

“AÑOS DORADOS 2026”

Programa Integral de Actividad Física para el Adulto Mayor

A: Yulieth Riaño

Apoyo a la Supervisión

Profesional: Asdrual Said Corredor Ray

Fondo Local de Desarrollo de Teusaquillo

2026

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso natural que conlleva cambios físicos, psicológicos y sociales. Sin embargo, llegar a la adultez mayor no significa perder autonomía ni calidad de vida. La actividad física planificada y adaptada es una herramienta fundamental para conservar la movilidad, prevenir enfermedades crónicas y fortalecer el bienestar emocional.

El presente plan anual está diseñado para el **Fondo Local de Desarrollo de Teusaquillo**, con el propósito de promover estilos de vida activos y saludables en la población adulta mayor durante el año 2026. Se estructura en seis unidades de contenido que abarcan el acondicionamiento físico, la movilidad funcional, la recreación, la prevención de caídas, la integración social y el bienestar integral.

El programa está orientado bajo principios de progresión, adaptación individual, seguridad y acompañamiento permanente.

JUSTIFICACIÓN

En la localidad de Bogotá, y especialmente en sectores como Teusaquillo, la población adulta mayor ha ido en aumento. Este grupo requiere estrategias que favorezcan el mantenimiento de su independencia funcional y su participación activa en la comunidad.

La práctica regular de actividad física en el adulto mayor:

- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la movilidad articular y la fuerza muscular.
- Previene caídas.
- Disminuye síntomas de depresión y ansiedad.
- Fortalece la autoestima y la interacción social.

Este programa busca responder a estas necesidades mediante una planeación estructurada, segura y pedagógica, garantizando un acompañamiento profesional continuo por parte del instructor físico Alfonso Mexcina.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar e implementar un programa anual de actividad física adaptada que promueva la salud, la autonomía funcional y el bienestar integral del adulto mayor del Fondo Local de Desarrollo de Teusaquillo durante el año 2026.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mejorar la capacidad cardiovascular y respiratoria.
2. Fortalecer la musculatura general y la resistencia.
3. Incrementar la flexibilidad y movilidad articular.
4. Desarrollar el equilibrio y la coordinación para prevenir caídas.
5. Fomentar la integración social y recreativa.
6. Promover hábitos de vida saludable.

UNIDADES DE CONTENIDO (PLAN ANUAL)

UNIDAD 1: “Activando el Cuerpo con Seguridad”

Duración: Enero – Febrero

Tema Central

Adaptación inicial al ejercicio físico.

Objetivos

- Evaluar la condición física inicial.
- Adaptar progresivamente al adulto mayor a la actividad física.

Actividades

- Caminatas suaves supervisadas.
- Movilidad articular general.
- Ejercicios respiratorios.
- Juegos suaves de integración.
- Estiramientos básicos.

UNIDAD 2: “Fortaleza y Autonomía”

Duración: Marzo – Abril

Tema Central

Fortalecimiento muscular funcional.

Objetivos

- Mejorar fuerza en miembros superiores e inferiores.
- Favorecer la autonomía en actividades diaria.

Actividades

- Ejercicios con bandas elásticas.
- Trabajo con balones livianos.
- Sentarse y levantarse de la silla.
- Caminatas con cambios de ritmo.
- Circuitos funcionales adaptados.

UNIDAD 3: “Equilibrio y Prevención de Caídas”

Duración: Mayo – Junio

Tema Central

Entrenamiento del equilibrio y coordinación.

Objetivos

- Reducir riesgo de caídas. Mejorar estabilidad postural.

Actividades

- Caminatas en línea recta.
- Ejercicios en apoyo unipodal asistido.
- Juegos de coordinación con pelotas.
- Trabajo con conos y obstáculos bajos.

UNIDAD 4: “Flexibilidad y Movimiento Consciente”

Duración: Julio – Agosto

Tema Central

Movilidad articular y relajación.

Objetivos

- Mantener amplitud de movimiento.
- Disminuir rigidez muscular.

Actividades

- Rutinas de estiramiento guiado.
- Ejercicios tipo gimnasia suave.
- Técnicas de respiración y relajación.
- Movimientos rítmicos con música suave.

UNIDAD 5: “Recreación y Socialización Activa”

Duración: Septiembre – Octubre

Tema Central

Actividad física recreativa.

Objetivos

- Estimular la interacción social.
- Favorecer el bienestar emocional.

Actividades

- Bailoterapia adaptada.
- Juegos tradicionales modificados.
- Caminatas grupales recreativas.
- Encuentros deportivos amistosos.

UNIDAD 6: “Vida Activa y Saludable”

Duración: Noviembre – Diciembre

Tema Central

Consolidación y mantenimiento.

Objetivos

- Mantener logros obtenidos.
- Promover hábitos permanentes.

Actividades

- Rutinas combinadas (fuerza, equilibrio y flexibilidad).
- Talleres de hábitos saludables.
- Evaluación final comparativa.
- Evento de cierre y muestra deportiva.

RECURSOS

Recursos Humanos

- Instructor físico Alfonso Mexcina.
- Apoyo logístico del Fondo Local de Desarrollo de Teusaquillo.

Recursos Materiales

- Colchonetas.
- Sillas resistentes.
- Bandas elásticas.
- Balones livianos.
- Conos.
- Bastones.
- Equipo de sonido.
- Hidratación.

Recursos Espaciales

- Salones comunales.
- Parques locales.
- Espacios abiertos seguros.

METODOLOGÍA

- Sesiones 2 veces por semana.
- Duración de 60 minutos por clase.
- Intensidad moderada (según condición individual).
- Evaluaciones trimestrales.
- Trabajo grupal con atención personalizada.
- Intervención musicalizada

CONCLUSIONES

El programa “Vitalidad Dorada 2026” representa una estrategia integral para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Teusaquillo. A través de una planificación estructurada, progresiva y adaptada, se promueve no solo la salud física, sino también el bienestar emocional y social.

El acompañamiento profesional garantiza seguridad, motivación y continuidad en el proceso, permitiendo que los participantes mantengan su independencia y se integren activamente a su comunidad.

La actividad física no solo prolonga la vida, sino que mejora la manera en que se vive.

BIBLIOGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario*.
- Ministerio del Deporte de Colombia (2022). Lineamientos para programas de actividad física comunitaria.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2021). Recomendaciones para envejecimiento activo.
- American College of Sports Medicine (2019). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.