulario corresponden al interés manifiesto de mi organización para concursar de acuerdo con los Términos de Referencia de esta.

Mónica Sandra D.

Referencias:

https://www.portafolio.co/mas-contenido/mas-del-14-4-de-la-poblacion-del-pais-son-personas-mayores-569242

https://diariocriterio.com/poblacion-mayor-crecimiento-compensar/

https://www.semana.com/salud/articulo/cada-vez-hay-mas-adultos-mayores-en-colombia-y-asi-se-busca-garantizar-su-calidad-de-vida/202222/

https://www.vanguardia.com/entretenimiento/salud/cuales-son-las-principales-enfermedades-que-sufren-los-adultos-mayores-en-colombia-IX6356039

https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-actualiza-politica-de-envejecimiento-y-vejez.aspx

AQUAGYM