

## **Propuesta de un programa de actividades físicas y coreográficas regulares que contribuyan a mejorar la calidad de vida del adulto mayor**

Zaida Liliana Lopez Villamizar [zaidalopez39@hotmail.com](mailto:zaidalopez39@hotmail.com)

1. [Resumen](#)
2. [Justificación](#)
3. [Contexto](#)
4. [Etapas de la investigación](#)
5. [Metodología](#)
6. [Tipo de investigación](#)
7. [Resultados de la investigación](#)
8. [Plan de trabajo](#)
9. [Conclusiones finales](#)
10. [Recomendaciones](#)
11. [Bibliografía](#)

### **RESUMEN**

En realidad, las ganas de vivir algunos años más o prolongar la esperanza de vida, no se trata de algo nuevo. El hombre, con el pasar de la historia ha estado muy inquieto y a su vez ha tratado de mantener la idea con su propia naturaleza, para encontrar la receta para la eterna juventud. Aunque la tecnología ha evolucionado y ha colocado los mecanismos necesarios para que la vida avance y siempre se renueve y desarrolle, siempre será incierto hacia dónde vamos.

Todo esto es contraproducente y a pesar de la gran velocidad con que avanza la ciencia, no existe una teoría que sostenga o que ayude a descubrir el origen de la vida. Se tiene la esperanza de despejar estos interrogantes para tratar de plantear soluciones o proponer hipótesis que conlleven a una mejor calidad humana.

Todo tiene un principio y un fin, nadie puede escapar a la vejez ya que es algo inevitable en nuestro proceso biológico (nacer- crecer- morir). Dentro de este proceso corresponde la tan nombrada "Tercera Edad" en donde se producen una serie de cambios físicos en nuestro organismo. El adulto mayor trata de prevenir y de aprender a cuidar su cuerpo manteniendo así una mejor calidad de vida y un ritmo social estable.

Mantener una buena condición física por medio de determinados ejercicios físicos regulares es muy conveniente para conservar el buen funcionamiento de las articulaciones, huesos, músculos, tendones y ligamentos, hasta edades bien avanzadas.

Muchos estudios han demostrado que la actividad física es la terapia preventiva más adecuada.

El ejercicio físico disminuye el riesgo de caídas ya que mantiene la movilidad, flexibilidad y la coordinación de las articulaciones. Además de mantenerse en forma y con un estilo de vida independiente, la actividad física reduce el proceso de desarrollo de osteoporosis, una enfermedad de los huesos que los torna cada vez más frágiles y que se presenta principalmente en las mujeres después de la menopausia y, con menor frecuencia, en los hombres.

El rendimiento físico varía a lo largo de los años, siendo el momento óptimo durante la juventud y presentando un descenso continuo a partir de los 35 años, para hacerse más acentuado desde los 55 - 60 en adelante, como consecuencia de los cambios fisiológicos propios del proceso de envejecimiento.

El hecho de sentir que se tiene una limitación temporal, influye directamente en los planes que se pueden hacer con respecto al futuro. Hay personas que ante estos límites temporales se deprimen, otras que los ignoran y otras que, acomodándose a la realidad, enfocan su vida de forma que no disminuyan por eso sus satisfacciones.

El propósito de esta investigación fue conocer la relación entre las variables (coordinación, flexibilidad y ritmo) que forman y hacen parte de una mejor calidad de vida, unidas al grupo de personas adultas

mayores colombianas. También comprender el principal objetivo de estas mujeres para realizar la actividad que prevenga cualquier enfermedad.

Los resultados dieron a conocer la condición física y psicomotriz del grupo, así como permitieron verificar sus procesos, aunque es importante advertir que el hecho de mantenerse puede considerarse un logro obtenido.

El principal objetivo era mantener una buena condición física y buscar los beneficios como sentirse más dinámicas, aliviar los dolores articulares, y sentirse anímicamente más alegres y con vitalidad. Se deduce que la calidad de vida (coordinación, flexibilidad y ritmo) son variables fundamentales en el género de adulto mayor, ya que es un beneficio para mantenerse físicamente y mentalmente bien.

Se comprueba que realizando actividad física por medio de actividades coreográficas permitirán obtener resultados positivos como estar activos físicamente, también su motivación ocasiona alegría y placer considerando así que estas actividades para ellas son muy importantes.

### **PALABRAS CLAVE**

Adulto mayor, actividades coreográficas, mujeres, mantenimiento físico, capacidades.

### **JUSTIFICACIÓN**

En la actualidad la importancia que tiene realizar ejercicio físico de una manera regular y controlada cumple un papel muy importante en el Adulto Mayor.

En primer lugar, porque el ejercicio físico es una base importante en la prevención de enfermedades y en segundo lugar porque ayuda a mantener la capacidad funcional, que empieza a manifestarse significativamente en estas edades.

MAURICE PIERON, afirma "No hay actividades específicas para los mayores. Cualquier manifestación corporal, ya sea a través de juegos libres o estructurados, gimnasia, danza, actividades acuáticas o al aire libre es, a priori, válida, siempre y cuando se respeten los criterios básicos de la programación".

Las actividades rítmicas, el baile y la danza; nuestra vida está llena de reciprocidades rítmicas; el ritmo no solo existe en la música, sino que también constituye un fenómeno orgánico fisiológico: también se ve, se disfruta y se vive con todos los sentidos.

Para el ser humano en algunas etapas de vida el baile o las actividades rítmicas y coreográficas no ocupan un lugar importante en su cotidianidad, pero también para el Adulto Mayor aparece como una actividad altamente motivante y llena de placer, en la cual se recuerdan tiempos de juventud. Para este género las actividades coreográficas son algo más que una serie de movimientos encadenados de una forma rítmica, es un encuentro social con su semejanza, es una forma de cambiar de ambiente, es un estímulo para la relajación emocional y principalmente es un medio agradable para mantenerse física y mentalmente.

**Jiménez (1998)**, concluye que las actividades físicas deben contemplar básicamente el acondicionamiento físico en el que prevalecen el desarrollo de la resistencia orgánica, manutención y aumento de la fuerza, mejora de la velocidad, incremento de la movilidad y del equilibrio, trabajo de la coordinación dinámica específica y de las tareas de manipulación.

Por otra parte a pesar de que la actividad física es desarrollada por todos en distinto grado durante su existencia, los cambios logrados por el organismo con el ejercicio no son permanentes, sino transitorios, porque desaparecen al abandonarse su práctica. **Santander W, 1993**. Se presentan declinaciones funcionales en la mayoría de los sistemas fisiológicos del cuerpo, las cuales favorecen la incidencia y progresión de enfermedades crónicas como cardiorrespiratorias, hipertensión, diabetes mellitus y otras, relacionadas con el proceso de envejecimiento y la inactividad. En personas mayores, la inactividad se considera fundamental en el aumento de las declinaciones que experimentan hasta el punto de casi duplicar sus posibilidades de riesgo de contraer enfermedades coronarias a diferencia de aquellas personas que sí participan en actividades físicas regulares. **McGinnis, M, 1992. Rikli, R & Edwards, D, 1991**

Asimismo el ser humano en las diferentes etapas de su vida debe luchar por tener un estilo de vida que le permita acceder a un trabajo, donde pueda gozar de una vida saludable; en este sentido puede abordar mejor su etapa de adulto mayor. **Calderón, 2005**

### **CONTEXTO**

Por esta razón se diseña e implementa un programa de actividades rítmicas y coreográficas que contribuyan al mejoramiento y mantenimiento de la calidad de vida de un grupo de mujeres Adulto Mayor de la CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR “COMFAORIENTE”. Dicha entidad se encarga de realizar programas fundamentados para el mejoramiento y desarrollo del bienestar social.

Entidades como la Caja de Compensación Familiar Comfaorientes con expectativas de apoyar con limitaciones, fundamentalmente en el aspecto financiero, a poblaciones adulto mayor de la región, posibilitaron la construcción y la aplicación de una propuesta pedagógica investigativa permitiendo ofrecer un espacio con expectativas positivas en la vida del adulto mayor, la cual se apoya en aportes científicos fisiológicos, psicológicos y sociales, principalmente.

La propuesta que se diseñó posibilita a través de un conjunto estructurado de actividades coreográficas el mejoramiento corporal multidimensional de un grupo de mujeres adulto mayor de la Caja de Compensación Familiar con expectativas de contribuir a elevar su calidad de vida.

## **ETAPAS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **PRIMER MOMENTO: DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

**Identificación del objeto de investigación.** Esta investigación se llevó a cabo por medio de una observación directa, donde se pudieron detectar todas y cada una de las dificultades que tienen las mujeres adulto mayor en aspectos como coordinación, flexibilidad articular y ritmo.

Por ende se vio la necesidad de realizar un programa que ayudara a estas mujeres a aumentar las capacidades tan necesarias para llevar un ritmo de vida más saludable.

Se realizó por medio de una observación directa y la recolección de datos se hizo por medio de preguntas abiertas y tres tipos de test, los cuales sirvieron para recolectar información y detectar las dificultades.

**Observación del contexto.** Es favorable trabajar en este contexto ya que las mujeres Adulto Mayor desarrollan mejor sus capacidades y a su vez mejoran sus relaciones interpersonales. Las actividades coreográficas fueron una estrategia muy importante para ayudar a fortalecer y a mantener la coordinación, flexibilidad articular y el ritmo.

#### ***Diagnósticos y recomendaciones médicas***

De acuerdo con el diagnóstico médico realizado se conocieron los problemas de salud que no son tan crónicos, y se podrá realizar el programa de actividades físicas. Sí se debe tener en cuenta para determinar qué tipo de actividades son las más adecuadas y cuáles no.

El 85% tiene problemas de tipo articular como artritis, reuma, artrosis; principalmente en piernas, caderas, hombros, manos, lumbares y pies. Se recomienda realizar ejercicios o actividades de movilidad suave, evitar las hiperextensiones bruscas. No realizar actividades con pesos excesivos. En lo posible no hacer saltos y poca carrera.

El 70% padece de tensión arterial alta pero la controlan, se recomienda evitar ejercicios de fuerza isométrica y ejercicios de apnea. Se puede incentivar a realizar caminatas diarias o actividades de resistencia aeróbica y rítmica máximo a un 80%.

El 20% padece de osteoporosis. Se recomienda realizar actividades de fuerza pero de intensidad media. Se deben evitar actividades que ocasionen caídas o choques.

El 10% tiene problemas de sobrepeso. Se recomienda realizar actividades de resistencia aeróbica y rítmica moderada durante prolongados espacios de tiempo, salidas a caminar diariamente, paseos y alimentación adecuada.

El 10% tiene problemas de tipo psicológico como insomnio, ansiedad, depresión. Se recomienda realizar actividades que motiven la integración, amistad y creatividad en el grupo.

El 7% tienen problemas de colesterol alto: realizar trabajo de resistencia aeróbica, salidas cotidianas, evitar trabajos de fuerza.

#### **Diseño de aplicación y análisis de instrumentos**

Los diseños que se llevaron a cabo fueron:

- Test de Coordinación
- Test de Flexibilidad Articular
- Test de Ritmo

- Ficha Psicológica
- Historia clínica
- Talleres prácticos

### **Conclusiones preliminares**

- Los resultados arrojados por los pretests permitieron la visualización de una propuesta investigativa que mejore o mantenga la condición física en la población adulto mayor teniendo en cuenta, asimismo, el grado de motivación por participar en cada uno de los integrantes del proyecto de investigación.
- La socialización es uno de los aspectos con fuerte estímulo entre los participantes del proyecto de investigación, si se considera que la realización de los talleres que conforman la propuesta investigativa favorece la integración entre los participantes, el refuerzo psicológico y su calidad de vida.

### **SEGUNDO MOMENTO: El problema o pregunta de investigación**

¿Cómo mejorar la calidad de vida de las mujeres del grupo adulto mayor de la Caja de Compensación Familiar Comfaorienté?

#### **Otras posibles preguntas de investigación:**

¿Qué piensan estas mujeres sobre las actividades coreográficas?

¿Qué razones manifiestan estas mujeres para asistir a las sesiones de clase?

¿Cómo se sienten estas mujeres antes, durante y después de las sesiones de clase?

¿Qué beneficios creen estas mujeres que obtienen con la práctica de estas actividades coreográficas?

### **METODOLOGÍA**

Es un enfoque investigativo y una metodología de investigación aplicada a estudios sobre relaciones humanas.

La investigación acción-participación posee un carácter democrático en el modo de hacer investigación (perspectiva comunitaria), la toma de decisiones se realiza en conjunto, orienta a la formación de individuos, comunidades o grupos autocráticos con el objetivo de transformar el medio social. (Valenzuela, 2002)

### **TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El diseño de esta investigación es de enfoque cualitativo y se fundamenta en el esquema de proyecto factible en el cual se plantean una serie de etapas las cuales se orientan al proceso de estudio.

El objetivo de esta investigación es conseguir que la comunidad se convierta en el principal agente de cambio para lograr la transformación de su realidad (Quintana, 1986; citado en Veloso, 2000)

Para la investigación se tuvieron en cuenta como unidades de análisis las siguientes:

- Ritmo
- Coordinación
- Flexibilidad articular.

La población y la muestra estuvo representada por 27 mujeres del grupo adulto mayor de la Caja de compensación familiar comfaorienté. Es decir el 100% de la población.

#### **Técnicas e instrumentos:**

Para la recolección de la información se tuvieron en cuenta los siguientes instrumentos:

- Revisión documental: Historia clínica del adulto mayor, Fichas Psicológicas, para indagar acerca del estado físico y mental de cada uno de los participantes, acciones indispensables a la hora de la aplicación del programa, debido a contraindicaciones medicas en la ejecución de ejercicios.
- Aplicación de un pretest, para determinar la condición física en ritmo, coordinación y flexibilidad de las articulaciones de las mujeres adulto mayor de la Caja de Compensación Familiar de Norte de Santander seccional Pamplona “Comfaorienté” que sirvió como punto de partida en la investigación ( ver anexo A)
- Aplicación de Post-prueba, para analizar los resultados alcanzados con la implementación del programa (ver anexo B)

En el análisis de los instrumentos se aplicaron los Pre-test y pos-test que permitirán ver con mayor claridad los resultados de la Investigación.

## **RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

El objetivo principal de esta investigación era mejorar la calidad de vida de las mujeres adulto mayor por medio de un programa de mantenimiento físico y coreográfico que les permitiera interactuar con otras personas y hacerles sentir que son importantes para la sociedad. La finalidad consistía en que ellas comprendieran la importancia de el mantenerse bien físicamente bien ya sea por medio de actividades que son de su agrado durante su tiempo libre.

Esta investigación trajo muchos beneficios que ayudaron a cumplir con los objetivos propuestos, sacando a estas mujeres del aislamiento, devolviéndoles el placer para preservar y conservar su vida, aprovechando todo el tiempo posible tanto para su independencia física como social.

Según las deducciones se concluyó que la práctica de actividad física regular juega un papel muy importante en la cotidianidad de la mujer adulto mayor, conociendo y valorando el mantenimiento de algunas de las capacidades que corroboran con el bienestar físico y social, desarrollando así la creatividad, valorándola y viviéndola a partir del movimiento por medio de las actividades coreográficas y así mismo participar de una manera motivante en su entorno. También se observó un alto grado de integralidad que ayudó a mejorar el estado de ánimo de esta población sintiéndose más motivadas y olvidando un poco las preocupaciones del hogar.

Se pudo detectar que la parte social se desarrolló mas que el mantenimiento físico, porque ésta a su vez genera redes de amistad, ocupándose aún más, ya sea para compartir alegrías y tristezas, celebrar ocasiones especiales y hablar entre otras.

Dentro de esta propuesta se presentaron tres componentes que se relacionan con la actividad física y forman parte de los talleres ejecutados de actividades físicas y coreográficas.

Dichos componentes son:

### **El cognitivo:**

- **Adquisición de conocimiento:** Donde se mostraba el trabajo a realizar, grupal o individualmente, intercambiando entre ellas cada uno de los esquemas motrices.
- **Evaluación:** Es la observación directa de las mujeres adulto mayor durante cada una de las sesiones de clase, dando así su respectiva apreciación por parte de las compañeras y la profesora.

### **El afectivo:**

- **Conformación de grupos:** Por simple afinidad estas señoras llegaban a ubicarse en grupos espontáneos, para comentar lo realizado durante el día anterior (vivencias cotidianas).
- **Motivación:** Se observó el alto grado de motivación puesto que las actividades coreográficas son de su predilección, disfrutándolas hasta la última instancia.

### **El físico:**

- **Capacidad de trabajo:** Tiene que ver con toda la ejecución de movimientos durante estas actividades y el grado de dificultad ejecutado con esta población. Se pudo detectar que en algunas integrantes había afinidad y fluidez en los movimientos mientras que en otras los movimientos eran muy limitados.
- **Pausa:** ellas mismas sentían la necesidad de descansar y por sí solas disminuían el ritmo de trabajo.

Con la ejecución de esta propuesta se puede resaltar la gran participación de este grupo de mujeres adulto mayor ya que cada taller era con una metodología y un ambiente diferente pero con una sola finalidad.

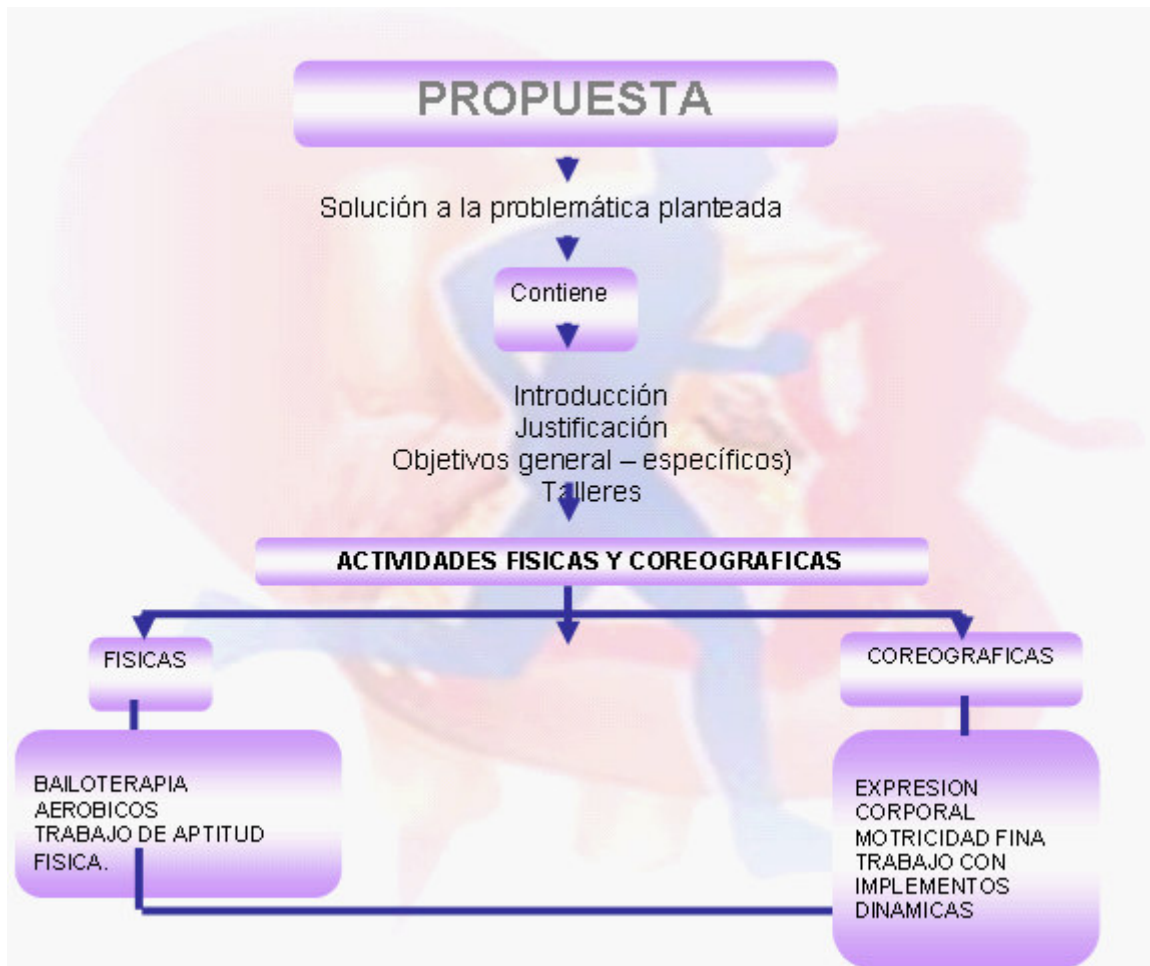
Esta finalidad no era únicamente mejorar y mantener la condición física de estas mujeres sino también concienciar a todas y cada una de este grupo Comfanorte a crear ideas y buscar soluciones cada vez que se le presentaran dificultades; también poder trabajar en equipo distribuyendo funciones que generen un cambio positivo en ellas.

Tener conciencia y saber aprovechar el tiempo de una manera agradable y saludable, buscando los espacios convenientes para vivir diferentes estilos de vida.

El tener la concepción que las actividades físicas van adheridas a las etapas de la vida, en especial a la del adulto mayor que es una de las etapas más concientes del deterioro físico.

Para estas mujeres de la Caja de Compensación Familiar Comfaorient, fue muy gratificante haberlas tenido en cuenta en esta propuesta porque era motivante e interesante el realizar todo tipo de experiencias las cuales ayudaron a diseñar y estructurar con un resultado significativo todo el proceso experimental de esta población.

Para culminar se determinó que esta propuesta aunque sea un poco complicada por la condición de este grupo, es muy interesante y brindó beneficios para estas mujeres que quieren para ellas mismas darse un grado de exigencia una mejor condición de vida, a su vez se propone que esta investigación no se condense únicamente en esta caja de compensación, sino que sirva de apoyo fundamental para otras poblaciones que discriminan el simple hecho de llegar a la edad del adulto mayor.



## PLAN DE TRABAJO

### Desarrollo del plan

El plan de actividades consta de dos programas, que sirven de marco para la ejecución de las sesiones

#### Programa de acondicionamiento físico

- Coordinación
- Flexibilidad

#### Programa coreográfico

- Ritmo

Estos dos programas se llevan a la práctica en dos fases:

- Fase de Acondicionamiento.
- Fase de Mantenimiento.

#### FASE DE ACONDICIONAMIENTO

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DE TRABAJO	METODOLOGÍA	VALORACIÓN
<p>- Aumentar el número de capacidades motrices teniendo en cuenta las que se posee.</p> <p>- Mejorar a la calidad del trabajo por medio de esquemas y ejercicios acertados</p>	<p>- Trabajo de coordinación</p> <p>- Trabajo de flexibilidad</p> <p>- Trabajo de acción – reacción</p> <p>- Trabajo de habilidades físicas cotidianas.</p>	<p>- Juegos de relajación.</p> <p>Gimnasia Básica</p> <p>Actividades básicas para el desarrollo de la coordinación, flexibilidad y movilidad articular y equilibrio</p> <p>- Actividades no cotidianas: Juegos, deportes modificados, aeróbicos, recreación y Educación Física</p>	<p>- Las actividades a realizar, serán sencillas y se explicaran de una forma clara, partiendo de lo particular a lo general.</p> <p>- Se realizarán las respectivas demostraciones por parte del profesor evitando largas explicaciones para no causar monotonía, y de esta forma proporcionando seguridad en los participantes para la ejecución de cada actividad.</p>	<p>- Finalizados los talleres prácticos se realizará un análisis tanto de los objetivos generales como específicos.</p> <p>-También es primordial llevar un diario donde se escriba lo más importante de la sesión y sirva como apoyo para nuevos planteamientos y dar secuencia a los objetivos y contenidos del programa.</p>

#### FASE DE MANTENIMIENTO

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DE TRABAJO	METODOLOGÍA	VALORACIÓN
-----------	------------	------------------------	-------------	------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener los objetivos específicos de la fase anterior.</li> <li>• Desarrollar y mantener la ubicación espacial y la actitud postural.</li> <li>• Involucrar capacidades cognitivas.</li> <li>• Desarrollar mejores hábitos de respiración.</li> <li>• Conocer y practicar juegos coreográficos y danzas populares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener todas las capacidades físicas.</li> <li>• Desarrollo de actividades rítmicas y coreográficas</li> <li>• Desarrollar la conciencia corporal.</li> <li>• Adquirir sensibilización segmentaria</li> <li>• Mantener la sensomotricidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mantienen las de la fase anterior</li> <li>• Formas jugadas</li> <li>• Juegos perceptivos</li> <li>• Juegos cognitivos</li> <li>• Técnicas de relajación</li> <li>• Recreación y actividades de integración</li> <li>• Danzas, bailes de salón, baile moderno.</li> <li>• Caminatas</li> <li>• Juegos tradicionales</li> </ul>	<p>Se trabajará de una manera más específica y progresiva con las mujeres Adulto Mayor, permitiendo observar fortalezas y debilidades buscando la participación activa, iniciativa personal e independencia, fundamentando el trabajo para que las alumnas se dan hasta donde se quiere llegar y a su vez aprendan la importancia de las actividades físicas y coreográficas para que entren a formar parte de sus hábitos de vida.</p>	<p>Se tendrá más en cuenta los avances en el proceso y no resultados en si, análisis de los objetivos a través de cada sesión, post – test, comentarios, entrevistas, integración y comunicación grupal.</p>
---	---	--	---	--

## **CONCLUSIONES FINALES**

### **FASE 1: DISEÑO DE UNA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**

Las estrategias metodológicas que se utilizaron en el proceso investigativo que consistió en la ejecución con soporte científico de talleres prácticos sobre actividades coreográficas apoyadas en la música, implementos de gimnasia rítmica y danza, estructuras coreográficas y juegos que complementaron la evolución de cada una de las capacidades a desarrollar.

La importancia de gozar de un buen estado físico en las personas adulto mayor motivó su participación con el convencimiento de favorecer su vida multidimensionalmente.

### **FASE 2: EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA**

La propuesta se realizó con 3 talleres prácticos y lúdicos cada semana en la sede de la Caja de Compensación Familiar Comfaorienté, contando con el apoyo interdisciplinario del equipo de profesionales que labora en la institución y de la participación entusiasta de las 27 señoras Adulto Mayor que asistieron a todas las jornadas de trabajo en horas de la tarde.

### **FASE 3: EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA**

Vale la pena tener en cuenta que la propuesta se podría evaluar de una manera satisfactoria, pero de esta misma forma evaluarla únicamente durante un año, no se concluye que fue excelente, pero si se efectuara un seguimiento más profundo se llegaría a unos óptimos resultados.

Teniendo en cuenta lo anterior los resultados que se esperaban fueron muy buenos y se logró despertar el interés, la motivación y la integración de las mujeres Adulto Mayor por medio de las actividades coreográficas.

## **CONCLUSIONES**

Aplicados a los talleres prácticos se constituye que:

Hay necesidad de fortalecer las condiciones físicas trabajadas como la coordinación, flexibilidad en las articulaciones y ritmo.

Para la flexibilidad, los resultados muestran un mantenimiento significativo en el grupo pre- experimental más no una mejoría total puesto que en el adulto mayor se presentan cambios biológicos degradantes.

En cuanto a la coordinación se presentó una diferencia significativa, que podría justificarse como un efecto debido al aprendizaje producto de reiteradas prácticas de los talleres realizados.

El ritmo mostró resultados de mantenimiento y ayudó a relajar, y automatizar movimientos; la música ayudó a calmar, motivar, y a entusiasmar, más no existió un cambio significativo de avance en estas mujeres.

Sí es posible mejorar un poco la condición física de estas mujeres disponiendo mínimo trabajo práctico cuatro veces por semana, diseñando planes de mantenimiento físico más específicos.

Las actividades coreográficas hicieron parte del mantenimiento físico de las mujeres Adulto Mayor, ya que formaron hábitos saludables en su vida cotidiana; se divirtieron, descargaron emociones y primordialmente mantuvieron su condición física.

Las mujeres adulto mayor de la Caja de Compensación Familiar COMFAORIENTE, asistieron a este programa por cuatro razones: Salud física, aprendizaje de diferentes ritmos, diversión y distracción con sus compañeras.

Según la evaluación de la investigación por medio del Pos- test, es necesario continuar con el desarrollo de los mismos para seguir con el mantenimiento y mejoramiento de éstas capacidades.

## **RECOMENDACIONES**

Esta propuesta tiene un alcance a nivel local, regional, nacional y latinoamericano lo cual le confiere un satisfactorio valor implementativo recomendable para las poblaciones adulto mayor ya que son las más olvidadas por las instituciones estatales en este tipo de proyectos, y por lo mismo, carecen de un plan de mantenimiento físico motivante.

Sería conveniente revisar y hacer valer referencias anteriores en esta área geográfica y analizar modelos relacionados con la investigación, diseño, aplicación y proyectos en ejecución para adulto mayor con el fin de determinar los cambios reales multidimensionales que la población adulto mayor presenta con la implementación de programas similares o afines.

Es muy importante que, dados los cambios que se evidencian en las poblaciones de adulto mayor que se benefician de programas diseñados específicamente para ellos, se ejecuten con continuidad y así sean procesos que beneficien su calidad de vida a nivel de la condición física y salud, autoestima, independencia social y estimular la autogeneración de su actividad física.

Las instituciones que exploran en el campo de la actividad física con visión de búsqueda del desarrollo multidimensional de las personas adulto mayor debe ser consciente que para alcanzar los resultados esperados se requiere de un desempeño cualificado del líder u orientador del grupo y de una implementación de programas que cumplan con la científicidad necesaria con el fin de brindar las condiciones mínimas que precisan todas las personas y ciudadanos de cada país sin distinciones de ninguna clase ya que esto redundará en la participación segura de cada adulto mayor .

Como aspecto estratégico de crecimiento personal, es muy importante dedicar algunos minutos en los talleres o actividades que conforman el programa que se ejecuta para reflexionar acerca de las actividades que se vivencian con el propósito de generar en el adulto mayor conciencia de la importancia para su corporeidad y su yo espiritual el mantenerse activo física, psíquica, intelectual y socialmente.

Se hace necesario que las entidades gubernamentales correspondientes exijan el cumplimiento de la Constitución Nacional de Colombia en cuanto al cuidado y atención que debe recibir el adulto mayor y, específicamente, en lo que se relaciona con el diseño, la aplicación, la ejecución y la evaluación continua de programas multidisciplinarios que satisfagan las necesidades de esta población que actualmente se encuentra discriminada, pero, que cada día aumenta el índice de su prolongación de vida.

Así mismo, a las entidades gubernamentales responsables y a las privadas interesadas en desarrollar programas de esta índole se les extiende una entusiasta invitación para crear la cultura de la actividad física por cuanto el movimiento es el pensamiento en acción, el movimiento es vida y ésta comienza con él y finaliza cuando deja de existir.

## **BIBLIOGRAFÍA**

**ANDERSON, B.** (1989). Como rejuvenecer su cuerpo estirándose. Barcelona: Integral, ediciones.

**BAHAMÓN, B. y SUESCÚN, I.** (2002) Actividad Física y Adulto Mayor. Manual para vivir mejor. En: revista Kinesis. N° 34.

**CURCIO, C. y GÓMEZ, J.** (1948). Capacidad funcional en el anciano en: Revista de la asociación colombiana de Gerontología y Geriatria. Manizales Vol 12. No 1.

**ESCOBAR, J.** Intervención pedagógica y didáctica en adultos y adultos mayores para la actividad Física. En : Revista kinesis. Educación Física No 39 pag 38.

**FEBRER, A y SOLER, A.** (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez. Barcelona: INDE.

**GÓMEZ, E. JARAMILLO, L. y ZULUAGA, M.** (2002). El baile como ejercicio físico. En Revista Kinesis, Educación Física No 38 pag 65.

**GORDÓN, M.** (2004). El mantenimiento físico en personas mayores y recreación. Madrid: Ed. G y mnos.

**GRACE, C.** Beneficios de la Danza o el Baile Terapéutico para las Personas de la Tercera Edad En: Revista de la Universidad de Costa Rica. San José: Centro Editorial U.C.R Vol. 29 N°. 2. 1995

**GUERRERO, M. y ARGUELLES, D.** (2000). Danzas y bailes internacionales. En: revista Kinesis. No 38 vol.

**JIMÉNEZ ALVARADO, G.** La Educación Física en el Adulto Mayor. Santiago de Chile: Ediciones Digeder. 1992

**JIMENEZ, A.** Revista de Hoy en Familia. Manizales: La Patria. 1990

**LARA DIAZ, H.** La Actividad Física. Chile. 2001

**LE BOULCH, J.** (1977). El movimiento en el desarrollo de la persona. Barcelona: Paidotribo.

**MALECHA, S.** (1994). Actividad Física y salud para el adulto mayor. En: Revista Kinesis, Educación Física No 34 pag 5-9.

**MARCOS, J.** (1989). Salud y deportes para todos. Madrid: EUDEMA S.A.

**MARCOS, J.; FRONTERA, W, y SANTOJA, R** (1945). La salud y la actividad física en las personas mayores. Madrid: Rafael Santoja Edit. TOMO I.

**MATSUDO, V.** (1999). Las nuevas recomendaciones de la actividad física para la salud. Memorias del XVII Congreso Panamericano de Educación Física. Panamá 4-9 de Julio de 1999.

**MURCIA, N. y JARAMILLO, L.** (1998). La danza, factor de promoción ético moral en adolescentes. En: Revista APUNTS, Educación Física y Deporte. Catalunya. Generalitor. Instituto Nacional de Educación Físico de Catalunya. Cuarto trimestre. No 54. pág. 12-19.

**PAREJA, L.** Mantenimiento de las capacidades motrices para personas mayores. En: Revista Kinesis, Educación Física No 34 Pág. 52-56.

**PEDRAZA, C. y PEDRAZA, A.** (2000). Influencia de la actividad física, en la aptitud física en individuos de tercera edad. Trabajo de investigación. Universidad Nacional de la Plata.

**PONTGEIS, P. (2002).** La actividad física en poblaciones especiales, editorial OCEANO, Pág. 213-221

**REVISTA KINESIS.** Edición Especial XVIII Congreso Panamericano de la Educación Física. Edición 34.

**VERA GUARDIA, C.** Educación Física para el Año 2000. Bogotá: Publicaciones de la Universidad Central. 1995.

**VIDARTE CLAROS, A.** En Revista Educación Física y Recreación. Vol 2. N° 4 Manizales.

AUTORA:

**Zaida Liliana Lopez Villamizar**

[zaidalopez39@hotmail.com](mailto:zaidalopez39@hotmail.com)

Licenciada en Educación Física

Especialista en Recreación Comunitaria

Candidata a Magíster en Ciencias de la Actividad Física

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA- COLOMBIA







