

**Necesidad de una Asignatura Dirigida Hacia el Adulto Mayor en el Programa de Actividad
Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó**

Yeferson Andrey Galeano Orozco

Faculta de Psicología y Ciencias Sociales, Universidad Católica Luis Amigó

AFD027: Trabajo de grado II

Duván Javier Muñoz Giraldo

05 de Noviembre del 2021

Agradecimientos

Quisiera empezar agradeciendo a mis docentes de la Universidad, a esos docentes como Víctor Madrid y Adriana Torres que desde mis inicios de la carrera me ayudaron a querer aprender más y valorar mi profesión. También me gustaría hacer una mención especial a las Profesoras Martha Tamayo y Zonaika Posada y a los profesores Fabio Martínez y Rubén Rubio, donde su preocupación por enseñar se ve reflejada en sus clases, donde les importa que el estudiante aprenda. Y por último pero no menos especial mencionar al profesor Duván Javier Muñoz que logra reflejar su pasión por la Actividad Física, demostrando que todo aquello que nos propongamos se puede lograr si nos esforzamos para conseguirlo, además por el apoyo y la guía para mi desarrollo académico, cultivándome valores como profesional. Y de igual modo un agradecimiento a todos aquellos profesores que hicieron parte de mi formación académica hasta este momento, gracias por todos sus esfuerzos.

Agradezco a mi madre Verónica Orozco por haberme apoyado incondicionalmente, por ser mi pilar, por ser un ejemplo de mujer, por no rendirse ante las circunstancias y por ser un soporte fundamental para lograr mis objetivos propuestos, encaminándome a seguir adelante, preocupándose por mis estudios y especialmente por hacerme sentir orgulloso de tener una madre como ella. Muchas gracias mamá por ayudarme a cumplir esta meta, TE AMO.

A mi compañera de vida Yolima Arboleda por recorrer este camino conmigo, por su paciencia, cariño, esfuerzo, tenacidad, humildad y sobre todo por su apoyo a través de mi tiempo en la universidad, por sus palabras motivantes que me incitaban a seguir día a día, y por medio de sus consejos y motivación me ayudaban a tener metas en mi vida. No tengo palabras para expresar mi amor y gratitud hacia ella, por ello solo queda agradecer. Muchas gracias mi amor!

Por ultimo quiero agradecer a mi tía Gloria Arcila por su apoyo incondicional, paciencia y además por haber confiado en mí, por ser un ejemplo para la familia, por la excelente persona y profesora que es. A ella quien me extendió la mano en mis momentos más difíciles. Por abrirme las puertas permitiéndome continuar mis estudios y sobre todo por ser ese Ángel terrenal para mí, mi familia y todas aquellas personas que con su banda ayuda de alguna forma u otra.

Quiero dedicarle el trabajo a mi hermano, a este ángel que hizo parte de mi vida, durante muy corto tiempo. Por enseñarme a valorar cada pequeño detalle de la vida, a ayudar cada vez que podamos, por haber sido esa persona gentil, humilde y traviesa. Sé que fue poco el tiempo que compartimos este camino que se llama vida pero quiero agradecerte porque sé que donde te encuentres me cuidas, me proteges y esperas que triunfe en todos mis propósitos de vida, muchas gracias hermano!. Te amo y te extraño. Me hubiera gustado verte envejecer!!!

““No hace falta hacer cosas extraordinarias.

Hace falta hacer cosas ordinarias, extraordinariamente bien”” (...)

Tabla de Contenido

Introducción	9
Planteamiento del Problema	11
Justificación	14
Objetivos.....	18
General	18
Específicos	18
Marco Referencial.....	19
Antecedentes	19
Marco Normativo	23
Artículo 52 de la Constitución política de Colombia (1991).....	23
Ley 30 de (1992).....	24
Ley 1503 de (2011).....	24
Ley 115 de (1994).....	24
Ley 1276 de (2009).....	24
Decreto 1330 de (2019)	24
Decreto 1403 (1993).....	24
Decreto 4675 de (2006)	24
Decreto 2216 de (2003)	25
Decreto 2566 de (2003)	25

Resolución 1962 de (2006).....	25
Normatividad de Bienestar de la Universidad Católica Luis Amigo	25
Marco Teórico-Conceptual	25
Promoción de la salud.....	25
Envejecimiento	26
Envejecimiento saludable	26
Envejecimiento activo	26
Desacondicionamiento físico.....	27
Asignatura.....	27
Curso.....	27
Condición física.....	27
Universidad.....	27
Programa académico.....	27
Funcionalidad en el adulto mayor	28
Plan de estudio.....	28
Carta descriptiva	28
Actividad física.....	28
Metodología	29
Diseño de investigación	29
Población.....	29

Muestra.....	29
Categorías.....	30
Técnica e Instrumento.....	31
Delimitación y Alcance.....	31
Plan de Análisis.....	31
Cronograma.....	32
Resultados.....	33
Propuesta de carta descriptiva.....	40
Discusión.....	49
Conclusiones.....	51
Anexos.....	53
Recomendaciones.....	53
Preguntas del Cuestionario.....	54
Referencias.....	58

Lista de Tablas

Tabla 1.	Necesidad de una asignatura dirigida al adulto mayor	33
Tabla 2.	Envejecimiento y patologías comunes en los adultos mayores	34
Tabla 3.	Asignatura para el entrenamiento del adulto mayor	34
Tabla 4.	Matriculación estudiantes	35
Tabla 5.	Respuesta docentes	¡Error! Marcador no definido.

Lista de Figuras

Figura 1.	Cronograma de Actividades para el trabajo de grado.....	32
Figura 2.	Envejecimiento activo.....	35
Figura 3.	Razones de los estudiantes.....	36
Figura 4.	Grafica de las razones de los estudiantes.....	36
Figura 5.	Propuesta de carta descriptiva.....	48

Introducción

La universidad ejerce un papel destacado en la sociedad, fomentando los conocimientos necesarios para el fortalecimiento de la comunidad, dentro de la tarea formativa de estas instituciones se encuentra construir un escenario favorable para la consolidación de conductas que promuevan una calidad de vida, que en el caso de la presente investigación se centra en la necesidad de contar con una asignatura dirigida al adulto mayor para un envejecimiento activo en el programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó

En esta investigación se aborda las razones por las cuales los estudiantes y docentes creen pertinente una asignatura enfocada al entrenamiento en el adulto mayor, favoreciendo la adquisición de estilos de vida saludable para un envejecimiento activo. Proyectando esta asignatura para un futuro de los estudiantes de Actividad Física y Deporte, relacionando la importancia de brindar conocimientos que el medio social requiere. Desencadenando oportunidades laborales en distintos medios que favorezcan a la comunidad y a la sociedad.

La investigación tendrá un alcance exploratorio, el cual se realizó por medio de un cuestionario el cual se pretenden aclarar las razones de los estudiantes y docentes sobre la importancia de una asignatura dirigida al adulto mayor en la universidad. La muestra fue tomada con el método no probabilístico y por medio de un método por conveniencia donde los estudiantes y docentes elegidos de las diferentes asignaturas del programa de Actividad Física y Deporte deberán cumplir con diferentes criterios para ser una muestra válida.

Los resultados obtenidos de 73 participantes fueron analizados en Excel y se concluyó la necesidad de tener una asignatura que ayude con el entrenamiento de los adultos mayores. Capacitando de manera oportuna y correcta a los estudiantes del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó.

El 100% de aquellos que respondieron la encuesta sienten la necesidad de tener una asignatura dirigida al adulto mayor, y muestra por medio de los resultados obtenidos se podría decir que los estudiantes tienen la necesidad de aprender y adquirir conocimientos para el entrenamiento en adulto mayor, por lo cual ven que la vivencia del adulto de la tercera edad, en la sociedad presenta problemas de salud, que se ven reducidos en términos de funcionalidad y la dependencia, lo cual indica que la salud física y mental puede verse afectada por los estilos de vida que llevan.

Los argumentos más destacados que se presentaron en el cuestionario son la preparación adecuada para aprender a entrenar adultos mayores, el mejoramiento de la calidad de vida, la promoción de la actividad física y deporte, y evitar el sedentarismo o la inactividad física en estas edades. Todo esto se puede concluir que lo importante es tener una vejez activa con buenas condiciones físicas en la autonomía y funcionalidad del adulto mayor, aportando de esta manera un bienestar integral en la persona.

Planteamiento del Problema

La práctica de Actividad Física en adultos mayores, en Colombia según la SABE (Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento), citado por la Universidad del Rosario (2019), “el 84,8% de los adultos mayores padece de más de una condición crónica de salud, siendo la hipertensión arterial y la depresión las más frecuentes”. Dando como resultados múltiples enfermedades en la tercera edad que con el envejecimiento tienden a ser más frecuentes. Se ha documentado que la práctica de Actividad física, favorece el envejecimiento por medio de múltiples beneficios como se menciona en (Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores, 2016), mostrando los beneficios de la actividad física para mantener y minimizar los efectos del deterioro por el envejecimiento en el adulto mayor.

La Organización Mundial de la Salud (2020) define la actividad física como

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

El envejecimiento se da desde el momento en que nacemos, teniendo modificaciones morfológicas y fisiológicas, siendo un proceso biológico, social y psicológico. La definición del envejecimiento saludable por la OMS (2021), “es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante.”. De igual modo debemos considerar el decenio de envejecimiento saludable (2020-2030), realizado por OMS (2020) afirmando que, “Entender las implicaciones de los cambios

demográficos actuales, así como la transición epidemiológica, es crucial para que las sociedades estén preparadas para atender a una población envejecida.”. Todo esto tiene relación sobre la importancia de la preparación por medio de proyectos, programas, capacitaciones y asignaturas que ayuden a las carencias físicas, psicológicas y morfológicas, en función de las necesidades del adulto mayor. .

La funcionalidad física es un factor importante para la calidad de vida de los adultos mayores, y a medida que se presenta el proceso de envejecimiento se comienza un proceso degenerativo en el sistema musculo esquelético en el cual se ve comprometido el adulto mayor por la inactividad física, afectando en este la condición física y mental. Todo adulto mayor desea llegar a la vejez con un buen estado de salud, bajos riesgos de enfermedades cardiovasculares y con una buena funcionalidad física como mental.

La promoción de la actividad física favorece de manera oportuna el envejecimiento de los adultos mayores, esto acompañado con múltiples estudios como se menciona en el documento (Salud y efectos beneficiosos de la Actividad Física, 2012), donde describen los beneficios de la actividad física es distintas enfermedades comunes en los adultos mayores y (Beneficios de la Actividad Física en personas mayores, 2010) donde se menciona la ganancia de masa muscular, prevención de problemas cardiovasculares, fortalecimiento del sistema inmune entre muchos otros beneficios que demuestran los efectos positivos que tiene la actividad física en los adultos de la tercera edad. De igual forma se tendrán presentes las diferentes enfermedades que son concurrentes en esta edad, tanto por el envejecimiento como aquellas enfermedades crónicas no transmisibles o también conocidas como Enfermedades no Trasmisibles (ENT) (Artritis, artrosis, osteoporosis, osteopenia, diabetes, enfermedades cardiacas, pérdida de masa muscular e hipertensión ETC).

En Medellín según el plan gerontológico, busca una vejez activa como lo plantea en Política pública de envejecimiento y vejez. Plan gerontológico (2017 - 2027, págs. 50, 53) pero esta política no considera la Actividad Física como fundamental para el envejecimiento activo en los adultos de la tercera edad, enfocándose especialmente en programas de salud, nutrición y cultura ciudadana, descuidando en gran medida la participación activa de los adultos mayores en programas que ayuden a realizar actividad física para preservar sus funciones motoras. Por ello se busca la promoción de una asignatura dirigida hacia el adulto mayor que ayude al entrenamiento funcional de estas personas, obteniendo los conocimientos necesarios en la Universidad Católica Luis Amigó, para mejorar la calidad de vida de los adultos de la tercera edad por medio de la actividad física, y a su vez crear un bienestar integral en la persona.

Dentro del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó no se tiene un curso o una asignatura que se pueda evidenciar en el plan de estudios dedicada o enfocada a la población de adulto mayor. Desde las asignaturas de salud y de Fitness y Wellness se abordan asuntos que desde la carta descriptiva son problemas genéricos y no se da un énfasis en este problema en específico como son enfermedades patológicas, enfermedades comunes, y las formas de abordar planes para un envejecimiento activo. Por medio del presente proyecto se buscó identificar, ¿Cuáles son las razones de los estudiantes y docentes para incluir una asignatura dentro del plan de estudio de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó orientada al adulto mayor?

Justificación

La vida adulta, hacen referencia a las circunstancias individuales de cada sujeto, que se representa en el envejecimiento, que en algunos es más tardío y en otros más temprano. En Colombia, los adultos mayores son aquellas personas que ya alcanzan los 60 años, y sin embargo el adulto mayor puede ser incluido en este grupo por la ley 1276 de 2009, “a criterio de especialistas de los centros vida, una persona podrá ser clasificada dentro del rango de Adulto Mayor, siendo menor de 60 años y mayor de 55, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico así lo determinen” (Confreso de Colombia , 2009). Por ello, conocer el estado actual de los adultos mayores en Colombia es importante para tomar las medidas necesarias que apoyen a esta población, y por medio de una asignatura que ayude con los conocimientos oportunos para el entrenamiento y la preparación para un envejecimiento activo, buscando un cambio a futuro en la población adulta mayor.

Conocer la relación que existe entre los adultos de la tercera edad y los comportamientos sedentarios, representan un problema relevante para la sociedad, y con el aumento de la población adulta mayor se incrementa la inactividad física en esta población, por medio de la práctica de la actividad física se puede contribuir con beneficios en el mejoramiento de la flexibilidad, fuerza, coordinación, y equilibrio, las cuales proporcionan una mayor estabilidad postural, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas. Mera, et al. (2020) afirma sobre la importancia de la actividad física.

En vista del contexto actual, recomienda la actividad física para evitar los efectos secundarios generados por el aumento de los comportamientos sedentarios y los efectos de la inactividad física en adultos mayores. Considera que la práctica de la actividad

física es un hábito que al ser practicado se tienen beneficios psicológicos como: Mejor autoestima, mayor bienestar psicológico y un menor estrés percibido.

Por medio de una asignatura que ayude con un envejecimiento activo se busca aportar al entrenamiento en los adultos mayores, contribuyendo en gran medida al declive físico, emocional y psicológico en los adultos de la tercera edad, obteniendo los beneficios mencionados anteriormente, por ello la creación de una asignatura que ayude con el entrenamiento en la vejez implica una gran propuesta que serviría de base para competir académicamente con otras universidades.

Según el DANE (2021), en el año 2021, en Colombia la población de adulto mayor se proyecta con una estimación de 6.808.641. De ellas: 3.066.140 (45%) son hombres y 3.742.501 (55%) son mujeres. Al observar la población total se evidencia que el 51% son mujeres y el 49% son hombres; y Antioquia ocupa el séptimo puesto con habitantes de adulto mayor en toda Colombia y el departamento de Antioquia posee el puesto 17 con un porcentaje del 14,3% de personas mayores de 60 años con una discapacidad. Y con los índices de sedentarismo en adultos mayores en aumento, como se afirma en una investigación realizada en la Universidad CES sobre sedentarismo en adultos mayores de Medellín (2021), se deben crear maneras para promover estilos de vida saludables en adultos mayores estimulando los beneficios que trae la actividad física, como se menciona en la OMS en el artículo sobre Actividad física y hábitos sedentarios (2020) “Las personas mayores deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud”.(Pag.6). Con el incremento de la población adulta, y Medellín siendo uno de los principales lugares con mayor crecimiento de personas de la tercera edad, la formación de profesionales que puedan abordar esta población por medio de una

asignatura que ayude con los conocimientos sobre entrenamiento, patologías, enfermedades y envejecimiento trae beneficios funcionales, psicológicos y autónomos en los adultos mayores, Por esto se ve la necesidad de capacitar a personas idóneas que ayuden con el envejecimiento

La asignatura se plantea para tener un diferenciador de las demás Universidad y desde el programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó se observa una falencia en el plan de estudios acerca de los adultos mayores, donde el planteamiento sobre el entrenamiento de los adultos de la tercera edad y sus diferentes patologías en la vejez, son vistas de manera fortuita, donde no se especifica las maneras para el entrenamiento en los adultos mayores. Por lo cual se propone la creación de una asignatura para la promoción de hábitos de vida saludable dirigido al adulto mayor, enfocados en el envejecimiento activo, donde se buscará capacitar a los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó sobre las patologías y enfermedades derivadas de la tercera edad, estas enfermedades como el desgaste muscular, el desgaste óseo y la pérdida de masa muscular que son frecuentes mientras envejecemos.

Teniendo en cuenta la poca información que se puede encontrar para una asignatura en el entrenamiento de los adultos mayores, debemos orientar el accionar de la política pública y de la sociedad, a preocuparse por obtener y a minimizar los obstáculos que son ocasionados por el sedentarismo en estas edades. Por ello, se ve la necesidad de crear, desarrollar y establecer una asignatura en la Universidad Católica Luis Amigó que ayude con el entrenamiento dirigido hacia los adultos mayores. Que tenga como objetivo un envejecimiento activo, a través de cambios sociales como se menciona en el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física (2018-2030)

Crear normas y actitudes sociales positivas y un cambio de paradigma en toda la sociedad mediante el mejoramiento de los conocimientos, la comprensión y la valoración de los

múltiples beneficios de la actividad física regular, en función de la capacidad y a todas las edades. (P. 9)

Crear una asignatura que se enfoque en el entrenamiento para las funcionalidades físicas y cognitivas del adulto mayor, trae un reto para el programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó, más aun para un desarrollo desde la enseñanza y el aprendizaje. Por ello una asignatura que ayude a cambiar los pensamientos y formas de percibir el entrenamiento en el adulto mayor es necesario para la sociedad y para la promoción de actividad física en adultos de la tercera edad. Garatachea (2006), habla en su libro de Actividad física y envejecimiento sobre la importancia de la condición física funcional en personas mayores, calidad de vida e independencia, y menciona que:

La condición física funcional es de vital importancia para la calidad de vida de las personas; el nivel de condición física funcional determina la medida en que pueden manejarse con autonomía dentro de la sociedad, participar en distintos acontecimientos, visitar a otros amigos o familiares, utilizar los servicios y facilidades que se les ofrecen y, en general, enriquecer sus propias vidas y las de las personas más próximas a ellas. (p.51)

El deterioro que se presenta por el envejecimiento es un indicador que pronostica la discapacidad y la dependencia de servicios de salud, por lo cual es importante una intervención dirigida en actividad física que ayude al mantenimiento morfológico, fisiológico y psicológico en el adulto mayor. Aportando a la funcionalidad y autonomía que se ven reducidas con el envejecimiento e incluso por la inactividad física y el sedentarismo. Y desde el programa de Actividad Física y Deporte la creación de una asignatura orientada a la Actividad Física y Deporte en el adulto mayor permitirá generar diferenciadores respecto a las demás Universidades.

Objetivos

General

Identificar las razones de los estudiantes y docentes para incluir una asignatura dentro del plan de estudio de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó orientada al adulto mayor

Específicos

- Identificar las necesidades de formación que tienen los estudiantes del programa de Actividad Física y Deporte sobre un curso dirigido al adulto mayor
- Indagar con los estudiantes las razones por las cuales es importante la creación de una asignatura dirigida al adulto mayor
- Indagar con los docentes las razones por las cuales es importante la creación de una asignatura dirigida al adulto mayor
- Diseñar una propuesta de carta descriptiva

Marco Referencial

Antecedentes

Por falta de documentación sobre la importancia de cursos dirigidos específicamente a adulto mayor, y que se enfoquen en la necesidad de preparar a la sociedad en tener un envejecimiento activo, será imperativo hacer referencia a textos que mencionen enfermedades comunes en el envejecimiento y sobre la importancia que tiene la actividad física en los adultos mayores, como el mantenimiento de la funcionalidad, la independencia y la autonomía en la vejez.

El trabajo desarrollado por Robles en: *Elaboración y Gestión de un Programa de Intervención Educativa Informal para el Adulto Mayor Pensionado en la Localidad de Suba*, hace referencia a la importancia de la tercera edad en el sistema educativo Colombiano.

Colombia avanza a pasos agigantados hacia un alto crecimiento de la población adulto mayor representando retos importantes a corto plazo. El gobierno en coherencia con los pronunciamientos internacionales en el último decenio se han generado políticas públicas nacionales y distritales a largo plazo, encaminadas hacia su acompañamiento, atendiendo para ello a diferentes ejes y líneas de trabajo; entre ellas la educación como parte de la solución. Este trabajo de investigación tiene como objetivo fundamental el concientizar sobre la problemática y como el sector educativo se encuentra rezagado frente a esta nueva realidad además de proponer una estrategia de solución a través de la creación de programas de intervención educativa dirigidos a esta población en particular. (Robles Robles , 2013, pág. 10)

Se puede observar como los pronunciamientos sobre las políticas buscan un accionar social para la movilización de elementos que ayuden al adulto mayor con estrategias que

fundamenten el mantenimiento de la población de la tercera edad, elaboran estrategias que ayuden a este grupo a un envejecimiento activo, a través de agencias educativas y sociales, utilizando diferentes recursos pedagógicos para la atención y preparación ciudadana al envejecimiento.

Es importante conocer los principales motivos del porque el adulto mayor se le recomienda la realización de actividad física. Por ello es indispensable conocer las enfermedades más comunes que se presentan en el envejecimiento y sobre todo dar un adecuada enseñanza de cómo prevenir a través de un buen estilo de vida y la actividad física, estas enfermedades, como lo menciona Roble en *Enfermedades Crónicas no Transmisibles en Colombia*, son un problema social que afecta la salud pública y sobre todo a las poblaciones más vulnerables, buscando el accionar de la sociedad para enfrentar las barreras que se presentan con estas patologías.

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) son un problema nacional e internacional de salud pública que afecta a la mayoría de naciones pero tiene un impacto muy importante sobre las poblaciones en situación de vulnerabilidad económica y social y actualmente son la principal causa de morbi-mortalidad del país. La preponderancia adquirida por estos eventos y las opciones concretas para su prevención, las definen como prioritarias, e indican que se deben adelantar acciones para enfrentarlas (Robledo Martinez & Escobar Díaz , 2010)

Es imperativo tener presente las enfermedades más comunes en el adulto mayor, estas enfermedades que son concurrentes en la vejez. A su vez, mostrar el interés que debe tener el accionar público en los servicios de salud, alimentación y estilos de vida saludable en Colombia. Como también se observa la importancia por la cual debemos promover acciones para enfrentar

la aparición de estas enfermedades, las cuales se pueden prever por medio de Actividad física, siendo esto un aporte para el proyecto, ya que por medio de una asignatura dirigida al adulto mayor, se puede crear conciencia en la importancia de la Actividad física en los adultos de la tercera edad.

El trabajo denominado, “*Actividad Física y Calidad de Vida en Adultos Mayores, un Análisis en la Ciudad de Monterrey*”, menciona los beneficios que trae la realización de actividad física en el adulto mayor y aún más hace mención de la importancia que esto significa para la sociedad al buscar un envejecimiento activo

La actividad física de los adultos mayores como una forma de vida saludable tiene gran trascendencia en la sociedad, pues la práctica del ejercicio y el deporte promueve la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades, lo cual brinda un mejor nivel de salud. La mayoría de las personas tiene alguna idea de los beneficios que ofrece la práctica de la actividad física; sin embargo, se desconoce en qué forma puede relacionarse con la funcionalidad física y social, la vitalidad para llevar a cabo las tareas diarias, y su relación con la alimentación. Por lo anterior, se hace un análisis de la situación actual de la actividad física en el adulto mayor y se presentan algunos de los principales resultados producto de una investigación llevada a cabo en la ciudad de Monterrey. (Ceballos Gurrola , Álvarez Bermúdez , & Medina Rodríguez , 2012)

El artículo muestra un gran ejemplo sobre la necesidad de envejecer activamente, además de dar razones para empezar a realizar ejercicios físicos para el mejoramiento y mantenimiento de la salud física del adulto mayor, incluso sugiriendo ejercicios para poder realizar en la vida cotidiana del adulto de la tercera edad.

En el libro, “*La Educación Física con Adultos Mayores, Experiencias en Latinoamérica*”, hace mención de las dificultades y retos que representa la educación física en los adultos mayores, en el caso de Colombia aporta estadísticas que muestran la desigualdad que presenta este país a la hora de atención de salud, de igual modo se habla sobre la importancia de la calidad y estilo de vida de los adultos mayores.

Las políticas públicas de atención a las personas mayores se han formulado en iniciativas nacionales y municipales. El gobierno de Colombia, a través del Ministerio de Cultura, ha abanderado un acuerdo nacional con relación al deporte, la recreación, la Educación Física y la actividad física, el cual ha sido denominado “Plan decenal del deporte, la recreación, la Educación Física y la actividad física, para el desarrollo humano, la convivencia y la paz” para el periodo 2009-2019. El plan decenal es resultado de un año de consultas y concertación nacional con los departamentos, los municipios y los organismos del deporte, la recreación, la educación y la actividad física a favor del desarrollo humano, la convivencia y la paz. Uno de los componentes de dicha propuesta está soportado en la Educación Física desde la perspectiva de la recreación, la actividad física para la salud y el deporte recreativo, que es abordado a nivel nacional y donde se incluye la población especial de adulto mayor. Arango, Paternina, et al. (2018)

La forma apoyar la propuesta es por medio de la comunidad, aportando los componentes mencionados anteriormente, teniendo el control de estos servicios e interviniendo con profesionales del área de la educación física, obteniendo apoyo o colaboración de tecnólogos, técnicos y personal de salud capacitado para el apoyo en los diferentes programas, asignaturas cursos y los esfuerzos gubernamentales para un envejecimiento activo.

Los cambios sufridos por el envejecimiento, están presentes en todo el organismo humano ya que este se da desde el momento en que nacemos, luego de cierta edad se pueden observar como la estructura del cuerpo humano se deteriora cada vez más, en el libro “*Actividad Física y Envejecimiento*”, menciona la importancia de la condición física funcional en personas mayores, calidad de vida e independencia

Muchas personas mayores, debido a sus estilos de vida sedentarios, están peligrosamente cerca de su nivel de capacidad máxima durante actividades normales de la vida diaria. Levantarse de una silla o subir las escaleras requieren de esfuerzos máximos en aquellos ancianos que tienen una pobre capacidad funcional. Una pequeña disminución del nivel de actividad física en estas personas podría provocar el paso desde un estado de independencia a un estado de discapacidad que se caracteriza por la necesidad de asistencia para la realización de las actividades cotidianas. Garx|atachea, Vallejo, N., (2006)

Podemos concluir la importancia de sostener la implementación de buscar la mejor forma de afrontar el envejecimiento por medio de políticas y programas, cursos, asignaturas entre muchas otras actividades que ayuden al envejecimiento activo.

Marco Normativo

Artículo 52 de la Constitución política de Colombia (1991)

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y

constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Ley 30 de (1992) “por el cual el Congreso de Colombia decretó los fundamentos de la educación superior”.

Ley 1503 de (2011) se decretó por medio del Art. 8 “La implementación de programas de bienestar y le dio una finalidad de realizar actividades que se orientan al desarrollo físico, psicoafectivo y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo”.

Ley 115 de (1994), “por la cual se expide la ley general de educación”.

Ley 1276 de (2009), “A través de la cual se modifica la Ley 687 del 15 de agosto de 2001 y se establecen nuevos criterios de atención integral del adulto mayor en los centros vida”

Decreto 1330 de (2019) , “Por el cual se sustituye el Capítulo 2 y se suprime el Capítulo 7 del Título 3 de la Parte 5 del Libro 2 del Decreto 1075 de 2015 -Único Reglamentario del Sector Educación”

Decreto 1403 (1993) de, donde se reglamenta la ley 30 de 199, “establecen los requisitos generales o especiales para la creación y funcionamiento de los programas académicos de pregrado que puedan ofrecer las instituciones de educación superior”

Decreto 4675 de (2006), “por la cual se modifica la estructura del Ministerio de Educación Superior, y se dictan otras disposiciones”

Decreto 2216 de (2003), “Por el cual se establecen los requisitos para la redefinición y el cambio de carácter académico de las instituciones técnicas profesionales y tecnológicas, públicas y privadas y se dictan otras disposiciones”

Decreto 2566 de (2003), “por el cual se establecen las condiciones mínimas de calidad y demás requisitos para el ofrecimiento y desarrollo de programas académicos de educación superior”

Resolución 1962 de (2006), “por la cual se definen las características específicas de calidad para la oferta y desarrollo de los programas académicos del nivel de formación profesional en Deporte o en Recreación”

Teniendo esto en cuenta en lo normativo se establece otro aspecto fundamental que es la ley 1581 de (2012) “por la que se decreta las disposiciones generales para la protección de datos personales”, en la que se hay que aludir debido a que se deben establecer parámetros para cumplir con los requisitos de manipulación de datos personales.

Normatividad de Bienestar de la Universidad Católica Luis Amigo

Resolución rectoral No. 06 de 2019, Por medio del cual se adopta la política de inclusión en la Universidad Católica Luis Amigó.

Resolución rectoral No. 07 de 2019, Por medio del cual se adopta la política de Bienestar Institucional en la Universidad Católica Luis Amigó.

Marco Teórico-Conceptual

Promoción de la salud, Es definida por Castro, et al. (2011) como “un proceso para proporcionar a las poblaciones los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor

control sobre la misma” (p. 391) y también para la OMS (2020) es comprendido como “El proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud”.

Envejecimiento es define en la Enciclopedia Británica (2014) como:

El cambio gradual e intrínseco en un organismo que conduce a un riesgo reciente de vulnerabilidad, pérdida de vigor, enfermedad y muerte. Tiene lugar en una célula, un órgano o en la totalidad del organismo durante el período vital completo como adulto de cualquier ser vivo

El *Oxford English Dictionary* (2014) define el envejecimiento como

El conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos que inciden en el individuo

Envejecimiento saludable, “es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida” (OPS, 2021)

Envejecimiento activo, en 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015), dio a conocer el documento Envejecimiento activo: un marco político. En este marco se define el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”.

Desacondicionamiento físico, que vulnera o pone en riesgo la salud física y mental en el adulto mayor, Arocha (2019), define el desacondicionamiento como: “es síndrome que combina cambios como pérdida de masa muscular, disminución de la flexibilidad y de la fuerza”; afectando a mayor medida a los adultos mayores, que por la edad suelen a ser más susceptibles a estos cambios, presentando mayores riesgos en incidentes como caídas.

Asignatura, la RAE lo define como, “Cada una de las materias que se enseñan en un centro docente o forman un plan académico de estudios.”

Curso. La RAE lo define como “En un centro de enseñanza, tiempo señalado en cada año para asistir a oír las lecciones”. “Tratado sobre una materia explicada o destinada a ser explicada durante cierto tiempo”, “Estudio sobre una materia, desarrollada con unidad”

Condición física, Garatachea. (2006), dado que el estudio va enfocado hacia el adulto mayor se adopta la definición de condición física en funcional por Rikli y Jones (2011), que lo definen como, la capacidad física para desarrollar las actividades normales de la vida diaria en forma segura e independiente y sin excesiva fatiga. (p.16)

Universidad, (S.f) se define como una institución de enseñanza superior, dividida en facultades según las especialidades de estudio que la misma pueda ofrecer.

Programa académico, el diccionario PANHISPÁNICO (2015) lo define como,

Diseño curricular que se aplica a determinadas enseñanzas impartidas por un centro de estudios; deberá contener los logros, competencias y conocimientos que los alumnos deben alcanzar en cada área y grado, los contenidos, temas y problemas de cada área, la metodología que se aplicará en cada área y los indicadores de desempeño y metas de calidad.

Funcionalidad en el adulto mayor, es definida como, "el conjunto de habilidades físicas, mentales y sociales que permiten al sujeto la realización de las actividades que exige su medio y/o entorno" (2011)

Plan de estudio, es definido como:

Es una serie de aplicaciones secuenciales de métodos en los que establece cuál es el programa de referencia para absorber conocimientos de diferentes fuentes. También se les conoce como modelos sistemáticos de aprendizaje en los que se desarrolla una habilidad en el estudiante siguiendo un esquema de cursos o metas. (2021)

Carta descriptiva, es definida como

Es aquel documento que se utiliza para describir los contenidos ofertados en un curso, taller o gestión de ámbito académico y que facilita la observación y el orden de los diferentes procesos de planificación y del desarrollo de las actividades docentes implicadas. (2021)

Actividad física, es definida por la Organización Mundial de la Salud (2020) como:

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Metodología

Diseño de investigación

El presente estudio se desarrolló con una metodología cualitativa, ya que como lo mencionan Blasco y Pérez (2007:25), señalan que “la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas.” por otra parte, González (2013), menciona que la investigación cualitativa tiene como propósito la construcción de conocimiento sobre la realidad social, a partir de las condiciones particulares y la perspectiva de quienes la originan y la viven; de quienes la originan y la viven; por tanto, metodológicamente implica asumir un carácter dialógico en las creencias, mentalidades y sentimientos, que se consideran elementos de análisis en el proceso de producción y desarrollo del conocimiento con respecto a la realidad del hombre en la sociedad de la que forma parte. Por medio de una investigación-acción, Murillo, F. (2011, citado en (slidershare, 2015) “el término investigación-acción hace referencia a una amplia gama de estrategias realizadas para mejorar el sistema educativo y social” (p.3). Con el diseño se pretende resolver la pregunta por la cual se sustenta el trabajo, incluyendo a la comunidad Amigoniana para que aporten a la problemática presentada, sobre la asignatura dirigida al adulto mayor.

Población

La población son los estudiantes y docentes del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó,

Muestra

Se determinó por un método no probabilístico con un muestreo por conveniencia, en el cual fueron tomados 70 estudiantes y 3 docentes de las diferentes asignaturas seleccionadas por

el investigador las cuales tiene el programa de Actividad Física y Deporte, donde se envió la encuesta a los estudiantes y docente que cumplan con los criterios de inclusión para el proyecto.

Los criterios de inclusión son:

- Los estudiantes que se encuentren en el 5 semestre o más
- Ser mayor de edad
- Las asignaturas serán elegidas por que se tiene un mayor acercamiento a los docentes que las dictan
- Docentes que hagan parte del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó
- Los docentes que tengan mayor acercamiento al investigador

El criterio de exclusión, serán todas aquellos que no cumplan con los requisitos mencionados anteriormente.

Categorías

- Edad
- Semestre
- Asignatura
- Estudiantes
- Docentes
- Razones
- Género

Técnica e Instrumento

La técnica es la encuesta y el instrumento se llevará a cabo a través de un cuestionario, según Hernández (2020) define “la encuesta como la técnica más empleada en las investigaciones realizadas en las ciencias sociales. Se utiliza para recolectar información de personas respecto a características (estado civil, edad), opiniones, creencias, expectativas, conocimiento y conductas” (p. 25). Con la presente definición se realizó la encuesta a los estudiantes del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó.

Delimitación y Alcance

El trabajo será delimitado a solo los estudiantes y docentes que hagan parte del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó que cumplan con los criterios de inclusión mencionados anteriormente.

El alcance se llevó a cabo por medio de un estudio exploratorio, ya que en el libro de la Metodología de la Investigación (Hernández Sampieri, Fernández Collado , & Baptista Lucio , 2014) “se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes”. Por lo cual la investigación examinara las razones de los estudiantes y docentes del programa de Actividad Física y Deporte sobre si es necesario o no una asignatura enfocada únicamente al entrenamiento al adulto mayor, ofreciendo como base la posibilidad de implementar una asignatura referentemente al envejecimiento activo.

Plan de Análisis

Al obtener la información del cuestionario realizado por los estudiantes y docentes del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó, sobre las razones de tener una asignatura dirigida especialmente hacia el adulto mayor, se analizó en Excel

para graficar las categorías y dar un valor. Se analizó las categorías desarrolladas para determinar la importancia del presente curso. Se espera obtener de este análisis sugerencias que ayuden a interpretar los datos suministrados y mejorar la propuesta la cual se pretende desarrollar

Cronograma

Actividades	Meses (Semanas)																		
	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre		
Presentación del ante-proyecto																			
Elaboración del instrumento																			
Correcciones y prueba del instrumento																			
Aplicación del instrumento																			
Recolección de datos																			
Procesamiento de datos																			
Resultados																			
Análisis de los resultados																			
Conclusiones																			
Presentación del proyecto																			
Sustentación																			

Figura 1. Cronograma de Actividades para el trabajo de grado

Resultados

Los resultados serán presentados teniendo en cuenta la información suministrada por los estudiantes y docentes del programa de Actividad Física y Deporte, dando cumplimiento con cada objetivo propuesto en el trabajo. El cuestionario fue realizado por 70 estudiantes y 3 docentes del programa, los cuales todos cumplen con los criterios de inclusión señalados anteriormente para ser partícipes de la muestra del presente trabajo

De las 73 personas que realizaron el cuestionario 20 son mujeres (27%) y 53 son hombres (73%), los cuales el 86% (63 personas) tienen una edad promedio de 18 a 28 años. Mientras que el 14% (10 personas) presentan en promedio una edad de 29 a 59 años.

Dentro del primer objetivo se obtienen los siguientes resultados:

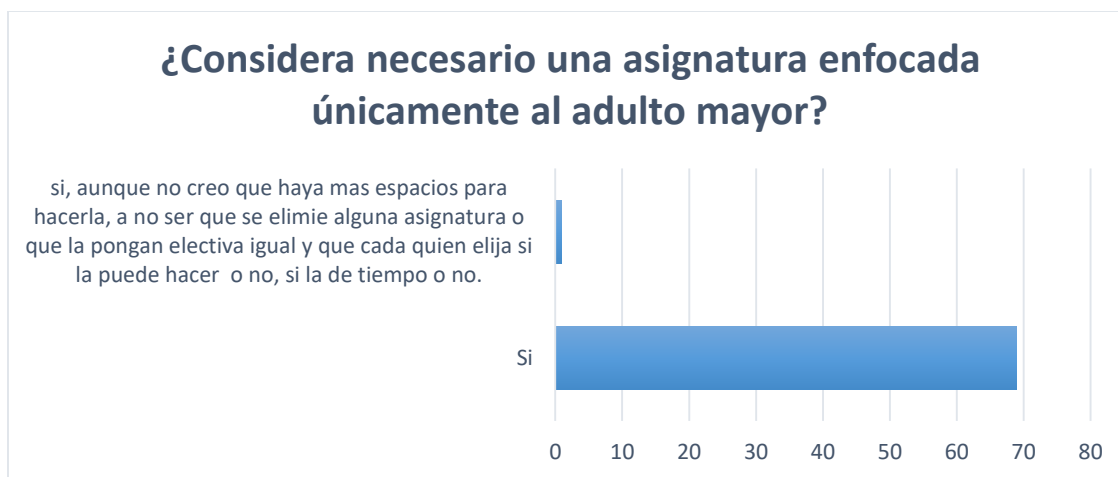


Tabla 1. Necesidad de una asignatura dirigida al adulto mayor

De los 70 estudiantes que dieron respuesta a la pregunta si consideran o no necesario una asignatura enfocada en el adulto mayor, todos dieron una respuesta positiva como se muestra en la gráfica. He incluso hicieron una sugerencia para implementarla como una electiva en la Universidad.

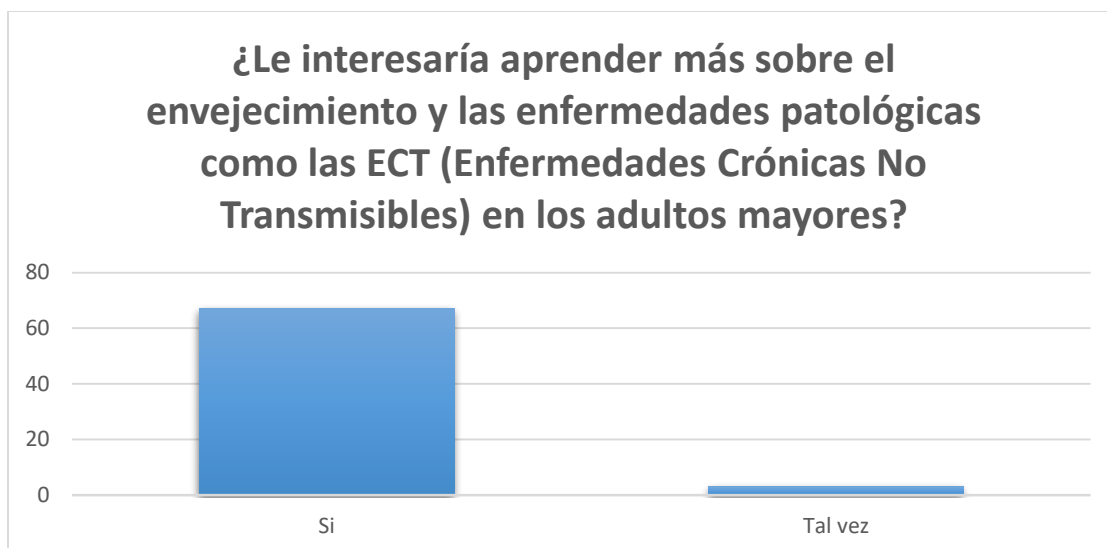


Tabla 2. Envejecimiento y patologías comunes en los adultos mayores

La necesidad de aprender más sobre las patologías que son más frecuentes en edades avanzadas, dan una respuesta positiva en los estudiantes con un 96% a favor de aprender más sobre estas y con un 3% con una respuesta indecisa sobre el tema. Esto muestra una clara evidencia del interés que tienen los estudiantes por aprender más en sus distintos campos laborales.

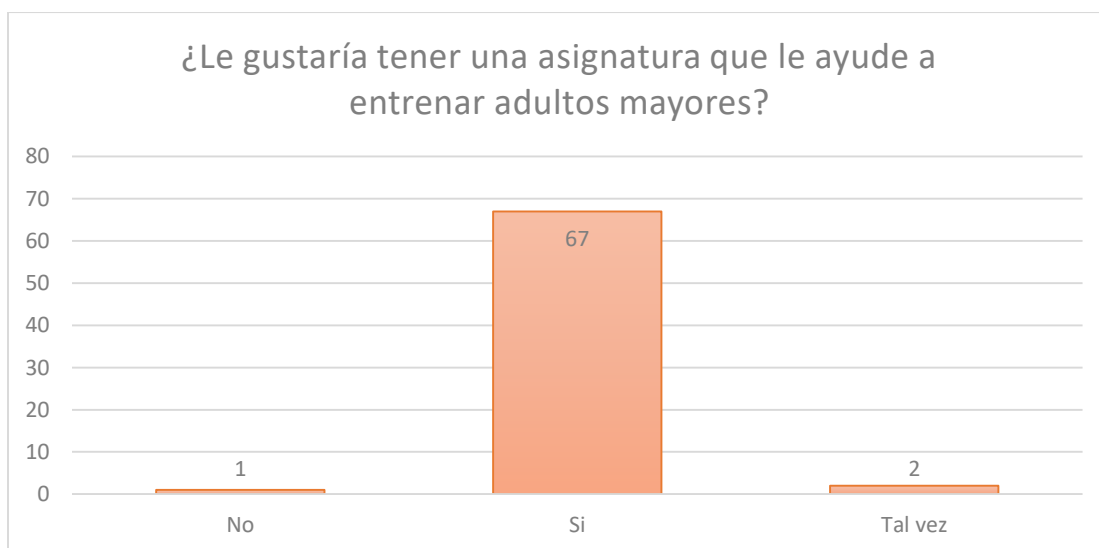


Tabla 3. Asignatura para el entrenamiento del adulto mayor

Los resultados muestran que el 96% de los estudiantes quisieran aprender de manera correcta en entrenamiento hacia los adultos mayores, ya que ven esta población como vulnerable y una oportunidad de desempeño laboral.

10. Consideras importante la preparación física, para un envejecimiento funcional ?

73 respuestas

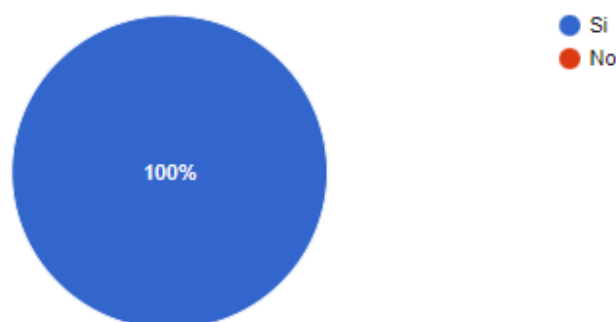


Figura 2. Envejecimiento activo

El 100% de los estudiantes y docentes ven la importancia del envejecimiento activo para una mayor funcionalidad y movilidad en estas edades, tanto para la salud física como la psicológica, dando como resultado un bienestar integral y una calidad de vida optima

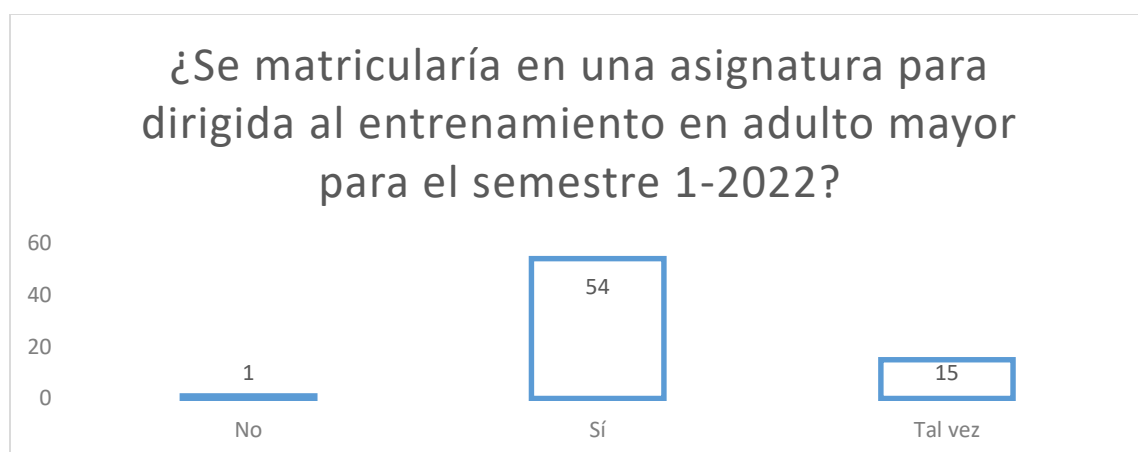


Tabla 4. Matriculación estudiantes

El 77 % de los estudiantes afirman matricularse a una asignatura enfocada al adulto mayor, mientras que el 21% no se encuentra seguro y el 2% restante no matricularía. Como se encuentra representada en la Tabla 4. Mostrando el interés de los estudiantes por adquirir y prepararse para un futuro.

Razones de los estudiantes	Encuestados
Una vejez activa y con buenas condiciones en la vejez (físicas y psicológicas)	23
Calidad de vida	18
Evitar el sedentarismo y promover la AF para la prevención de enfermedades	16
Aprender a entrenar adultos mayor	8
Oportunidad de trabajo	5
Total	70

Figura 3. Razones de los estudiantes

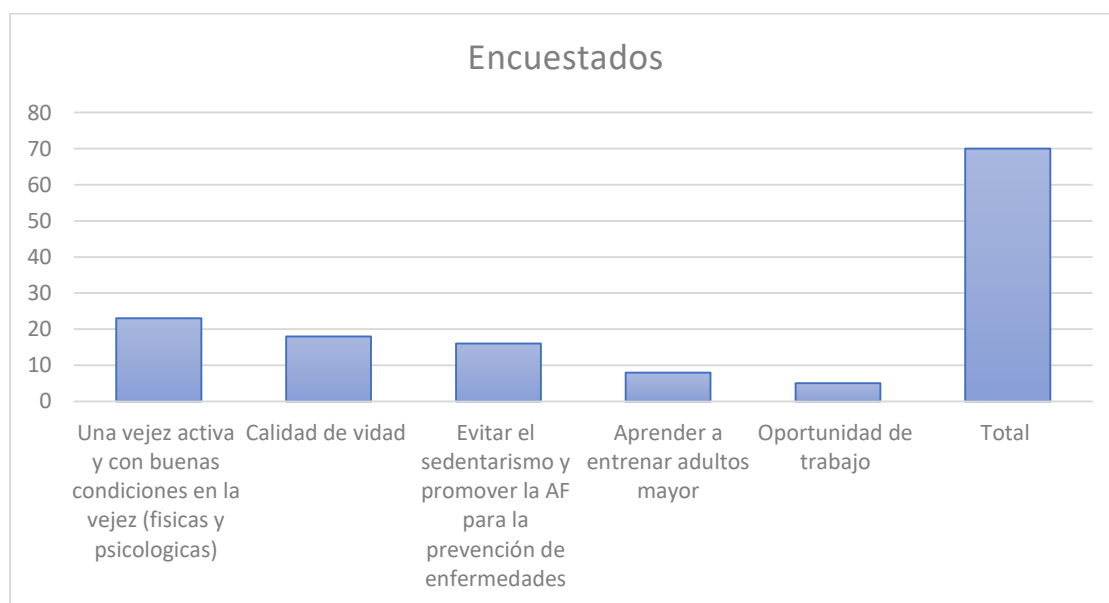


Figura 4. Grafica de las razones de los estudiantes

Con las gráficas anteriores podemos empezar a dar respuesta al segundo objetivo, donde podemos observar las razones o motivos que tienen los estudiantes para tener una asignatura que se enfoque en el entrenamiento del adulto mayor. Se continuara explicando las razones más importantes que fueron dadas por los alumnos del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Luis Amigó.

Varios estudiantes destacan la importancia de tener una adecuada preparación para la vida laboral y con el crecimiento de la población adulta mayor abre más oportunidades para el gremio profesional de actividad física y deporte. Por otro lado, la enseñanza adecuada de las patologías y Enfermedades Crónicas no Transmisibles, es otro factor importante que destacan los estudiantes. Ya que, por medio de la asignatura se enfocarían en aprender más sobre estas enfermedades, además de poder aplicar métodos de entrenamiento adecuados en el adulto mayor.

Otra razón que se debe considerar es la importancia de tener un envejecimiento activo. Ya que como lo mencionan algunos estudiantes, actualmente se enfocan en el entrenamiento a personas jóvenes y dejan a un lado el entrenamiento en adultos mayores. Dando validez a lo conveniente que significa la preparación para la prevención de enfermedades y el mantenimiento del cuerpo en el adulto mayor, tanto la funcionalidad como la autonomía que debería tener el adulto de la tercera edad a través de su envejecimiento. Y los estudiantes mencionan la importancia de la promoción de Actividad Física y Deporte en esta población

Para terminar, una de las razones más importantes que dan los estudiantes es la importancia de adquirir los conocimientos adecuados en la Universidad, dando a entender que desde el programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó, no se da un adecuado énfasis en esta población y desde las prácticas formativas las cuales se realizan

en un centro gerontológico, que son asignados estudiantes de practica formativa no tienen el conocimiento adecuado para la intervención de la población adulto mayor.

Dando como relevancia la importancia de tener una asignatura en el pensum del programa de Actividad Física y Deporte que ayude a enfocar todos los temas que engloba el adulto mayor y el envejecimiento activo, destacando la importancia que tiene la actividad física y deporte en todo momento de la vida del ser humano.

Continuando con el tercer objetivo. Para los 3 docentes que respondieron la encuesta. Solo dos considera necesario la implementación de la asignatura para un envejecimiento activo, aportando la falta de contenido, información e investigación a esta población, de igual modo la necesidad de que esta población sea intervenida por un profesional de Actividad Física, dando a entender la importancia que tienen los estudiantes para una óptima preparación para el entrenamiento en adultos mayor. Por otra parte el docente restante da una postura sobre que no ha todos los estudiantes les gusta el trabajo en adultos mayores, y considera que dentro del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó, los conocimientos adquiridos durante la carrera suficientes y necesarios para el trabajo con adulto mayor.

Dando respuesta a las razones que tienen los docentes para la creación de una asignatura que ayude con el entrenamiento en el adulto mayor, podemos concluir que una de las principales razones por la cuales los creen pertinente es porque este tipo de población necesita la intervención de profesionales de actividad física y deporte, ya que en el medio laboral no hay mucha información que ayude a la intervención adecuada o calificada en los adultos mayores.

También justifican la importancia que tienen los estudiantes del programa de Actividad Física y Deporte salgan aptos para el trabajo en esta población, permitiéndole a los adultos mayores una autonomía funcional, movimiento, salud mental y física y sobre todo un envejecimiento feliz y saludable,


Docentes / Preguntas	¿Considera necesario una asignatura enfocada únicamente al adulto mayor?	¿Le interesaría aprender más sobre el envejecimiento y las enfermedades patológicas como las ECT en los adultos mayores?	¿Le gustaría tener una asignatura que le ayude a entrenar adultos mayores?	¿Considera pertinente un envejecimiento activo?	¿Estaría interesada/o en una asignatura dirigida especialmente a los adultos mayores?
1	Si	Si	Si	Si	Si
2	No	Tal vez	Tal vez	Si	No
3	Si	Si	Si	Si	Si

Tabla 5. Respuesta cuestionario docentes

Por otra parte el 100% de los docentes considera la importancia de envejecer activamente para mantener la funcionalidad, la movilidad, la autonomía y la salud mental. Favoreciendo a la ampliación laboral en el campo de los estudiantes del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó. .

Para dar cumplimiento al cuarto objetivo, se presenta la propuesta de la carta descriptiva para el pensum del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó.

Propuesta de carta descriptiva

	CARTA DESCRIPTIVA			Código:	
				Versión:	1
				Fecha:	
PRESENTACIÓN					
FACULTAD:	PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES				
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE				
NOMBRE DEL CURSO:	ADULTO MAYOR, UNA NECESIDAD DE ENVEJECER ACTIVAMENTE				
PLAN DE ESTUDIOS:				CRÉDITOS:	4
CÓDIGO DEL CURSO:		NIVEL:			

<p>ÁREA O COMPONENTE DE FORMACIÓN:</p>	<p>ACTIVIDAD FISICA Y ADULTO MAYOR</p>
--	--

2. JUSTIFICACIÓN DEL CURSO

La funcionalidad física es un factor importante para la calidad de vida de los adultos mayores, y a medida que se presenta el proceso de envejecimiento se comienza un proceso degenerativo en el sistema musculo esquelético en el cual se ve comprometido el adulto mayor por la inactividad física, afectando en este la condición física y mental. Todo adulto mayor espera llegar a la vejez con un buen estado de salud, bajos riesgos de enfermedades cardiovasculares y con una funcionalidad física como mental para un envejecimiento activo.

Hoy en día podemos ver que es poco el personal de entrenamiento personalizado que trabaje con adulto mayor, ya sean por las creencias que se tienen sobre el entrenamiento al adulto de la tercera edad, tales creencias como lesiones, la edad como limitador y problemas estructurales muy comunes a su edad, como lo son el desgaste muscular, el desgaste óseo y la pérdida de masa muscular (por mencionar algunos).

<p>Siendo una necesidad de estar constantemente capacitados para los retos que nos trae la vida laboral, y con el crecimiento de la población adulta mayor, tener profesionales que ayuden a tener un envejecimiento activo por medio de conocimientos, recursos y experiencia obtenida en la universidad es el fin de este curso promoviendo la actividad física y deporte en los adultos mayores.</p>	
<p>3. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS ESENCIALES</p>	
<p>Objetivos esenciales</p>	
<p>Aplicar conceptos sobre las diferentes enfermedades del adulto mayor (ECNT). y las posibles complicaciones que contrae el envejeciendo, y como el fitness y el wellness ayuda con las enfermedades ENT</p>	
<p>Conocer los aspectos anatómicos y fisiológicos implicados en las enfermedades crónicas degenerativas estableciendo la relación con la prevención desde la actividad física.</p>	
<p>Establecer la importancia del entrenamiento físico como el psicológico, generando un bienestar en el adulto mayor</p>	
<p>Identificar los beneficios que tienen el fitness y el wellness para la salud física y mental en el bienestar del adulto mayor.</p>	
<p>4. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS COMPLEMENTARIAS</p>	
<p>Objetivos complementarios</p>	<p>Competencias complementarias</p>

<p>Demostrar los beneficios del entrenamiento físico en el envejecimiento y las ECNT</p>	<p>Reconocer test que midan las habilidades físicas en los adultos mayores, y como podemos adaptarlos a las necesidades que presentan.</p>
<p>Identificar los alcances de la actividad física en el adulto mayor, como promotor de salud dirigido a un envejecimiento activo, tomando medidas de prevención de las ECNT</p>	<p>Clasificar los usuarios en referencia a su condición física y a su estado de salud, con el fin de ser más asertivos en la planificación del entrenamiento.</p>
<p>Reconocer los fenómenos Psico-sociales que se generan alrededor del adulto mayor</p> <p>Efectuar una planeación de entrenamiento para adulto mayor, con diferentes patologías.</p>	<p>Adquirir las bases del entrenamiento hacia el adulto mayor.</p> <p>Conocer los ejercicios adecuados para los tipos de enfermedades que presenta en su mayoría un adulto mayor</p>
<p>5. UNIDADES DE APRENDIZAJE</p>	
<p>Unidad 1. Envejecimiento, enfermedades y ENT</p> <p>1.1 Envejecimiento 1.2 Enfermedades o patologías enfermedades al envejecimiento 1.3 Enfermedades cardiovasculares 1.4 Osteopenia</p>	

Unidad 2. Actividad Física y Deporte en el Adulto Mayor

- 2.1 Metabolismo en el adulto mayor
- 2.2 Capacidades físicas en el adulto mayor
- 2.3 Capacidades coordinativas
- 2.4 Capacidades funcionales
- 2.5 Mantenimiento de las capacidades físicas

Unidad 3. Planificación de la Actividad Física y Deporte en el Adulto Mayor

- 3.1 Diseños de entrenamientos (sesiones) dirigidos al adulto mayor
- 3.2 Diseño de planes de entrenamiento en el adulto mayor
- 3.3 Ejecución del plan de entrenamiento hacia el adulto mayor

Unidad 4. Control de la Actividad Física y Deporte en el Adulto Mayor

- 4.1 Creación de formato para el control y seguimiento de las sesiones de entrenamiento en el adulto mayor
- 4.2 Gestión de control a las sesiones de entrenamiento en el adulto mayor
- 4.3 Aplicación de seguimiento a las sesiones de entrenamiento en el adulto mayor

6. METODOLOGIA

El desarrollo del programa académico se desenvuelve basado en los marcos teóricos iniciales de los fundamentos conceptuales de envejecimiento, enfermedades, adulto mayor, enfermedades no transmisibles (ENT), técnicas y metabolismo. Que luego se evidenciaran en los diversos procedimientos utilizados en las planeación y ejecución de los entrenamientos dirigidos hacia el adulto mayor. Es decir que este curso se desarrolla en un 50% de manera teórica y un 50% de manera práctica, inicialmente el participante estará en una fase introductoria realizado para el curso (previamente diseñado). Otra parte del programa en formación es la parte vivencial, pero en este caso se realiza un conjunto de métodos de enseñanza para favorecer el aprendizaje y la experiencia en los alumnos, implementando los siguientes talleres y seminarios.

- Seminario de ejercicios físicos, dirigidos a adulto mayor.
- Taller de kinesiología para el adulto mayor
- Taller de aplicación de técnicas dirigidas al adulto mayor
- Seminario de la biomecánica en el adulto mayor
- Charla sobre experiencias en entrenamientos dirigidos a adultos mayores

Respecto al componente practico se buscarán alianzas para la ejecución de planes de entrenamiento, y de manera motivadora, se trabajara con personas mayores con dificultades especificas (movilidad, enfermedades, patologías etc.), en ciertos momentos del curso para la ejecución de movimientos, según las enfermedades y necesidades del usuario.

La forma de evaluación será realiza por medio de las 3 unidades de aprendizaje dispuestas al inicio.

La primera se hablara del envejecimiento, entrando en un contexto del significado y lo que significa para una persona envejecer, de

igual modo se hablara sobre las enfermedades crónicas no trasmisibles y cardiacas, esto con el fin de prever a los estudiantes de cualquier enfermedad presente en los adultos mayores. Esta unidad será evaluada a través de un taller de evaluación el cual consiste en dos partes, uno teórico y el otro practico.

La segunda unidad se tendrá en cuenta las diferentes dificultades que puede presentar un adulto mayor para la realización del ejercicio físico y con ello, podemos observar los análisis biomecánicos del adulto mayor, fomentando posturas, métodos, herramientas y metodologías para la planificación del ejercicio físico hacia el adulto. Esta segunda unidad tendrá un taller práctico el cual será calificable.

La tercera unidad se iniciará con los conocimientos de los deberes, derechos y estado legal de un personal trainer, lo cual se considera que es importante saber para la preparación y planificación de próximos entrenadores; esta unidad será más práctica, ya que, se espera que los estudiantes puedan planificar, diagnosticar, evaluar, diseñar y ejecutar planeaciones realizadas para el adulto mayor. También se pretende crear conciencia sobre la visualización de programas, ejercicios y gimnasios diseñados para el adulto mayor.

7. PROCESO DE EVALUACIÓN

Debido al intenso componente teórico y vivencial. de este curso, una gran parte de su evaluación se fundamentará en los talleres, evaluaciones y participación, desde otro punto de vista y con el fin de garantizar la adquisición de los elementos conceptuales, procedimentales e incluso actitudinales, aplicaremos diversas acciones evaluativas como lo son ya mencionados anteriormente:

- Talleres constructivos y talleres experienciales
- Desarrollo, planeación y ejecución de planeaciones
- Revisión de técnicas, según las características del adulto mayor
- Mapas conceptuales
- Análisis de videos

Una parte importante del proceso de evaluación estará centrado en la presencialidad activa del estudiante en la asignatura adulto mayor, una necesidad de envejecer activamente, donde será verificado con los siguientes parámetros:

1. Verificación de asistencia
2. Talleres dirigidos al adulto mayor
3. Practica con el adulto mayor en los aspectos del fitness y wellness

CRITERIOS DE VALORACIÓN PARA LA PROMOCIÓN	CERTIFICACION
Excelente	4.6 – 5.0
Sobresaliente	4.0 – 4.5
Bueno	3.5 – 3.9

Aceptable	3.0 – 3.4
Insuficiente	2.5 – 2.9
Deficiente	2.0 – 2.4
Muy deficiente	1.0 – 1.9
Cuando el estudiante no cancela el curso según los procedimientos institucionales o incumpla con los compromisos académicos y de formación en el respectivo curso de manera evidente, su certificación será cero, cero (0.0)	0.0

Figura 5. Propuesta de carta descriptiva

Discusión

La importancia de realizar una intervención que ayude con el entrenamiento en los adultos de la tercera edad, como se hace referencia en el trabajo desarrollado por Robles en: *Elaboración y Gestión de un Programa de Intervención Educativa Informal para el Adulto Mayor Pensionado en la Localidad de Suba*, hace alusión sobre lo pertinente que significa la educación temprana de los diferentes medios educativos Colombianos que ayuden con el entrenamiento de los adultos mayores.

Con el crecimiento de la población adulta en Colombia según en DANE, se hace imperativo e importante enseñar al adulto de la tercera edad a tener un buen estilo de vida, una buena alimentación y un adecuado entrenamiento en el envejecimiento. Como se relaciona en el documento de Robles en: *Elaboración y Gestión de un Programa de Intervención Educativa Informal para el Adulto Mayor Pensionado en la Localidad de Suba*, desde las universidades se debe buscar la promoción del entrenamiento en la vejez, y quizás una de las mejores formas sea la preparación de los alumnos por medio de una asignatura para el entrenamiento dirigido al adulto mayor, entonces mediante el texto citado se demuestra por medio de los resultados lo pertinente que significa una asignatura dirigida al entrenamiento del adulto mayor para la Universidad Católica Luis Amigó

Las estadísticas sobre el aumento de las personas mayores como lo muestra el DANE (2019) en el censo nacional de población y vivienda, dando un claro ejemplo de la necesidad de envejecer activamente, ya que se pudo determinar que la población del adulto mayor equivale al 10,6% de la población total esto da como resultado 251.220 adultos mayores, donde se demuestra que resultados obtenidos sobre una asignatura que ayude con el entrenamiento de los

adultos mayores, abre un campo para la preparación de los estudiantes de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó.

Las enfermedades Crónicas no Transmisibles (ENT) son un problema nacional e internacional, representando un reto para el sistema de salud y sobre todo para la vejez, las cuales se pueden prevenir o disminuir los efectos que traen estas enfermedades por medio de Actividad física. Estos datos aportan a los resultados obtenidos por el presente trabajo, donde se obtuvieron que la realización de la actividad física en los adultos mayores, puede prevenir la presencia de estas enfermedades. Lo mismo sucede al comparar los resultados de *Enfermedades Crónicas no Transmisibles* (Robledo Martinez & Escobar Díaz , 2010), donde se da la importancia del impacto que tiene la realización de la actividad física sobre la población vulnerable a este tipo de enfermedades.

En relación con la pregunta, ¿Considera necesario una asignatura enfocada únicamente al adulto mayor? y ¿Se matricularía en una asignatura dirigida al entrenamiento en adulto mayor para el semestre 1-2022?, abre el debate sobre la importancia de esta asignatura y el valor que le pueda dar la universidad a la creación de esta, además de las ganancias económicas que pueda obtener la universidad al tener una asignatura que ayude a la preparación de un envejecimiento activo. Como se puede mostrar en la Tabla 4, donde de los estudiantes encuestados 54 muestran un interés en matricularse a esta materia.

Conclusiones

- Del presente trabajo de investigación se pudo concluir que la asignatura dirigida al adulto mayor ayudaría afianzar los conocimientos para el entrenamiento de los adultos de la tercera edad y a su vez, reflejándose como una oportunidad laboral en los alumnos del programa de Actividad Física y Deporte.

- Analizando los resultados la mayoría de las personas que realizaron la encuesta tanto docentes como estudiantes, dan un voto positivo para la creación de una asignatura que ayude con el entrenamiento del adulto mayor, ya que ven esto como una oportunidad laboral en su campo profesional.

- De los resultados obtenidos en la investigación, se podría decir que los estudiantes tienen la necesidad de aprender y adquirir conocimientos para el entrenamiento en adulto mayor, por lo cual ven que la vivencia del adulto de la tercera edad, en la sociedad presenta problemas de salud, que se ven reducidos en términos de funcionalidad y la dependencia, lo cual indica que la salud física y mental puede verse afectada por los estilos de vida que llevan.

- La discusión sobre si es importante o no una asignatura que ayude a la capacitación de los estudiantes del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó para el entrenamiento de adultos mayores, presenta un reto para la universidad, siendo un tema demasiado nuevo en el campo de entrenamiento, pero ayuda a que la universidad se consolide con un diferenciador en el programa de Actividad Física y Deporte sobre las demás universidades.

- Los argumentos más destacados que se presentaron en el cuestionario son la preparación adecuada para aprender a entrenar adultos mayores, el mejoramiento de la calidad de

vida, la promoción de la actividad física y deporte, y evitar el sedentarismo o la inactividad física en estas edades. Todo esto se puede concluir que lo importante es tener una vejez activa con buenas condiciones físicas en la autonomía y funcionalidad del adulto mayor, aportando de esta manera un bienestar integral en la persona.

- Se puede encontrar muy poca información sobre una asignatura dirigida al entrenamiento del adulto mayor. Se logró encontrar muchos documentos sobre los beneficios que traen la realización de la Actividad Física y lo importante que es el ejercicio físico para un buen estilo de vida en los adultos mayores.

- La preparación que brinda la Universidad Católica Luis Amigó en el pensum del programa de Actividad Física y Deporte, se considera necesario verificar si los conocimientos brindados son o no suficientes para poder diagnosticar, preparar y ejecutar un entrenamiento adecuado en los adultos mayores.

- Se recomienda realizar capacitaciones a los adultos mayores sobre la importancia de un buen estilo de vida, dando a entender lo relevante que significa el envejecimiento activo en la funcionalidad y la autonomía en esas edades. Se plantea desde el programa de Actividad Física y Deporte una asignatura “electiva” para el entrenamiento del adulto mayor y se propone una carta descriptiva para el programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó.

- Para concluir los motivos que dieron los estudiantes y docentes aportan para que la asignatura dirigida al adulto mayor se sugiera como una electiva para que haga parte del pensum del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó.

Anexos

Recomendaciones

La Organización Mundial de la Salud (2020) presenta las siguientes recomendaciones para la realización de actividad física en los adultos mayores

Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana

También debería realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud;

Pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud;

Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio

funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

Preguntas del Cuestionario

Link de ingreso al cuestionario:

<https://docs.google.com/forms/d/1qvt54YvGU3a2-k2Ko2vu34VQE4Ti-E4xXSihGxRBVE0/edit>

Datos personales

- Correo
- Nombre completo
- Número celular
- Género
- Ocupación
- Semestre cursando
- Grupo de edad
- Confirmación del Correo

1. ¿Considera necesario una asignatura enfocada únicamente al adulto mayor?

1.1. Si

1.2. No

2. ¿Le interesaría aprender más sobre el envejecimiento y las enfermedades patológicas como las ECT (Enfermedades Crónicas No Transmisibles) en los adultos mayores?

2.1. Si

2.2. No

3. ¿Considera pertinente una asignatura dirigida especialmente hacia los problemas físicos, patológicos y psicológicos en los adultos de la tercera edad?
 - 3.1. Completamente de acuerdo
 - 3.2. De acuerdo
 - 3.3. Ni acuerdo ni en desacuerdo
 - 3.4. Desacuerdo
 - 3.5. Completamente en desacuerdo
4. ¿Le gustaría tener una asignatura que le ayude a entrenar adultos mayores?
 - 4.1. Si
 - 4.2. No
 - 4.3. Tal vez
5. Respecto a la pregunta anterior. Por qué?
6. Una asignatura dirigida al adulto mayor estimula el deseo de indagar más sobre mis intereses académicos?
 - 6.1. Si
 - 6.2. No
 - 6.3. Tal vez
7. Respecto a la pregunta anterior. Por qué?
8. ¿Según su perspectiva cómo calificaría la creación de una signatura dirigida únicamente al adulto mayor?
 - 8.1. Una excelente oferta para conocer, experimentar y aprender
 - 8.2. Una asignatura que ayuda con el fortalecimiento de conocimientos hacia la carrera de AF y D.

- 8.3. Una asignatura que ayuda con el fortalecimiento de conocimientos para el entrenamiento de adultos mayores
- 8.4. Una mala idea
- 8.5. Me es indiferente
9. Considera pertinente un envejecimiento activo?
- 9.1. Si
- 9.2. No
- 9.3. Tal vez
10. Consideras importante la preparación física, para un envejecimiento funcional?
- 10.1. Si
- 10.2. No
- 10.3. Tal vez
11. Según a su respuesta anterior, define en tres o cinco palabras el por qué?
12. ¿Estaría interesada/o en una asignatura dirigida especialmente a los adultos mayores?
- 12.1. Si
- 12.2. No
- 12.3. Tal vez
13. Considera alguna otra razón para tener una asignatura dirigida al adulto mayor?
- 13.1. Si
- 13.2. No
14. Según la respuesta anterior. Cual?
15. Indique en qué medida, una asignatura dirigida al entrenamiento de adultos mayores le favorece?

- 15.1. Mucho
- 15.2. Suficiente
- 15.3. Poco
- 15.4. Nada
- 15.5. No aplica

16. Según a su respuesta anterior. Como te favorece o desfavorece?

17. ¿Se matricularía en una asignatura para dirigida al entrenamiento en adulto mayor para el semestre 1-2022?

- 17.1. Si
- 17.2. No
- 17.3. Tal vez

Referencias

- Muñoz Rodríguez, D., Caicedo Cajigas, S., Caro Yepes, D., Perez Velasquez, J., Plaza Guevara, D., Urrego Gomez, E., & Vasquez Naranjo, C. (21 de 04 de 2021). *Sedentarismo en adultos mayores de Medellín*. Obtenido de <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5203>
- Abellán Alemán, J., de Baranda Andujar, P. S., & Ortín Ortín, E. J. (s.f.). <https://sid.usal.es/>. Obtenido de <https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO25050/seh-guia-01.pdf>
- Alvarato Garcia , A. M., & Salazar Maya , Á. M. (2014). *Analisis del concepto de envejecimiento*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002
- Arango Patermina , C. M., Bolivar Montoya , G. d., Cañete Delgado , M. P., & Ceballos Gurrola, O. (2018). *La educación física con adultos mayores*. Argentina: Miño y Davilla. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/funlam/123453>
- Campo Fontecha, Y. (2015). *La formación universitaria y su contribución en la adopción de estilos de vida saludable*:. Bogota. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3461/Campoyurley2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ceballos Gurrola , O., Álvarez Bermúdez , J., & Medina Rodríguez , R. (2012). Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>
- Celis morales , C., Salas Bravo, C., Yáñez , A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19.

Revista médica de Chile. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000600885&script=sci_arttext

Colombia, C. P. (1991). *www.constitucioncolombia.com*. Obtenido de <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-52>

Colombia, E. C. (1992). *minciencias.gov.co*. Obtenido de <https://minciencias.gov.co/sites/default/files/upload/reglamentacion/ley-30-1992.pdf>

Colombia, E. C. (08 de 02 de 1994). <https://www.mineduccion.gov.co/>. Obtenido de https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Colombia, E. C. (05 de 01 de 2009). *www.funcionpublica.gov.co*. Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34495>

Colombia, E. C. (2011). *www.funcionpublica.gov.co*. Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=45453>

Colombia, E. C. (17 de 10 de 2012). *www.funcionpublica.gov.co*. Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>

Colombia, E. P. (08 de 08 de 2003). *www.icbf.gov.co*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/decreto_2216_2003.htm

Colombia, E. P. (28 de 12 de 2006). *www.funcionpublica.gov.co*. Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=67182>

conceptodefinicion.de. (26 de 09 de 2021). Recuperado el 2021, de <https://conceptodefinicion.de/plan-de-estudio/>

Concepto definicion.de. (S.f). Recuperado el 27 de 08 de 2021, de

<https://concepto definicion.de/universidad/>

Confreso de Colombia . (05 de 01 de 2009). Obtenido de

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34495>

DANE. (2019). *Resultados Censo Nacional de Población y Vivienda*. Medellín. Obtenido de

<https://www.dane.gov.co/files/censo2018/informacion-tecnica/presentaciones-territorio/190709-CNPV-presentacion-medellin.pdf>

DANE. (2021). *Adulto mayor en Colombia*. Obtenido de

<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>

de Abajo Olea, S., & Márquez Rosa, S. (2012). Salud y efectos beneficiosos de la Actividad

Física. Madrid: Ediciones Diaz de Santos. Obtenido de

<https://elibro.net/es/ereader/funlam/62760>

Garatachea Vallejo, N. (2006). *Actividad física y envejecimiento*. España: WANCEULEN

EDITORIAL DEPORTIVA, S.L. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/funlam/33579>

Garcia Molina, V. A., Barbonell Baeza , A., & Delgado Fernandez , M. (2010). Beneficios de la

Actividad Física en personas mayores. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte*. Obtenido de

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/5368/34076_4.pdf?sequence=1

Gaviria Trujillo , C., & Pachón De Villazimar , M. (21 de 07 de 1993).

<https://www.mineduccion.gov.co/>. Obtenido de

https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-86265_archivo_pdf.pdf

Gobierno de Colombia, TODOS POR UN NUEVO PAIS , & MINSALUD. (2015). *Politica*

Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015 - 2024. Bogota. Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%A>

[Dtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%A)

Gutiérrez Zuluaga , F., Velez M, L. F., Arboleda Goez , C., Molina , M., Santa Maldonado, J.,

Garcés Londoño , A., & Sierra Quintero, Á. (2017 - 2027). *Medellin.gov.co*. Obtenido de

<https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/medellin/Temas/InclusionSocial/>

[Noticias/Shared%20Content/Documentos/2017/Plan%20Gerontol%C3%B3gico%202017](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/medellin/Temas/InclusionSocial/)

[%20-%202027%20%20Medellin.pdf](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/medellin/Temas/InclusionSocial/)

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado , C., & Baptista Lucio , P. (2014). *Metodologia de*

la investigación. Mexico.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado , C., & Baptista Lucio , P. (2014). *Metología de la*

Investigación (6 ed.). Mexico . Obtenido de

https://drive.google.com/drive/folders/18dWU_Jy4_Z9u1moNz1ikzpgnyOHyYFCu

investigaliacr.com. (03 de 06 de 2020). Obtenido de <https://investigaliacr.com/investigacion/la->

[encuesta-y-el-cuestionario/](https://investigaliacr.com/investigacion/la-)

Márquez Arabia, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Viref, Revista de*

Educación Física. Obtenido de

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>

modelo-carta.com. (2021). Obtenido de <https://modelo-carta.com/la-carta-descriptiva/>

Nacional, M. d. (09 de 05 de 2006). <https://www.mineduccion.gov.co/>. Obtenido de https://normograma.info/men/docs/resolucion_mineduccion_1962_2006.htm

Nacional, M. d. (25 de 07 de 2019). <https://www.mineduccion.gov.co/>. Obtenido de https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-387348_archivo_pdf.pdf

OMS. (22 de 04 de 2016).

OMS. (2020). Obtenido de <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-2020-2030>

OMS. (26 de 11 de 2020). Obtenido de Organización Mundial de la Salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. (2020). www.paho.org. Recuperado el 25 de 09 de 2021, de <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

OMS. (2021). Obtenido de <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

OPS. (2021). www.paho.org. Obtenido de <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

Organización Mundial de la Salud . (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*.

USA. Obtenido de

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf

PANHISPÁNICO. (2015). dpej.rae.es. Recuperado el 2021, de <https://dpej.rae.es/lema/plan-de-estudios>

Poblete Valderrama , F., Bravo Coronado , F., Villegas Aichele, C., & Cruzat Bravo , E. (2016).

Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores. *Ciencias de la Actividad*

Fisica. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/5256/525664802006/525664802006.pdf>

Quintanar Guzmán , A. (11 de 2010).

Ramirez velez , R., Correa Bautista , J. E., & Tordecilla Sandres , M. A. (19 de 08 de 2019).

Factores asociados y análisis epidemiológicos del estudio SABE: Envejecimiento activo y saludable para el adulto mayor Colombiano. Obtenido de Universidad del Rosario :

<https://pure.urosario.edu.co/es/projects/associated-factors-and-epidemiological-analysis-of-the-sabe-study>

Republica, E. C. (25 de 04 de 2008). <https://www.mineduccion.gov.co/>. Obtenido de

https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-159149_archivo_pdf.pdf

Republica, E. P. (10 de 09 de 2003). <https://www.mineduccion.gov.co/>. Obtenido de

https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-86425_Archivo_pdf.pdf

Robledo Martinez , R., & Escobar Díaz , F. A. (2010). *Revistas.unal.edu.co*. Obtenido de

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/bos/article/view/17968/18857>

Robles Robles , K. (03 de 04 de 2013). Obtenido de

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8551/ELABORACION%20Y%20GESTION%20DE%20UN%20PROGRAMA%20DE%20EDUCACION%20INFORMAL%20PARA%20EL%20ADULTO%20MAYOR%20PENSION%20ADO.pdf?sequence=1>

Salud, O. M. (2020). *Directrices de la OMS sobre Actividad Física y hábitos sedentarios*.

Obtenido de file:///C:/Users/YEFER/Desktop/9789240014817-spa.pdf

Salud, O. M. (26 de 11 de 2020). *www.who.int*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Salud, O. P. (2018-2030). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 Más personas activas, para un mundo más sano*. Obtenido de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

Segovia Díaz de León, M., & Torres Hernández, E. (2011). Funcionalidad del adulto mayor y el cuidado enfermero. *Gerokomos*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2011000400003

slidershare. (10 de 03 de 2015). Obtenido de <https://es.slideshare.net/crisjimnez/diseo-de-la-investigacin-accin>