

**Actividades físico-recreativas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable  
en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí - Nariño**

**Jefferson Francisco Cabezas Meza  
Luis Alfredo Morales Hernández**

**Universidad CESMAG  
Facultad De Educación  
Licenciatura en Educación Física  
San Juan de Pasto  
2023**

**Actividades físico-recreativas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí – Nariño**

**Jefferson Francisco Cabezas Meza**

**Luis Alfredo Morales Hernández**

Asesor

**Mg. Jairo Andrés Enríquez Eraso**

**Universidad CESMAG**

**Facultad de Educación**

**Licenciatura en Educación Física**

**San Juan de Pasto**

**2023**

**Nota de aceptación:**

---

---

---

---

Jurado

---

Jurado

San Juan de Pasto, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

**Nota de exclusión**

El pensamiento que se expresa en esta publicación es exclusiva responsabilidad de sus autoras, no compromete la ideología de la Universidad CESMAG.

### **Dedicatoria**

El presente informe final está dedicada a Dios, ya que gracias a él he logrado concluir mi carrera, a mi Madre ya que para mí es Padre y Madre a la vez porque ella siempre estuvo a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos para ser de mí una mejor persona, a mi esposa por sus palabras y su confianza por su amor y brindarme el tiempo necesario para realizarme profesionalmente, a mis hermanos y sobrinos por su compañía y comprensión, a mi abuela que siempre me dio consejos de salir adelante, a mis tías que de igual me apoyaron en el transcurso del proceso, a mis amigos y compañeros y todas aquellas persona que de una u otra manera han contribuido para el logro de mi objetivo.

*Jefferson Francisco Cabezas Meza*

### **Dedicatoria**

Primero que todo quiero agradecerle a Dios, por la oportunidad de estar viviendo, la salud, la ocasión de tener un estudio y darme ese logro tan importante de ser un profesional, al igual doy las gracias a la universidad CÉSMAG donde se compartió muchos momentos de aprendizajes con los compañeros a pesar de las dificultades logramos salir adelante, también a la persona más importante que es mi madre María Luisa quién logró sacarme a pesar de todas las dificultades de todos los errores la cual me apoyó y como siempre le he dicho los buenos y malos momentos siempre desearme que sea una persona preparada una, persona de bien y así tener sus consejos en mi mente para progresar cada día, a mi abuelita que siempre desde el cielo me cuida guía y protege que siempre está en mi corazón así mismo a las personas que me brindaron el apoyo en las diferentes instituciones por ganarme el cariño, afecto y confiar en mí y a los estudiantes con la cual tuve muchos momentos y enseñanzas para la vida personales y sociales.

*Luis Alfredo Morales Hernández*

### **Agradecimiento**

Asimismo, agradecerle a Dios por darnos la oportunidad de entrar a esta prestigiosa Universidad que es CESMAG, que fue un hogar muy importante en la etapa de nuestras vidas, para así nosotros alcanzar los sueños como licenciados de educación física por cada espacio compartido, sus aulas sus canchas, por cada momento bonito ,por cada aprendizaje que nos dieron los docentes, los directivos y demás personas que conforman dicha Universidad, cada consejo, cada regaño para así acogernos y salir adelante también a nuestro tutor por encaminarnos hacia mejorar en cada día aprendiendo y comprendiendo lo que realizábamos enfocarnos ya que es un sacrificio que vale la pena de muchas maneras son muchas cosas por expresar gracias universidad CESMAG

## **Contenido**

Introducción .....	16
1. Tema .....	18
2. Contextualización .....	19
2.1. Macro contexto .....	19
2.2. Micro contexto.....	20
3. Problema de investigación .....	22
3.1. Descripción del problema.....	22
3.2. Formulación del problema.....	24
4. Justificación .....	25
5. Objetivos.....	27
5.1. Objetivo general .....	27
5.2. Objetivos específicos.....	27
6. Línea de investigación .....	28
7. Metodología .....	30
7.1. Paradigma .....	30
7.2. Enfoque.....	30
7.3. Método.....	31
7.4. Unidad de análisis.....	32

7.5.	Unidad de trabajo.....	33
7.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de información. ....	33
7.6.1	La observación participante. ....	33
7.6.2	Diario de campo .....	34
7.6.3	Entrevista semiestructurada.....	34
7.6.4	Guion de preguntas.....	35
8.	Referente teórico conceptual del problema.....	37
8.1.	Referente documental histórico .....	37
8.2.	Antecedentes investigativos .....	40
8.3.	Referente legal .....	43
8.4.	Referente teórico de categorías y subcategorías.....	46
9.	Propuesta de intervención pedagógica.....	57
9.1.	Título: La actividad física para la recuperación de hábitos y estilos de vida saludable en el adulto mayor.....	57
9.2.	Caracterización .....	57
9.3.	Pensamiento pedagógico .....	58
9.3.1	Aprendizaje significativo .....	58
9.4.	Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica .....	60
9.5.	Plan de actividades y procedimiento .....	62
9.5.1	Proceso metodológico .....	62

<i>Actividades Físico-recreativas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable</i>	10
9.5.2 Proceso didáctico.....	62
9.5.3 Plan de actividades.....	63
9.5.4 Evaluación.....	107
9.5.5 Recursos .....	107
10. Análisis e interpretación de resultados .....	109
10.1. Identificando los hábitos y estilos de vida saludable en el grupo Feliz Amanecer	111
10.2. La práctica de las actividades físico recreativas para la recuperación de los hábitos y estilos de vida saludables en el grupo Feliz Amanecer.....	121
10.3. Resultados de la implementación de las actividades físico-recreativas en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer.....	138
11. Conclusiones.....	147
12. Recomendaciones .....	150
13. Referencias.....	154
Anexos .....	156

**Lista de Tablas**

<b>Tabla 1.</b> Síntomas y Causas .....	23
<b>Tabla 2.</b> Relación de objetivo con técnicas.....	36

**Lista de Figuras**

<b>Figura 1.</b> Panorámica del Municipio de Potosí - Nariño .....	20
<b>Figura 2.</b> Grupo Feliz Amanecer .....	21
<b>Figura 3.</b> Mapa conceptual de investigación acción .....	32
<b>Figura 4.</b> Categorización.....	37
<b>Figura 5.</b> Fotografía entrevista primer objetivo .....	118
<b>Figura 6.</b> Representación de síntomas y causas en la población adulto mayor .....	146

**RESUMEN ANALITICO DEL ESTUDIO  
R.A.E.**

**CÓDIGO:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAMA ACADÉMICO:** Licenciatura en Educación Física.

**FECHA DE ELABORACIÓN:** 27 de julio de 2023

**AUTORES DE LA INVESTIGACIÓN:** Jefferson Francisco Cabezas Meza  
Luis Alfredo Morales Hernández

**ASESOR:** Mg. Jairo Andrés Enríquez Eraso

**TÍTULO:** Actividades físico-recreativas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí – Nariño

**PALABRAS CLAVE:** hábitos, saludable, descanso, integración, alimentación.

**DESCRIPCIÓN:** Este estudio se realizó en el Municipio de Potosí - Nariño, con el objetivo de mejorar los hábitos y estilos de vida saludable en los adultos mayores del grupo Feliz Amanecer, por medio de las actividades físico-recreativas. Se ejecutaron diferentes encuentros ayudando a una comunidad a solventar las problemáticas que se presentaban en varias circunstancias durante esta investigación se pudieron conocer las conductas alimentarias, la falta de actividad física, el poco descanso, la ausencia de interacción grupal y muchos aspectos que poco a poco se fueron trabajando, para lograr los beneficios que se pretendían adquirir durante el transcurso de la investigación. **Objetivo:** Fomentar hábitos y estilos de vida saludable a través de las actividades físico-recreativas con el Grupo de Adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio De Potosí (Nariño) con base referente al tema.

**CONTENIDOS:** El presente documento de estudio inicia con una introducción, posteriormente el tema de la investigación, de ante mano la contextualización, dándole paso al problema de investigación con su respectiva descripción del problema, luego con la justificación, y continuando con los objetivos tanto general como específicos, para así llegar a la metodología diseñada para el presente estudio, siguiendo con los referentes teóricos conceptuales del problema, la cual le da paso a la propuesta de intervención pedagógica diseñada para la presente

investigación, parcialmente se encuentra el análisis e interpretación de resultados, en la cual se finaliza con la conclusiones y recomendaciones del presente estudio.

**METODOLOGÍA:** En la investigación se tuvo en cuenta el paradigma cualitativo, la cual fue pertinente para solventar las problemáticas de los sujeto de estudio del grupo adulto mayor Feliz Amanecer ya que este paradigma busca con diferentes herramientas estudiar lo más relevante en los fenómenos que se han desarrollado en diferentes tiempos; Igualmente el enfoque crítico social busca es que el individuo tenga una nueva transformación mediante la práctica, por medio de método de investigación acción y así tener una información inmediata para dar solución a los problemas que se presentan en el entorno.

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:** El presente proyecto contribuye al grupo de investigación interdisciplinario Pedagogía Cuerpo y Sociedad (GIPCS) especialmente a la línea de investigación Motricidad y desarrollo humano.

**CONCLUSIONES:** Mediante al cumplimiento y desarrollo de los objetivos específicos del proyecto titulado actividades físico-recreativas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludables en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí Nariño, Se concluye que las personas del grupo dedican su tiempo al cuidado de sí mismo, manejado un estilo de vida más apropiado de acuerdo a los alimentos recomendados, realizando constantemente las actividades físicas y sobre todo descansado al máximo para su recuperación de energía. También se concluye que los comportamientos que se evidenciaron en el comienzo de la investigación fueron desapareciendo por completo y ahora manejan una mejor relación individual como grupal.

**RECOMENDACIONES:** Respecto a las indicaciones a los futuros proyectos, se sugiere que, si desean realizar investigaciones en algunas poblaciones adultas mayores, lo primero es identificar los problemas e intereses que estas personas quieren alcanzar. También se recomienda el llamado a la población adulto mayor en general y a los diferentes organismos a motivar constantemente a otros grupos para el desarrollo de los buenos hábitos y estilos de vida.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Alvares, L., Blanco, L. & Pance, (G. 2015) *Representaciones de la actividad física en el adulto mayor*. Montevideo, Uruguay

Campos, Z., Burguillo, M., Garrido, M., & Laaoula, O. (2016). *La importancia del descanso del anciano*. Barcelona.

Gómez, G. (2011). *Relingüística*. Obtenido de Investigación - Acción: Una Metodología del Docente para el Docente: [http://relinguistica.azc.uam.mx/no007/no07\\_art05.htm](http://relinguistica.azc.uam.mx/no007/no07_art05.htm)

Martínez, A., & Pedrón, C. (2016). *Conceptos Básicos en Alimentación*. Madrid.

Organización Mundial de la Salud. (2011). *De la mente de Alverto Córdova*. Obtenido de La Onu y los Derechos Humanos de las Personas Mayores: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>

Ricoy, C. (2006). *Contribución sobre los Paradigmas de Investigación*. Quito: Revista Centro de Educación.

Velázquez, S. (2007). *Programa Institucional Actividades de Educación para una Vida Saludable*. Barcelona: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

## **Introducción**

Esta investigación tiene como finalidad el fomento de los hábitos y estilos de vida saludable en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí Nariño, con el fin de analizar y observar los malos manejos de los hábitos y estilos de vida saludables.

Con el paso de los años el ser humano pierde sus facultades físicas, intelectuales, psicológicas y mentales los cuales pueden ser controlados mediante las actividades físico-recreativas, por eso se toma de estudio al grupo adulto mayor Feliz Amanecer en donde se encontraron problemáticas la cual se pueden solventar.

El documento está dividido por títulos en donde se expresan el tema, la contextualización y el problema de investigación. El trabajo de campo se desarrolló en el municipio de Potosí, en el departamento de Nariño. Posteriormente se señala una justificación, con especial énfasis en la importancia, empuje y dedicación que se pretende alcanzar con el grupo de estudio, similarmente se establecen los objetivos en el capítulo siete, con una línea de investigación motricidad y desarrollo humano del grupo pedagogía, cuerpo y sociedad mencionado en el capítulo ocho.

En cuanto a la construcción de la metodología, abarca con ella el paradigma cualitativo que pretende desencadenar las propuestas de mejora y con ello el enfoque crítico social para comprender las características de los adultos mayores mediante el método de investigación acción y análisis en la cual se puedan ver de primera mano con unas técnicas e instrumentos de recolección de la información.

Posteriormente se desarrolla una revisión de diversos referentes teóricos, para mejorar la comprensión del problema de investigación con su respectiva categorización, y otros referentes como el histórico, investigativo, legales, referentes de categorías y subcategorías que aportan al proceso, se encontrara en el documento la propuesta de intervención pedagógicas que finalizan

el documento se desarrollan con el interés de ayudar a la recuperación de los estilos de vida en los adultos mayores, con su respectiva categorización , pensamientos y referentes teórico de la propuesta de intervención que socorran al desarrollo de la investigación, en la cual se manejó un plan de actividades con sus pertinentes metodologías, proceso didáctico, evaluación y los recursos que fueron necesarios para la culminación de esta investigación.

Posterior mente se menciona en el capítulo diez, lo obtenido durante el desarrollo de la investigación, el análisis e interpretación de los resultados que se derivan de las diferentes etapas y procedimientos realizados con el grupo adulto mayor Feliz Amanecer, además se encuentra a manera de conclusión en el capítulo once que los hábitos y estilos de vida saludable se pueden clasificar como parte natural del ciclo de vida del individuo. Posteriormente se mencionan unas recomendaciones en el capítulo doce en la cual se tengan en cuenta para los demás estudios que se realizaran a futuro.

**1. Tema**

Hábitos y estilos de vida saludable

## **2. Contextualización**

### **2.1. Macro contexto**

La investigación en curso tuvo lugar al Municipio de Potosí Nariño, ubicado en el departamento de Nariño al sur occidente del país; limita al norte con el municipio de Córdoba, al oriente con el departamento del Putumayo al sur accidente con el municipio de Ipiales, tiene una superficie de 397 kilómetros y una altura de 2.746 metros sobre el nivel del mar por lo que presenta una geografía diversa y clima variado según sus altitudes.

El municipio es esencialmente agrícola y ganadero, posee una población de 12,137 habitantes aproximadamente, presenta un clima frío, con temperaturas que oscilan entre los 5° y 8° grados, que son aptas para la siembra de productos como la papa, verduras y hortalizas, además de la ganadería.

El municipio presenta diversos matices étnicos y culturales, representados principalmente por la cultura indígena de los pueblos pastos, testimonio de la identidad andina de la población. Su gran riqueza se la expresa y se mantiene a través de la danza folclórica y escuelas de música andina, donde brindan el arte y la cultura a todas las edades, fomentando la recreación y distracción a niños, niñas, jóvenes, adultos y adulto mayor en diferentes eventos y actividades del municipio.

La alcaldía del municipio de Potosí desarrolla programas tendientes a mantener los hábitos y estilos de vida saludable para su población tanto para niños, adultos, jóvenes y adulto mayor bajo los diferentes espacios culturales, por lo que la población de adulto mayor mantiene diferentes escenarios tales como; rumbo terapia, aeróbicos, baile, caminatas, los cuales les permiten tener momentos de esparcimiento para una mejor calidad de vida.

**Figura 1.**

*Panorámica del Municipio de Potosí - Nariño*



*Nota:* Esta investigación

**2.2. Micro contexto**

El grupo adulto mayor Feliz Amanecer, que cuenta con 40 mujeres provenientes de 13 barrios del casco urbano, de estrato 0 y 1 y de edades entre 60 a 80 años en la cual se decidió trabajar con 10 personas. El grupo fue fundado hace 18 años con el fin de crear hábitos y estilos de vida saludable para un buen vivir del adulto mayor y tiene sus prácticas o actividades recreativas en la cancha de la Escuela Nuestra Señora de Lourdes y el punto vive digital del Municipio.

Además, cuenta con el acompañamiento de una psicóloga del centro hospital Luis Antonio Montero que les brinda el asesoramiento en sus diferentes actividades grupales que

hasta el día de hoy ha permitido que el grupo feliz amanecer tenga una mejor calidad de vida y una excelente vejez compartiendo con sus seres queridos momentos agradables y placenteros.

**Figura 2.**  
*Grupo Feliz Amanecer*



*Nota.* Grupo sujeto de estudio Feliz Amanecer del Municipio de Potosí Nariño. Fuente esta investigación

### **3. Problema de investigación**

#### **3.1. Descripción del problema**

La falta de actividad física, el sedentarismo puede ser causas para sufrir con el tiempo de enfermedades a muy temprana edad, teniendo como consecuencia del sobrepeso, osteoporosis, etc. es por esto que se hace necesario abordar estrategias adecuadas que estén encaminadas a generar los buenos hábitos y estilos de vida saludable y así llegar a tener conciencia desde una temprana edad.

Por otro lado, los hábitos y estilos de vida saludable son considerados como la manera de llevar una vida sana y buena salud, ya que estos son aprendidos con el tiempo y se van incorporando en el día a día para tener en cuenta tanto conscientemente e inconsciente, con diferentes conductas y culturas de bienestar con diferentes periodos de tiempos, generando efectos positivos en la salud mental y física.

Es importante determinan algunos problemas individuales sobre los hábitos y estilos de vida saludable que se presentan en algunos adultos mayores, como son una alimentación no adecuada, la actividad física es muy regular, poco conocimiento acerca de la dieta, un descanso no favorable entre otras.

En primer lugar, apelando las falencias del grupo Feliz Amanecer, por medio de entrevista y observaciones se identificaron unos síntomas y causas, uno de ellos es que no consumen alimentos saludables, el motivo de esta situación es la falta de conocimientos e información sobre lo que provocan estos alimentos para el organismo humano.

En segundo lugar, se identifica otro síntoma, que es la desatención personal por parte del adulto mayor, generalmente no tienen una buena presentación ni el cuidado de sí mismo que es vital en el ser humano y así no dar molestias a otras personas; en cuanto a esta situación cabe

mencionar o se puede decir que se dan por la falta de afecto de sí mismo, y no manejan adecuadamente su cuerpo.

Otro síntoma observado fue el sedentarismo, puesto que estas personas no han llevado un proceso adecuado de programas de actividades físico-recreativas para su salud, y al mismo tiempo no se acostumbraron a llevar una vida moderada o dedicarles tiempo a estas actividades que les permitiera, unos estilos de vida apropiados para el envejecimiento; del mismo modo, algunos presentan posturas corporales inadecuadas que no les acceden a estar tranquilos, ni conformes consigo mismos. Estas situaciones se dan a veces por la falta de actividad física, y al no estar en constante movimiento hace que estas personas tomen malas posiciones corporales teniendo una postura inadecuada al caminar, forma de dormir, mala posición al sentarse, entre otras.

Se puede llegar a pensar que estos problemas encontrados en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer, permitirán que se realice una investigación pertinente para el mejoramiento del individuo; por medio de actividades físico-recreativas, charlas preventivas y otras estrategias que ayuden al mejoramiento del grupo Feliz Amanecer y crear diferentes espacios recreativos y así evitar que se repitan estas situaciones. (Ver tabla 1)

**Tabla 1.**  
*Síntomas y Causas*

<b>Síntomas</b>	<b>Posibles causas</b>
No consumen alimentos saludables	Falta de conocimiento e información
Desatención personal	Falta de afecto

Sedentarismo

Falta de actividad física

---

*Nota.* Esta investigación.

### **3.2. Formulación del problema**

¿De qué manera las actividades físico-recreativas mejoran los hábitos y estilos de vida saludable en el grupo de adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí-Nariño?

#### **4. Justificación**

La presente investigación se orientó al grupo de adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí – Nariño. El grupo presenta algunas problemáticas en cuanto a los estilos de vida que sobrellevan sus individuos. La investigación permite intervenir para un mejoramiento individual, y mejorar el bienestar y la salud de sus integrantes. De igual forma, porque se fomentarán hábitos y estilos de vida saludable por medio de actividades físicas recreativas que les permita realizar funciones cotidianas desde una perspectiva recreativa; para que el adulto mayor conozca más a fondo sobre los estilos de vida apropiados, además puedan disfrutar de lo que allí se va a enseñar y al mismo tiempo optimizar las condiciones de salud física, psicológica y emocional.

La importancia de los hábitos y estilos de vida saludable son muy importantes porque reducen muchas enfermedades que incluso conllevan afecciones de salud e incluso en casos extremos, son subyacentes a la muerte, y así muchas otras que afectan y perjudican al organismo; por lo tanto, el ser humano debe llevar una dieta equilibrada y acompañada de actividad física para obtener una mejor funcionalidad de su cuerpo, mente y salud.

Además, con el fomento de hábitos y estilos de vida saludable en el grupo de adultos mayores se procura que estos puedan mantener su salud en perfectas condiciones, considerando que su avanzada edad complica un poco más el proceso, pero de igual forma, esto permitirá minimizar las molestias que se presentan. Seguidamente se toma la opinión de este autor como referente en donde dice que:

En concordancia con Amador & Ibañez, (2015) en la sociedad el papel de los mayores ha cambiado, las mejoras en las expectativas vitales hacen que sea una etapa más de la vida,

teniendo una mayor necesidad de participar activamente en la comunidad y de continuar su desarrollo personal.

Por consiguiente, el trabajo se enfoca desde una mirada formativa en la medida que permite llevar a la práctica todo lo aprendido en el proceso de formación; así mismo se relaciona en un nivel metodológico que explique o resalte la realidad de la situación y poder implementar estrategias de integración como ejercicios y actividades existentes. El programa sería diseñado tratando de garantizar características como la innovación y el desarrollo humano.

La estrategia que se pondrá en marcha para que los resultados sean favorables y así tener una ayuda con las personas son las actividades físico-recreativas, que contribuyan a perfeccionar la salud del individuo.

Es así el proyecto tiene una vista social-comunitaria por lo que se pretende que el grupo Feliz Amanecer este lejos del sedentarismo y que se visualicen con la actividad física, una aliada para mejorar su calidad de vida y su salud física, también poder socializar, compartir, divertirse, reírse entre sus compañeros y facilitadores.

Finalmente, la intensión del trabajo es individual y grupal, la cual busca una relación y al mismo tiempo una cercanía entre sí y con la comunidad para compartir conocimientos relacionados con los comportamientos, la educación, la actividad física y la recreación y los estilos de vida saludable que tenga cada uno de los individuos y pueda apórtale a los demás.

## **5. Objetivos**

### **5.1. Objetivo general**

Fomentar hábitos y estilos de vida saludable a través de las actividades físico-recreativas con el grupo de adulto mayor Feliz Amanecer del municipio de Potosí (Nariño).

### **5.2. Objetivos específicos**

- ✓ Identificar los problemas relacionados con hábitos y estilos de vida en el grupo de adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí (Nariño).
- ✓ Implementar las actividades físico-recreativas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer.
- ✓ Evaluar los resultados de las actividades físico-recreativas en el fomento de hábitos y estilos de vida saludable grupo de adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí (Nariño).

## **6. Línea de investigación**

Pensar en el desarrollo humano es repensar el mundo y para ello es necesario repensar las formas de ver a la sociedad y relacionarnos con los otros, en los diversos contextos para afrontar las nuevas y complejas realidades que el ser humano ha de afrontar en este milenio, y así formar investigadores de diferentes áreas de conocimiento entorno al estudio de la humana que permita desde la acción pedagógica o docente comprender, transformar y construir conocimiento, del grupo de adulto mayor Feliz Amanecer del municipio de Potosí.

De igual importancia, la investigación aporta a la línea el descubrimiento de más factores y dimensiones sociales del individuo desde un punto de vista formativo que ayuden a profundizar el conocimiento y así resolver las problemáticas de la sociedad por medio de la investigación.

Para (Gallo 2009, 2015 citado por Narvárez & Carrera s.f) El cuerpo ya no es entendido únicamente como lo material, físico o los presupuestos que se derivan de una postura cartesiana que divide al hombre desde una concepción de cuerpo y alma: el primero, se lo toma como un aspecto que se debe resaltar por su corpulencia, su capacidad motriz, fisiológica, biológica y hasta de competencia. (p, 21)

El manejo del cuerpo, las actividades corporales y el desarrollo humano sobre el análisis físico, pero también sobre la lógica de la propia pedagogía, el formador, el propio docente juega un papel en la que la dirección del cuerpo, de los estilos de vida saludables y de la orientación de la actividad física. Sin embargo, esta actividad no se remite a un problema mecánico ni repetitivo ni se limita a ello, también funciona dentro de un contexto determinado y sobre la base de un momento en el ciclo vital de las personas. Estudiar el cuerpo, entender su dinámica y contexto requiere situarlo en un contexto cultural, político y social que genera tensiones, la propia autopercepción de la estética y el autoconocimiento, porque el cuerpo termina siendo

“fuente de enseñanza y aprendizaje” tal como lo señala el grupo Pedagogía, Cuerpo y Sociedad - GIPCS- en su documento de resignificación del año 2018. El GIPCS señala además la importancia de la pedagogía como intermediario entre la relación del cuerpo y las relaciones sociales que lo acompañan, que avanzan incluso hasta una comprensión ontológica del propio cuerpo y sus relaciones con el entorno. Esto indudablemente es una resignificación de la educación física y su objeto de estudio.

## **7. Metodología**

### **7.1. Paradigma**

Esta investigación se ubicó en el paradigma cualitativo, el cual permite en función con el campo del sujeto de estudio que son los mayores de edad del grupo Feliz Amanecer, poder solventar las problemáticas y al mismo tiempo una orientación pertinente del proceso a investigar. El paradigma cualitativo ayuda a entender la realidad social de los adultos mayores, aún más visualizar el comportamiento humanista que conlleva el ser humano en su cotidianidad. Del mismo modo, permite que la investigación pueda realizar unas prácticas significativas en atención al ser humano y así estas puedan experimentar sus experiencias.

El conocimiento de los paradigmas de investigación ayuda a situar y conocer mejor el modelo o modelos metodológicos en los que se propone encuadrar un estudio empírico. Desde la propia investigación, es necesario comprender los fenómenos que se van desarrollando para desencadenar propuestas de mejora permanente dentro de un contexto de profesionales. (Ricoy, 2006)

Por lo tanto, se utiliza esta metodología para centrarse en la definición del problema que se realiza y poder ejecutar un procedimiento que ayude a solucionar los comportamientos del adulto mayor del grupo Feliz Amanecer.

### **7.2. Enfoque**

En cuanto al enfoque bajo la cual se encaminó la investigación cualitativa es el crítico social, dado que esta se relaciona mucho con la investigación y se puede observar el entorno donde se ejecutó el proyecto, a través de diferentes técnicas y herramientas que favorecieron a la recolección de datos para comprender la problemática del contexto. De igual forma este enfoque

busca que la población pueda adoptar una transformación de la realidad que se presentan hoy en día por medio de la práctica para el cuidado de sí mismo.

Adopta la noción de ciencia crítica cuando discuto la aplicación más amplia del pensamiento crítico en varios campos de estudio. Así mismo, intentaré extraer sus características esenciales, comunes a la mayoría de sus modalidades, pero quizá sin satisfacer completamente a los seguidores de ninguna de ellas (Fay, 1986 citado por Cebotarev 2003, p.4). Por medio de la investigación es posible comprender las características esenciales del adulto mayor de acuerdo a su forma de actuar y pensar en su vida. En la sociedad se puede entender que los adultos mayores son la prioridad emergente de aquellos lugares que les brinde seguridad, apoyo necesario para su bienestar y al mismo tiempo este sujeto pueda tener una vida tranquila y no ser criticados por otras personas al no tener refugios o lugares que les brinden un mejor trato.

### **7.3. Método**

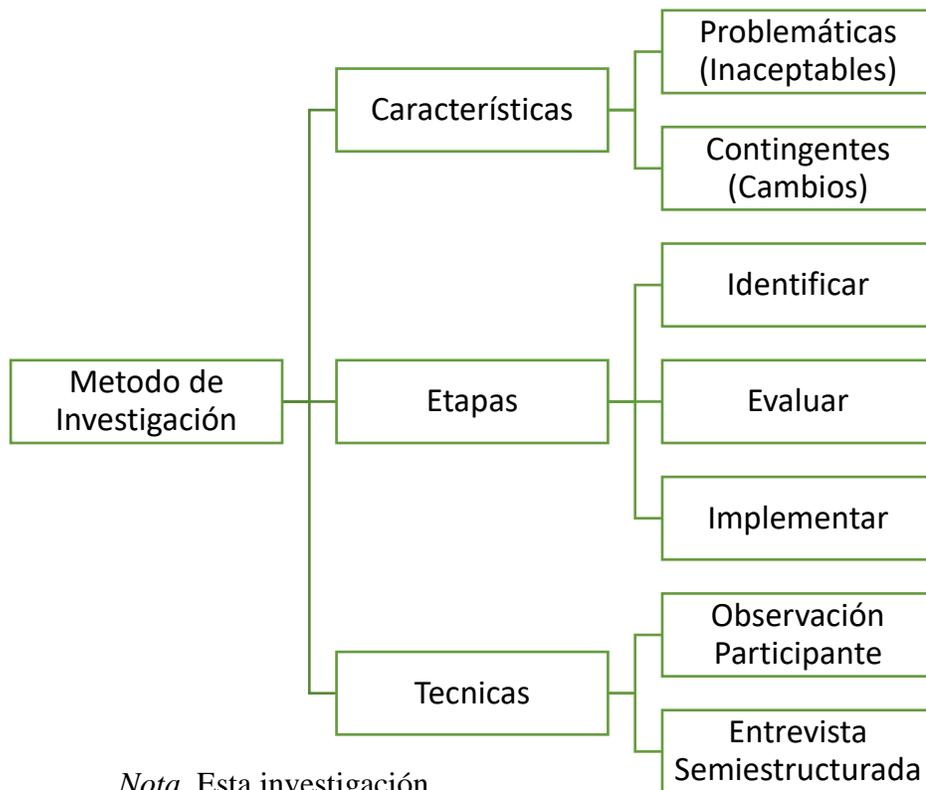
Se implementará el método de investigación acción, en primer lugar, este permite tener un acercamiento más apropiado entre el sujeto e investigador con la pertinencia de poder tener la información inmediata y así poder dar solución a los problemas que se presentan en el entorno, igualmente abre una visión más profunda para la recolección de datos y así poder determinar un proceso de intervención entre el sujeto y el investigador, igualmente poner en práctica algunas estrategias función a la recolección de información que se necesita. Ante tal argumento (Vidal & Rivera, 2007) han propuesto lo siguiente:

La investigación acción es definida como una forma de indagación introspectiva colectiva emprendida por participantes en situaciones sociales con objeto de mejorar la

racionalidad y la justicia de sus prácticas sociales o educativas, así como su comprensión de esas prácticas y de las situaciones en que éstas tienen lugar. (Vidal y Rivera 2007 p.1)

Además, la investigación acción se basó en la interacción social y la participación activa entre los sujetos para así lograr y obtener un avance más complejo de la información para su revisión y análisis de la misma.

**Figura 3.**  
*Mapa conceptual de investigación acción*



#### 7.4. Unidad de análisis

La unidad de análisis se conforma con una población de mujeres residentes del Municipio de Potosí-Nariño.

### **7.5. Unidad de trabajo**

Se conforma por 10 participantes de género femenino pertenecientes al grupo de adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí Nariño que oscilan entre las edades de 60 a 80 años, de estrato entre 0 a 1.

### **7.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información.**

Son las distintas formas o maneras de obtener la información acerca del problema planteado y en la cual ayudan a identificar las situaciones de primera mano. Según Martínez (2013) “son los procedimientos y medios que hacen operativos los sistemas de investigación” (p. 1.) Puesto lo anterior se puede decir, que la investigación aborda mucho las técnicas e instrumentos que son de gran importancia en su proceso, en la cual se pueda llegar a la información que se requiere.

#### **7.6.1 La observación participante.**

En lo esencial la observación participante genera la intervención constante en un grupo específico de análisis, ya que al existir una interacción directa con los observados se logra conocer profundamente aquellos aspectos que alimentan la problemática; esta técnica es eficiente en la propuesta de investigación actual, debido a que su manera de ejecución se basa en inmiscuirse en los aspectos buenos y malos de la comunidad.

La observación participante es un método interactivo de recogida de información que requiere de la implicación del observador en los acontecimientos observados, ya que permite obtener percepciones de la realidad estudiada, que difícilmente podríamos lograr sin implicarnos de una manera afectiva (Recalde, Vizcarra, & Macazaga, 2014)

Esta técnica expuesta en la propuesta de investigación gracias a el valor de vivir la realidad tal cual la viven el grupo adulto mayor Feliz Amanecer; los aspectos más pequeños, pero más relevantes son aquellos que se convierten en el pilar de esta investigación, así que la observación participante es óptima para adquirir la información de manera concreta así establecer una estrategia clara en busca de la solución de la problemática.

### **7.6.2 *Diario de campo***

El diario de campo es una mediación, exige y permite una escritura de doble vía, estudiante-docente siendo éste el que da cuenta explícita del grado de ajuste a la técnica por parte del primero, dejando claras anotaciones en tanto forma y contenido. (Alzate & Puerta, 2008)

Igualmente, el diario de campo es un instrumento que permite sistematizar las anotaciones sobre la investigación que se lleva a cabo en un contexto determinado, y de esa forma ayude más específicamente al individuo que realiza el proceso investigativo; de tal manera que se puedan solventar o solucionar los acontecimientos que suceden en la comunidad, en ese caso también propone al investigador poder llevar un monitoreo pertinente sobre el proceso.

### **7.6.3 *Entrevista semiestructurada***

Dentro de la investigación cualitativa la entrevista semiestructurada es una técnica que permite indagar las problemáticas que suceden en el entorno, de igual forma esta ayuda a recolectar datos necesarios para solventar dicha situación.

La entrevista semiestructurada de investigación es un instrumento capaz de adaptarse a las diversas personalidades de cada sujeto, en la cual se trabaja con las palabras del

entrevistado y con sus formas de sentir, no siendo una técnica que conduce simplemente a recabar datos acerca de una persona, sino que intenta hacer hablar a ese sujeto, para entenderlo desde dentro (Corbetta, 2003, p. 72-73 citado por Tonon, p.50).

Por consiguiente, esta tiene como propósito principal obtener la información de los participantes. También se puede decir que ofrece una finalidad de reflexionar al individuo de sus pensamientos y conocerse de sí mismo, de sus actos y manejos de su vida cotidiana.

#### ***7.6.4 Guion de preguntas***

Este guion da la oportunidad de anotar una serie de preguntas que se harán a una persona o un grupo determinado, sobre cualquier evento en un tiempo y lugar concreto de la misma manera sirve para formular dichas preguntas (Ver tabla 2).

**Tabla 2.**  
*Relación de objetivo con técnicas.*

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Técnica</b>	<b>Herramienta</b>	<b>Momento de la investigación</b>
Identificar los problemas relacionados con hábitos y estilos de vida en el Grupo de Adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio De Potosí (Nariño).	Entrevistas semiestructuradas y Observación participante.	Diario de campo Guion de preguntas	Inicial
Implementar las actividades físico-recreativas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer.	Observación participante	Diario de campo	Intermedio
Evaluar los resultados de las actividades físico-recreativas en el fomento de hábitos y estilos de vida saludable Grupo de Adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio De Potosí (Nariño).	Observación participante	Formato de información, diario de Campo	Final

*Nota.* Esta investigación

## 8. Referente teórico conceptual del problema

**Figura 4.**  
Categorización



*Nota.* Esta investigación.

### 8.1. Referente documental histórico

Dentro del marco histórico de los hábitos y estilos de vida saludables se han presentado variedad de opiniones sobre este concepto, las cuales serán expuestas a continuación con el fin de sostener la propuesta de investigación vigente. Por esta razón el concepto de hábitos y estilos de vida saludable han sido analizados y se evidencia que en el transcurso de los años han evolucionado desde su significado hasta sus características.

En ese orden de ideas se menciona el siguiente referente en la cual da a conocer algunas aportaciones de diferentes autores sobre la problemática.

Según Ansbacher, (1967), Abel (1991), y Coreil et al. (1992), los orígenes de este concepto se remontan a finales del siglo XIX y las primeras aportaciones al estudio de este concepto fueron realizadas por filósofos como Karl Marx y Max Weber. Estos autores ofrecieron una visión sociológica del estilo de vida, enfatizando los determinantes sociales de su adopción y mantenimiento. Desde la orientación sociológica, la mayoría de los conceptos convergen al atender el estilo de vida como un patrón de actividades o conductas que los individuos eligen adoptar entre aquellas que están disponibles en función de su contexto social.

Siguiendo con lo propuesto se dan a conocer más historias sobre los estilos de vida que han avanzado durante los siglos de vida.

Algunos autores sugieren (Coreil, Levin & Jaco) que fueron precisamente estas propuestas de Marx y Veblen las que influenciaron el trabajo que desarrolló anteriormente Max Weber sobre los estilos de vida en las primeras décadas del siglo XX, quien es considerado como uno de los mayores contribuyentes en el esclarecimiento del concepto de estilos de vida y de estilos de vida en salud. (s.f)

En relación con la idea anterior se considera que el concepto de estilos de vida saludable fue desarrollado por muchos autores en especial Max Weber de los primeros en definir y dar a conocer la importancia de los estilos de vida e incluso en como poder cuidarlos en la salud; además es relevante demostrar que este concepto evoluciona gracias a los aportes significativos que se convierten en temas transversales para autores destacados en diferentes épocas.

Por ende, estos filósofos a través de tiempo han confirmado que los estilos de vida son algo esencial en el comportamiento humano ya que se realizan en la cotidianidad, para así llevar una buena conducta tanto física, mental y corporal; para que el cuerpo lo asimile en cada actividad a realizar.

Los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia (Bertros & Sánchez., 2015).

De este modo es valioso contemplar que para mantener una adecuada salud y que el cuerpo pueda evolucionar perfectamente, se debe conocer más a fondo sobre los diferentes aportes o definiciones que brindan los autores en sus teorías sobre estilos de vida; del mismo modo tomar conciencia de las decisiones que se ejecutan ante el consumir e ingerir alimentos no saludables y que no son bien recibidos por organismos de algunos individuos en la población.

Es importante destacar también que el buen estilo de vida saludable es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras (Organización Mundial de la Salud, 2015).

En función de lo planteado cabe destacar que dicha cita sostiene la investigación de manera precisa gracias al fomento de los hábitos y estilos de vida saludable en el grupo adulto mayor feliz amanecer del Municipio de Potosí Nariño a intervenir; el concepto de este año se relaciona con la investigación ya que se busca la armonía y el equilibrio en los individuos en sus aspectos físicos y mentales, al igual que las relaciones interpersonales y también con su entorno ya sea laboral o social.

## **8.2. Antecedentes investigativos**

Para empezar, estos aportes abren más las expectativas de indagar, y llevar el proceso de la investigación con el fin de obtener más información y al mismo tiempo adquirir nuevos conocimientos que ayudan a comprender las anomalías que se presentan durante el proceso investigativo; de igual forma, dan apertura a nuevos cambios sobre los hábitos y estilos de vida del individuo en su cotidianidad y para eso se mencionan varios referentes internacionales, nacionales y locales.

En relación con el tema se consultó este trabajo de grado título “Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en fanupe barrio nuevo – morrope 2017”, elaborado por Elvis Alex Sandoval Siesquen (2018), para optar el título profesional de licenciado en enfermería, Universidad Señor de Sipán. Pimentel – Perú. Este trabajo pretendía medir la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de adultos mayores, presentando resultados relevantes sobre la ausencia de estilos de vida saludables en los adultos mayores que formaron parte de la investigación.

Dentro de este marco, esta investigación tiene importancias relevantes, ya que da a conocer aspectos significativos dentro del proceso; sin duda le aporta cosas valiosas al proyecto que en su totalidad se está formando actualmente; evidentemente se presenta la noción de poder contar con las variables necesarias e incluso tener el dominio de precisar los resultados que se obtengan durante la realización de las estrategias. También cabe resaltar que abre las posibilidades de diferenciar las acciones que se evidencien durante el transcurso de la investigación.

Siguiendo con el orden de ideas la presente tesis de grado titulada “estilos de vida y grado de dependencia en el adulto mayor en el centro de atención residencial Geronto Geriátrico

Ignacia Rodolfo viuda de Canevaro, Rímac - 2018”, presentado por los señores Jirón Carmen, Jackeline Brigitte, Palomares Sava y Gisela Andrea (2018), para optar el título de licenciada en enfermería, Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú, buscaron encontrar la relación y el grado de dependencia del adulto mayor en los estilos de vida saludables por medio de pruebas estadísticas.

El envejecimiento inusitado de la población mundial ha traído consigo la necesidad de crear centros públicos de atención para el adulto mayor. En países en vías de desarrollo en América Latina, estos centros adquieren especial relevancia porque brindan soporte social y servicios de salud a los adultos mayores más necesitados. Las personas de la tercera edad que ingresan a estas residencias por iniciativa propia o por decisiones familiares son denominadas “institucionalizados”.

En este sentido, el proyecto que se muestra anteriormente le aporta muchas cosas valiosas a la investigación que se va ejerciendo, ya que se puede indagar sobre los adultos mayores en su vida personal y como son tratados en sus hogares con sus familias; además conocer sus antes pasados, y las cosas que viven día a día e incluso sobre sus dimensiones de los estilos de vida. En relación con la idea anterior lo que se quiere identificar las anomalías que no se han podido encontrar para así tenerlas en cuenta.

En ese orden de ideas, el siguiente trabajo titulado “hábitos, estilos de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios de Bogotá” febrero de 2017, elaborado por Liliana Catalina León Medina. Donde brinda que los alimentos saludables son comprendidos según la Asociación Española de Dietistas Nutricionistas como aquel tipo de alimento que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, significa

elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales para que generen la energía suficiente que necesita la persona para mantener una vida sana y longeva.

Cabe resaltar que esta investigación aporta de manera significativa al proceso que se llevó a cabo, ya que abarca algunos temas relevantes e importantes. Del mismo modo, es relevante en su totalidad para la cual se acomoda a las necesidades del individuo, incluso a los beneficios que se desean alcanzar.

A nivel nacional se referencia este otro trabajo de grado titulado “hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos del programa nutrición y dietética de la puj primer periodo 2014” elaborado por Jinneth Viviana Quintero Godoy, para optar el título de Nutricionista dietista, Bogotá junio de 2014. Donde aporta herramientas y temas apropiados a la investigación en curso, igualmente manifiesta algunos patrones de comportamiento sobre la calidad de vida del ser humano y sus características socioculturales.

Otro trabajo de pregrado titulado “contribución de la actividad física recreativa en los hábitos de vida saludable del adulto mayor perteneciente al “club gladiadores en acción” de la policía nacional de san juan de pasto” el cual fue realizado por Jhon Karol Ordoñez Ordoñez y Edgar Antonio Salazar Gutiérrez en (2010), para optar el título de Licenciados en educación física, Universidad CESMAG. Donde buscan determinar la contribución de la actividad física y los hábitos de vida saludables en una población de características específicas vinculadas a la policía nacional.

Los aportes de estos referentes sobre la presente investigación brindan un marco sobre la observación herramientas usadas, permiten contrastar los métodos aplicados en diversos tipos de poblaciones; si bien es cierto que para una investigación sea productiva e interesante, se debe

tener una relación o un acercamiento con el observado, para que así este pueda brindar la información necesaria que se requiere para llegar a la problemática.

### **8.3. Referente legal**

En la medida que se va realizando la investigación, estos referentes son un apoyo para el proceso que se lleva a cabo, ya que por medio de ellos se puede sostener e incluso alimentar el propósito que se requiere alcanzar, ya sea para un buen común o para algún grupo poblacional.

El marco político de la Organización Panamericana de la Salud reconoce seis tipos de determinantes clave del envejecimiento activo: los económicos, los conductuales, los personales, los sociales, los relacionados con los sistemas sanitarios y sociales y los relacionados con el entorno físico. Propone cuatro políticas fundamentales para la respuesta de los sistemas de salud.

Por consiguiente, la OMS es una entidad que se preocupa por la salud y bienestar de las personas mayores a nivel mundial, también procura que estas puedan mantenerse activas con los estilos de vida y hábitos saludables, también fortalecer o mejorar la salud mental de los adultos mayores con planes de acción y las políticas en estrategias eficaces, la cual brinda grandes herramientas, como es la información que se requiere para así obtener nuevos conocimientos y solventar las grandes necesidades de los individuos.

Según la Organización Mundial de la Salud, (2011) “Los mayores tienen derecho a vivir con dignidad, independencia, auto realización, participación y los cuidados que necesiten”.

Vivir con dignidad acceso a una vida íntegra, de calidad, sin discriminación de ningún tipo y respeto a la integridad psíquica y física. Con independencia nadie puede coaccionarnos a actuar en contra de nuestra voluntad, ni siquiera nuestros familiares ni amigos. Seguimos siendo personas adultas, con autonomía racional e ideas propias.

Seguridad y apoyo jurídico protección contra toda forma de discriminación, derecho a un trato digno y apropiado, y que las instituciones velen por ello y actúen cuando fuese necesario. Tenemos derecho a denunciar cualquier hecho que afecte nuestra persona y nuestros derechos. Autorrealización: las instituciones deben brindarnos la oportunidad de adquirir conocimientos sea cual sea nuestra edad, y acceder con igualdad de oportunidades a un trabajo si deseamos.

Tiene derecho a seguir siendo tenidos en cuenta en especial en las decisiones que no afecten como asuntos familiares etc., con los cuidados que necesites, derecho a las necesidades básicas como una vivienda digna, alimentos, servicios médicos, sanitarios, asistenciales, educativos.

Las personas tienen derechos propios otorgados a ser humano y a su bienestar, en muchos ámbitos de su vida sin importar la etapa en que este. Claramente los derechos están asignados desde el momento que se crea un nuevo ser humano, sin embargo la vida es cambiante y los procesos de la historia de la humanidad van modificándose generando una serie de problemáticas sociales, es ahí donde comienza la vinculación a la etapa de vejez y como las personas que pertenecen a este grupo pueden lograr ser respetados y beneficiados por un sistema público, que brinde a los mismos, una seguridad social y política que vaya en post de un bienestar integro.

En cuanto al referente local, se orienta a visualizar los acontecimientos que se hallan presentado y tener un conocimiento acerca del territorio que ayuden a entender la problemática de los hábitos y estilos de vida saludable en el adulto mayor.

Según la ley 1171 de (2007) afirma en su Artículo 46 de Constitución política de Colombia. A partir de la Constitución de 1991 y con el ordenamiento jurídico actual, se han logrado algunos derechos, de las personas mayores de 62 años, que por su misma condición son

llamadas adultos mayores. Dentro la normatividad existente está contemplados unos principios entre los cuales se encuentra la Solidaridad, catalogada como un deber y que debe ser compartida entre el Estado, la sociedad y la familia frente al adulto mayor (p. 5-9).

Artículo 1°. Objeto. La presente ley tiene como objeto proteger, promover, restablecer y defender los derechos de los adultos mayores, orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia y regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez, de conformidad con el artículo 46 de la Constitución Nacional, la Declaración de los Derechos Humanos de 1948, Plan de Viena de 1982, Deberes del Hombre de 1948, la Asamblea Mundial de Madrid y los diversos tratados y convenios internacionales suscritos por Colombia.

Artículo 2°. Fines de la ley. La presente ley tiene como finalidad de 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.

De acuerdo con estas situaciones y lo anteriormente mencionado se puede decir que en Colombia como en todos los países se encuentran adultos mayores en estado de vulneración o dependencia, bien porque sus familias los abandonan o dentro del mismo núcleo familiar, son considerados un estorbo por no contribuir económicamente; como también existen otros que han trabajado y cotizado para tener derecho a una pensión y es la llamada pensión contributiva, podemos decir que de alguna manera sus derechos son menos vulnerados.

Las políticas públicas como: constitución política, OMS (organización mundial de la salud), ONU (organización de las naciones unidas), son importantes que tengan presente las

infraestructuras con calles, plazas, parques, playas y transporte público masivo pensando en el adulto mayor.

Se puede decir que el adulto mayor busca una forma de salir delante de acuerdo a sus condiciones tanto sociales, económicas, psicológicas y familiares, es ahí donde nuestra investigación pretende resolver la problemática sin vulnerar ningún derecho de los ya mencionados creando un ambiente favorable para las personas de la tercera edad.

La salud, bienestar y envejecimiento (SABE), en los países desarrollados el proceso de envejecimiento se produjo una vez se alcanzaron altos niveles de vida, que redujo la desigualdad económica y social y motivó la aplicación de estrategias institucionales para compensar el efecto residual de las desigualdades aún existentes, en particular en lo referente al acceso a los servicios de salud (Guerrero y Yépez 2015, p.122).

En cuanto a la avanzada edad que se presenta en el mundo ha permitido que surjan varios programas que beneficien a los mayores de edad en su proceso de envejecimientos de igual manera que favorezca una igualdad entre todos y al mismo tiempo estos programas puedan solventar las circunstancias que se presente en general. Por lo tanto, es así que muchas investigaciones implicadas con los adultos mayores han sobresalido con el fin de mejorar los conocimientos y las estrategias de mejoramiento vivencial.

#### **8.4. Referente teórico de categorías y subcategorías**

Para la investigación del proyecto, se ha implementado un marco categórico la cual dan oportunidad de darlas a conocer; también poder trabajar con la población y así obtener unos resultados favorables que ayuden al envejecimiento saludable en los adultos mayores, ya que en

su etapa de vida necesitan algunas recomendaciones para protegerse un poco más de enfermedades que los rodean, ante tal panorama. López (s.f) establece que:

Los alimentos son sistemas complejos que contienen sustancias nutritivas que aportan los elementos esenciales para que el cuerpo se mantenga saludable; son un soporte energético para el organismo. Sin embargo, también existen características que convierten a los alimentos en algo apetecible, valor fundamental en la industria alimentaria, ya que en realidad no comemos únicamente para nutrirnos o para saciar nuestro apetito, sino por el placer de hacerlo y, en algunos casos, para suplir carencias psicológicas (p.25).

Continuando con este enunciado cabe resaltar que los alimentos que consume el ser humano traen diferentes componentes químicos y características en la cual sirven para calmar el hambre, además en el caso de los alimentos primarios que se relacionan con el mantenimiento del organismo van relacionados con lo interpersonal, los ejercicios, lo espiritual y demás; y los secundarios tiene que ver con la importancia y beneficios que brindan los individuos, en el caso de los nutrientes que ingerimos en nuestro día a día. Bertros & Sánchez (2015) han informado que:

Los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto.

Dicho de otro modo, las conductas o el comportamiento que reflejan los adultos mayores son aspectos que han vivido desde su nacimiento hasta ahora, en donde manejan sus acciones e actuaciones como ellos lo ven más conveniente o favorable para su salud; es ahí que se propone

intervenir y dar a conocer algunas estrategias del cuidado de sí mismo; ante tal escenario (Guerrero & León, 2010).

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales.

En relación con el tema, los estilos de vida en el adulto mayor son muchos más concentrados o moderados al momento de consumir algún alimento, porque estos ya tienen el organismo más avanzado o débil que otro ser humano de menor edad, la actuación no es la misma que cuando estaban más jóvenes, eso quiere decir, que los estilos de vida no son los mismo esto por su avanzada edad.

En ese orden de ideas, Guerrero & León, (2010) también han propuesto que:

El estudio del estilo de vida procede de enfoques de reflexión psicosocial y socioeducativa tradicionales; desde los cuales se piensa la salud. A partir de estos enfoques se analiza la existencia de determinados estilos de vida que propician o inhiben algunas formas de enfermedad. Según estas visiones, los factores sociales, psicológicos y del comportamiento de vida de los individuos.

Por consiguiente, los estilos de vida es la reflexión, por lo que cabe resaltar que es un concepto muy importante, ya que por medio el ser humano puede tomar conciencia y determinar su vida, en como poderla llevar sin perjudicarla y así llevar un proceso sano sin problemas ni consecuencias que perjudiquen su bienestar, la salud y calidad de vida.

Según Pedraz (2007) citado por Guerrero & León, (2010) “Sugiere que el estilo de vida se construye a partir de sutiles pero permanentes técnicas de acondicionamiento social, que

penetran el cuerpo y crean una red de lazos emocionales, ideológicos, prácticos, entre otros” (p.15).

Siguiendo a este autor, cabe resaltar que los estilos de vida van muy relacionados con la sociedad, ya que permite compartir las orientaciones, intereses, opiniones de esta, para así poder observar los comportamientos o conductas del individuo. Mariño, Núñez & Gómez (s.f) han planteado que.

La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus.

Se puede concluir que la alimentación saludable abarca muchas cosas sustanciales que de una u otra manera son favorable en algunos seres humanos, ya que se sabe que todo individuo posee un organismo diferente al de otra persona, en base a los acontecimientos que se presenta hoy en día, donde personas consumen alimentos innecesarios la cual perjudica el estado de salud.

Según Botero y Pico (2007) citado por Serrano (2015) afirma que: la calidad de vida resulta de una combinación de factores objetivos y subjetivos. En síntesis, la calidad de vida depende de las relaciones sociales que emergen y se establecen como hábitos en las comunidades, así como los procesos de equidad e inequidad existentes en ella, convirtiéndose en una cultura determinada de la calidad de vida de la comunidad (p. 11).

Cabe mencionar que la calidad de vida depende de algunas personas en el caso de los profesionales de la salud, quienes recomiendan a sus pacientes que alimentos ingerir ya sea por algún tratamiento entre otros.

En efecto, los alimentos proporcionar sensación de bienestar, ya que el acto de comer lleva implícitos aspectos culturales y sociales, que van más allá del acto de nutrir. Aumentar la eficacia de nuestro organismo, aportando sustancias necesarias para la formación, crecimiento y reparación de estructuras corporales, así como sustancias que regulen los procesos metabólicos del organismo. En conformidad con lo anterior, Martínez & Pedrón, (2016) han mencionado que:

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir.

De esto entonces, permite considerar la alimentación como una actividad que se realiza de forma diaria y que permite que los ser humano pueda ingerir nutrientes que ayuden al fortalecimiento e incluso al desarrollo del cuerpo, y así este pueda responder de forma adecuada las diferentes actividades que se ejecutan durante el día, y no presentar problemas que más adelante afecten su cuerpo y sus habilidades que realiza en constante rutina. Por lo tanto, y acudiendo a la OMS, Cárcamo & Mena, (2006) han puntualizado que:

La alimentación y la actividad física influyen en la salud ya sea de manera combinada o en forma separada. Una alimentación desequilibrada y una falta de actividad física, además de los resultantes del exceso de peso y de la obesidad, dan lugar a enfermedades degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, enfermedades

cardiovasculares y algunos tipos de cánceres. Pues, los efectos de la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, pero en cambio la actividad física sola aporta beneficios adicionales, independientes de la alimentación, siendo ésta fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas.

Por lo anterior, se dice que al no tener una buena o adecuada alimentación el individuo puede sufrir de muchas enfermedades y en ocasiones de perder la vida por no tener un control de los alimentos que ingieren. También cabe resaltar que un fundamento importante en la vida del ser humano es la realización de actividad física, la cual permite reducir o equilibrar algunas enfermedades ocasionadas con la mala alimentación o en general por otros motivos que se presentan en la vida cotidiana del individuo; en ese orden de ideas, Cárcamo & Mena, (2006) han expuesto que:

El ser humano necesita cubrir un requerimiento diario de alrededor de 50 nutrientes para tener un adecuado estado nutricional y de salud, los cuales se obtienen consumiendo una alimentación suficiente, equilibrada y variada. Algunos de estos nutrientes son esenciales, es decir, el organismo no puede producirlos y debe recibirlos a través de la dieta.

A pesar de que, en la mayoría de edad, los individuos no consumen los necesarios alimentos o nutrientes que, apropiados para un mejor envejecimiento, estos pueden sufrir de problemas muy graves e incluso al no tener las necesarias fibras, calcio, entre otras sustancias, se puede ocasionar un fallecimiento.

Ante tal situación, autores como Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, (2011) han afirmado que la actividad física abarca cualquier movimiento corporal que al realizarse usa músculos esqueléticos que generan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden

distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse y mejorar la salud como la forma física.

En otras palabras, se puede entender la actividad física como múltiple beneficio para la salud en todo ser humano, en partícular la pueden realizar diferentes edades y diferentes géneros sexuales. En definitiva, la actividad física incluye mucho el ejercicio físico, también actividades que exigen unos movimientos corporales y al mismo tiempo un desgaste.

Según Vidarte, Vélez, Sandoval, y Alfonso (2011) y en concordancia con la OMS: Se considera la actividad física como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal (p. 205).

De la misma manera, la actividad física cumple el papel primordial que se debe tener en cuenta para resolver las diferentes situaciones que existen en el ser humano, en este caso con el grupo Feliz Amanecer, en donde se requiere que esta pueda colaborar e inducir al mejoramiento de hábitos y estilos de vida saludable, y en obtención poder recuperar al máximo que estas personas no tengan malos hábitos de su vida. Así las cosas, Cintra & Balboa (2011) han especificado que:

El ejercicio físico contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones. No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio, y entre esos se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la

arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular.

Por otra parte, la actividad física tiene un gran valor a nivel mundial ya que esta desenvuelve un papel fundamental en la persona para poder lograr o en otras palabras adquirir nuevas capacidades y mejorarlas cada día más. De este modo la actividad física realmente mejora las condiciones de vida y permite la disminución de varios aspectos cardiacos; también, Cintra y Balboa, (2011) demostraron que:

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Esto incluye caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado.

Según Gómez, (2011) la alimentación saludable se define como “aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud” (p. 17).

De igual importancia, la alimentación corresponde al buen estilo de vida, por medio de los alimentos el cuerpo actúa de forma espontánea para bien o para mal, y así poder llevar una dieta cautelosa que no afecte el organismo en el adulto mayor o el ser humano. Por otro lado, los alimentos son los que proveen las necesidades del ser humano para obtener buena energía y un desarrollo adecuado, aunque en varios factores esto cambien como son: la edad, actividad física, gustos, medios económicos etc., en otras palabras, no todos tiene la misma costumbre.

En primer lugar, hay que reconocer la importancia de entender el consumo de los alimentos saludables, esto se debe a que los seres humanos sobre todo el adulto mayor requiere de buenos nutrientes que permitan un desarrollo en el individuo. Igualmente, las vitaminas que se obtienen con el consumo de los alimentos saludables y al mismo tiempo los minerales, fibras, agua, aminoácidos, ácidos grasos son de gran validez en el individuo.

Así mismo, los cereales integrales, pan, papa, pastas y arroz, estos alimentos proporcionan la mayor energía para que el cuerpo funcione, siempre y cuando se tenga en cuenta la edad, sexo y la actividad física. En otra ocasión, los vegetales y frutas son la base para el consumidor, ya que aportan gran cantidad de vitaminas y son beneficiosos para el ser humano, tanto que son fundamentales para la prevención de enfermedades. Igualmente existen otros alimentos saludables y ricos en proteínas, en ese caso los pescados mariscos, huevos, y productos derivados de la soya son importante en el organismo del ser humano; ante lo cual Velázquez, (2007) ha especificado que:

El descanso diario es vital para mantener el cuerpo y la mente en buen estado durante todo el día. Sin duda, dormir bien es sinónimo de salud. Seguro que has experimentado esa horrible sensación de estar cansado, irritable, con dolor de cabeza durante el día por haber dormido poco o mal la noche anterior.

El descanso saludable adecuado es muy significativo en el individuo e incluso en el adulto mayor, por medio de este se pueden recuperar energías gastadas durante la jornada de trabajo, deporte, oficios, entre otras cosas que se hallan realizado en día. Por otra parte, el descanso procura disminuir el sobrepeso, la protección cardiovascular, en este caso existen una recomendación a la hora de dormir, cuantas horas son según su edad. En cuanto al descanso saludable hay que tener en cuenta, las rutinas que se realizan diariamente en donde algunas son

muy agitadas para eso es de vital importancia y no se puede olvidar que el descanso es fundamental para mejorar nuestra calidad de vida y poder mantener al individuo activo.

Cuando se duerme el estado de relajo físico y mental que alcanza permite recobrar energía y enfrentar de óptima forma una nueva jornada, no dormir lo suficiente o dormir mal puede afectar de diversas maneras tanto la salud física como mental.

Una buena dinámica grupal es una experiencia social de aprendizaje integral, en la que se conjugan aprendizajes de distinto orden y se propicia la transferencia de los aprendizajes a la práctica cotidiana. Es una experiencia colectiva que dinamiza internamente a cada participante, promoviendo introspección y reflexión (Caviedes 1998 citado por Bans 2015p.1).

También se entiende las dinámicas grupales como unos ejercicios colectivos que ayuden al fortalecer los entornos sociales con una finalidad de ver a los individuos activos y en constante movimientos y al mismo tiempo poder construir un ambiente más amigable y compenetrado se podría decir. A demás las dinámicas grupales permiten afianzar una relación entre los individuos de igual modo intercambiar algunas experiencias vividas por parte del participante, ante lo que Torres y Ramos, (2017) han afirmado que:

Introdujo el término de dinámicas grupales para designar la acción del grupo que lleva a estudiarse a sí mismo, considerando a este último como una totalidad, es decir, como un conjunto de elementos independientes. La dinámica grupal estudia las fuerzas que afectan la conducta del grupo.

De forma similar, se puede decir que las dinámicas grupales son actividades o ejercicios colectivos que pueden ayudar a mejorar los entornos y al mismo tiempo permite una colaboración entre los grupos y la sociedad.

Según Campos, Burguillo, Garrido, y Laaoula, (2016) Definen “La integración emerge como un medio para conservar y desarrollar la organización. Esto progresa a lo largo del tiempo a partir de las condiciones evolutivas propias de la organización y del medio ambiente en el que se encuentra” (p.6). En general la integración es la acción y efecto de integrar o integrarse a algo o a un grupo de personas que estén desarrollando o realizando algunos eventos e actividades con el fin de unir y entre lanzar diferencias, si es el caso. Además, por medio de la integración el individuo puede incluir factores que proporcionen una estrena relación y no se vea malas actitudes por parte de otras personas, no constante la integración ha permitido que por medio de ella se puedan solucionar problemáticas.

Según Arnaiz (1996, citado por Moliner y Moliner 2005) El término integración tiene la meta de integrar en la vida escolar y comunitaria a alguien que está siendo excluido, siempre centrándose en alumnado con algún tipo de discapacidad. Pero la inclusión va más allá y se refiere a que todos los niños y niñas necesitan estar incluidos y participando en la vida educativa y social de las escuelas y en la sociedad en general (p. 3).

De igual importancia la integración se encargar de vincular al ser humano con otras personas, en la cual estas puedan compartir diferentes experiencias, conocimientos, sentimientos, entre otros aspectos que faciliten una buena relación y no se provoque exclusión en los grupos tanto colectivos como individuales.

## **9. Propuesta de intervención pedagógica**

**9.1. Título:** Las actividades físico recreativas para la recuperación de hábitos y estilos de vida saludable en el adulto mayor

### **9.2. Caracterización**

En la presente investigación se presentaron una variedad de síntomas y causas que hacen parte de una determinada problemática a resolver, cuya solución se considera una estrategia enfocada en beneficiar los aspectos irregulares que presenta la población a intervenir, en este caso el grupo adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí-Nariño.

Las actividades físico-recreativas como su nombre lo dicen, se enfocan en generar un movimiento con el fin de ejercer las capacidades físicas de los adultos mayores y no solo es realizar este movimiento, sino que al ejecutarlo también lo disfrute.

Por otro lado, es un estado de ánimo, causado por la tendencia humana hacia el ocio, el juego, el disfrute, las experiencias óptimas. Se identifica con el juego y posee gran parte de sus elementos: reglas libremente aceptadas, espíritu propio, tensión, alegría, sensación de ser de otro modo, posee cierto grado de espontaneidad, estructuras menos complejas, reivindica lo gratuito (Arribas 2000, citado por Senent 2008, p.11).

Cabe resaltar que este tipo de actividades se ejecutaron con regularidad en cada una de las sesiones de intervención con el grupo adulto mayor Feliz Amanecer. Las actividades se desarrollaron mediante una estructura específica que permita dividir las capacidades físicas que requieran mayor atención en los adultos mayores, de tal manera que cada uno de los participantes disfrute ejecutar cada movimiento y sea estipulado por medio del docente de manera activa e

innovadora, no solo generando movimiento en pro de las capacidades físicas, sino también recreación; por lo tanto, se presenta un goce al realizar cada actividad.

Esta estrategia se realizó con el fin de que cada uno de los participantes adquiera hábitos y estilos de vida saludable ejecutando ejercicios físicos que conllevan un enfoque recreativo para realizarlo amenamente y entendiendo el beneficio que este genera en su salud tanto física como emocional. Este tipo de actividades se plantean diferenciando planes de clase, que estarán dirigidos principalmente hacia una capacidad física que requiera mayor atención, todo esto llevando a cabo la recreación y la interacción entre todos los participantes, al igual que explicar el beneficio de cada ejercicio y su valor en la salud del adulto mayor.

Por último, es importante resaltar que estas actividades son expuestas hacia un grupo femenino de adulto mayor integrado por edades de 60 a 80 años, quienes buscan beneficios en su salud tanto física como emocional, gracias a esto es pertinente la intervención de las actividades físico-recreativas en esta población para generar un espacio de conocimiento, esparcimiento y un bien físico.

### **9.3. Pensamiento pedagógico**

#### ***9.3.1 Aprendizaje significativo***

En cuanto al pensamiento pedagógico se opta por direccionarse por el aprendizaje significativo, ya que esta permite que el ser humano pueda asociar los nuevos conocimientos e información con la que ya tiene.

La teoría del aprendizaje significativo es la propuesta que hizo David P. Ausubel en 1963 en un contexto en el que ante el conductismo imperante se planteó como alternativa un

modelo de enseñanza/aprendizaje, basado en el descubrimiento que privilegiaba el activismo y postulaba que se aprende aquello que se descubre. (p.30)

Generalmente dentro de una concepción pedagógica y didáctica está enmarcado en un trabajo de acuerdo a un modelo de investigación acción en poblaciones adultas, se trabaja sobre unos intereses particulares y los modelos de intervención a utilizar son aquellos que le proporcionen al adulto mayor un verdadero aprendizaje significativo, y que lo lleve a sentirse bien con su actividad, por eso propone que los modelos a utilizar en los proyectos de intervención para adultos sean aquellos conductista y sociales, que se enmarquen dentro de una corriente emergente, de tal forma que facilite la relación profesor- participante, y se alcancen los objetivos propuestos.

Si esta fase es completada por el modelo de investigación acción que es donde se interesa participar en esta intervención la idea es proponerle a la comunidad nuevos estilos de comportamiento y donde la actividad física es el principal componente para su cambio. La planeación se va a basar en la re-construcción social, edifica una concepción social, donde la institución está llamada a configurarse como un agente de cambio social. Aquí va a converger el trabajo en grupo con una visión que conlleve a unos cambios para la transformación de la sociedad. Se trata de resolver problemas sociales para mejorar la calidad de vida de la comunidad del Municipio de Potosí Nariño.

Los métodos a utilizar son más flexibles y adaptados a las necesidades de utilización de acuerdo a las sesiones, sin embargo, existieron momentos en que se aborde la asignación de tareas, grupos específicos, caminatas, encuentros, bazares, juegos entre otras cosas. El adulto es un ser maduro y deberá entender la utilización de cada uno de estos métodos y el objetivo de su uso.

La población adulta es hoy en día una de las poblaciones más demandantes de actividad física desde diferentes grupos y diferentes ámbitos; por eso lado se requirió dar a conocer como educadores físicos y profesionales que intervienen con estos grupos, caminos y líneas de acción para su desenvolvimiento y cumplimiento de las tareas sea cual sea su entorno. Nuestro aporte va orientado a identificar desde que didáctica podemos intervenir, como dividir e identificar los grupos, hasta como elaborar la sesión pasando por los métodos de acuerdo al grupo en el que se participa.

La comunidad adulta mayor sí que necesita de nuestra labor como educadores físicos y conocedores de los hábitos y estilos de vida saludable, donde se pueden solventar las problemáticas; de eso modo cabe resaltar que ellos también se merecen una amplia planificación y dedicación de las actividades físicas. Esta investigación va dirigida a toda la comunidad en general y así dar a conocer diferentes maneras de llevar una vida sana sobre los hábitos y estilos de vida saludable, e incluso poder descubrir sus costumbres y pensamientos que, expresa el adulto mayor.

#### **9.4. Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica**

En cuento a la propuesta de intervención y que en el caso es la actividad Física, (AF) en donde se la denomina cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la AF incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la AF incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar, el envejecimiento puede ser un instrumento para evaluar, medir o referirse a las personas, por ejemplo, se retoma constantemente por autores, el envejecimiento social, el

chande se refiere a que es "nivel de envejecimiento de Europa en comparación con América latina, ya que se rescata que logró el primero en dos siglos lo alcanzará América latina en apenas 50 años, lo que significa que tendrá menos tiempo para adaptar sus sistemas al nuevo escenario de una población con mayor vejez" (Caspersen, 1985).

La actividad física en la actualidad es un concepto de atención para todas las personas quienes buscan, principalmente un beneficio físico y también mental, aunque cabe resaltar que a pesar del interés, también se presentan dificultades a la hora de ejecutar un programa específico de actividad física con respecto a la edad, en este caso al hablar de él grupo adulto mayor Feliz Amanecer, esta investigación se centra principalmente en generar un beneficio hacia los hábitos y estilos de vida saludable en las personas mayores de 60 años y como la actividad física se debe modificar, de tal manera que no afecte sus capacidades físicas y también se genere un interés propio por intervenir en dichas actividades. Por esta razón se describe la importancia de la estrategia a desarrollar y las características que la conforman para convertirse en una estrategia pertinente a ejecutar en el grupo de intervención, ante lo que la OPS citada por Ceballos, (2013) ha evidenciado que:

La actividad física como “todos los movimientos de la vida cotidiana, como trabajo, actividades diarias, recreación, ejercicio y actividades deportivas”. Los beneficios de la actividad física regular para las personas mayores pueden ser muy pertinentes para evitar, reducir al mínimo o revertir muchos problemas físicos, psicológicos y sociales que acompañan el proceso de envejecimiento. (p. 4)

Igualmente, la actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo, se concentra en los beneficios que aporta para el corazón y los pulmones. También contiene

consejos para iniciar y mantener un programa de actividades. Igualmente hace parte de un estilo de vida saludable para el individuo proporcionándole salud.

## **9.5. Plan de actividades y procedimiento**

### **9.5.1 *Proceso metodológico***

En el grupo de adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí Nariño se presentan síntomas y causas de una problemática evidente, la cual necesita una intervención oportuna. Por esta razón, esta propuesta de investigación significa la implementación de hábitos y estilos de vida saludable por medio de las actividades físico-recreativas, dichas actividades benefician a la población tanto en el aspecto físico, psicológico y emocional del adulto mayor. El proceso metodológico se plantea con el objetivo de ayudar a dicha población desde la recreación y generando así que el grupo interactúe entre si y al mismo tiempo ejecute tareas físicas que garantizan la mejora de la calidad de vida.

### **9.5.2 *Proceso didáctico***

En este proyecto propone en dar a conocer al adulto mayor, las unidades para que ellos trabajen y realizar lo necesario para favor de su salud; también poder incluir las teorías del envejecimiento, tanto biológicos, sociales, psicológicas. Donde se expliquen sus causas del mismo, sus consecuencias sus cambios físicos, psicológicos y sociales donde influyan el proceso de los hábitos y estilos de vida reflejándose a nivel social, también incluirse en aspectos culturales y laborales, así como los procesos de salud y enfermedad donde lleva al adulto mayor a tener un envejecimiento normal o patológico.

Se analiza los aspectos éticos en el cuidado de sí mismos, ya que pertenecen a un grupo vulnerable basando en códigos éticos y en sus derechos como adultos mayores, para proporcionar los cuidados proporcionados hacia el grupo adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí Nariño.

### **9.5.3 *Plan de actividades.***

Para el desarrollo de las estrategias planteadas para el grupo Feliz Amanecer se diseña un plan de trabajo encaminado a mejorar los hábitos y estilos de vida saludable del adulto mayor.



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 1

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Introducción a los alimentos saludables		
<b>SESIÓN:</b>	Nº 1	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	24-02-22

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Se realiza el saludo general con los participantes Luego se da inicio a un juego llamado tingo tingo tingo tingo para que el grupo entre en confianza con los compañeros.	Mando directo	10 m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>Charla informativa:</b> Se dan a conocer los temas a trabajar junto con la importancia y beneficios en el adulto mayor, de igual manera sobre la actividad física, específicamente en la edad catalogada como adultos mayores, también hábitos y estilos de vida saludable en su cotidianidad.</p> <p><b>Me gusta me gusta:</b> Se reúne el grupo en una ronda y de pie, cada persona deberá dar su nombre y decir que le gusta algún alimento que empiece con la inicial de su nombre ejemplo “Soy Ramón y me gustan el repollo y así sucesivamente hasta pasar todas las participantes.</p> <p><b>Saber ganar:</b> En esta actividad se ubica al grupo en parejas, en la cual van a jugar al piedra papel y tijera, la persona que gana manda a la otra a dar una vuelta por el espacio y hablando unos nombre de comida que más le</p>	Mando directo	35 m

	gusta, ej. Me gusta mucho el arroz, el queso, etc.		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Se pregunta en general a quien le gusto cada actividad y qué valor tiene para su salud física y mental Luego una retroalimentación sobre lo expuesto en la sesión Un saludo de despedida.	Mando directo y Enseñanza reciproca	15 m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>	
Aprender acerca de los alimentos saludables		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>
		Los adultos mayores conocen muy poco las actividades planteadas.	Las personas realizan los ejercicios de acorde a sus capacidades.
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>	
		Participación	
		<b>ACTITUDINAL</b>	El comportamiento que se refleja es bueno y agradable.

Fuente: Elaboración propia

*Luis Alfredo Morales H.*

Firma de estudiante

*Jefferson Cabera*

Firma de estudiante



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 2

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos y actividades de integración.		
<b>SESIÓN:</b>	Nº 2	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores de 60 a 80	<b>FECHA:</b>	24-03-22

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se realiza un breve calentamiento tanto articular como de estiramiento de las parte del cuerpo tanto superior como inferior.</li> <li>Yo tengo un tic: El docente y los participantes deberán cantar “yo tengo un tic, tic, tic, yo tengo un toc, toc, toc. he llamado al doctor y me dijo que moviera...”. A cantar esto, se debe mover los brazos y al final el docente dirá que parte del cuerpo se debe mover con el fin de realizar movilidad articular en todo el cuerpo de manera recreativa.</li> </ol>	Mando directo	15 m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>Al vaso la bola:</b> Se divide el grupo de los participantes en partes iguales, a cada grupo se le hace entrega de 9 vasos y una pelota. Cada integrante lanzará la pelota una vez, hasta que acierte en un vaso, si se acierta se debe quitar el vaso y lo coge quien gano, así hasta que se acaben los vasos y quien tenga más, es el ganador, este ganador se enfrentará al ganador de los demás grupos y así se continúa hasta llegar a obtener un campeón.</p>	Mando directo	35 m

	<p>El lanzamiento se realiza a un metro de distancia y sin agacharse.</p> <p><b>Baile de las frutas:</b> Se forma el grupo en una ronda y se realiza una caminata al ritmo de la música, después se nombran unas frutas y cada fruta tendrá un movimiento específico a realizar. Se continúa bailando lentamente y la canción la cantara cada uno de los participantes.</p> <p>Por otra parte, en esta actividad se va a ubicar al grupo en subgrupos, se enumera grupo 1 y grupo 2, se dispersan por todo el espacio para la cual el grupo uno tiene que perseguir y atrapar a todos los integrantes y ubicarlos en un solo lugar, después el grupo dos deberá hacer lo mismo y así hasta completar la misión.</p>			
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Estiramiento:</b> Se ejecuta un estiramiento descendente, cada persona sentada en una silla y se propone que cada uno de ellos dirija un estiramiento.</li> </ul> <p>Después un pequeño dialogo sobre lo que se trabajó durante la sesión</p>	Mando directo y enseñanza reciproca	10 m	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
		El adulto mayor conoce los ejercicios planteados.	El individuo realiza los ejercicios a su manera de conocimiento.	Las personas del grupo adulto mayor Feliz Amanecer expresan una

			actitud adecuada.	no
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
		Participación activa de las personas		

**Fuente:** Elaboración propia

*Luis Alfredo Morales H.*

Firma de estudiante

*Jefferson Cabera*

Firma de estudiante



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 3

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Juego grupales de integración		
<b>SESIÓN:</b>	Nº3	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adulto mayor de 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	03-03-22

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento: El grupo se divide en parejas, cada integrante se ubica frente a su compañero y el docente al decir la parte del cuerpo que deben tocar, cada uno de ellos deberá tocar a su compañero. Se ejecuta al ritmo de la música y por último se ejecuta movilidad articular en cada parte del cuerpo que se tocó.</li> <li>Espejo: Este juego se realiza en parejas y consiste en que uno de los miembros imite los movimientos del otro, que pueden ir de fáciles a mayor complejidad. Se sugiere que se ejecuten movimientos enfocados en la amplitud de movimiento y calentamiento.</li> </ul>	Mando directo	15m

<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con el ritmo de la música se ubica el grupo en parejas y cada integrante tendrá una pelota, donde ejecutará unos leves movimientos de lanzarle la pelota a la compañera al mismo tiempo esto por varias veces.</li> <li>• <b>Variante:</b> luego la misma dinámica pero esta vez van hacer grupos de cuatro personas y realizaran un círculo entre ellas, en donde queden frente a frente con las compañeras y se lanzaran la pelota al ritmo de la música, así por varias veces hasta que se relacionen todas.</li> <li>• Se divide el grupo en dos subgrupos iguales y cada grupo se ubica en fila frente a la otra, se les asignara una pelota a cada equipo y el primer participante junto con los de más deberán pasarle por entremedios de las rodillas hasta llegar al último, y esta persona saldrá corriendo a dejarla en un punto A el primero que logre dejarla la pelota gana un punto, así hasta lograr ganar 7 puntos.</li> </ul> <p>Variantes: ahora la misma dinámica, pero esta vez se va a distribuir a los participantes nuevamente para logra que ellas puedan trabajar con todas.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>35 m</p>
<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<p>Se dirige un estiramiento descendente y cada ejercicio con una duración de 10 o 12 segundos.</p> <p>Se realizan ejercicios de respiración controlada, mientras que el docente recalca la importancia de la fuerza en la edad de los participantes y que tan beneficioso es llevar buenos hábitos y estilos de vida</p> <p>Luego una charla sobre lo trabajado en clase.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>10 m</p>
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>		<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>	

	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
Trabajar para valorar los resultados	El adulto mayor conoce los ejercicios planteados.	El individuo realiza los ejercicios a su manera de conocimiento.	Algunos participantes manejan una actitud no adecuada
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Participación		

**Fuente:** Elaboración propia

*Luis Alfredo Morales H.*

Firma de estudiante

*Jesús con Cobos*

Firma de estudiante



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 4

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Actividades de integración dirigidas		
<b>SESIÓN:</b>	Nº 4	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	10-03-22

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chocolate: Es una actividad rompehielos que se basa en cantar “choco choco, la la, te te”, pero incluyendo las manos y dedos, es decir, cada sílaba es un movimiento de las manos, así que se crea una pequeña coreografía y que la canción tenga un ritmo específico. se ejecuta bajo la orden del docente, pero después se escoge un voluntario para dirigir su propio ritmo.</li> <li>Se ejecuta una serie de movimientos que beneficien la amplitud de movimiento, cada ejercicio se realiza individualmente y sentados en una silla.</li> </ul>	Mando directo	15m
<b>DESARROLLO DE LA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se divide el grupo en 2 subgrupos, cada grupo se forma en una ronda y tendrán una pelota inflable grande, la cual deberán pasar entre sí a un ritmo que el docente estipula aplaudiendo. el ritmo va de lento a más rápido. Después se pide que un integrante pase la pelota hacia su derecha y camine rápidamente por fuera de la</li> </ul>	Mando directo	35m

<b>TEMÁTICA</b>	<p>ronda mientras el balón pasa por sus compañeros y cuando el integrante vuelva a su puesto el balón, deberá llegar al mismo tiempo, así hasta que todos den la vuelta a la ronda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Coreografía:</li> </ul> <p>Se reúne al grupo en sillas frente a el docente y se reproducirá una canción que permita realizar movimientos simples, así que el docente dirigirá los movimientos en el momento exacto a ejecutarlos según la letra de la canción. aquí se involucran movimientos empezando desde lo más simple hasta lo más complicado, al principio se explica, después se intenta realizar toda la coreografía junta y por último se ejecuta la coreografía.</p>		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Estiramiento dinámico:</li> </ul> <p>Se ejecuta un estiramiento dinámico de manera descendente y al ritmo de una música lenta, también se controla la respiración. Cada estiramiento durante 10 segundos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se realiza una charla rápida sobre qué fue lo más relevante en la sesión y si les gusto lo que se desarrolló y para que creen que sirve estas actividades.</li> </ul>	<p>Mando directo y enseñanza reciproca</p>	<p>10 m</p>

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Contemplar y mantener al grupo un es estado de agrupamiento voluntario	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	El individuo atiende y distingue los ejercicios.	El individuo trate de realizar las actividades de la mejor manera.	El grupo Feliz Amanecer expresa felicidad al momento de los ejercicios.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Participación activa		

**Fuente:** Elaboración Propia

*Luis Alfredo Morales H.*

Firma de estudiante

*Jefferson Cabera*

Firma de estudiante



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 5

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Ejercicios saludables		
<b>SESIÓN:</b>	Nº 5	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	17-03-22

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento pasivo: Cada participante de pie y en su puesto realiza movilidad articular en tren inferior y superior, cada ejercicio dirigido por 10 a 15 segundos por el docente.</li> <li>Calentamiento activo: Movilizándose a lo largo del espacio cada persona realiza los mismos movimientos del calentamiento pasivo, esta vez con una mayor intensidad, pero cada ejercicio de 5 segundos. En el momento que el docente diga, se reúne el grupo en una ronda y se realizan ejercicios de respiración controlada</li> </ul>	Mando directo	15m
<b>DESARROLLO DE LA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios aeróbicos: Se divide el grupo en 2 subgrupos, cada grupo se ubica en las líneas finales de la cancha. En la mitad de la cancha se ubican 2 platillos a una distancia de 2 metros y cuando el docente diga, cada grupo deberá</li> </ul>	Mando directo	35m

<p><b>TEMÁTICA</b></p>	<p>pasar por la mitad de los platillos lo más rápido posible, respetando sus posibilidades. el docente según el tiempo que pase irá reduciendo la distancia de los platillos para dificultar un poco más el paso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios flexibles</li> </ul> <p>Individualmente se realizan ejercicios de flexibilidad dinámica con respecto a las posibilidades de cada participante, cada persona tendrá en sus manos un balón que deberá llevar hacia el lugar que el docente diga y cada ejercicio se lo ejecuta durante 15 segundos.</p> <p>Se divide el grupo en 2 subgrupos y cada grupo se ubica en fila, uno detrás de otro. Primero se pasará un balón pequeño por en medio de las piernas hacia atrás a su compañero, así hasta que el último lo reciba y pase al frente y continúe la secuencia, avanzando y así poder llegar a la línea final. También se pasan aros y una pelota grande.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después de estas actividades se realiza un descanso de forma meritorio en la cual las personas puedan recuperar su estado normal.</li> </ul>			
<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ejecuta un ejercicio de respiración controlada, realizando un conteo leve y posicionándose en puntas de pies.</li> <li>• Estiramiento:</li> </ul> <p>Se dirige un estiramiento descendente y cada ejercicio con una duración de 10 o 12 segundos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por último, se especifican los beneficios de la gimnasia y el valor de la flexibilidad en la salud del adulto mayor.</li> </ul>	<p>Mando directo</p>	<p>10m</p>	
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>		<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>		
<p>Conllevar a los integrantes a recuperar los buenos hábitos</p>		<p><b>CONCEPTUAL</b></p>	<p><b>PROCEDIMENTAL</b></p>	<p><b>ACTITUDINAL</b></p>

	<p>Las personas identifican las actividades.</p>	<p>El grupo Feliz Amanecer ejecutan los ejercicios acordes a sus capacidades físicas.</p>	<p>Demuestran un comportamiento adecuado.</p>
<p style="text-align: center;"><b>OBSERVACIONES</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b></p>		
	<p>Colaboración entre compañeras</p>		

**Fuente:** Elaboración propia



Firma de estudiante



Firma de estudiante



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 6

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Actividades saludables e grupales		
<b>SESIÓN:</b>	Nº 6	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	24-03-22

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este mundo está loco, loco:</li> </ul> <p>Aquí es necesario que el docente lleve el peso del juego. Hay que decir una serie de verbos y los adultos mayores tienen que hacer justamente lo contrario. Tendrán que sentarse cuando se diga: "Levantarse", llorar cuando se diga "reír", etc. Les ayuda en su coordinación. Pueden irse eliminando aquellos que se equivoquen.</p> <p>Se realizan ejercicios de coordinación dinámica general de manera simple, la idea es realizarlos con el fin de ejecutar la movilidad articular. Cada ejercicio se realiza durante 15 segundos.</p>	Mando directo	15m
<b>DESARROLLO DE LA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenemos la posición inicial de pie, con los brazos a los lados del cuerpo. El docente tocará un pito y en ese momento</li> </ul>	Mando directo	35m

<p><b>TEMÁTICA</b></p>	<p>subiremos los brazos arriba, y la pierna derecha atrás con apoyo. Volvemos a la posición, de nuevo al escuchar el pito subimos los brazos arriba y la pierna izquierda atrás con apoyo. Posición inicial, realizamos sami cuclillas con los brazos al frente. Esto último lo volvemos a repetir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para este ejercicio se mantiene la posición inicial con los brazos a los lados del cuerpo. Al escuchar el pito flexionamos ligeramente el tronco al frente, brazo derecho al frente, izquierda atrás manteniendo la vista al frente. Volvemos a la posición inicial. Flexionamos de nuevo ligeramente el tronco al frente, pero esta vez el brazo izquierdo al frente y derecho atrás. Posición inicial. Flexionamos el tronco hacia el lado derecho, mano derecha en la cintura, brazo izquierdo extendido por encima de la cabeza. Posición inicial. Por último, flexionamos el tronco hacia el lado izquierdo, mano izquierda en la cintura, brazo derecho por encima de la cabeza extendida, y de nuevo volvemos a la posición inicial.</li> <li>• Se divide el grupo en 2 subgrupos, cada grupo deberá pasar un balón de fútbol por parejas, pero el balón debe pasar sobre unas toallas o costales que serán extendidos, así que el balón no debe caer, cuando se logre seguir avanzando a lo largo de la cancha y el balón lo lleven a la línea final y encestar en un balde serán el equipo ganador.</li> </ul>		
<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<p>Se realizará un pequeño estiramiento sobre el espacio</p> <p>Luego se darán a conocer los beneficios de las actividades realizadas por los docentes</p> <p>Al final una retroalimentación entre participantes y profesores</p>	<p>Mando directo y enseñanza reciproca</p>	<p>10m</p>

<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Que el adulto mayor pueda tener buenas relaciones con las demás personas.	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Algunas personas conocen o identifican las dinámicas.	En cuanto a los ejercicios pocas personas tienden a equivocarse	Algunas personas demuestran responsabilidad a la hora de realizar las actividades.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Cumplimiento y participación activa de las de los individuos		

**Fuente:** Elaboración propia

*Luis Alfredo Morales H.*

Firma de estudiante

*Jefferson Cabera*

Firma de estudiante



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 7

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Actividades descanso saludable y entretenidas		
<b>SESIÓN:</b>	Nº 7	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	31-03-22

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Charla informativa: Se realiza el saludo general con los participantes y se informa sobre los beneficios de la actividad física, específicamente en la edad catalogada como adultos mayores, también se aclara el beneficio físico y mental de la adquisición de hábitos y estilos de vida saludable en su cotidianidad.</li> <li>Se realiza un juego en parejas y consiste en que uno de los miembros imite los movimientos del otro, que pueden ir de fáciles a mayor complejidad. Se sugiere que se ejecuten movimientos enfocados en la amplitud de movimiento y calentamiento.</li> </ul>	Mando directo	15m

<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Todos los integrantes del grupo se ubican al lado de una silla en la cual ejecutarán unos ejercicios de relajación y descanso con un esfuerzo leve, cada ejercicio cuneta con una duración de 10 segundos.</li> <li>➤ Después se dibuja una línea en el piso y a los lados se señalan unos círculos. el adulto mayor debe pasar paso por paso por la línea y cada vez que pase al lado de un círculo deberá pisar con un pie y después seguir por la línea, así hasta que todos pasen.</li> <li>➤ Se ubican una serie de obstáculos en el piso y en parejas deben esquivarlos con un bastón que se sostiene de cada extremo y siempre se debe pasar junto por cada obstáculo.</li> </ul>	<p>Mando directo</p>	<p>35m</p>	
<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se habla sobre la importancia del equilibrio en el adulto mayor y la prevención en las caídas.</li> </ul> <p>Se realiza un ejercicio de respiración mientras se estira dinámicamente y dando vueltas por el espacio.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>10m</p>	
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>		<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>		
<p>Aprender los métodos y estilos de descanso con diferentes variantes.</p>		<p><b>CONCEPTUAL</b></p>	<p><b>PROCEDIMENTAL</b></p>	<p><b>ACTITUDINAL</b></p>
		<p>Las personas del grupo Feliz Amanecer tratan de recordar los ejercicios plasmados.</p>	<p>Los miembros del grupo Feliz Amanecer efectúan las dinámicas</p>	<p>Los individuos del grupo manifiestan un</p>

		con tranquilidad para no sufrir alguna caída.	respeto hacia sus compañeros y demás.
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>	
		Compañerismo y el trabajo en quipo	

**Fuente:** Elaboración propia

*Luis Alfredo Morales H.*

Firma de estudiante

*Jeferson Cabera*

Firma de estudiante



Plan de Clase 8

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Dinámicas grupales dirigidas		
<b>SESIÓN:</b>	Nº 8	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	07-04-22

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento pasivo: Cada participante de pie y en su puesto realiza movilidad articular en tren inferior y superior, cada ejercicio dirigido por 20 a 25 segundos por el docente.</li> <li>Calentamiento activo: Movilizándose a lo largo del espacio cada persona realiza los mismos movimientos del calentamiento pasivo, esta vez con una mayor intensidad, pero cada ejercicio de 5 segundos. En el momento que el docente diga, se reúne el grupo en una ronda y se realizan ejercicios de respiración controlada.</li> </ul>	Mando directo	10m
<b>DESARROLLO</b>	Se realiza una jornada de rumba terapia con 3 recesos para hidratación y descanso y los bailes son simples y sin ningún tipo de coreografías exigentes. Para la primera se ubica al	Mando directo	40m

<b>DE LA TEMÁTICA</b>	<p>grupo por todo el espacio a realizar movimientos al ritmo de la canción.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después la misma dinámica pero esta vez se ubican en parejas en la cual deberán bailar los ritmos puestos durante la sesión.</li> <li>• Posteriormente se ubican a los integrantes en dos subgrupos el grupo que mejor baile el ritmo gana.</li> </ul>			
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento suave, al ritmo de la música y hablando sobre la importancia de los hábitos y estilos de vida saludable en el adulto mayor.</li> <li>• Retroalimentación sobre la importante que es realizar actividad física</li> </ul>	Mando directo y enseñanza recíproca	10m	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
El participante pueda dominar su cuerpo por medio de la música		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
		Las actividades planteadas son reconocidas por las personas del grupo Feliz Amanecer	Las personas ejecutan los ejercicios satisfactoriamente.	Se evidencia mucho la tranquilidad y el respecto en el grupo.
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		

	Participación activa y compromiso
--	-----------------------------------

**Fuente:** Elaboración propia



Firma de estudiante



Firma de estudiante



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 9

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Actividades saludables individual		
<b>SESIÓN:</b>	Nº 9	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	21-04-2022

<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.</b>	<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realiza una ronda entre todo el grupo tomándose de las manos y se pide que caminen lentamente hacia la derecha, después el docente nombra a cada persona y esa persona se dispone a caminar lo más rápido posible por fuera de la ronda hasta llegar a su puesto.</li> <li>✓ Se ejecuta movilidad articular desde miembro inferior hasta miembro superior, dirigido lentamente por el docente.</li> </ul>	Mando directo	10m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se ubica el grupo en una ronda, un poco pegada al docente que se ubicará en el centro. El docente con un bastón va a dar vueltas en su propio eje y hará que cada persona se agache un poco mientras ellos dan vueltas hacia la derecha, también se hace de arriba hacia abajo.</li> </ul>	Mando directo	35m

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rutina:</li> </ul> <p>Se ejecuta una rutina de ejercicios aeróbicos de manera individual, en la cual se dispondrán 10 minutos, empezando por trote suave en el puesto y a lo largo del tiempo se ejecutan ejercicios con mayor dificultad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Después se ejecutan unos ejercicios de relajación individual donde el participante se sienta cómodo.</li> </ul>			
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se da un receso para hidratación y después un ejercicio de regulación de la respiración.</li> <li>Se ejecuta un estiramiento ascendente con 10 segundos por cada ejercicio y se retroalimenta sobre lo hecho en la sesión.</li> <li>Después una charla sobre la importancia de la hidratación y el descanso durante y después de la actividad física</li> </ul>	Mando directo y enseñanza reciproca	15m	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
Mantener un ritmo apropiado durante el transcurso de la vejes		El adulto mayor conoce algunos de los ejercicios planteados.	El individuo trate de realizar las actividades de la mejor manera.	Las personas del grupo adulto mayor Felíz Amanecer expresan una actitud apropiada.

OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA
	Participación activa

**Fuente:** Elaboración propia



Firma de estudiante



Firma de estudiante



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 10

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Ejercicios dinámicos generales		
<b>SESIÓN:</b>	Nº 10	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores de 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	28-04-2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se realiza unos breves calentamientos de las partes de cuerpo con los adultos mayores.</li> <li>Luego se forma el grupo en una ronda y a la orden del docente y el ritmo de la música deberán caminar hacia su derecha, cuando la música se pare cada uno se dirige lo más rápido posible donde el docente se encuentre y deberá tocar las manos del profesor, realizando el movimiento de agarrar algo hacia arriba en punta de pies. Se varía en la velocidad y el lugar donde se pongan las manos.</li> </ul>	Mando directo	15m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se ejecutan movimientos dinámicos la cual se basa en ampliar un movimiento lo que más pueda mientras se desplaza por todo el espacio, se varía en el ritmo de ejecución y cada ejercicio se realiza 10 segundos.</li> <li>Cada persona se ubica en una silla y desde el miembro inferior se realizan estiramientos específicos de cada grupo muscular,</li> </ul>	Mando directo modificado	40m

	<p>por ejemplo: Elongación de músculos de la parte baja de la pierna. 1. Pararse con las manos contra la pared con los brazos extendidos 2. Lleve una pierna atrás apoyando el talón completo 3. Mantenga esa posición durante 3 segundos 4. Repita con la otra pierna. así hasta completar los ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego se realizan movimientos leves en la que el adulto mayor pueda mantenerse en un estados de descanso.</li> </ul>		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza el juego de tingo tango y a quien le quede la pelota deberá dirigir uno de los estiramientos aprendidos.</li> <li>• cada persona dará una opinión sobre lo que llevó a cabo en la sesión.</li> <li>• Luego un agradecimiento a dios por un nuevo día</li> </ul>	Mando directo	10m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>	
		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>
Conocer los buenos hábitos por medio de las actividades.		El grupo en general reconocen algunas actividades diseñadas	El grupo adulto mayor Amanecer ejecutan los ejercicios de acuerdo con sus capacidades de movimiento
		<b>ACTITUDINAL</b>	
		En cuanto al comportamiento y la disciplina se evidencia un buen contexto.	
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>	

	El esfuerzo y la motivación del grupo tanto individual como grupal
--	--

**Fuente:** Elaboración propia



Firma de estudiante



Firma de estudiante



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 11

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables		<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Juegos físicos grupales	
<b>SESIÓN:</b>	Nº11	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores de 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	05-05-2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se realiza un saludo general y se procede a realizar movilidad articular de manera individual con la dirección del docente.</li> <li>▪ Se pide que el grupo camine por todo el espacio en cualquier dirección y cuando el docente diga un número, será el número de personas que integren un grupo, se realiza esto hasta el momento que cada grupo tenga un número de participantes homogéneo y este será el grupo de trabajo de esta sesión.</li> <li>▪ Cada grupo tendrá un nombre creativo y se dirá el por qué.</li> </ul>	Mando directo	15m
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Primer juego:</b> Frente a cada grupo se ubica una serie de aros y platos, formando un avión, así que se ejecuta este juego y cada persona que vaya pasando deberá responder una pregunta sobre la importancia de la actividad física los en el adulto mayor, así hasta que el primer equipo que</li> </ul>	Mando directo	30m

	<p>responda bien 5 preguntas será el ganador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Segundo juego:</b></li> </ul> <p>Cada grupo se ubica en una fila, el primero de cada grupo tendrá 10 aros, los cuales deberá pasar hacia sus compañeros sin soltarse las manos, es decir el aro pasará por todo su cuerpo. cuando se completen los 10 aros y lleguen al último jugador, se devuelven los aros y el equipo que primero tenga los 10 aros desde donde iniciaron será el ganador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tercer juego:</b></li> </ul> <p>Se ubica a los participantes en dos grupos, para la cual cada persona de cada grupo deberá llevar un objeto de un punto A un punto B y volver a su lugar de salida, así hasta que pasen todos los integrantes y el primer grupo que logren pasar gana el juego.</p>		
ACCIÓN FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cada grupo se ubica en una ronda y se retroalimentan sobre lo visto en la sesión y cómo esto ayuda a su salud mental.</li> <li>✓ Se realizan ejercicios de respiración y se tiene en cuenta la importancia del juego y la recreación en esta edad.</li> <li>✓ Un agradecimiento a dios</li> </ul>	Enseñanza reciproca	15m
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR	
el individuo aprenda a convivir con las personas que lo rodean		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL
			ACTITUDINAL

	El individuo atiende y distingue los ejercicios.	El individuo trate de realizar las actividades de la mejor manera.	El grupo Feliz Amanecer expresa felicidad al momento de los ejercicios
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA	
	Participación activa y respecto hacia a las personas del grupo		

**Fuente:** Elaboración propia

*Luis Alfredo Morales H.*

Firma de estudiante

*Jefferson Cabos*

Firma de estudiante



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 12

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Ejercicios recreativos evaluación		
<b>SESIÓN:</b>	N°12	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores de 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	12-05-2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se realizara un saludo general para el grupo</li> <li>▪ Después un calentamiento articular y estiramiento</li> <li>▪ Luego unas actividades rompehielos</li> </ul>	Mando directo	10m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se empieza con una actividad recreativa para valorar los cambios que se pudieron obtener.</li> <li>2. Se realizara una mesa redonda, donde se escucharan todos los puntos de vistas de las participantes del grupo adulto mayor Feliz Amanece acerca de la importancia y benéficos que les brindo las sesiones trabajadas durante el trascurso de los encuentros, y cambios favorables que se puedan realizar para más adelante.</li> </ol>	Enseñanza reciproca	40m

<b>ACCIÓN FINAL</b>	Se ejecutara un juego de relación por medio del ritmo de la música. Posteriormente, se agradecerá a dios por todos los momentos vividos.	Mando directo	10m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>	
Valorar los esfuerzos		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>
		Los participantes reconocen lo planteado	Los participantes aplican lo aprendido
		<b>ACTITUDINAL</b>	Los individuos escuchas a sus compañeros con respeto
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>	
		La escucha y el respeto	

**Fuente:** Elaboración propia

*Luis Alfredo Morales H.*

Firma de estudiante

*Jefferson Cabana*

Firma de estudiante



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 13

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Ejercicios de integración		
<b>SESIÓN:</b>	Nº 13	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores de 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	19-05-2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Para empezar se realizara un calentamiento donde va incluido el estiramiento y la articulación, en la cual se puedan despertar los músculos y algunas partes del cuerpo</li> </ul>	Mando directo	10m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pasando a las actividades se en la cual se han planteado las siguientes: se realizaran caminatas, trotes, correr en espacios reducidos para evaluar que tan importante fueron las actividades ejecutas y en que beneficio al ser humano.</li> <li>❖ Posteriormente, se realizaran actividades grupales e integración que permitan que las personas puedan</li> </ul>	Mando directo	40m

	<p>relacionarse y trabajar en equipos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Luego se ejecutan una serie de ejercicios voluntarios donde el adulto mayor pueda expresar su estado de ánimo.</li> </ul>		
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se realizara una retroalimentación en los aspectos más relevantes y no relevantes.</li> </ul>	Enseñanza reciproca	10m
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>	
Trabajar para lograr los beneficios que se proponen.		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>
		<b>ACTITUDINAL</b>	
		Los adultos mayores identifican los ejercicios programados	La mayoría de los participantes realizan las actividades de la mejor manera
		El comportamiento de los individuos del grupo es apropiado	
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>	
		Convivencia	

Fuente: Elaboración propia

*Luis Alfredo Morales H.*

Firma de estudiante

*Jefferson Cabera*

Firma de estudiante



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 14

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Actividades musicalizadas dirigidas		
<b>SESIÓN:</b>	Nº 14	<b>GRADO O EDADES:</b>		<b>FECHA:</b>	26-05-2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se comienza por un saludo general y agradecimiento a Dios.</li> <li>▪ Luego con el respectivo calentamiento que ya se conoce.</li> </ul>	Mando directo	10m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al ritmo de la música se desarrollaran unos ejercicios que permitan identificar los movimientos y coordinación de los participantes.</li> <li><b>Variante:</b> igualmente la misma melodía, y se montara una coreografía corta</li> <li>• Posteriormente a lo ya realizado se sigue con otro ritmo de</li> </ul>	Mando directo	40m

	música donde se desarrollara diferentes pasos. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para lo último se ejecuta una coreografía donde se vea reflejado el trabajo en equipo.</li> </ul>			
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se rota al grupo por todo el espacio realizando una respiración de relajación</li> <li>✓ Luego un dialogo sobro lo desarrollado en la sesión.</li> </ul>	Mando directo y enseñanza reciproca	10m	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Aprender a valorar las cosas y respetar a las demás personas cual sea su estado de vida.		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
		Las personas del grupo reconocen algunos ejercicios	Las personas del grupo realizan excelente los ejercicios	Las personas del grupo demuestran respeto hacia los demás
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
		Respecto y participación		

Fuente: Elaboración propia

*Luis Alfredo Morales H.*

Firma de estudiante

*Jefferson Cabana*

Firma de estudiante



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 15

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Actividades dinámicas alimenticias		
<b>SESIÓN:</b>	N°15	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores de 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	02-06-2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se empieza con un saludo general con el grupo.</li> <li>➤ Rápidamente un calentamiento de las partes del cuerpo tanto superior como inferior.</li> </ul>	Mando directo	10m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inmediatamente una actividad rompehielos que se pueda ver las condiciones de cada individuo.</li> <li>• Se ubicó una serie de alimentos de todas las clases, en donde se les indico a las participantes que deberán elegir los alimentos preferidos y saludables para su salud.</li> </ul>	Mando directo y enseñanza reciproca	30m

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego se ubicaron bebidas hidratantes donde realizaran la misma dinámica anterior.</li> </ul>			
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se pasa a una relajación acompañadas con un breve descaso.</li> <li>✓ Más tarde se realiza una retroalimentación conducida con un dialogo sobre lo realizado durante la sesión</li> <li>✓ Seguidamente, un agradecimiento a Dios.</li> </ul>	Enseñanza reciproca	20m	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Aprender a conocer los buenos hábitos y estilos de vida.		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
		Las participantes conocen lo programado	Los individuos realizan el procedimiento de la mejor manera	Las personas del grupo demuestran un comportamiento bueno.
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
		Participación activa, compromiso, respeto.		

Fuente: Elaboración propia

*Luis Alfredo Morales H.*

Firma de estudiante

*Jefferson Cabana*

Firma de estudiante



“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Plan de Clase 16

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Hábitos y estilos de vida saludables	<b>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</b>	Actividades de despedida		
<b>SESIÓN:</b>	Nº16	<b>GRADO O EDADES:</b>	Adultos mayores de 60 a 80 años	<b>FECHA:</b>	09-06-2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se comienza un con saludo general, luego con una actividad rompehielos</li> <li>▪ Después se informa que al ser la última sesión se enfoca en hacer una retroalimentación de todas las sesiones.</li> <li>▪ También se informa que es necesario que sus hábitos y estilos de vida saludable sigan aplicándose en su cotidianidad.</li> </ul>	Mando directo enseñanza reciproca	15m
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se dan a conocer videos sobre la importancia del cuidado de sí mismo en los adultos mayores, la importancia de los alimentos saludables, la actividad física en esta edad, el</li> </ul>	Enseñanza reciproca	50m

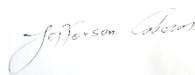
	<p>descanso, trabajo en equipos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se reúne el grupo en una ronda, todos sentados en una silla, y se pregunta a cada uno sobre qué beneficios le ha traído estar activamente participando en estas sesiones, beneficios tanto físicos como emocionales.</li> <li>➤ Luego se realiza una actividad en la cual todos los participantes compartan con los demás y así poder observar el esfuerzo que se llevó a cabo.</li> </ul>			
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ También se darán pautas de cuidado de la salud en el adulto mayor.</li> <li>❖ Un dialogo y agradecimiento a todas las personas que hicieron parte de este proceso.</li> </ul>	Enseñanza reciproca	25m	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
En esta parte se quiere que el adulto mayor pueda valorar los esfuerzos y las canas de aprender los buenos y malos estilos de vida.		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
		El grupo atiende de manera agradable las recomendaciones	El grupo realiza preguntas acerca de los desarrollado	El grupo demuestra compromiso con las recomendaciones
<b>OBSERVACIONES</b>		<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		

	Respecto y dedicación
--	-----------------------

**Fuente:** Elaboración propia



Firma de estudiante



Firma de estudiante

#### **9.5.4 Evaluación**

Con base al pensamiento pedagógico se planteó una evaluación de trascurso continuo en las cuales se pudieran ver los resultados que se fueron dando mediante la ejecución de la estrategia y en ese caso se toman decisiones para las demás sesiones tenerlos en cuenta y así poder tener un mejoramiento por parte de los individuos que de uno u otra manera son los beneficiarios de todo este proceso.

Según García (citado por Cerdán 2011) “Evaluación una actividad o proceso de identificación, recogida y tratamiento de datos sobre elementos y hechos educativos con el objetivo de valorarlos primero y, sobre dicha valoración, tomar decisiones” (p.304).

En conclusión se puede decir que la evaluación nos permitirá reconocer en donde las falencias y como poder solucionar esas situaciones o fallas que se presentan en la población adulto mayor para así poder plantear un procedimiento y que las cosas vayan al mejor estado que se necesita con estas personas.

#### **9.5.5 Recursos**

Finalmente, los recursos humanos en la investigación intervendrán directamente diez mujeres del grupo adulto mayor Feliz Amanecer, los dos estudiantes maestros que cumplen la función en este caso de investigadores. En cuanto a los recursos físicos se cuenta con una instalación ubicada en el barrio la Inmaculada del municipio de POTOSI, para realizar las actividades de hábitos y estilos de vida saludable. Evidentemente en los recursos didácticos para esta se tendrá en cuenta el material que se utilizara para realizar las actividades correspondientes, entre ellos se destacan sogas, bastones, aros, balones, pelotas de ping pon etc., y los recursos financieros, el grupo de investigación cuenta con recursos propios como parlante, micrófono,

computador cámara los cuales sirven como implementos o medios para desarrollar las actividades, además para hacer la compra de algunos materiales de trabajo se efectuará actividades como rifas, basares, solicitud a diferentes entidades o patrocinio para la obtención de materiales como son: sogas, aros, balones, bastones, cuerdas, pelotas plásticas entre otros; también se cuenta con los gasto de trasporte para los investigadores que serán gastos propios.

## **10. Análisis e interpretación de resultados**

El análisis e interpretación de resultados del presente trabajo se desarrolló gracias a la identificación inicial de un problema de investigación que en su vez fueron, malos manejos alimenticios, descanso no adecuado, falta de actividad física, falta de afecto, falta de información; teniendo en cuenta los diferentes hábitos y estilos de vida saludable y costumbres de acuerdo a su cultura del Municipio de Potosí Nariño, donde se detalló que estas personas no manejaban adecuadamente lo anteriormente mencionado. Contextualizando en el grupo sujeto de estudio del adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí Nariño, donde se facilitó la intervención y acercamiento para poder trabajar estas problemáticas y al mismo tiempo buscar nuevas experiencias y conocimientos como futuros licenciados

Gracias al equipo de trabajo de salud y al grupo Feliz Amanecer que brindó la oportunidad de poder realizar el proyecto investigativo, en la cual se pudo contar con 10 personas entre edades de 60 a 80 años, de estrato de 0 y 1, son personas en la cual hicieron parte de un proceso que se llevó a cabo para mejorar las condiciones de vida que se despliegan en el entorno, y así poder trabajar para contemplar un excelente contexto; teniendo en cuenta que el problema que se identificó parten de unos síntomas y causas que se describen dentro del trabajo; en la cual se plantearon unos objetivos tanto general como específicos, que de una u otra manera ayudan a encontrar más a fondo esas dificultades durante el proceso de la indagación y así mismo poder auxiliar las situaciones presentadas en la población adulta.

Dentro de la investigación se aplicaron unas metodologías la cual conllevaron a un paradigma cualitativo con funciones al mejoramiento de los adultos mayores y un enfoque crítico social que permite observar el entorno de cómo estas personas manipulan su diario vivir, para la cual se opta el método de investigación acción, asumiendo que esta investigación es muy

pertinente en el proceso que se llevó a cabo, dado que por medio de esta se pudo lograr unos cambios significativos en el grupo sujeto de estudio, con diferentes momentos, en donde se compartieron conocimientos, experiencias que favorecieron al ser humano tanto en su vida natural y social.

La investigación acción constituye una opción metodológica de mucha riqueza ya que por una parte permite la expansión del conocimiento y por la otra va dando respuestas concretas a problemáticas que se van planteando los participantes de la investigación, que a su vez se convierten en coinvestigadores que participan activamente en todo el proceso investigativo y en cada etapa o eslabón del ciclo que se origina producto de las reflexiones constantes que se propician en dicho proceso. (Mercedes A., Piñero M., Lourdes Ma. 2008. P.105)

Las técnicas e instrumentos que se emplearon dentro de esta investigación fueron muy importantes durante el transcurso de la misma, además ayudaron a realizar un planteamiento e identificación de los resultados. La entrevista semiestructurada y la observación participante fueron unas técnicas que se utilizó para poder tener la información de primera mano y así poder observar los comportamientos de las participantes tanto individual como colectivos, acompañados de unos instrumentos como son el guion de preguntas y el diario de campo.

Por otro lado, en la sistematización de esta investigación se trabajó con diferentes metodologías y estrategias, preparando actividades con tiempo anticipado y planificando estrategias de acuerdo a las diferentes condiciones y estados de ánimo, en cuanto al manejo de los recursos materiales es pertinente mencionar que mediante estos implementos se logró tener unas buenas intervenciones que beneficiaron y al mismo tiempo dieran solución a las falencias que se pudieron identificar durante el transcurso de la misma investigación.

Este proyecto se ha realizado para que las personas tanto del grupo adulto mayor Feliz Amanecer como la población en general, tomen conciencia acerca de los buenos y malos hábitos y estilos de vida saludable que ejecutan en sus vidas, y a la vez generar polémicas a generaciones próximas y que este estudio valla trascendiendo más a fondo con nuevos aportes en las diferentes ramas educativas. De igual importancia, el estudio se lo realizo para que los adultos mayores optimicen su calidad de vida en el transcurso de su envejecimiento, generando cambios importantes en el estilo de vida, por este motivo se quiere dar a conocer a las diferentes entidades que contribuyan al mejoramiento y evitar riesgos sin ningún interés.

#### **10.1. Identificando los hábitos y estilos de vida saludable en el grupo Feliz Amanecer**

A partir de este apartado, se da cumplimiento al primer objetivo específico correspondiente a identificar los problemas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable en el grupo de adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí Nariño, para la cual se utilizó como técnicas de recolección de información la entrevista semiestructurada conformada por una serie de 18 preguntas las cuales permitieron identificar en las participantes aspectos claves acerca de los hábitos y estilos de vida que conllevan acabo en su vida cotidiana. Es trascendental dar a conocer la manera metodológica que aplicamos para dicho procedimiento en la información escrita en el presente documento; en el primer paso se utilizó la entrevista al grupo sujeto de estudio, se realizó por consiguiente un vaciado de información proporcionado por las matrices, para realizar dicho proceso de codificación de la información, luego se integraron los datos de la información, para finalmente hacer el análisis y el procedimiento de la información.

Cabe resaltar que en el momento de las entrevistas realizadas a las participantes se observó diversas conductas, las cuales fueron captadas por los investigadores, al momento de iniciar la entrevista se evidencio en algunas participante mucha ansiedad, en otras personas sus miradas las llevaban hacia otros lados, igualmente se las sentía un poco nerviosas manteniendo sus cabezas bajas, algunas utilizaban implementos distractores; y al pasar algunos momentos estas personas fueron adquiriendo confianza con los investigadores hasta llegar al punto de responder los interrogantes planteados.

De acuerdo a la entrevista realizada al grupo Feliz Amanecer del Municipio de Potosí Nariño, se puede tener en cuenta muchos aspectos positivos y negativos; la cual algunas señoras se sorprendían y demostraban gestos de preguntas que no entendían, ya que sus conocimientos no eran tan claros acerca de los temas tratados en el momento, pero siempre y cuando en las demás señoras se les preguntaba y su respuesta era favorables en el aspecto positivo. En cuanto al comportamiento estas personas respondían la entrevista de una manera muy cordial y atenta, puesto que estaban muy interesadas en adquirir nuevos conocimientos que les influyan en la salud y bienestar para ellas. Al realizar la encuesta en la cual se hablaba acerca de los hábitos y estilos de vida saludable, la mayoría de las participantes trataban de dar a conocer su diario vivir.

Por otro lado, durante el desarrollo de la encuesta se les escucho nombrar algunas participantes que trabajaran en enlaces de sesiones en conjunto, con el apoyo profesional de la salud, del centro hospital Luis Antonio Montero y con las psicólogas encargadas para obtener un apoyo en el municipio y hacer crecer más al grupo, para así acercar más a la comunidad a ser partícipe del grupo adulto mayor Feliz Amanecer.

De este modo, al realizarse las preguntas de la encuesta se dividen las respuestas positivas y negativas, ya que son personas mayores a los 60 años y algunas no tienen conocimiento de dichas actividades o hábitos y estilos de vida.

Con relación a lo analizado durante la entrevista surge como análisis sobre los hábitos de vida saludable del grupo Feliz Amanecer; en cuanto a la codificación que se llevó a cabo y en la cual nos arroja datos similares a las subcategorías, las cuales son la alimentación saludable, saludable descanso adecuado, dinámicas grupales e integración. Por esta razón se da a conocer el primer interrogante a responder ¿Qué consume diariamente? De esa forma se da a conocer algunas de las respuestas para tener más claridad y así justificar su respuesta como se mira a continuación:

Como resultado obtenido con el grupo adulto mayor Feliz Amanecer, se optó a preguntarles acerca de su alimentación diaria y respondieron lo siguiente; que consumen grasas, harinas, arroz, azúcares no moderada, lo que lleva a que esta manutención les ocasione muchos riesgos y molestias en el cuerpo; por otro lado, pocas personas ingieren alimentos que les brinde mejora en su calidad de vida, lo que se determina la poca información y conocimiento del mismo y por la falta de recursos. En cuanto a otras personas ingieren verduras y frutas cosechadas de sus cultivos y mantenerse alentados; de igual forma, algún individuo del grupo adulto mayor Feliz Amanecer, no se acostumbran a consumir el desayuno, almuerzo y cena como es debido ya que sus recursos no dan abasto y es imposible consumir dichas comidas de seguida, y es un riesgo que lleva a distintas consecuencias. Asimismo, en algunas personas al ingerir los alimentos, no realizan el respetivo reposo que es de gran importancia en el adulto mayor, por lo que esto les produce tener noches de insomnios, ya que algunas se sobre pasan en sus quehaceres del hogar y así permiten que su cálida de vida sea más estresante.

En algunas personas su alimentación en los desayunos es aromáticas con galleta, avena con banano, pan, en otras les gusta consumir jugos de zanahoria, remolacha, naranja, y otras frutas; otras participantes consumen huevos en diferentes formas de preparación cocinados, fritos, pericos, revueltos con hierbas como es perejil, cilantro, papas fritas; una de las personas entrevistada en muchas ocasiones no ingiere por motivo que tienen que salir a sus labores con sus familia y no le da tiempo de desayunar; ya que en sus almuerzos ingieren sopa de verduras, arroz con verduras o ensaladas, acompañamiento, pollo, pescado embutidos; y en sus cenas consumen café con pan, aromáticas con pan, galletas, tamales, carnes, pechugas, algunas personas del grupo no acostumbran a cenar porque no pueden dormir, pero si se toman un café o aromática la cual no sea tan pesado para el estómago y con eso se acuesta para así descansar para su siguiente día.

Por otro lado, los lácteos, embutidos, carnes rojas, y demás no son recomendados en algunas personas, les han prohibido por motivos de enfermedades; de acuerdo a esa situación y al consumir esos alimentos su organismo no responde satisfactoriamente y les ocasionan diferentes molestias. En cuanto a los otros aspectos que son importantes en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer, en el caso de la hidratación la mayor parte de los individuos no consumen suficiente líquido que es necesaria para que su cuerpo tenga energía y vitalidad necesaria, para poder tener una buena circulación en su organismo, y que le permita motivarse para realizar las actividades diarias.

Durante el transcurso de la investigación se logra observar durante los encuentros, que algunas personas del grupo adulto mayor Feliz Amanecer, comentaban que consume alimentos saludables bajos y altos en grasas como son fideos, queso, cereales, mantequilla, aceites naturales entre otras. Igualmente más participantes decían que sus alimentos eran hortalizas,

verduras porque les gusta y además son comidas caseras y cotidianas cultivadas de su región; también les gusta mucho alimentarse de proteínas, como el pescado más conocida como la trucha, garbanzos entre otros, ya que eso les permitía obtener más energía y sentirse fuerte para sus labores diarias; de igual forma, otras señoras del grupo se les evidencio que al momento de estar hablando de alimentos saludables y que son consumidos por algunas de sus compañeras no compartían con ellos, por motivos de que algunos tipos de alimento no les gusta, les parece muy desagradable su olor o su textura, otras les cae mal al estómago y su cuerpo no los asimila y les da alguna reacción fastidiosa, por esa razón no consumen dichos alimentos; por otro lado otras personas del grupo comentan que no tiene información o conocimiento de los alimentos saludables, a causa de que no han tenido acompañamiento de personal de la salud y otras que no les gusta ir a sus centros hospitalarios a recibir información, y por eso les parecía un poco irrelevante acerca de estos temas, pero a la mayoría les gusto la información tratada en ese momento de las actividades realizadas.

De gran importancia, es destacable mencionar que la forma de vivir del ser humano está involucrada de acuerdo a su cultura y ubicación demográfica.

En cuanto a los resultados obtenidos durante el transcurso de la investigación, y por medio de algunas técnicas como son el dialogo y la observación, se puedo conocer acerca de los hábitos y estilos de vida que estos individuos manejan y por ende son factores no adecuados para la salud e incluso pueden ocasionar complicaciones al cuerpo. En ese orden de ideas, (Guerrero & León, 2010) han planteado que

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda,

el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales.  
(p.14)

Es importante resaltar la preocupación por la situación nutricional de la población adulta mayor del grupo Feliz Amanecer, dado que estas circunstancias afectan su peso corporal y otras partes del cuerpo. De igual importancia, no desarrollan constante actividad física, ya que en el municipio de Potosí no hay programas recreativos que faciliten un acompañamiento hacia el adulto mayor y esto desmotiva a las siguientes generaciones.

En cuanto al otro interrogante que se realizó durante la entrevista en donde se les pregunto ¿Qué tipos de alimentos afectan su organismo? Para la cual sus respuestas fueron claras y de ese modo se pudo entender el porqué de algunas personas su alimentación es variada y así poder manejarla siempre con responsabilidad. A continuación, se muestran las respuestas de las participantes del grupo adulto mayor Feliz Amanecer:

Como primer caso tenemos que algunas personas los alimentos que les ocasionan daños son los lácteos, embutidos, carnes rojas, grasas, café exceso, sal y azúcar ya que sus médicos se los han prohibido y otras porque sufren del colesterol y también les ocasionan malestares en su organismo y así este no pueden responder satisfactoriamente. Segundo caso tenemos que los alimentos que les ocasionan daño como son el chocolate, bebidas negras, harinas grasas entre otras, ya que estos productos hacen que poco a poco vayan perdiendo la memoria.

En ese orden de ideas surgen algunos interrogantes acerca del descanso saludable adecuado con las diferentes integrantes del grupo Feliz Amanecer, teniendo en cuenta que el descanso es muy diferente para cada individuo debido ya que sus tareas o actividades son muy distintas algunas en la parte rural y otras en la parte urbana. Se opta por preguntar a las señoras ¿cuántas horas duermen diariamente? Para esto sus respuesta en algunas de las participantes

duermen sus ocho horas en las noches, otras duermen entre seis y siete horas ya que tiene que levantarse temprano para irse a cumplir con sus obligaciones, mientras que otras no descansan mucho porque mantienen levantándose a cada rato en la madrugada, pocas personas no descansan ya que sus noches mantienen con insomnios o por motivos de que tienen que llevar un horario específico para la toma de sus medicamentos por alguna razón de su salud y bienestar. Otro de esos interrogantes es ¿cómo es su descanso en el día? La mayoría realiza un descanso mirando noticias o novelas mientras comienzan con sus quehaceres, otras realizan siestas muy cortas en la cual puedan recuperar energías para terminar sus labores, y por otro lado, otras participantes no descansan o duerme porque está en constante movimiento en las actividades de la casa, en el trabajo, las fincas, jardines, solo descansan cuando llega a la casa en la noche hasta el otro día para seguir con esas rutina de todos los días. En ese orden de ideas (Estrella y Torres 2015 han establecido que.

Dormir es una actividad absolutamente necesaria, ya que durante la misma se llevan a cabo funciones fisiológicas imprescindibles para el equilibrio psíquico y físico de los individuos: restaurar la homeostasis del sistema nervioso central y del resto de los tejidos, restablecer almacenes de energía celular y consolidar la memoria. (p. 124)

**Figura 5.**  
*Fotografía entrevista primer objetivo*



Fuente: Esta investigación

Después de tratar los anteriores interrogantes que brindaron información relevante en las que se agrupan las subcategorías, por ende, se da continuidad al análisis e identificación de las problemáticas que se han venido presentado durante el proceso de estudio con el grupo adulto mayor Feliz Amanecer, en ese orden de ideas se opta por preguntarles a las participantes ¿Participa en las actividades con el grupo adulto mayor? De este modo, se dan a conocer respuestas individuales donde la mayoría de ellas les gusta participar en las actividades y eventos que se desarrollan durante los encuentros con el grupo, porque es una motivación de ser partícipe del grupo adulto mayor Feliz Amanecer y además para ellas es salud, armonía, alegría y amor ya que la mayoría buscan un cambio tanto personal y grupal; en cuanto a otras personas del grupo

sus respuestas fueron más sencillas ya que no les gusta ser sociables o integrarse con muchas personas, lo que permite que esas situaciones haga que el grupo no se vea de la mejor manera o no tenga una perspectiva adecuada ante la sociedad. Según (Lewis 1978 citado por Marcías G. 2003) “Considera al grupo como un todo dinámico y constantemente sometido a las influencias de diversas fuerzas que también están en continuo cambien sin que por ello signifique que dejan de formar parte de ellos” (p. 9). Después de esto, se puede decir que el trabajo en grupo favorece mucho al mismo, también permite un acercamiento, un trabajo constante, en cuanto se presenten inconveniente nunca alterara y dejar de compartir siempre motivar para que se pueda fortalecer al grupo.

Por otro lado, observando las circunstancias se decidió preguntar en forma particular lo siguiente, ¿Respetan los intereses personales y de las demás personas del grupo? En general casi todas las señoras del grupo son muy respetuosas con las compañeras, así mismo respetan los intereses de las compañeras y mutuamente para poder mantener siempre al grupo unido y no llegar a conflictos o peleas; de tal manera lograr el respeto de las personas que la rodean, ya que es fundamental manejarlo en el entorno tanto de trabajo como social; como en toda sociedad existen gente con envidia, resentimientos, orgullosas etc., dado el caso que se presenta en nuestro sujeto de estudio, en donde una que otra personas tienen una relación no acorde a la forma de ver a los demás en una buena posición de progreso o de salir adelante por sus propios méritos y esfuerzos.

La integración es otro de los factores esenciales de la investigación ya que ha permitido que la población o el mundo entero puedan compartir momentos agradables, siendo así y en concordancia con el proceso se generan interrogantes dentro del grupo, uno de ellos es ¿Integran a sus familiares en algunos eventos del grupo? De hecho, son contextos diferentes ya que se vivió al momento de la entrevista, los encuentros de sesiones donde algunas de las personas del

grupo integran a sus familiares a que las apoyen y se involucren, de otro punto de vista, existen participantes que no les gusta involucrar a sus familias por pena o que las juzguen. Según (Popolo, 2001 citado por Duran, L., Orbegoz, L., Uribe, A., & Uribe, J. 2007). “La adultez mayor está considerada como un periodo en el que la persona experimenta numerosos cambios, que si bien dependen del estilo de vida, y del sistema social y familiar, influyen continuamente en las diversas áreas de funcionamiento” (p.264). La integración social del adulto mayor es muy importan, ya que cabe resaltar es una persona más de la sociedad y que el aporta tanto en su familia y sociedad, por otro lado, merece respeto y cuidado de la población donde se encuentre. Esto es un proceso dinámico a cuál hace relevante a su forma de vivir con objetivos claros hacia una sociedad y en sus etapas de la vida. El adulto mayor tiene un gran proceso en los diferentes entornos ya que estas personas quieren mantener un ritmo de vida activo con una buena salud, alimentación en la cual se vea reflejada para el bienestar del mismo.

Estas personas se encuentran en un contexto de su vida muy avanzada, y requieren de colaboración, ayudas, interacción, que les permita distraerse o mantener la mente ocupada en otras cosas y no estar pensado en situaciones de preocupación. De igual forma, se persiste que el adulto mayor mantenga un estado de ánimo excelente siempre y cuando este lleve el respetivo proceso de alimentación saludable, buena relación con las personas que lo rodean, trabajar grupalmente en benéficos mutuos, y sobre todo descansar al máximo para que su cuerpo pueda realizar las actividades diarias. Se puede concluir, que el adulto mayor está en pro de formar lazos afectivos y emocionales ya que su conducta es más organizada, por lo cual se corrobora a una buena calidad de vida. La integración conlleva a que el adulto mayor se sienta acompañado de otras personas y al mismo tiempo no se sienta solo o en situaciones de exclusión y

marginadas. Dicha integración les brinda muchos beneficios y aspectos para que estas personas no se vuelvan vulnerables.

Teniendo en cuenta, los diferentes aspectos en el grupo de adulto mayor se encuentra que algunas personas son motivadas para la realización de la actividad física ya que ellas lo hacen por gusto, costumbre y lo más importante tener una buena condición física y una buena salud en general, tanto mental y física, algunas se motivan ya que es costumbre hacerlo varias veces en la semana hacia sea caminar, trotar ya por que tienen implementos para la realización de los ejercicios, se identificó en la información recolectada que otras no lo hacen de manera constante puesto que viven solo en los quehaceres del hogar, y otras personas por la soledad en la que viven, entonces realizan actividad en los días de encuentros. Según Aranda (2018) “La Organización Mundial de la Salud destaca el importante papel de la actividad física para alcanzar un envejecimiento saludable y con calidad de vida”. De acuerdo a lo antepuesto el adulto mayor en la sociedad se encuentra en abandono, ya que no cuenta con los suficientes beneficios y recursos que los respalde, para así ellos tener una buena condición de vida tanto en la salud, recreación y actividades que integren a estas personas.

## **10.2. La práctica de las actividades físico recreativas para la recuperación de los hábitos y estilos de vida saludables en el grupo Feliz Amanecer.**

Para dar cumplimiento al segundo objetivo específico, se estableció un plan de actividades que tenía como objetivo implementar las actividades físico recreativas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí Nariño, en donde se tuvo en cuenta una técnica muy importante que fue la observación participante, donde esta ayudo mucho para poder ejecutar las diferentes actividades

físico recreativas, como fue la utilización de implementos didácticos, bastones, aros, conos, pelotas, entre otros; para ellos también se tuvieron en cuenta bailo terapias, actividades musicalizada dirigidas y muchas otras más, que dieran beneficios al adulto mayor del grupo Feliz Amanecer; asimismo poder tener la información necesaria de primera mano y dar solución a las problemáticas que se presentan. Una vez aplicada el instrumento de recolección de información se procedió a realizar el objetivo específico, para el análisis e interpretación de resultados del mismo; en donde se evidenciaron diferentes situaciones en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer.

Expuesto lo primordial, se realizó una planificación de 11 sesiones a intervenir con el grupo, en las cuales se clasificaron de acuerdo a las subcategorías, alimentación saludable, saludable descanso adecuado, dinámicas grupales e integración. Cada una de estas unidades estuvo compuesta por diferentes sesiones. La primera se orienta a una introducción acerca del tema, la segunda se enfocó en la ejecución de actividades de integración, y la tercera en actividades grupales, y así las demás sesiones que se encuentran en el documento. Durante las sesiones realizadas se tuvo en cuenta algunos aspectos importantes en la cuales se pudieran complementar con una retroalimentación y evaluación del tema trabajado; algunos encuentros realizados tuvieron una duración total de 1 hora y media y de 1 horas por semana; la mayor parte de las sesiones se desarrollaron en la institución educativa nuestra señora de las Lourdes sede santo domingo sabio.

En ese orden de ideas, la primera sesión se orienta a dar a conocer los temas a trabajar, ante todo se inicia con un saludo, luego se realiza un juego llamado tingo tingo tango, la cual fuera dando confianza al grupo, posteriormente se dan a conocer la importancia y beneficios de los alimentos saludables, la actividad física, el descanso, los trabajos grupales, una buena

integración y por supuesto lo que quieren alcanzar mediante estas actividades físico recreativas. Al momento de brindar la información los participantes escuchaban atentamente con respecto, una colaborando de la mejor manera posible a los profesores, algunas realizaban preguntas acerca de lo tratado y en esos momentos se les daba la respuesta necesaria sobre su duda alguna. Al finalizar la charla se reúne al grupo en una ronda para ejecutar una actividad rompe hielo donde diera inicio a lo que más adelante se iba a trabajar con ellas; se logra empezar con lo planteado y cautelosamente se identifica que durante este ejercicio se evidencio que al momento de responder algunas personas no reaccionaban rápidamente a las repuestas, en la cual se tiene en cuenta que por su etapa de adulto mayor implica mucho para pensar como otra persona joven, siguiendo con la misma se realiza una retroalimentación la cual puedan dejar nuevos conocimientos donde se puedan poner en práctica durante espacios libres que tengan en sus casas o en el entorno. Se continúa con otra actividad lúdica donde se ubica al grupo en parejas, en la cual van a jugar piedra papel y tijera, y la persona que gane manda a la otra a ser un recorrido por todo el espacio y este va ir hablando nombre de las comidas que más le guste, ejemplo me gusta el arroz, el queso etc.

De igual importancia, durante la segunda sesión se realizará un breve calentamiento tanto articular como de estiramiento de las partes del cuerpo tanto superior e inferior. Luego una actividad llamada yo tengo un tic: El docente y los participantes deberán cantar “yo tengo un tic, tic, tic, yo tengo un toc, toc, toc. he llamado al doctor y me dijo que moviera, al cantar esto se debe mover los brazos y al final el docente dirá que parte del cuerpo se debe mover con el fin de realizar movilidad articular en todo el cuerpo de manera recreativa. Después se continúa con otra actividad, al vaso la bola en donde se divide al grupo de los participantes en partes iguales, a cada grupo se le hace entrega de 9 vasos y una pelota. Cada integrante lanzará la pelota una vez,

hasta que acierte en un vaso, si se acierta se debe quitar el vaso y lo coge quien gano, así hasta que se acaben los vasos y quien tenga más, es el ganador, este ganador se enfrentará al ganador de los demás grupos y así se continúa hasta llegar a obtener un campeón, el lanzamiento se realiza a un metro de distancia y sin agacharse. Luego el baile de las frutas se forma el grupo en una ronda y se realiza una caminata al ritmo de la música, después se nombran unas frutas y cada fruta tendrá un movimiento específico a realizar. Se continúa bailando lentamente y la canción la cantara cada uno de los participantes. Para finalizar con la fase centra con otra actividad donde se ubicar al grupo en subgrupos, se enumera grupo 1 y grupo 2, se dispersan por todo el espacio para la cual el grupo uno tiene que perseguir y atrapar a todos los integrantes y ubicarlos en un solo lugar, después el grupo dos deberá hacer lo mismo y así hasta completar la misión

Se tuvo la noción de ver el manejo del grupo adulto mayor Feliz Amanecer y sus diferentes comportamientos tanto individual como grupal; ante todo la integración es un factor esencial en una comunidad, por lo que se trabajaron varias actividades físico recreativas que dieran apoderamiento e incluso confianza a las integrantes. De hecho, los resultados obtenidos no fueron los mejores en su totalidad, algunas personas realizaban las actividades por el hecho de estar en el grupo, y no por obtener una buena relación entre las compañeras. Pero se trabajó para que cada día se vean uno ambientes más alegres y duradero entre las participantes y demás personas que los rodean. Del mismo modo, se realizaron actividades de integración en la cual se pudieran evidenciar algunas fallas en el grupo, dado el caso fue necesario implementar esta estrategia para dar solución a algunas anomalías que se presentaron durante los encuentros, y así poder trabajar, ayudar, auxiliar con ellas en la cual se pueda conseguir un ambiente favorable y oportuno para los próximos encuentros; del mismo modo, fue necesario trabajar estos aspectos con el grupo para que poco a poco se los cambios se vean reflejados y así poder darles solución.

De forma similar, en relación con lo trabajado durante los encuentros y el objetivo de esta investigación de implementar las actividades físico-recreativas con el grupo adulto mayor Feliz Amanecer, se da a construir un espacio sano y factible; es por eso que se ejecutaron varias dinámicas grupales una de ellas llamada el espejo la cual se realiza en parejas y consiste en que uno de los miembros imite los movimientos del otro, que pueden ir de fáciles a mayor complejidad. Se sugiere que se ejecuten movimientos enfocados en la amplitud de movimiento y calentamiento. Se realiza otra actividad recreativa; con el ritmo de la música se ubica el grupo en parejas y cada integrante tendrá una pelota, donde ejecutará unos leves movimientos de lanzar la pelota a la compañera al mismo tiempo por varias veces, se modifica con una variante, luego la misma dinámica pero esta vez van hacer grupos de cuatro personas y realizaran un círculo entre ellas, en donde queden frente a frente con las compañeras y se lanzaran la pelota al ritmo de la música, así por varias veces hasta que se relacionen todas las participantes

Durante la realización de las actividades se identificaron las conductas, el trabajo en equipo, el respeto, honradez, honestidad y muchas situaciones de grandes importancias, ya que no se vieron reflejados durante el proceso. En el comienzo de dichas actividades grupales se pudo analizar en distintas personas la inexperiencia de trabajos en grupos, en la toma de decisiones y en resolver los problemas planteados; ya que algunas personas muestra no haber tenido experiencias de trabajar anteriormente con otros grupos, de ese modo se les complica tener una buena relación entre ellas; de igual forma, durante la realización de dichas actividades se obtuvieron muchos aspectos tanto positivos como negativos donde se trabajaron para resolverlos y alcanzar mejores resultados más adelante.

Se continúa realizando una serie de actividades como las de activación en la siguiente sesión tratando de que en las señoras salgan de la monotonía en que viven, con una actividad

llamada chocolate la cual es un rompehielos que se basa en cantar “choco choco, la la, te te”, pero incluyendo las manos y dedos, es decir, cada sílaba es un movimiento de las manos, así que se crea una pequeña coreografía y que la canción tenga un ritmo específico, se ejecuta bajo la orden del docente, pero después se escoge un voluntario para dirigir su propio ritmo. Se ejecuta una serie de movimientos que beneficien la amplitud de movimiento, cada ejercicio se realiza individualmente y sentados en una silla. Después de haber realizado una activación con un estilo de enseñanza la cual fue tomada de un mando directo hacia las participantes por unos minutos, se interviene en el desarrollo de la temática la cual, se divide el grupo en 2 subgrupos, cada grupo se forma en una ronda y tendrán una pelota inflable grande, la cual deberán pasar entre sí a un ritmo que el docente estipula aplaudiendo el ritmo va de lento a más rápido. Después se pide que un integrante pase la pelota hacia su derecha y camine rápidamente por fuera de la ronda mientras el balón pasa por sus compañeros y cuando el integrante vuelva a su puesto el balón, deberá llegar al mismo tiempo, así hasta que todos den la vuelta a la ronda.

Continuando a su vez con una pequeña coreografía en donde se reúne al grupo en sillas frente al docente y se reproducirá una canción que permita realizar movimientos simples, así que el docente dirigirá los movimientos en el momento exacto a ejecutarlos según la letra de la canción, aquí se involucran movimientos empezando desde lo más simple hasta lo más complicado, al principio se explica, después se intenta realizar toda la coreografía junta y por último se ejecuta la coreografía.

Finalizando con este encuentro se realiza un estiramiento dinámico en la cual se ejecuta un estiramiento dinámico de manera descendente y al ritmo de una música lenta, también se controla la respiración. Cada estiramiento durante 10 segundos, y a su vez como la mayoría de

encuentros, Se realiza una charla rápida sobre qué fue lo más relevante en la sesión y si les gusto lo que se desarrolló y para que creen que sirve estas actividades.

Retomando los encuentros se procede con la intervención donde se realiza las actividades físico- recreativas desarrollando la temática de ejercicios saludables adaptando la con una activación pertinente donde se desarrolla en un determinado tiempo un calentamiento pasivo cada participante de pie y en su puesto realiza movilidad articular en tren inferior y superior, cada ejercicio dirigido por 10 a 15 segundos por el docente, y un calentamiento activo movilizándose a lo largo del espacio cada persona realiza los mismos movimientos del calentamiento pasivo, esta vez con una mayor intensidad, pero cada ejercicio de 5 segundos. En el momento que el docente diga, se reúne el grupo en una ronda y se realizan ejercicios de respiración controlada.

Siguiendo en el desarrollo de la temática se pronuncia acerca de una serie de ejercicios aeróbicos para el grupo de una manera delicada donde no se esforzará demasiado a las participantes se trabajará dividiendo el grupo en 2 subgrupos, cada grupo se ubica en las líneas finales de la cancha. En la mitad de la cancha se ubican 2 platillos a una distancia de 2 metros y cuando el docente diga, cada grupo deberá pasar por la mitad de los platillos lo más rápido posible, respetando sus posibilidades. El docente según el tiempo que pase irá reduciendo la distancia de los platillos para dificultar un poco más el paso.

Se procede a realizar ejercicios de flexibles con respecto a las posibilidades de cada participante, cada persona tendrá en sus manos un balón que deberá llevar hacia el lugar que el docente diga y cada ejercicio se lo ejecuta durante 15 segundos. Se divide el grupo en 2 subgrupos y cada grupo se ubica en fila, uno detrás de otro, primero se pasará un balón pequeño

por en medio de las piernas hacia atrás a su compañero, así hasta que el último lo reciba y pase al frente y continúe la secuencia, avanzando y así poder llegar a la línea final, también se pasan aros y una pelota grande, después de estas actividades se realiza un descanso de forma meritorio en la cual las personas puedan recuperar su estado normal.

Después de la ejecución de 35 minutos se concluye con la acción final de ejecutar, un ejercicio de respiración controlada, realizando un conteo leve y posicionándose en puntas de pies y a su vez un estiramiento descendente y cada ejercicio con una duración de 10 o 12 segundos, por último se especifican los beneficios de la actividades y el valor de la flexibilidad en la salud del adulto mayor.

Dando el paso a ciertas actividades físico-recreativas en esta unidad la cual se desplegará unos ejercicios coordinados con el fin de recuperar las capacidades del adulto mayor, El desarrollo de la temática siguiente fue con un estilo de enseñanza con un mando directo. Mantener la posición inicial del pie, con los brazos a los lados del cuerpo. El docente tocará un pito y en ese momento subiremos los brazos arriba, y la pierna derecha atrás con apoyo. Volvemos a la posición, de nuevo al escuchar el pito subimos los brazos arriba y la pierna izquierda atrás con apoyo. Posición inicial realizamos cuclillas con los brazos al frente esto últimos se vuelve a repetir.

Para este ejercicio se mantiene la posición inicial con los brazos a los lados del cuerpo. Al escuchar el pito flexionamos ligeramente el tronco al frente, brazo derecho al frente, izquierda atrás manteniendo la vista al frente. Volvemos a la posición inicial. Flexionamos de nuevo ligeramente el tronco al frente, pero esta vez el brazo izquierdo al frente y derecho atrás. Posición inicial. Flexionamos el tronco hacia el lado derecho, mano derecha en la cintura, brazo

izquierdo extendido por encima de la cabeza. Posición inicial. Por último, flexionamos el tronco hacia el lado izquierdo, mano izquierda en la cintura, brazo derecho por encima de la cabeza extendida, y de nuevo volvemos a la posición inicial.

Se divide el grupo en 2 subgrupos, cada grupo deberá pasar un balón de fútbol por parejas, pero el balón debe pasar sobre unas toallas o costales que serán extendidos, así que el balón no debe caer, cuando se logre seguir avanzando a lo largo de la cancha y el balón lo lleven a la línea final y encestar en un balde serán el equipo ganador. Finalizamos la sesión realizando un pequeño estiramiento sobre el espacio, luego se procederá a conocer los beneficios de las actividades realizadas por los docentes y terminar la acción final con una retro alimentación entre participantes y profesores.

Dado el paso a la sesión numero 7 acerca de la actividad físico recreativa la cual se desarrolla una serie de actividades lúdicas del equilibrio se comienza con una charla informativa donde se realiza el saludo general con los participantes y se informa sobre los beneficios de la actividad física, específicamente en la edad catalogada como adultos mayores, también se aclara el beneficio físico y mental de la adquisición de hábitos y estilos de vida saludable en su cotidianidad. Luego se realiza un juego en parejas y consiste en que uno de los miembros imite los movimientos del otro, que pueden ir de fáciles a mayor complejidad. Se sugiere que se ejecuten movimientos enfocados en la amplitud de movimiento y calentamiento. Prosiguiendo la serie de actividades la cual se desarrollará la temática hacia el grupo. El grupo se ubica al lado de una silla y se ejecutan ejercicios que requieran un esfuerzo leve para mantener el equilibrio, cada ejercicio con una duración de 10 segundos. Se dibuja una línea en el piso y a los lados se señalan unos círculos el adulto mayor debe pasar paso por paso por la línea y cada vez que pase al lado de un círculo deberá pisar con un pie y después seguir por la línea, así hasta que todos pasen. Se

ubicar una serie de obstáculos en el piso y en parejas deben esquivarlos con un bastón que se sostiene de cada extremo y siempre se debe pasar juntos por cada obstáculo.

Enfocados en las actividades para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable se realiza rumba terapia dirigida donde al momento de la activación se tendrá en cuenta calentamiento pasivo, cada participante de pie y en su puesto realiza movilidad articular en tren inferior y superior, cada ejercicio dirigido por 20 a 25 segundos por el docente.

Calentamiento activo, Movilizándose a lo largo del espacio cada persona realiza los mismos movimientos del calentamiento pasivo, esta vez con una mayor intensidad, pero cada ejercicio de 5 segundos. En el momento que el docente de la orden se reúne el grupo en una ronda y se realizan ejercicios de respiración controlada. Prolongamos a un desarrollo en donde se realiza una jornada de rumba terapia con 3 recesos para hidratación y descanso y los bailes son simples y sin ningún tipo de coreografías exigentes. Posteriormente, se ubica a las integrantes en dos subgrupos donde van a competir al ritmo de la música el grupo que mejor baile gana. Para la realización de la acción final, un estiramiento suave, al ritmo de la música y hablando sobre la importancia de los hábitos y estilos de vida saludable en el adulto mayor y una pequeña retroalimentación sobre la importante que es realizar actividad física.

Dando continuidad a la temática a desarrollar la cual trata de resistencia aeróbica con el grupo adulto mayor Feliz Amanecer en el momento de la activación como primera parte, se realiza una ronda entre todo el grupo tomándose de las manos y se pide que caminen lentamente hacia la derecha, después el docente nombra a cada persona y esa persona se dispone a caminar lo más rápido posible por fuera de la ronda hasta llegar a su puesto, luego se ejecuta movilidad articular desde miembro inferior hasta miembro superior, dirigido lentamente por el docente.

Continuaremos con un estilo de enseñanza donde las personas del grupo escucharan de manera atenta para así ejecutar las actividades en donde, se ubica el grupo en una ronda, un poco pegada al docente que se ubicará en el centro. El docente con un bastón va a dar vueltas en su propio eje y hará que cada persona se agache un poco mientras ellos dan vueltas hacia la derecha, también se hace de arriba hacia abajo. Después se ejecuta una rutina de ejercicios aeróbicos de manera individual, en la cual se dispondrán 20 minutos, empezando por trote suave en el puesto y a lo largo del tiempo se ejecutan ejercicios con mayor dificultad. Luego se ejecutan unos ejercicios de relajación individual donde el participante se sienta cómodo.

Luego se forma al grupo en una ronda y a la orden del docente y el ritmo de la música deberán caminar hacia su derecha, cuando la música se pare cada uno se dirige lo más rápido posible donde el docente se encuentre y deberá tocar las manos del profesor, realizando el movimiento de agarrar algo hacia arriba en punta de pies. Se varía en la velocidad y el lugar donde se pongan las manos. Se dan unas rápidas indicaciones sobre la importancia de la flexibilidad y se aclara que cada ejercicio se debe realizar con paciencia y respetando sus posibilidades de movimiento. Siguiendo la fase a desarrollar de acuerdo a la temática se ejecutan Se ejecutan movimientos dinámica, la cual se basa en ampliar un movimiento lo que más pueda mientras se desplaza por todo el espacio, se varía en el ritmo de ejecución y cada ejercicio se realiza 10 segundos. Posteriormente, cada persona se ubica en una silla y desde el miembro inferior se realizan estiramientos específicos de cada grupo muscular, por ejemplo elongación de músculos de la parte baja de la pierna, uno pararse con las manos contra la pared con los brazos extendidos, dos lleve una pierna atrás apoyando el talón completo, tres mantenga esa posición durante 3 segundos y cuatro repita con la otra pierna así hasta completar los ejercicios. Luego se realizan movimientos leves en la que el adulto mayor pueda mantenerse un estado de descanso.

Terminando esta serie de sesiones la cual nos ayudan a reforzar conocimientos entendimientos y procedimientos que se ejecutaron para la activación y concluir con las actividades y sus variantes, se realiza un saludo general y se procede a realizar movilidad articular de manera individual con la dirección del docente, se pide que el grupo camine por todo el espacio en cualquier dirección y cuando el docente diga un número, será el número de personas que integren un grupo, se realiza esto hasta el momento que cada grupo tenga un número de participantes homogéneo y este será el grupo de trabajo de esta sesión.

Primer juego el cual se ejecutará así frente a cada grupo se ubica una serie de aros y platos, formando un avión, así que se ejecuta este juego y cada persona que vaya pasando deberá responder una pregunta sobre la importancia de la actividad física los en el adulto mayor, así hasta que el primer equipo que responda bien 5 preguntas será el ganador. Segunda actividad cada grupo se ubica en una fila, el primero de cada grupo tendrá 10 aros los cuales deberá pasar hacia sus compañeros sin soltarse las manos, es decir, el aro pasará por todo su cuerpo cuando se completen los 10 aros y lleguen al último jugador, se devuelven los aros y el equipo que primero tenga los 10 aros desde donde iniciaron será el ganador. Tercer juego se ubica a los participantes en dos grupos, para la cual cada persona de cada grupo deberá llevar un objeto de un punto A un punto B y volver a su lugar de salida, así hasta que pasen todos los integrantes y el primer grupo que logren pasar gana el juego.

En resumen, como todos sabemos que trabajar en grupo es apoyarse entre todos, colocarse de acuerdo en las decisiones que se van a realizar para alcanzar el éxito, tenerse respeto el uno con el otro y así sucesivamente para que se refleje unos resultados adecuados y eficaz en el grupo y que estos puedan servir para un envejecimiento tranquilo sin complicaciones alguna.

De esta forma por ejemplo para Lewin K. (1939, citado por Jiménez K. 2013)

La expresión de dinámica de grupos en un artículo sobre experimentos sobre el espacio social dinámica de grupos designa pura y simplemente las fuerzas desplegadas por el grupo, las cuales ejercen una influencia tanto hacia adentro como hacia afuera de este (p.1).

El trabajo en equipo va muy relacionado con la colaboración entre varias personas, que quieren participar de alguna actividad con un fin determinado y apropiado, así lograr resolver las diferentes variantes que ese ejercicio o problema propone para su finalización, apoyarse entre sí, es la forma de solucionar dificultades que se presentan durante la vida y poder solucionarlas es ganar mucho equitativamente.

En ese orden de ideas para Gallardo 2002 (citado por Mejía L. 2017),

Uno de los problemas en el transcurso de esta fase del ciclo vital es la aceptación de un rol distinto en las esferas laborales, familiares, afectivas, y el grupo de socialización de adultos mayores es una ayuda muy eficaz, es un espacio ideal para ocupar el tiempo de ocio, demostrar aptitudes, recursos y ampliar el campo de las relaciones interpersonales. (p. 24)

En base a lo que se menciona anteriormente que la fase en la que se encuentran los integrantes del grupo adulto mayor Feliz Amanecer es muy complicada, ya que están en una etapa donde su carácter, genio y su reacción etc., van cambiando y es allí donde se busca que el individuo pueda ocupar su mente en diferentes actividades lúdicas y se mantenga ocupado, así poder lograr que el estrés y su carácter no se vea reflejado constantemente, además se prefiere trabajar para que estas personas vuelvan a sentir sus emociones que por circunstancias las han perdido.

Siguiendo lo planteado, con relación al número de las participantes que en este caso fueron 10 durante la realización e implementación de la actividad físico-recreativas que se desarrollaron ejercicios lúdicos musicalizados para el cuerpo, la mente, un envejecimiento óptimo y sobre todo para la salud; en la cual se obtuvieron datos equivalentes donde algunas personas realizaron las actividades planteadas correctamente sin ninguna complicación, ya que estas personas no se encuentran con dificultades físicas y pueden desarrollar algunas actividades sin problema alguno, mientras que otras ejecutaban las actividades con ciertas complicaciones debido a algún acontecimiento ocurrido en su trayectoria de vida; por otro lado, a una de las participantes del grupo se le realizaba acompañamiento puesto que tenía una enfermedad la cual no le permitía desarrollar completamente los ejercicios. A medida que transcurría el tiempo, en el grupo adulto mayor se observaba una mejoría, ya que en el tiempo de las estrategias planteadas el estado de ánimo, la motivación, dedicación y demás tendría hacer un poco más próspero.

Posteriormente, la implantación de las actividades físicas ha permitido que el grupo adulto mayor Feliz Amanecer pueda tener nuevos cambios en su vida, obtener más confianza de sí mismo, practicar a diario ejercicios que les ayudaron a mejorar las condiciones físicas, la movilidad, las articulaciones y otras condiciones se pudieron trabajar con el fin que el adulto mayor pueda moverse fácilmente.

La actividad física en la tercera edad, es un tema muy relevante en las sociedades de los últimos tiempos, tanto a nivel personal como global. El hecho de que una persona adulta se plantease realizar actividad física, supone un cambio en su vida ya que esta ayudara en definitiva a mejorar su calidad de vida. (Pont Geis 2000 p. 23 citado por Álvarez, L. Blanco, L. Pance, G. et).

Asimismo, cabe resaltar que la calidad de vida en el adulto mayor hace referencia a las actividades físicas y a su estado psicológico como también a sus emociones personales y sociales; igualmente el termino calidad de vida se deriva al cuidado que tiene cada individuo, en respetar su salud e incluso mantener su cuerpo en un estado tranquilo y saludable. En el caso mismo, en la cual se obra para que el adulto mayor pueda convivir su etapa de envejecimiento de una forma relajada se podría decir, implica también un compromiso por parte del sujeto en el caso el adulto mayor y el profesor que brinda las herramientas necesarias para lograr su objetivo.

En la realización de las actividades en la que va incluidas charlas acerca del descanso en el adulto mayor después de ejecutar algunas tareas exigentes o agotadoras, por lo que es importante descansar ya que este permite la recuperación de energías, llevar al cuerpo en un estado de reposo. Además, se dan estas pautas ya que descansar es una función fisiológica imprescindible al igual es importante para la vida y la salud, si el ser humano no descansa o duerme su cuerpo se sentirá agotado y no podrá seguir realizando las tareas que tiene por terminar si es el caso, o cualquiera otra actividad pendiente.

El adulto mayor del grupo Feliz Amanecer, al no tener un sueño favorable en las noches su comportamiento es diferente al de otra persona que haya tenido un descanso adecuado, también va incluida la edad, porque mientras más avanza el adulto poco descansa. En la implementación de las actividades físico-recreativas, se realizó dinámicas en las cuales se pudo dar a conocer en los individuos que el descanso debe ser lo primordial después de ejecutar o realizar cualquier tipo de esfuerzo exigente.

De igual importancias, se trabajaron actividades coordinativas con las participantes, en donde estas fueran recuperadas ya que por su siglo de vida se han ido perdiendo en pocas personas, igualmente es un constructo que ha permanecido en la mente y el pensamiento de cada

sujeto, en donde se desarrolla tanto positivamente como negativamente, pero al pasar el tiempo este va cambiando y sobre todo en el adulto mayor ya que sus movimientos no son los mismo a los de antes y eso ha permitido que su capacidades se vean afectadas. Al igual que su equilibrio parte de estas mismas situaciones y es por eso que se trabajaron para recordarlas y asimilarlas durante su etapa vital.

Por consiguiente, en la implementación de las actividades físico recreativas en la cual se ejecutaron algunas actividades sobre los manejos de alimentación saludable por parte de los adultos mayores, donde se ubicaron muchos alimentos de todas las formas posibles en la cual ellos deberían elegir sus productos que favorecerían su alimentación diaria, que dieron diferentes resultados personales; por esa parte, dos de las participante se percataban por elegir alimentos bajos grasas, (brócoli, granos, avenas, espinacas, leguminosas, etc.); por otro parte, cuatro de las participantes se dirigían por otros alimentos proteicos, (leche, carne, huevos, pescado, legumbres etc.); de otra forma, tres de las participantes se desplazaban a elegir los alimentos energéticos, (cereales, chocolates, pasta, pan, arroz, nueces etc.); ya que una de las participantes tuvo la necesidad de optar alimentos de todas las formas, es decir, ella consume casi todo tipo de alimentos, por razones que no tiene problemas de salud y no se los han prohibido.

Podemos concluir en este proceso la manera en que los participantes escogen los alimentos, algunos se basan en consumir productos recomendados por su enfermedad, otros por el gusto a sus comidas, y otras también porque se encuentran en un estado de salud en buenas condiciones. Por lo tanto, son situaciones que se presentas en estas etapas de la vida y que se pueden solucionar por medio del cuidado de sí mismo, y con acompañamiento de otras personas si es el caso. En ese orden de ideas Cárcamo, G. Y Mena, C. (2006) afirman que:

La consecución de una alimentación saludable no es solo una decisión que deba dejarse en manos de la población, sino que debe ser abordado como un problema de salud pública, con una política de Estado tendiente a educar, comunicar y empoderar a la comunidad de manera apropiada acerca de la relación que existe entre actividad física, alimentación y salud (p. 4).

Continuando, la alimentación que maneja cada individuo es establecida por sí mismo, en algunos casos la población requiere de algunas intervenciones y acompañamientos tanto alimenticios, actividades físicas y conocimientos acerca de lo tratado; además cabe resalta que la decisión del consumo de alimentos es voluntaria de cada persona teniendo en cuenta que no afecte al organismo y no provoque malestares tanto a corto y largo plazo.

Para concluir, unos de los pilares para que una comunidad, población, grupo entre otras entidades puedan tener un ambiente *chévere* debe existir el respeto hacia la persona y el trabajo en equipo, desde ese entonces la entidad va a ir creciendo poco a poco y sus resultados serán en beneficios para todos.

De acuerdo, a lo trabajado durante las sesiones diseñadas y ejecutadas con los adultos mayores del grupo *Feliz Amanecer*, se da cumplimientos a todo lo realizado e incluso se implementaron las actividades físico recreativas con el objetivo de alcanzar buenos resultados y que fueran de gran beneficio para el ser humano, donde sus respectivas capacidades tuvieran acompañamiento físico para poder resolver problemas o situaciones que se presenten durante la vida y sobre todo poder conllevar un envejecimiento apropiado.

Para la finalización de esta estrategia se toma la noción de dar a conocer la importancia de trabajar con adultos mayores, estas experiencias hacen que uno como persona reflexione y tome conciencia sobre las cosas que está bien y las que están mal, sabiendo que el cuidado de sí

mismo es personal y que las capacidades físicas que se tienen desarrolladas a medida que pase el tiempo se van a ir disolviendo o desapareciendo. Por lo tanto, es importante brindar acompañamientos a las personas que lo necesitan más que todo al adulto mayor.

### **10.3. Resultados de la implementación de las actividades físico-recreativas en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer.**

Para culminar y dar cumplimiento al tercer objetivo específico, de evaluar los resultados de las actividades físico-recreativas en el fomento de hábitos y estilos de vida saludable grupo de adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí Nariño, donde se implementaron una estrategia significativa de actividades físico recreativas, acompañada de una técnica muy pertinente la observación y el instrumento diario de campo que se trabajó durante el proceso, donde esta fueron de gran importancia ya que apporto a la realización de la evaluación y así poder solventar las problemáticas que se encontraron. Del mismo modo, fue necesaria en la investigación y en el transcurso que se llevó a cabo durante los encuentros, donde se permitió tener la información inmediata, socializando con el grupo adulto mayor Feliz Amanecer y trabajando de una manera que se pudiera comprender lo tratado.

Seguidamente, el plan que se desarrollo estuvo dirigido a cinco sesiones que se intervinieron con el grupo adulto mayor Feliz Amanecer, en la cual se pudo trabajar los anteriores temas y así mirar los resultados que estos encuentros brindaron.

Se realizaron dichas actividades para evaluar los resultados con el grupo Feliz Amanecer desarrollando la temática de ejercicios recreativos evaluativos en donde en el momento de activación se realiza en un tiempo determinado con la realización de un saludo general para el grupo, luego un calentamiento articular y estiramiento y después unas actividades rompehielos.

En el desarrollo de la temática se realizará una mesa redonda donde se escucharán todos los puntos de vistas de las participantes del grupo adulto mayor Feliz Amanece acerca de la importancia y benéficos que les brindo las sesiones trabajadas durante el trascurso de los encuentros, y cambios favorables que se puedan realizar para más adelante con un estilo de enseñanza recíproca, por último se ejecutará un juego de relación por medio del ritmo de la música y posteriormente, se agradecerá a dios por todos los momentos vividos.

Por consiguiente, en la siguiente sesión se pasa a realizar actividades recreativas para poder evaluar individual, donde se empieza en el momento de activación para entrar en calor con un calentamiento donde va incluido el estiramiento y la articulación, en la cual se puedan despertar los músculos y algunas partes del cuerpo. En el desarrollo de la temática con un tiempo de 40 minutos se realizan las actividades estipuladas, en la cual se han planteado las siguientes, se realizarán caminatas, trotes, correr en espacios reducidos para evaluar que tan importante fueron las actividades ejecutas y en que beneficio al ser humano. Posteriormente, se efectuarán actividades grupales e integración que permitan que las personas puedan relacionarse y trabajar en equipos. Luego se ejecutan una serie de ejercicios voluntarios donde el adulto mayor pueda expresar su estado de ánimo.

En la sesión número 14 se desarrolla actividades musicalizadas dirigidas en la cual, al momento de activación, Se comienza por un saludo general y agradecimiento a Dios, luego con el respectivo calentamiento que ya se conoce. En el momento de desarrollo de la temática con un tiempo de 40 minutos se realiza actividades al ritmo de la música se desarrollarán unos ejercicios que permitan identificar los movimientos y coordinación de los participantes, igualmente la misma melodía, y se monta una coreografía corta. Posteriormente a lo ya realizad, se sigue con otro ritmo de música, donde se desarrollan diferentes pasos. Para lo último se ejecuta una

coreografía donde se vea reflejado el trabajo en equipo. Final mente en esta acción y con una enseñanza recíproca, Se rota al grupo por todo el espacio realizando una respiración de relajación y luego un dialogo sobre lo desarrollado en la sesión.

Penúltimamente, en esta sesión el grupo de adulto mayor desarrollando actividades dinámicas concreta en el momento de la activación, se empieza con un saludo general con el grupo, siguiendo rápidamente un calentamiento de las partes del cuerpo tanto superior como inferior y una actividad rompehielos. Continuando con el desarrollo de la temática se ubicó una serie de alimentos de todas las clases, en donde se les indico a las participantes que deberán elegir los alimentos preferidos y saludables para su salud. Luego se ubicaron bebidas hidratantes donde realizaran la misma dinámica anterior. Para su acción final se pasa a una relajación acompañadas con un breve descanso, más tarde se realiza una retroalimentación conducida con un dialogo sobre lo realizado durante la sesión y un agradecimiento a Dios por culminar sin dificultades.

Para terminar este proceso de las actividades físico recreativas y los estilos y hábitos saludables se realiza para la despedida y se realiza la activación donde se comienza un con saludo general, luego con una actividad rompehielos, ddespués se informa que al ser la última sesión se enfoca en hacer una retroalimentación de todas las sesiones.

En la fase centra y dando continuidad al desarrollo de la temática, se dan a conocer videos sobre la importancia del cuidado de sí mismo en los adultos mayores, la importancia de los alimentos saludables, la actividad física en esta edad, la importancia del descanso, el trabajo en equipos. Luego se reúne al grupo en una ronda, todos sentados en una silla, y se pregunta a cada uno sobre qué beneficios le ha traído estará activamente participando en estas sesiones, beneficios tanto físicos como emocionales, por último se realiza una actividad

en la cual todos los participantes compartan con los demás y así poder observar el esfuerzo que se llevó a cabo. También se informa que es necesario que sus hábitos y estilos de vida saludable sigan aplicándose en su cotidianidad.

En primer lugar, para empezar se trabajó los hábitos y estilos de vida saludable para generar cambios en la calidad de vida, ya que el objetivo fue aumentar su bienestar llevando una determinada costumbre, manejando un buen horario flexible en donde no se hubiera perjudicado su estado de salud. Según Puig (2009) citado por Bautista, L. (2017) “La satisfacción de las necesidades es un elemento clave en la percepción de la calidad de vida. A lo largo de la historia, distintas disciplinas han intentado explicar las causas de la felicidad y la calidad de vida” (p.7). De esta manera, se logra evidenciar que la calidad de vida en el adulto mayor fue evolucionando mediante las destrezas que se fueron aplicando en el proceso, cabe mencionar que se ubicaron espacios para realizar actividades y logra lo estratégico.

De acuerdo a la alimentación saludable que tenían estas personas se puede decir, que no era la adecuada, ya que al momento de los encuentros, estas personas no tenían claridad de los buenos y malos alimentos, pero al pasar el tiempo con las diferentes estrategias, charlas, actividades y de más, pudieron ir conociendo un poco más de una buena alimentación y así conllevar una mejor organización en su consumo de su diario vivir; durante la realización de la evaluación con el grupo, se ejecutó una mesa redonda para así socializar y evaluar de acuerdo al tema con las diez participantes, en ese orden de ideas, donde las señoras del grupo dieron a conocer diferentes puntos de vista sobre los beneficios y cambios que obtuvieron para bien durante el proceso realizado. Al momento de realizar las actividades se evidencian cambios individuales y grupales por parte de las participantes en la cual nos enorgullece al ver que estas personas pudieron mejorar su calidad de vida, las capacidades físicas, la movilidad articular, el

descanso era más constante, el trabajo en equipo, se evidenciaba de la mejor manera, las relaciones interpersonales que se presentaron anteriormente fueron desapareciendo de acuerdo a los consejos y amabilidad por parte de las compañeras. Todo este proceso que se logró, va a continuar como mencionan algunas participantes que van hacer posible llevar sus buenos hábitos hasta la culminación de su vida; ya que ha favorecido en un gran avance tanto personal social y cultural en el Municipio de Potosí; y así elegir alimentos para ingerir, llevar una buena dieta balanceada. Como en toda situación algunas participantes se sentían motivadas ya que anteriormente no frecuentaban la realización de rutinas, integraciones, ejercicios, actividades, pudieron trabajar y aprovechar al máximo esos acompañamientos que les servirá para alcanzar un envejecimiento más saludable.

En otros casos algunas señoras se les complicaba cambiar su nutrición o dieta que llevaban anteriormente por cuestiones económicas o porque su organismo no los asimila favorablemente, pero siempre y cuando tuvieron presente las recomendaciones brindadas fueron recibidas con satisfacción y amabilidad de su parte. Otras personas no tenían el apoyo de los familiares por la falta de afecto, los descuidaban por lo que solía pasar que esas recomendaciones no fueran aplicadas durante de su vejez.

Continuando, en cuento a las actividades físicas que se desarrollaron en los encuentros con el grupo adulto mayor, se da inicios a pequeños ejercicios de caminar, trotar, correr estirar entre otras, en espacios reducidos, se evalúa que estas personas realizaban las dinámicas con una mayor confianza y con la mejor disposición que se pudo lograr, también con el fin de solucionar las problemáticas y ver los resultados enriquecedores que se pudieron alcanzar mediante esas prácticas. Del mismo modo las actividades físico-recreativas que se ejecutaron en el transcurso del periodo y en las cual son parte de los hábitos y estilos de vida saludables, para el mejoramiento y

la calidad de vida del ser humano fueron de mejor ayuda ya que se fortaleció para que estas personas tengan una experiencia más en su vida. De igual importancia, en la evaluación que se realizó a los individuos del grupo se notó algunos beneficios en los participantes donde tuvieron un óptimo rendimiento en las ejecuciones de los ejercicios planteados, lo que conlleva que estas personas tienen una avanzada edad y la dedicación de sus ejercicios les ha permitido que su rendimiento sea adecuado; algunas señoras consumían alimentos durante las sesiones que les ayudaran a sentirse en un estado energético para su resistencia y duración en las actividades junto con la hidratación necesaria; en otros casos algunas participantes la actividad física era en un periodo prolongado y prudente en la cual no realizaban la actividad con mucha intensidad, ya que su cuerpo no tenía las condiciones necesarias para ejecutar las actividades físicas, por eso entonces se les indicaba al máximo, como proceder y así obtener un buen resultado de forma gradual y placentera, que en su totalidad se benefició y fue de gran importancia para disminuir algunas dificultades; por otro lado, dado el caso de una de las participantes no podía realizar completamente los ejercicios, pues que sufría de sobrepeso y también tenía una cirugía y el resultado no era positivo y favorable pero ella trataba de dar lo mejor de sí para lograr estar activa en el entorno, en cuanto a la otra persona que se encontraba en un estado de salud no óptimo para realizaba los ejercicios, pero con la ayuda de algunas compañeras, profesores o personal de la salud que acudían a realizar otras actividades con el grupo, siendo así esta persona daba lo mejor de ella para conseguir su objetivo y poder darle la oportunidad de no excluirla y que trabaje con el grupo y un buen apoyo. Según Ros, J. (s.f) afirma que la actividad física:

Se trata de un concepto sumamente amplio que se refiere a cualquier movimiento corporal producido por el aparato locomotor, gracias a la contracción de la musculatura y que supone consumo de energía. Cuando la actividad se estructura y sistematiza con el

objetivo de mejorar alguna de las funciones orgánicas le denominamos ejercicio, y cuando se somete a una serie de reglas preestablecidas entraríamos en el mundo del juego o del deporte (p.32). Por medio de las actividades físicas el ser humano demuestra la importancia de cada parte del cuerpo en la cual realice actividades, recibiendo órdenes ejecutadas por el cerebro.

En cuanto a la integración que se realizó por medios de las actividades físico-recreativas que se manejó con el grupo, se puede decir, que al principio fue algo complicado poder integrar algunas de las personas con las otras, ya que por ser de diferentes barrios, estrato sociales y tener algún problema personal solían esparcirse, de igual manera por personas nuevas que llegaban y querían pertenecer al grupo; ya con tiempo y lo vivido durante los fases de trabajo, se pudo tener un acercamiento más afondo, donde las personas frecuentaban tener un trato más amigable entre ellas para integrarse y llevar una buena convivencia grupal; en resumen se obtuvo un resultado positivo ya que el ambiente se volvió más agradable y acorde para trabajar.

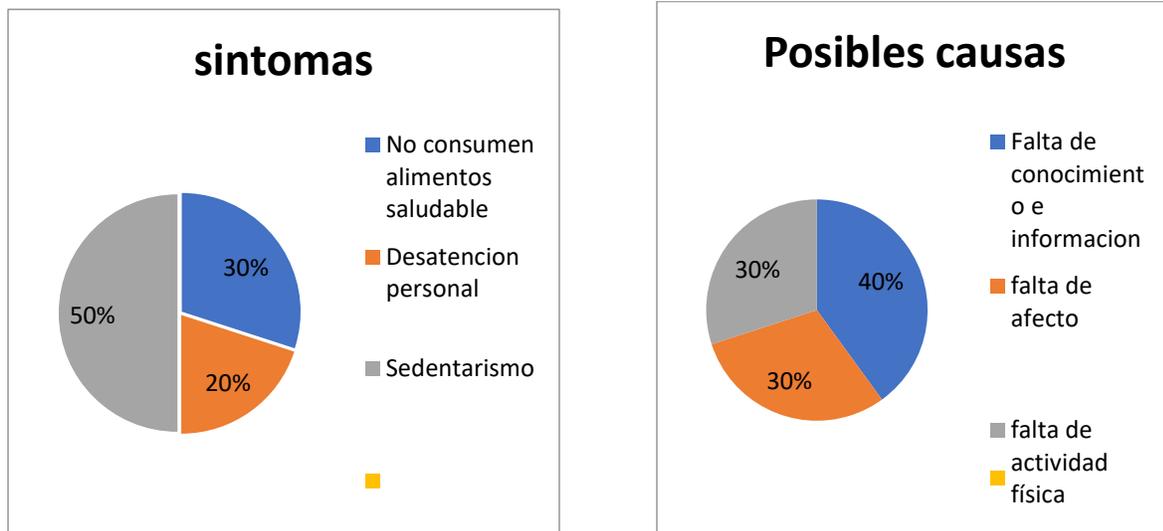
Asimismo, se trabajaron actividades grupales durante el tiempo, en donde cabe resaltar que al principio fueron las mismas situaciones de problemas entre el grupo, donde hubo entornos no eficaces y placenteros, pero siempre cuando se tenían alternativas para que estas problemáticas no se presentaran todo el tiempo; en los momentos de descansos se trataba de dialogar con las personas sobre la importancia del trabajar en grupo y los beneficios que esta proporcionaba siempre y cuando hubiera diálogos y toma de decisiones, lo que llevo al grupo en sí, hacer más unido que no importa la edad y condición física se puede dar un claro ejemplo en el Municipio Potosí Nariño y sobresalir en diferentes partes del mundo.

De la misma forma, en la que se trabajaron los aspectos anteriores, se discutió acerca del descanso en el adulto mayor, ya que es donde el cuerpo recupera sus energías necesarias para

seguir con sus rutinas diarias, en el adulto mayor se convierte en un reto por su avanzada edad y los trajines de la vida. Por tanto, durante la implementación de las actividades y en las cuales se dieron a conocer ciertas ideas sobre los beneficios que proporcionan manejar un descanso saludable, en algunos casos las personas no suelen dormir bien en sus noches lo que ocasiona que su cuerpo no se encuentre en óptimas condiciones y tenga un rendimiento satisfactorio al momento de realizar diferentes tareas. Como explica este autor, “El sentido del descanso depende de cada individuo, aunque en los ancianos, supone algo básico para su salud, sobre todo en aquellos que padecen una o varias enfermedades” (Cobo Domingo, 2000). En algunas cuestiones que se presentaban durante las etapas de trabajo con los individuos, donde expresaban en muchas ocasiones estado de ánimo altos y bajos por motivos de no descansar lo suficiente en las noches, por lo que se tomaron en cuenta y se brindó la oportunidad de realizar y mejorar estas situaciones en donde las personas pudieran escuchar las causas y lograr resolver esas problemáticas; al pasar el tiempo se notó que fue importante realizar lo anterior nombrado que ayudara a mantener a estas personas en un estado de moral, ánimo, activos perfectamente y así pudieran concentrarse en el compromiso de salir adelante con sus propios méritos y por supuesto con la ayuda de los profesores encargados. Para concluir, se puede decir, que debemos como seres humanos estar más pendiente del adulto mayor, ya que ellos están en un ciclo de vital importancia de ponerle atención para que ellos no se sientan desamparados, solo, abandonado, y sobre todo excluido, lo que se quiere es que estas personas sean incluidas por los diferentes comités del país.

**Figura 6.**

*Representación de síntomas y causas en la población adulto mayor*



*Nota:* Trabajo de Campo

La tabla nos muestra los síntomas y causas de la población del grupo adulto mayor Feliz Amanecer, en los síntomas el 30% del grupo adulto mayor no consumen alimentos saludables, el 20% maneja una desatención personal y por último el 50% tiende hacer sedentario. Las posibles causas que muestra estas personas son que 40% falta de conocimiento e información de los alimentos, 30% falta de afecto, 30% falta de actividad física.

## **11. Conclusiones**

A partir de los resultados obtenidos con el grupo adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí Nariño se puede concluir, que los hábitos y estilos de vida saludable se pueden clasificar como una parte natural del ciclo de la vida contribuyendo a una gran medida de bienestar en las personas de la tercera edad, y así también las generaciones siguientes tengan presente los buenos estilos de vida, para que así mantenga una excelente salud y buenos resultados durante las etapas de alimentación.

Se concluye que las integrantes del grupo feliz amanecer en la trayectoria del tiempo que llevan como grupo, pudieron tener un acompañamiento por parte de estudiantes que les ayudaron a promover y prevenir los problemas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable en la población y sobre todo en el grupo feliz amanecer para que estas puedan tener conocimientos más a fondo y así poder apreciar una colaboración contante y además tenerlos informado sobre los diferente tema de salud.

Se concluye que las personas que se encontraban en un estado regular de las capacidades articulación, flexibilidad, entre otros, se pudo mejorar satisfactoriamente, fueron trabajando parcialmente para la recuperación de lo anterior dicho, para así poder mantener su cuerpo en una fase más adecuada que de una u otra manera se vio el cambio.

Se resalta que durante el proceso de la investigación con el grupo adulto mayor Feliz Amanecer, la mayoría de las personas aprendieron a conllevar una vida sana, saludable y no una vida de riesgo provocada por la mala alimentación, por la falta de realización de actividades, un descanso no enriquecedor y otros malos hábitos que les perjudique su estado de salud y los lleve a tener riesgos más complicados como es el caso de la muerte.

Se evidencio que en la población adulta mayor del grupo Feliz Amanecer, los hábitos y estilos de vida saludable en algunas personas se deben mejorar aspectos encontrados durante el desarrollo de la investigación, como realizar más frecuente la actividad física, llevar una dieta balanceada para disminuir el riesgo de sobrepeso o la obesidad, para la cual el estado de salud del individuo sea favorable y duradero.

Se opta por destacar, que el ambiente en la que se trabajó durante los encuentros de la investigación, fue muy próspero para el grupo adulto mayor feliz amanecer, ya que se pudo enseñar y aprender de ellos algunos aportes enriquecedores, y al mismo tiempo se pudieron ejecutar las actividades físico recreativas de la mejor manera junto con las demás estrategias que se tenían planteadas para su desarrollo; del mismo modo, para que estas personas pudieran obtener nuevos conocimientos, experiencia con resultados positivos e incluso tuvieran unos momentos de alegría, pasatiempo que en sus momentos atrás no se vieron reflejados por algunas participantes, igualmente la recreación y demás fueron factores positivos en el avance de las etapas llevadas a cabo durante la investigación.

Entre los semblantes más importante esta la noción en haber logrado implementar las actividades físico recreativo, en la cual fueron factores esenciales en la investigación y poder sacar los resultados de la mejor manera para perfeccionar la estabilidad del adulto mayor durante su envejecimiento de acuerdo con los manejos de los hábitos y estilos de vida saludable que se dieron a conocer durante el transcurso del proyecto.

Algunas de las señoras del grupo se dieron cuenta acerca de los hábitos y estilos de vida saludables que son importantes en la cotidianidad, y se presentaron cambios significativos que ayudaron a disminuir riesgos de enfermedades crónicas como, hipertensión diabetes y obesidad que son las más comunes en las personas mayores.

Concluyendo con este estudio se puede dar a conocer que en algunas personas fue positivo y negativo en la implementación y realización de las actividades físico-recreativas, hábitos y estilos de vida saludable, puestos que en algunas personas les generó ansiedad ya que estas personas vienen de una rutina muy monótona y a la vez salir de un estrés cotidiano.

Otra de las conclusiones que se notó durante el proceso y los momentos de evaluar los resultados fue que hubo muchos cambios y transformaciones en los individuos, en la forma de ver la vida y de cómo el ser humano puede tener lindos momentos durante el transcurso de la vida cotidiana y las diferentes maneras de vivir con el fin de no afectar al cuerpo ni las necesidades propias ni la de los demás.

Anteriormente, se concluye que el personal de trabajo del grupo adulto mayor Feliz Amanecer, en base a lo expuesto durante los encuentros de la investigación, preguntaban que se realizara más seguido estos acompañamientos por parte de las diferentes universidades del departamento, con diferentes campañas de actividades físicas.

Seguidamente, se opta por identificar las recomendaciones puestas por el personal del grupo adulto mayor Feliz Amanecer, donde manifiestan que estos encuentros fueran más seguido, estables y duraderos para que las señoras pudieran tener unas rutinas diarias que les ayuden a solventar las dificultades previas que se presentan en su diario vivir.

Para finalizar, en el adulto mayor los hábitos de estilos de vida saludable han sido olvidados por otras personas y más que todo en nuestra sociedad, ya que se ha sufrido por pérdidas en las conductas y demás, lo que provoca que estas personas puedan sufrir de diferentes enfermedades e incluso hasta la muerte.

## **12. Recomendaciones**

con respecto a las sugerencias y futuras investigaciones que se vendrán más adelante, lo primero es conocer o identificar los intereses del individuo u población, sea primera infancia (0-5 años), infancia (6-11 años), adolescencia (12-18 años), juventud (14-26 años), adultez (27-59 años) y persona mayor (60 años o más). Por otra parte, también impulsar de acuerdo con los resultados obtenidos para identificar cambios en los hábitos y estilos de vida desde sus hogares para así fortalecer programas nutricionales y de educación alimentaria en el Municipio de Potosí.

Se sugiere a toda la población en especial a los directivos del grupo adulto mayor Feliz Amanecer que permitieron realizar el proceso, tener en cuenta que las investigaciones hoy en día son de gran importancia para la humanidad, ya que por medio de ella el individuo se entera de las problemáticas que posee y en la cuales puede prevenirlas con anticipación.

Se recomienda a todas personas que participaron con la población adulta mayor del grupo Feliz Amanecer, que sigan apoyando a esas personas y a conllevar una vida en perfectas condiciones para la cual su estado de salud valla mejorando poco a poco.

Otra de las recomendaciones para futuros proyectos, es que mantenga una constante motivación hacia el adulto mayor, que sus objetivos los lleven a cabo de la mejor manera y puedan ser relevantes en las diferentes comunidades que se desarrollan. Del mismo modo, combatir a que estas personas obtén por aprender al máximo los consejos que se dan durante el proceso.

es pertinente sugerir a los docentes y demás pertenecientes a la universidad cesmag poder realizar una promoción de estudios sobre los hábitos y estilos de vida saludables en los adultos mayores del departamento como del País Colombia, en la que se ejecuten con diferentes poblaciones que son abandonas por el gobierno nacional y con ese fin poder también realizar

campañas de actividades físico-recreativas como estrategias de promoción y prevención de enfermedades en la salud. Igualmente implementar estrategias para promover las actividades activas con diferentes variables que den solución al sedentarismo en comunidades.

Se recomienda a los futuros estudiantes realizar un estudio al grupo feliz amanecer del municipio de Potosí de manera profesional y disciplinaria con respecto a la alimentación saludable y estilos de vida que han aprendido de manera remota, con un determinado tiempo que acomode las necesidades del mismo individuo.

La población en general debe incorporar un conjunto de buenos hábitos y conductas para así mantener y variar en su vida la actividad física, una dieta equilibrada, un buen descanso y tratar de evitar consumir sustancias psicoactivas y tóxicas (alcohol, tabaco etc.)

Este trabajo es importante a nivel teórico, pues con él se espera contribuir a la literatura académica existente y a partir de ello, facilitar que se realicen futuras investigaciones respecto al tema; lo anterior a la vez tiene un impacto social fuerte, pues si se siguen desarrollando estudios de este tipo, la etapa vital de la tercera edad tomará importancia y relevancia académica y por tanto social.

Cabe resaltar que en el municipio de Potosí no se cuenta con el material suficiente para la realización de dichas actividades, con la población de diferentes edades, ya que se recomienda, realizar actividades privadas para conseguir el material necesario o en algunas ocasiones de su mismo bolsillo en este municipio no hay lugares específicos para la realización de dichas actividades un gimnasio al aire libre en donde su función es trabajar con su mismo cuerpo su misma fuerza y peso corporal, un parque que cumpla con amplios espacios donde ellas puedan tranquilamente realizar sus actividades, ya que sería bueno tener en cuenta que este es para el uso de toda la población para diferentes maneras programaciones u ejecuciones del bienestar común.

Se debe tener en cuenta que los hábitos y estilos de vida saludable no solo son teóricos si no a su vez prácticos, dirigidos y así su realización sea de una manera de un buen reconocimiento del cuerpo y con los elementos deportivos, su alimentación como se ha mencionado de frutas, verduras y en la gran mayoría su hidratación.

Se recomienda momentos para hacer el uso de las actividades físico-recreativas, con pautas activas realizando un adecuado descanso y a la vez combinando un buen manejo de la respiración y ser exigente y cumplido con las normas del comportamiento.

En cuanto a los directivos de este prestigioso grupo Feliz Amanecer, es importante que las personas o dirigentes de dicho grupo tengan un liderazgo, ya que están al tanto de las actividades respectivas en un cronograma estipulado en un determinado tiempo, para que así puedan llegar a una integración en su municipio y con la sociedad para la mejora de calidad de vida y también de sus principales hábitos.

Se recomienda que a las personas mayores no es bueno dejarlos solos o aislarlos ya que también con frecuencia son abandonados en asilos o ancianitos esto hace que la soledad los deprima y acabe más rápidamente y pueda prolongarles hasta la muerte de una manera muy dolorosa y cruel a la vez.

Los adultos mayores deben ser tratados de una manera exclusiva y preferencial puesto que a lo largo de su edad ellos empiezan a sufrir cambios en su salud como, son la pérdida de su visión, audición y en algunas personas pérdida de memoria y movilidad la cual hacen que se vuelvan una carga en sus familias, se recomienda paciencia y comprensión hacia ellos.

A su vez se recomienda para todas las personas, llevar un acompañamiento en las diferentes horas de actividades del día, tratando de socializar e interactuar fuera de los hogares, ya que en algunas ocasiones se ven afectados por muerte de personas familiares o en algunas de

sus parejas, por otra parte puede ser que la situación económica o financiera no es la mejor , y esta es la razón de que ellos sufran de problemas psicológicos y depresivos, donde se recomienda el apoyo de diferentes entidades donde se logra que la vida tenga sentido y valor de seguir adelante.

Se generan estas recomendaciones tanto para la población del municipio de Potosí como para los participantes y estudiantes de prestigiosa universidad la cual tendrán un conocimiento a futuro y para demás generaciones , de acuerdo de los temas tratados como son los hábitos y estilos de vida saludable con población de adulto mayor, para tener cada día más en cuenta lo bueno , lo malo para el bienestar personal y social donde el proyecto hace parte de la investigación y trayectoria de un tiempo atrás llegando a una serie de resultados generando buen estado de salud mental, emocional, recomendando la alimentación diaria, respetando su hora de comer para generar un buen habito y así manejar una alimentación saludable en los adultos mayores y disminuir posibilidades de enfermedades y factores de riesgo.

Se debe tener en cuenta que para el adulto mayor es recomendable tomar pausas activas, para llevar un buen manejo del tiempo libre o si presenta situaciones de estrés esto será fundamental para ayudar al envejecimiento activo en el adulto mayor de las diferentes poblaciones y culturas.

### **13. Referencias**

- Alzate, T., & Puerta, A. M. (2008). *Scielo*. Obtenido de Una medicación pedagógica en educación superior en salud: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2541Alzate.pdf>
- Amador, L., & Ibañez, M. (2015). *Calidad de vida y formación en hábitos saludables de personas mayores*. Madrid: Revista de Humanidades.
- Bertos, & Sánchez. (2015). *Scielo*. Obtenido de Hábitos de vida saludable en la población universitaria en Granada España: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>
- Campos, Z., Burguillo, M., Garrido, M., & Laaoula, O. (2016). *La importancia del descanso del anciano*. Barcelona.
- Cárcamo, G., & Mena, C. (2006). *Alimentación saludable*. Santiago: Redalyc.
- Ceballos, O. (2013). *Actividad física y calidad de vida en adultos mayores*. Monterrey, Mexico
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). *La Actividad Física un Aporte para la Salud*. Buenos Aires: Revista digital.
- Gómez, G. (2011). *Relingüística*. Obtenido de Investigación - Acción: Una Metodología del Docente para el Docente: [http://relinguistica.azc.uam.mx/no007/no07\\_art05.htm](http://relinguistica.azc.uam.mx/no007/no07_art05.htm)
- Grupo de Investigación interdisciplinario Pedagogía Cuerpo y Sociedad. (2018). *Documento de Resignificación*.
- Guerrero, L., & León, A. (2010). *Estilo de vida y salud*. Caracas: Educere.
- Martínez, A., & Pedrón, C. (2016). *Conceptos Básicos en Alimentación*. Madrid.
- Narváez, J. & Carrera, M. (s.f) *Grupo de investigación interdisciplinario pedagogía, cuerpo y sociedad* (GIPCS). UNICESMAG

- Organización Mundial de la Salud. (2011). *De la mente de Alverto Córdova*. Obtenido de La Onu y los Derechos Humanos de las Personas Mayores: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Bitstream*. Obtenido de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud; Organización Mundial de la Salud. (2016). *Guía de entornos y estilos de vida saludable*. Intibuca: OPS.
- Recalde, I., Vizcarra, M., & Macazaga, A. (2014). *La observación como estrategia de investigación para construir contextos de aprendizaje y fomentar procesos participativos*. Educación. Madrid.
- Rodríguez, L. (2011) *La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actúa*. Revista electrónica
- Ricoy, C. (2006). *Contribución sobre los Paradigmas de Investigación*. Quito: Revista Centro de Educación.
- Torres, A., & Ramos, R. (2017). *Dinámica de Grupo*. San Juan Bautista: UCP.
- Torres, L., & Francés, M. (2007). *La dieta equilibrada*. Madrid.
- Velázquez, S. (2007). *Programa Institucional Actividades de Educación para una Vida Saludable*. Barcelona: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
- Vidal, M., & Rivera, N. (2007). *Investigación Acción*. Lima: Revista Scielo.
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). *Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud*. Manizales: Universidad Autónoma.

## **Anexos**

### **ANEXO A. COMPROMISO ÉTICO DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

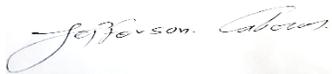
Nosotros, Jefferson Francisco Cabezas Meza, identificado con C.C No. de Tumaco (N), y Luis Alfredo Morales Hernández, identificado con C.C No. 1088216687 de Potosí (N), en calidad de estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física e investigadores del proyecto denominado: **ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA EL FOMENTO DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL GRUPO ADULTO MAYOR FELIZ AMANECER DEL MUNICIPIO DE POTOSÍ - NARIÑO**, asumimos el siguiente compromiso ético:

- a)** La investigación es de nuestra autoría por tanto su diseño, aplicación y realización de los informes respetan los derechos de autores e información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b)** Reconocemos y respetamos las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c)** Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiremos un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participantes, por la toma de decisiones y sus opiniones.
- d)** La investigación mantiene un valor social, que representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e)** Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f)** La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a grupo Feliz Amanecer de acuerdo con su sentido científico.

- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presente.
- h) Realizamos el consentimiento informado a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellas proviene.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 19/08/2021

JEFFERSON CABEZAS



---

C.C 1087204814 de Tumaco

LUIS MORALES



---

C.C 1088216687 de Potosí

ANEXO B. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, MARIA LUISA HERNANDEZ, identificada con C.C 27380850 de Potosí (N), en calidad de participante del GRUPO ADULTO MAYOR FELIZ AMANECER, autorizo a los estudiantes, Jefferson Francisco Cabezas Mesa y Luis Alfredo Morales Hernández estudiantes maestros de la Universidad CESMAG, entre tanto he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación titulada: HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, que adelantan como requisito de trabajo de grado, modalidad Proyecto Pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y compromiso social con mi bienestar. De tener preguntas sobre la participación de este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de práctica pedagógica del programa de Licenciatura en Educación Física, al número de operador, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee, y puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya finalizado.

Firma

María Luisa Hernández

C.C 27380850

---

Firma Estudiante – Maestro

---

C.C.

Firma Estudiante – Maestro

---

C.C.

ANEXO C.

FORMATO DE GUÍA DE ENTREVISTAS
<p>FECHA: 19/AGOSTO/2021</p> <p>HORA: 2.30 PM LUGAR: SEDE ESCUELA SANTO DOMINGO SAVIO POTOSI N</p> <p>PARTICIPANTE: María Luisa Hernández</p> <p>ENTREVISTADOR: Jefferson Francisco Cabezas Meza - Luis Alfredo Morales Hernández</p>
<p>INVESTIGACION</p> <p>OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACION: Fomentar hábitos y estilos de vida saludable a través de las actividades físico-recreativas con el grupo de adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio De Potosí (Nariño).</p>
<p>OBJETIVO DE LA ENTREVISTA: Profundizar y reconocer por medio de un grupo de personas, sus hábitos y estilos de vida saludable en el municipio de Potosí Nariño con población Adulto Mayor.</p>
<p>CONFIDENCIALIDAD: SI X</p>
<p>PREGUNTAS</p> <p>1- ¿Cuáles son las actividades que realiza para cuidar su salud?</p> <p>2- ¿Cuida su alimentación? si/no</p> <p>3- ¿Se le dificultan realizar actividad física? si/no</p>

4- ¿Sufre de alguna enfermedad? sí/no ¿Cuál?

5- ¿Cree que la hidratación es importante? si/no ¿porque?

6- ¿Expresa sentimientos de tensión o preocupación en su día? si/no

7- ¿Tiene buena relación socio afectiva en el grupo que integra? si/no

8- ¿En general como evalúa su salud? ¿Buenas, regula o mala?

9- ¿En su pueblo realizan actividad física con otros grupos de adulto mayor? si/no

10- ¿La pandemia ha afectado su estado de salud? si/no

GRACIAS POR SU COLABORACION

ANEXO D.

FORMATO DIARIO DE CAMPO
FECHA: 04-09-2021
LUGAR: Potosí Nariño
PARTICIPANTE: 10
<p>CRITERIOS DE OBSERVACION (CATEGORIAS DEDUCTIVAS)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rango de edades</li><li>• Proporción de ideas alimenticias</li><li>• Privacidad personal</li><li>• Participación activa del adulto mayor</li><li>• Manejo del estrés</li><li>• Actividad física</li><li>• Prevención de consumo de sustancias psicoactivas</li><li>• Cuidado de la higiene personal</li></ul>
DESCRIPCION DEL HECHO OBSERVADO:
NOTAS:

 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-032
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 19 de septiembre de 2023

Biblioteca  
**REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.**  
 Universidad CESMAG  
 Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado **Actividades físico-recreativas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí - Nariño**, presentado por el (los) autor(es) Jefferson Francisco Cabezas Meza y Luis Alfredo Morales Hernández del Programa Académico Licenciatura en educación física al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



(Firma del Asesor)

-----  
**NOMBRE Y APELLIDOS DEL ASESOR(A):** JAIRO ANDRÉS ENRÍQUEZ ERASO

**Número de documento:** 98387815

**Programa académico:** LIC en Educación Física

**Teléfono de contacto:** 3175202040

**Correo electrónico:** jaenriquez@unicesmag.edu.co

 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

<b>INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)</b>	
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> Jefferson Francisco Cabezas Meza	<b>Documento de identidad:</b> 1087204814
<b>Correo electrónico:</b> jcabezas70@hotmail.com	<b>Número de contacto:</b> 311 796 1665
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> Luis Alfredo Morales Hernández	<b>Documento de identidad:</b> 1088216687
<b>Correo electrónico:</b> luissmorales316@gmail.com	<b>Número de contacto:</b> 3165430909
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del asesor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Título del trabajo de grado:</b> Actividades físico-recreativas para el fomento de hábitos y estilos de vida saludable en el grupo adulto mayor Feliz Amanecer del Municipio de Potosí - Nariño	
<b>Facultad y Programa Académico:</b> Facultad de educación y Programa de licenciatura en educación física	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

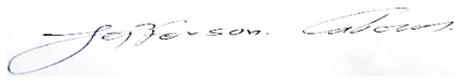
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

**NOTA:** En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso (permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 19 días del mes de septiembre del año 2023.

	
Firma del autor	Firma del autor
Nombre del autor: Jefferson Cabezas	Nombre del autor: Luis Morales
	
Firma del autor	Firma del autor
Nombre del autor:	Nombre del autor:



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT: 800.109.387-7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO:** AAC-BL-FR-031

**VERSIÓN:** 1

**FECHA:** 09/JUN/2022

Firma

del asesor

Nombre del asesor:

**JAIRO ANDRÉS ENRÍQUEZ ERASO**