INFORME DE ACTIVIDADES

PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

PAOLA ACOSTA PATIÑO

NOVIEMBRE – 2023

Introducción

El envejecimiento, es un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos. Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida. Todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

Este proceso conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz (Izquierdo, M. 1998)

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Justificación

Múltiples estudios han demostrado los numerosos beneficios de los ejercicios aeróbicos, en la prevención y complicaciones de las enfermedades coronarias (a través del control de la presión arterial, de la obesidad y la diabetes) en la prevención de la osteoporosis y en la prevención de la depresión en el adulto mayor.

La actividad física en el adulto mayor puede ser considerada también como actividad recreativa que este grupo en particular de personas podría realizar con el fin de lograr otros objetivos (no fisiológicos) como por ejemplo: liberación de tensiones emocionales, reafirmación personal e interacción social.

Algunos de los beneficios de realizar actividades recreativas con los adultos mayores son:

- Promover el uso de la creatividad.
- Apoyar el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado.
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social.
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas.
- Mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la expresividad corporal.
- Ayudar con el enfrentamiento activo contra el estrés.
- Fomentar el mantenimiento de la autoestima.
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personal.

Objetivo

General

- Incentivar la práctica de actividad física en el Adulto Mayor, como vía asequible para mejorar la calidad de vida.

Específicos

- Mantener o mejorar la capacidad física del adulto mayor, por medio de la actividad física y la recreación.
- Aumentar la Densidad Óseo – Mineral.
- Reducción de la Presión Arterial.

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

- Generar un espacio saludable, de disfrute, goce y aprovechamiento del tiempo libre; a través de una variedad de servicios físicos, deportivos y recreativos; con el fin de mejorar condición física, mental y social del adulto mayor; y por ende su calidad de vida.

Metodología

Se realizarán actividades recreo-deportivas, yoga, re-acondicionamiento físico, natación, ejercicios terapéuticos en el agua, ejercicios de relajación y respiración.

Cada uno de las actividades nombradas anteriormente, tendrán las siguientes fases durante su ejecución:

- Fase inicial: En dónde se realizará el calentamiento, el cual incluye movilidad articular y ejercicios de respiración.

- Fase central: En la cual se desarrollarán las actividades y/o ejercicios propios del programa ejecutado, teniendo en cuenta el objetivo de la sesión.

- Fase final: En esta se realizará la vuelta a la calma o recuperación, (dependiendo de la actividad) por medio de ejercicios de respiración, visualización guiada, caminata lenta, estiramientos.

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

Dando amor para recibir sonrisas

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

FECHA	OBJETIVO	CONTENIDO TÉMATICO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
08 DE NOVIEMBRE DEL 2023	MEJORAR E INCREMENTAR LA FUERZA DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. RETRASAR O DISMINUIR EL PROCESO DE PERDIDA MUSCULAR (SARCOPENIA) FACILITAR MAYOR COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL. MEJORA LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO. EVITAR CAÍDAS.	**FORTALECIMIENTO MUSCULAR.** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** EJERCICIO FUNCIONAL ✓ **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DIRIGIDO. VUELTA A LA CALMA.	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE. **FASE CENTRAL:** MOVIMIENTO ARTICULAR ASISTIDO PARA AYUDAR A MEJORAR LOS RANGOS DE MOVIMIENTO Y LUBRICAR LAS ARTICULACIONES. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PASIVO ASISTIDO CON CONTRACCIÓN CONSTANTE Y SOSTENIDA. **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.
10 DE NOVIEMBRE DEL 2023	RETRASAR LOS PROCESOS NORMALES DE ENVEJECIMIENTO. FACILITAR MAYOR COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL. MEJORA LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO. CONTRIBUIR AL BUEN FUNCIONAMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO. PREVENIR ATROFIAS, PATOLOGÍAS ÓSEAS Y LESIONES MUSCULARES. MEJORAR LA PARTE CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA.	**SESIONES PERSONALIZADAS GIMNASIA PASIVA MASAJE RELAJANTE** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** GIMNASIA DE MANTENIMIENTO FORTALECIMIENTO PAISVO ASISTIDO. ESTIRAMIENTO ASISTIDO. ✓ **FASE FINAL:** OXIGENACIÓN CONSCIENTE. VUELTA A LA CALMA.	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE. **FASE CENTRAL:** MOVIMIENTO ARTICULAR ASISTIDO PARA AYUDAR A MEJORAR LOS RANGOS DE MOVIMIENTO Y LUBRICAR LAS ARTICULACIONES. **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. MASAJE RELAJANTE. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

yorladispineda32@hotmail.com
Barrio Frailes, sector La Playita, casa 58
313 684 0549 - 316 655 2379 - 315 7889

Dando amor para recibir sonrisas

FECHA	OBJETIVO	CONTENIDO TÉMATICO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
15 DE NOVIEMBRE DEL 2023	**ESTIMULA EL CEREBRO Y FAVORECE LA SALUD MENTAL:** AMBOS HEMISFERIOS DEL CEREBRO SE ESTIMULAN CON LA PINTURA. **BENEFICIA LA MOTRICIDAD:** LA DESTREZA EN MÚSCULOS Y HUESOS PARA REALIZAR LOS MOVIMIENTOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD, VUELVE A ESTIMULAR EL CEREBRO Y EL CUERPO. **MEJORA LA AUTOESTIMA:** FOMENTA LA AUTOSUPERACIÓN, INCENTIVA Y MOTIVA AL TENER UN OBJETIVO, EN ESTE CASO, ARTÍSTICO.	**ACTIVIDAD ESTIMULACIÓN PINTURA-COLOREAR** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** ACTIVIDADES PARA COLOREAR ✓ **FASE FINAL:** OXIGENACIÓN CONSCIENTE. VUELTA A LA CALMA.	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON OXIGENACIÓN DE FORMA TORAXICA, DIAFRAGMATICA Y ABDOMINAL. MOVIMIENTO ARTICULAR Y ELEVACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA POR MEDIO DE DIFERENTES MOVIMIENTOS Y EJERCICOS SIN DESPLAZAMIENTOS. ESTIRAMIENTO DE GRANDES GRUPOS MUSCULARES. **FASE CENTRAL:** COLOREADO DE MADALAS. **FASE FINAL:** VUELTA A LA CALMA.
17 DE NOVIEMBRE DEL 2023	FOMENTAR LA FUNCIONALIDAD HE INDEPENDENCIA FÍSICA DEL ADULTO MAYOR. FACILITAR MAYOR COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL. CONTRIBUIR AL BUEN FUNCIONAMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO. PREVENIR ATROFIAS, PATOLOGÍAS ÓSEAS Y LESIONES MUSCULARES. MEJORAR LA PARTE CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA. RETRASAR LOS PROCESOS NORMALES DE	**SESIONES PERSONALIZADAS ELECTRODOS** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN. GIMNASIA PASIVA CON ELECTRODOS. ✓ **FASE CENTRAL:** MOVIMIENTO ARTICULAR. ESTIRAMIENTO ASISTIDO. ✓ **FASE FINAL:** OXIGENACIÓN CONSCIENTE. VUELTA A LA CALMA.	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE. **FASE CENTRAL:** MOVIMIENTO ARTICULAR ASISTIDO PARA AYUDAR A MEJORAR LOS RANGOS DE MOVIMIENTO Y LUBRICAR LAS ARTICULACIONES. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PASIVO CON AYUDA DE ELECTRODOS Y PARA TOLOGÍA. **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

FECHA	OBJETIVO	CONTENIDO TÉMATICO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
	ENVEJECIMIENTO.		
22 DE NOVIEMBRE DEL 2023	MEJORAR E INCREMENTAR LA FUERZA DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. RETRASAR O DISMINUIR EL PROCESO DE PERDIDA MUSCULAR (SARCOPENIA) FACILITAR MAYOR COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL. MEJORA LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO. EVITAR CAÍDAS.	**FORTALECIMIENTO MUSCULAR.** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** EJERCICIO FUNCIONAL ✓ **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DIRIGIDO. VUELTA A LA CALMA.	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE. **FASE CENTRAL:** MOVIMIENTO ARTICULAR ASISTIDO PARA AYUDAR A MEJORAR LOS RANGOS DE MOVIMIENTO Y LUBRICAR LAS ARTICULACIONES. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PASIVO ASISTIDO CON CONTRACCIÓN CONSTANTE Y SOSTENIDA. **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.
24 DE NOVIEMBRE DEL 2023	DISMINUIR LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR EN EL ADULTO MAYOR. INCREMENTAR LA FUERZA Y FACILIDAD PARA HACER MOVIMIENTOS. FOMENTAR LA FUNCIONALIDAD HE INDEPENDENCIA FÍSICA DEL ADULTO MAYOR. FACILITAR MAYOR COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL. MEJORA LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO. EVITAR CAÍDAS. CONTRIBUIR AL BUEN FUNCIONAMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO. PREVENIR ATROFIAS, PATOLOGÍAS ÓSEAS Y	**SESIONES PERSONALIZADAS GIMNASIA DE MANTENIMIENTO** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** GIMNASIA Y FORTALECIMIENTO PAISVO ASISTIDO STRECHING ASISTIDO ✓ **FASE FINAL:**	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE. **FASE CENTRAL:** MOVIMIENTO ARTICULAR ASISTIDO PARA AYUDAR A MEJORAR LOS RANGOS DE MOVIMIENTO Y LUBRICAR LAS ARTICULACIONES. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PASIVO ASISTIDO CON CONTRACCIÓN CONSTANTEY SOSTENIDA. **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES.

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

FECHA	OBJETIVO	CONTENIDO TÉMATICO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
	LESIONES MUSCULARES.	OXIGENACIÓN CONSCIENTE. VUELTA A LA CALMA.	VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.
29 DE NOVIEMBRE DEL 2023	MEJORA DE LA CIRCULACIÓN VASCULAR. ESTIMULACIÓN DEL SISTEMA INMUNITARIO. MEJORA DE LA TONIFICACIÓN MUSCULAR. MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO. MEJORA LA RESPIRACIÓN. CONTRIBUYE A LA SOCIALIZACIÓN.	**GIMNASIA ACÚATICA** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** GIMNASIA DE MANTENIMIENTO EN EL AGUA. ✓ **FASE FINAL:** OXIGENACIÓN CONSCIENTE. ESTIRAMIENTO EN PISCINA VUELTA A LA CALMA.	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE. **FASE CENTRAL:** MOVIMIENTO ARTICULAR EN LA PISCINA, EJERCICOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR DENTRO DEL AGUA. CAMINATA Y DESPLAZAMIENTOS EN LA PISCINA. **FASE FINAL:** ESTIRAMIENTO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES DENTRO DE LA PISCINA. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.
01 DE DICIEMBRE DEL 2023	DISMINUIR LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR EN EL ADULTO MAYOR. AUMENTAR LA FUERZA Y MASA MUSCULAR. FOMENTAR LA FUNCIONALIDAD HE INDEPENDENCIA FÍSICA DEL ADULTO MAYOR. FACILITAR MAYOR COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL. CONTRIBUIR AL BUEN FUNCIONAMIENTO FÍSICO	**SESIONES PERSONALIZADAS GIMNASIA DE MANTENIMIENTO** ✓ **FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE. MOVIMIENTO ARTICULAR. ✓ **FASE CENTRAL:** GIMNASIA Y FORTALECIMIENTO PAISVO ASISTIDO	**FASE INICIAL:** EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE. **FASE CENTRAL:** MOVIMIENTO ARTICULAR ASISTIDO PARA AYUDAR A MEJORAR LOS RANGOS DE MOVIMIENTO Y LUBRICAR LAS ARTICULACIONES. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PASIVO ASISTIDO CON CONTRACCIÓN CONSTANTEY SOSTENIDA. **FASE FINAL:**

PAOLA ACOSTA PATIÑO
PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

FECHA	OBJETIVO	CONTENIDO TÉMATICO DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
	Y PSICOLÓGICO. PREVENIR ATROFIAS, PATOLOGÍAS ÓSEAS Y LESIONES MUSCULARES. MEJORAR LA MOVILIDAD ARTICULAR. MEJORAR LA PARTE CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA. RETRASAR LOS PROCESOS NORMALES DE ENVEJECIMIENTO.	STRECHING ASISTIDO ✓ **FASE FINAL:** OXIGENACIÓN CONSCIENTE. VUELTA A LA CALMA.	ESTIRAMIENTO DE LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES. VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

Elaborado y ejecutado por:

PAOLA ACOSTA PATIÑO

C.C 1088258037

Profesional Ciencias Del Deporte y la Recreación.