1. Introducción

La actividad física - AF es considerada como una de las estrategias más efectivas en la prevención de las enfermedades no transmisibles - ENT, entre las que se cuentan las de tipo cardiovascular, cerebrovascular, el exceso de peso, ciertos tipos de cáncer y diabetes tipo 2, proporcionando beneficios a nivel fisiológico, psicológico y social.

2. Objetivos

2.1 General

Fomentar la realización de ejercicio físico regular e Impulsar el ejercicio en grupo, con otras personas que comparten una afición común, en un ambiente distendido.

2.2 Específicos

- Favorece el mantenimiento físico y psíquico de las personas mayores.
- evita el sedentarismo y la inmovilidad y por lo tanto evita la aparición de enfermedades crónicas (hipertensión arterial, diabetes, artrosis, obesidad) y retrasa la aparición de la dependencia.

3. Glosario

Actividad física: cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo.

Aptitud física: es el conjunto de atributos o características individuales que están relacionadas con la capacidad de realizar una actividad física.

Bienestar: actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida, de modo que nos ayude a llegar a un nivel alto de salud.

Calidad de vida: bienestar óptimo entre las cinco dimensiones de la salud (física, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades.

Deporte: es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Salud: estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades.

4. Descripción

4.1. Marco Teórico

La actividad física de los adultos mayores como una forma de vida saludable tiene gran trascendencia en la sociedad, pues la práctica del ejercicio y el deporte promueve la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades, lo cual brinda un mejor nivel de salud.

4.1.2 Beneficios de la Actividad Física.

- A nivel Cardiovascular: disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial, mejora el funcionamiento del corazón y reduce el riesgo de arritmias cardiacas (ritmo irregular del corazón).
- A nivel Pulmonar: aumenta su capacidad, el funcionamiento de las células, el intercambio de gases, y mejora el trabajo muscular respiratorio.
- A nivel Metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol malo, ayuda a reducir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías y la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.
- A nivel Neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).
- A nivel del Sistema Nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.
- A nivel Gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y puede prevenir el cáncer de colon.
- A nivel Osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones, postura y previene la osteoporosis.
- A nivel Psíquico: Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

También la práctica regular de Actividad física conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico y mejora la resistencia; estudios han demostrado su

efecto positivo en la prevención del cáncer de mama y colon, así como de poder ser coadyuvante del tratamiento del tabaquismo

4.1.3 Precauciones para considerar antes de la Actividad Física

- Use ropa suave y cómoda que le permita transpirar y moverse.
- La Actividad física es más divertida si lo hace con música.
- Para óptimos beneficios la Actividad física debe ser mínimo 5 días a la semana.
- No realice movimientos que continuamente le causen dolor o molestia.
- Empiece suave, gradualmente vaya aumentando el grado de intensidad y termine con actividades de baja intensidad que le ayuden a recuperarse.
- Respire normalmente durante toda la Actividad física.
- Realice la Actividad física de una manera suave, rítmica, relajada.
- Sí experimenta nauseas, dificultad al respirar, dolor en el pecho o dolor muscular, pare la Actividad física inmediatamente y consulte a su médico.

4.2 Metodología

4.2.1 Número de Integrantes.

Las IEC se realizaron con un grupo de 35 personas, las cuales fueron citadas en la zona verde antelación, previa confirmación de horario y espacio.

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 1 horas.

No.	Tiempo	Descripción
0	5 minutos	Introducción al taller.
1	10 minutos	Caracterización del estilo de vida.
2	15 minutos	Problemática de Inactividad Física, Conceptos y Beneficios.
4	15 minutos	Recomendaciones de Actividad Física.
5	10 minutos	Práctica de Actividad Física.
6	5 minutos	Actividades de Cierre.
TOTAL	1 horas	

4.2.3 Desarrollo del Taller.

Introducción al taller

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar a las personas mayores.
- Presentarse con nombre y apellido, indicar el tiempo que durará el taller y ser lo más puntual en llevar a cabo dicho horario.
- Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa.

Evidencias fotográficas




023, 9:48:35 a.m.
Calle 19 6-60
Funza 250020
Cundinamarca
Colombia
CCC CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA


023, 9:48:33 a.m.
Calle 19 6-60
Funza 250020
Cundinamarca
Colombia
CCC CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA


17/08/2023, 9:24:02 a.m.
Calle 19 6-60
Funza 250020
Cundinamarca
Colombia
CCC CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA


17/08/2023, 9:24:18 a.m.
Calle 19 6-60
Funza 250020
Cundinamarca
Colombia
CCC CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA


17/08/2023, 9:27:09 a.m.
Calle 19 6-60
Funza 250020
Cundinamarca
Colombia
CCC CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA