

ACTIVA-MENTE: UN VIAJE PARA EL BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES



**Activa-mente: un viaje para el bienestar de los adultos mayores**

Farlyn Duvan Gómez Osorio

Trabajo de grado presentado para optar al título de Licenciado en Educación Física

Asesora

Verónica Ochoa Patiño

Universidad de Antioquia

Instituto Universitario de Educación Física y Deporte

Licenciatura en Educación Física

Medellín, Antioquia, Colombia

2023

# ACTIVA-MENTE: UN VIAJE PARA EL BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES

---

<b>Cita</b>	(Gómez Osorio, 2023)
<b>Referencia</b>	Gómez Osorio, F. D. (2023). <i>Activa-mente: un viaje para el bienestar de los adultos mayores</i> . [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
<b>Estilo APA 7 (2020)</b>	

---



Biblioteca Ciudadela Robledo

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

### **Agradecimientos**

Al Hospital Alma Máter de Antioquia junto con todo su personal y especialmente usuarios que me permitieron ser parte de esta linda institución.

Al Programa de Promoción de la Salud y Prevención, Doctor Ciro y al posgrado de Medicina Deportiva y al personal quienes estuvieron presentes durante este curso.

A la Universidad de Antioquia y al Instituto Universitario de Educación Física y Deporte dónde me brindaron el placer y el orgullo de ser formado en una de las mejores universidades del país.

A todas las personas antes mencionadas quiero expresarles mis más sinceros agradecimientos por su contribución con mi proceso académico.

**Tabla de contenido**

Resumen .....9

Abstract .....10

Introducción .....11

Referencias .....56

**Lista de figuras**

<b>Figura 1</b> Ilustración actividad 1 .....	20
<b>Figura 2</b> Ilustración actividad 2 .....	23
<b>Figura 3</b> Reto 1 .....	24
<b>Figura 4</b> Ilustración actividad 3 .....	25
<b>Figura 5</b> Demostración ejercicios actividad 3 .....	27
<b>Figura 6</b> Ilustración actividad 4 .....	28
<b>Figura 7</b> Demostración ejercicios actividad 4 .....	30
<b>Figura 8</b> Reto 2 .....	31
<b>Figura 9</b> Ilustración actividad 5 .....	32
<b>Figura 10</b> Ilustración actividad 6 .....	34
<b>Figura 11</b> Actividad 5. Origami .....	35
<b>Figura 12</b> Reto 3 .....	36
<b>Figura 13</b> Ilustración actividad 7 .....	37
<b>Figura 14</b> Demostración ejercicios actividad 7 .....	39
<b>Figura 15</b> Ilustración actividad 8 .....	40
<b>Figura 16</b> Demostración ejercicios actividad 8 .....	42
<b>Figura 17</b> Reto 4 .....	43
<b>Figura 18</b> Ilustración actividad 9 .....	44
<b>Figura 19</b> Ilustración actividad 10 .....	46
<b>Figura 20</b> Demostración ejercicios actividad 10 .....	47

**Figura 21** Reto 5 ..... 48  
**Figura 22** Ilustración actividad 11 ..... 49  
**Figura 23** Ilustración actividad 12 ..... 51  
**Figura 24** Reto 6 ..... 53  
**Figura 25** Ilustración actividad 13 ..... 54

### **Glosario**

Este apartado sirve para aclarar palabras o términos que puedas desconocer. Está ordenado en orden alfabético.

**Abducción:** Movimiento lateral con separación de la línea media del tronco.

**Capacidad aeróbica:** se define como la aptitud del organismo para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con un poco de esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida.

**Capacidad funcional:** comprende las capacidades que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella. Hay cinco dominios clave de la capacidad funcional, que los factores ambientales pueden ampliar (o restringir). Estas capacidades son: satisfacer las necesidades básicas; aprender, crecer y tomar decisiones; tener movilidad; establecer y mantener relaciones, y contribuir a la sociedad.

**Capacidades cognitivas:** son un grupo de procesos mentales relacionados con el procesamiento de la información que nos permiten interactuar y relacionarnos de forma adaptativa en nuestra vida diaria. Disponemos de diversas capacidades como la memoria, la atención, el lenguaje, etc.

**Cardiorespiratorio:** Pertenece o relativo al corazón y al aparato respiratorio.

**Enfermedades No Transmisibles (ENT):** son aquellas que no se dan a causa de un virus, bacterias, o como consecuencia de una infección y por lo tanto no son contagiosas o propagables entre las personas. También son conocidas como enfermedades crónicas, ya

## ACTIVA-MENTE: UN VIAJE PARA EL BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES

---

que suelen ser de larga duración y progresión lenta. El consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas malsanas y el uso nocivo del alcohol aumentan el riesgo de ENT.

**Extensión:** Movimiento de enderezamiento que produce un aumento del ángulo en una articulación, separando los huesos.

**Flexión:** Movimiento de inclinación que se traduce en una disminución del ángulo en una articulación, juntando los huesos.

**Isquiotibiales:** comprenden un grupo de tres músculos que se extienden a lo largo de la parte trasera del muslo desde la cadera hasta la zona justo debajo de la rodilla.

**Mancuerna:** pesa de mano utilizada en gimnasios que puede variar de peso.

**Repeticiones:** el número de veces seguidas que repites un mismo ejercicio hasta realizar el descanso

**Sedentarismo:** aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía.

**Series:** Las series (o tandas) agrupan cierto número de repeticiones, separadas por periodos de descanso o por la realización de ejercicios distintos.

### **Resumen**

Esta cartilla es el resultado de 1 año de prácticas pedagógicas e investigación en el Hospital Alma Máter de Antioquia en el marco del programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en su acción de grupales en la intervención de medicina deportiva. Queremos hacer entender que el hecho de que los adultos mayores presenten algunas enfermedades no significa que deban divagar el resto de su vida alrededor de estas, por el contrario es un placer aportar a la aceptación y ayudarlos a sobreponerse de la mejor manera a esos desafíos que conllevan esas enfermedades. La propuesta de esta cartilla está pensada para el uso de los adultos mayores, actividades con ilustraciones claras y explicaciones sencillas que les permiten seguir interactuando con ellos mismos.

*Palabras clave:* cartilla, propuesta de intervención, adulto mayor, ejercicio físico, educación.

**Abstract**

This primer is the result of 1 year of research and academic practices in Alma Mater de Antioquia Hospital in the health promotion and disease prevention program, specifically on the groups of sport medicine for elderly. We want to intimate the fact of elderly people have some diseases does not mean they have to maunder around them for the rest of their lives, instead is a pleasure to contribute to their acceptance and help them to overcome the challenges those diseases come with. The proposal of this primer is based on the usage of elderly, activities with clear illustrations and explanations that allow them to interact with themselves.

*Keywords:* primer, intervention proposal, elderly, exercise, education.

### **Introducción**

Esta cartilla se ofrece al Programa Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad del Hospital Alma Mater de Antioquia, como material educativo.

En el Programa Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, se llevan a cabo acciones grupales e individuales de ejercicio físico, charlas de nutrición, orientación en terapia respiratoria y pequeños talleres de salud mental. Las acciones están dirigida a personas adultas mayores con dos o más patologías asociadas o no a los estilos de vida.

El Programa busca educar a los usuarios, promoviendo en ellos, prácticas y estilos de vida saludables que favorezcan su salud y contribuyan a evitar complicaciones asociadas a las patologías.

### **1 Presentación**

Esta cartilla es un material educativo dirigido a los adultos mayores que asisten al Programa de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad del Hospital Alma Mater de Antioquia (HAMA). Sumérgete en una experiencia enriquecedora que combina contenido conceptual, actividades de lecto-escritura, estímulos cognitivos y ejercicio físico. Descubre cómo cada página se convierte en un desafío más que te ayudará a mantenerte activo y reaviva tu curiosidad y bienestar con este recurso educativo.

En ella, se propone actividades de aprendizaje que les permite a los adultos mayores:

- Acercarse a los conceptos de salud, vida activa, longevidad saludable, bienestar, actividad física y ejercicio físico
- Estimular las capacidades cognitivas
- Llevar a cabo ejercicio físico

La cartilla está dividida en dos partes: Los conceptos y las actividades, que además están acompañadas de unos retos cognitivos cortos que son complementarios y que están organizados después de cada dos actividades principales.

Los conceptos: se desarrollan a través de pildoritas del saber. Las pildoritas del saber son seis, las identificarás con los números 1, 2, 3, 4, 5 y 6

Las actividades: son 13 en total. Cada actividad estará identificada con un número.

La actividad estará animada por una ilustración.

Algunas actividades requerirán materiales que tienes disponible en casa.

Al finalizar la actividad encontrarás una recomendación.

Los retos: son 6 en total y están localizados después de las actividades 2, 4, 6, 8, 10 y 12. Estos son retos para que los desarrolles en cualquier momento y no constituyen una actividad principal como tal.

Glosario: Al inicio encontrarás un glosario que te ayudará a entender algunos términos que posiblemente no comprendas.

## **2 Objetivos**

### **2.1 Objetivo general**

Proponer espacios de aprendizaje para los pacientes que participan en la acción de grupales del programa promoción y prevención y así, mejorando su condición física, el paciente puede modificar su condición de enfermedad generando impacto positivo en su calidad de vida.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Acercarse a los conceptos de salud, vida activa, longevidad saludable y bienestar.
- Reflexionar acerca de la importancia de la actividad y el ejercicio físico en el adulto mayor.
- Generar adherencia al ejercicio físico que contribuya a la mejora de la calidad de vida del adulto mayor.
- Estimular las capacidades cognitivas del adulto mayor.

### 3 Conceptos

#### 3.1 Pildorita del Saber: ¿Qué es salud?

Te invitamos a pensar la salud no como ausencia de enfermedad sino como la capacidad que tienes para adaptarte y auto gestionar los desafíos que la vida te presenta sean estos físicos, emocionales o sociales y sobreponerte a las adversidades (Otro Rumbo Fundación, 2022, 5:19s).

Todos podemos tener salud a pesar de tener diagnóstico de enfermedades. Porque aún en condición de enfermedad tú puedes sentir que estás bien o que estás llevando una buena vida.

Poner tú felicidad como prioridad, hacer frente a las situaciones complejas y llevar a cabo las actividades que te brinden gozo, alegría y tranquilidad son parte de tu salud.

**Ahora escribe qué es para ti Salud:**

---

### 3.2 Pildorita del Saber: ¿Qué es Vida Activa?

Mantenerse en movimiento y alejarse del comportamiento pasivo es la clave de una vida activa. Incorpora una serie de acciones simples que disminuyan el tiempo sedentario (Rodríguez, F. et al., 2019).

Identifica cuáles son tus actividades diarias y si muchas de ellas consisten en estar sentado o quieto, es tu oportunidad de cambiar ese hábito. Ayuda con tareas del hogar, realiza pausas activas durante el día como estiramientos, realizar una caminata o subir y bajar escaleras.

Dedica 30 minutos a una actividad que disfrutes. Pueden ser dos momentos de 15 minutos cada uno o tres momentos de 10 minutos uno por la mañana, otro en la tarde y otro por la noche.

**Ahora escribe qué es para ti Vida Activa:**

---

### 3.3 Pildorita del Saber: ¿Qué es Longevidad Saludable?

Longevidad: Es un proceso continuo para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida.

Longevidad saludable: Esto comprende hábitos de pensamiento creativo, relaciones afectivas y amorosas, tipos y formas de alimentación balanceados y libres de estrés, disciplina para el ejercicio y la respiración, costumbres cotidianas frente al sueño y entornos libres de contaminación (Martínez, M. 2009).

**Ahora escribe qué es para ti Longevidad:**

---

**Ahora escribe qué puedes hacer para ser un Longevo Saludable:**

---

### 3.4 Pildorita del Saber: ¿Qué es Bienestar?

El bienestar se refiere al estado de satisfacción, equilibrio y armonía que tienes en la vida.

Algunos componentes clave del bienestar son:

- Salud física: Implica mantener un cuerpo saludable a través de una dieta equilibrada, actividad física regular y cuidado médico adecuado.
- Salud Mental: Comprende la gestión del estrés, la ansiedad y la promoción de una salud mental positiva. Incluye la autoestima y la resiliencia.
- Salud Emocional: Hace referencia a la capacidad de comprender, expresar y gestionar los sentimientos y las emociones de manera saludable.
- Salud Social: Relacionada con las conexiones con otras personas, el apoyo de amigos y familiares, y la calidad de las relaciones interpersonales.
- Desarrollo Personal: Involucra la búsqueda de metas personales, el crecimiento personal, el aprendizaje, conocerte a ti mismo y valorarte.

Alcanzar el bienestar implica tomar decisiones y llevar un estilo de vida que promueva la salud y la felicidad en todas estas áreas de la vida.

**Ahora escribe qué es para ti Bienestar:**

---

### **3.5 Pildorita del Saber: ¿Qué es actividad física?**

Se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía (Tercedor, 2001, como se citó en López-Miñarro, 2009).

También, la actividad física son las acciones no planificadas ni sistemáticas, como tareas domésticas, labores en el trabajo, transporte activo, juegos, y cualquier otra actividad recreativa.

**Ahora escribe qué es para ti actividad física:**

---

### 3.6 Pildorita del Saber: ¿Qué es ejercicio físico?

Es un tipo de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y sistemática que se realiza con el objetivo de mejorar alguno de los componentes de la condición física: la fuerza, la resistencia aeróbica, la velocidad y la flexibilidad.

La condición física es la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular. La mejora de la condición física a su vez ayuda a la mejora de las capacidades y habilidades de la persona, lo que se transforma en una mejor aptitud para ejecutar las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria (Valdés, Y. 2020)

Así, podemos decir que la condición física relacionada con la salud es “un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva...” (Escalante, Y. 2011).

**Ahora escribe qué es para ti ejercicio físico:**

---

## ACTIVIDADES

Los adultos mayores disfrutan de la participación activa y mantienen una motivación constante durante todo el proceso educativo, ya que reconocen que este aspecto favorecerá su desarrollo social y personal (Aguilar, L y Druet, N. 2020).

La realización de cada actividad te tomará de 20 a 40 minutos

Te invitamos a realizar una actividad por día Cada actividad estará identificada con:

Nombre

Objetivo

Explicación de cómo realizarla Material que necesitas

Veamos pues

## Actividad 1: Beneficios de un cuerpo resiliente

### Figura 1

*Ilustración actividad 1*



Nota. fuente [www.freepik.es](http://www.freepik.es)

Objetivo: Reflexionar acerca de los beneficios de realizar ejercicio físico.

Explicación de cómo realizarla: Analiza la información escrita y responde las preguntas.

Material: Lápiz

La práctica constante de ejercicio físico:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio.
- Reduce el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles (ENT).
- Reduce el riesgo de caídas.

De acuerdo a tu experiencia, piensa y responde ¿Qué otros beneficios trae realizar ejercicio físico?

.....  
.....

¿De qué me pierdo al no realizar ejercicio físico?

- Pérdida de capacidad funcional
- Pérdida de relacionamiento con los otros
- Mayor calidad de vida.

De acuerdo a tu experiencia, piensa y responde ¿De qué más me pierdo al no realizar ejercicio físico?

.....  
.....

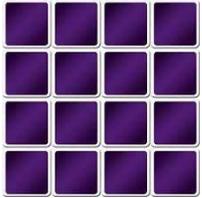
Recomendación

- Realiza, por semana 150 minutos de actividad físico de moderada intensidad o 75 minutos intensidad vigorosa (Escalante 2011).
- Combina actividad aeróbica con entrenamiento de fuerza.

## Actividad 2: Memorando

### Figura 2

*Ilustración actividad 2*



Nota. Fuente memo-juegos.com

Objetivo: Impulsar la capacidad de retener información de las personas por medio de imágenes.

Explicación de cómo realizarla: encuentra la pareja exacta de las imágenes.

Material: imágenes impresas, cinta, pared o tablero.

Tener 10 parejas de imágenes y las pegas con cinta en un tablero o pared. Los participantes tienen un turno donde podrán elegir dos imágenes del tablero intentando juntar las imágenes iguales. El juego acaba cuando todas las parejas han sido descubiertas.

### Recomendación

- Lo puedes realizar en compañía de alguien más.
- Si te gustó la actividad puedes repetirla con diferentes imágenes.

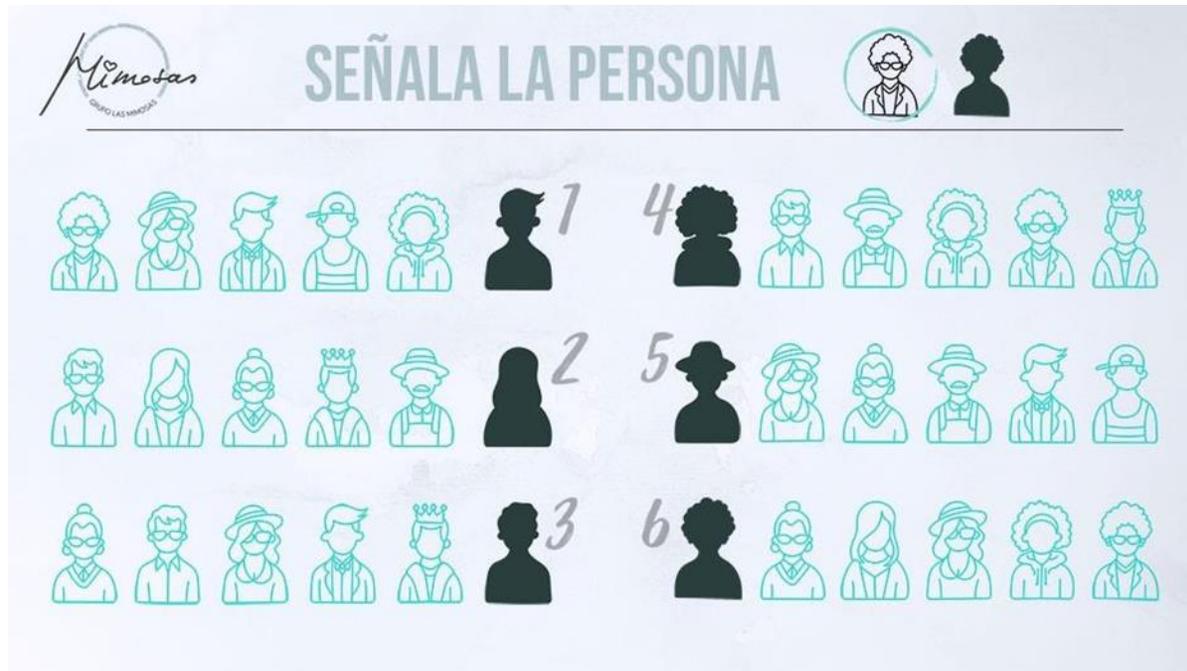
# ACTIVA-MENTE: UN VIAJE PARA EL BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES

---

**Reto:** Observa atentamente y señala la persona a la que corresponda la sombra.

## Figura 3

Reto 1



Nota. Fuente [grupolasmimosas.com](http://grupolasmimosas.com)

**Actividad 3: Piernas poderosas**

**Figura 4**

*Ilustración actividad 3*



Nota. Fuente freepik.es

Objetivo: Fortalecer los miembros inferiores del cuerpo.

Explicación de cómo realizarla: Desarrolla los ejercicios siguiendo las instrucciones en cada uno y hazlo de 3 a 5 veces por semana. 3 series de 10 repeticiones.

Material: silla

Realizar estos ejercicios en casa

## ACTIVA-MENTE: UN VIAJE PARA EL BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES

---

- Extensión de rodilla: Sentarse en una silla con espalda recta y ambos pies apoyados en el suelo. Levanta uno de los pies de manera que la rodilla quede totalmente recta. Variante: utilizar banda elástica para mayor dificultad.
- Sentadilla: Inicia sentado en la silla con las manos apoyadas en el pecho. Pararse y sentarse de manera controlada bajando la nalga y con la espalda recta.
- Extensión de cadera: Inicia parado de manera recta y apoyado en el espaldar de la silla o muro. Extender el pie totalmente recto hacia atrás y volver a posición inicial. Variante: utilizar banda elástica para mayor dificultad.
- Elevación de talones: Inicia parado de manera recta y apoyada en el espaldar de la silla o muro. Levantar de manera conjunta ambos talones y mantener por 2 segundos, luego volver a posición inicial. Variante: realizar el mismo movimiento con apoyo en un solo pie para mayor dificultad.

Ver ilustración en figura 5

### Recomendación

- Ningún ejercicio debe generar dolor, en caso de que esto ocurra debes parar y si el dolor persiste te recomendamos consultar con tu médico.
- Mantén siempre a la mano una botella de agua para hidratarte y una toalla para secar el sudor.

**Figura 5**

*Demostración ejercicios actividad 3*

	
Extensión de rodilla	Sentadilla
	
Extensión de cadera	Elevación de talones

#### Actividad 4: Higiene postural

##### Figura 6

*Ilustración actividad 4*



Nota. Fuente freepik.es

Objetivo: aprender a prevenir malas posturas que puedan perjudicar tu columna cervical

Explicación de cómo realizarla: Realiza los ejercicios siguiendo las instrucciones en cada uno y hazlo de 3 a 5 veces por semana.

Material: ninguno

Realizar 4 series de 8 repeticiones por cada ejercicio. Mantener 10 segundos y volver a posición inicial. Descansa 20 segundos entre cada repetición, ejercicio y serie.

- Ejercicio 1: Inicia de pie y con los codos flexionados a 90 grados. - Llevar los codos lo más atrás posible.
- Ejercicio 2: Inicia de pie, con codos flexionados a 90 grados y a la altura de los hombros. - Llevar los codos lo más atrás posible.
- Ejercicio 3: Inicia de pie y con codos flexionados pegados al tronco. - Extender los brazos lo más arriba posible.
- Ejercicio 4: Inicia de pie, con los brazos detrás de la espalda entrelazamos las manos. - Llevar los brazos lo más arriba posible al mismo tiempo que sacamos pecho.

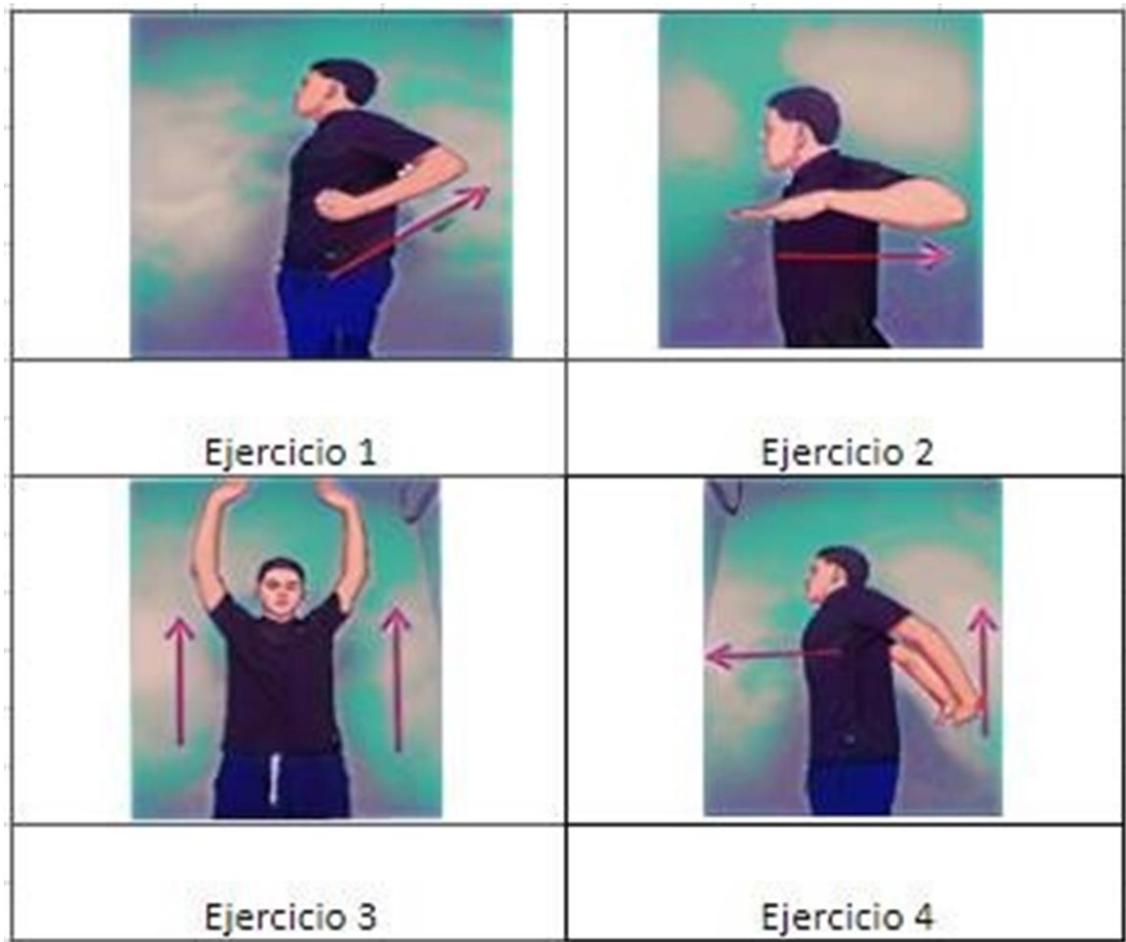
Ver ilustración en figura 7

#### Recomendación

- De manera preventiva, realiza estos ejercicios cerca de una pared en caso de que necesites sostenerte en algún momento.

**Figura 7**

*Demostración ejercicios actividad 4*



**Reto:** Debes contar el número de veces que aparece cada fruta en la imagen y escribirlo en su casilla correspondiente.

**Figura 8**



**Reto 2**

*Nota. Fuente grupolasmimosas.com*

**Actividad 5: construyamos tu bienestar**

**Figura 9**

*Ilustración actividad 5*



Nota. Fuente freepik.es

Objetivo: Identificar las acciones faltantes para acercarse al estado de bienestar.

Explicación de cómo realizarla: responde las preguntas en la cartilla.

Material: lápiz

Responde las preguntas

## ACTIVA-MENTE: UN VIAJE PARA EL BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES

---

¿Menciona qué aspectos de la vida diaria están afectando tu bienestar?

---

---

---

¿Escribe qué acciones piensas que debes tomar para alcanzar tu bienestar?

---

---

---

Ahora, teniendo en cuenta tu estado y posibilidades actuales, describe detalladamente cómo sería tu día, semana y mes ideal. Luego analiza y escribe cómo podrías acercarte a ese día, semana o mes.

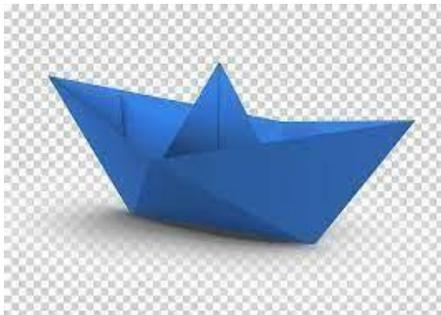
### Recomendación

- Esta es tu cartilla, sé honesto contigo mismo.

*Actividad 6: Piensa en doblarte*

*Figura 10*

*Ilustración actividad 6*



Nota. Fuente freepik.es

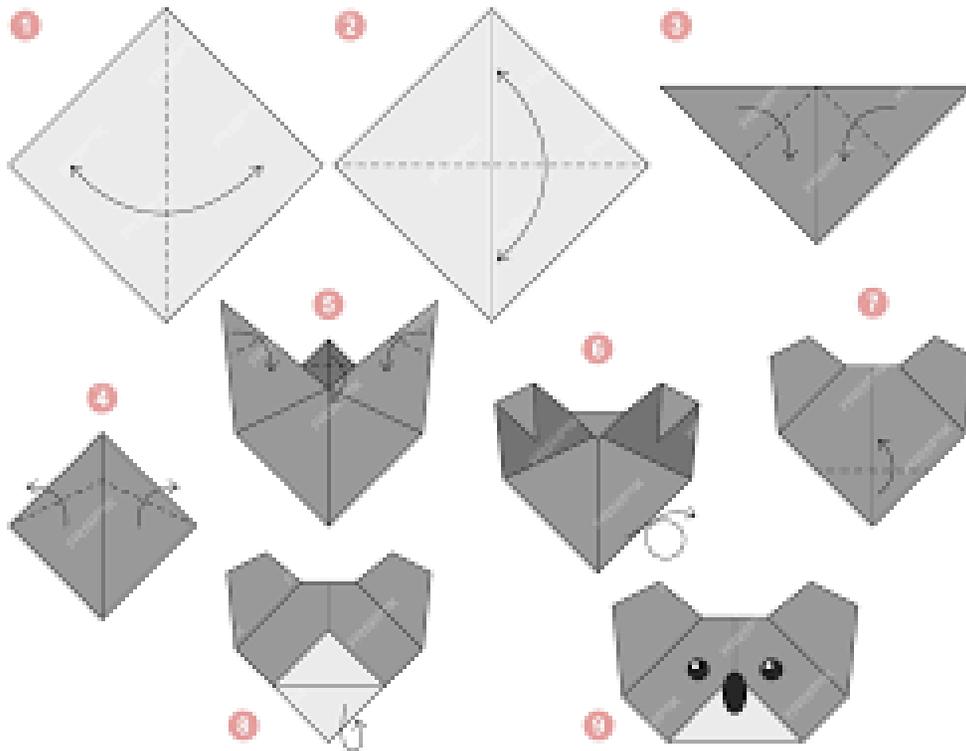
Objetivo: Estimular la atención y concentración de las personas mediante el origami.

Explicación de cómo realizarla: Origami: Sigue el paso a paso para hacer los dobleces de la figura. Retrocede cada vez que sea necesario para asegurarte de que cada doblez esté correcto.

Material: hojas de papel

**Figura 11**

*Actividad 6. origami*



Nota. Fuente freepik.es

**Recomendación**

- Sé paciente y realiza varios intentos si es necesario.
- Si te gustó, busca otras figuras paso a paso en internet.

## ACTIVA-MENTE: UN VIAJE PARA EL BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES

---

**Reto:** Observa esta imagen con atención. Mira todos los objetos que hay en ella por 1 minuto. Luego deja de mirarla y escribe los objetos que has visto y recuerdes.

**Figura 12**

**Reto 3**



Nota. Fuente freepik.es

## Actividad 7: Brazos poderosos

### Figura 13

*Ilustración actividad 7*



Nota. Fuente freepik.es

Objetivo: Fortalecer los músculos de miembros superiores.

Explicación de cómo realizarla: Realiza los ejercicios siguiendo las instrucciones de cada uno y hazlo de 3 a 5 veces por semana, 3 series de 10 repeticiones.

Material: silla, mancuerna casera: botella con agua, arena o algún grano.

Realizar estos ejercicios en casa

## ACTIVA-MENTE: UN VIAJE PARA EL BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES

---

- Curl bíceps: Iniciar de pie y sosteniendo una mancuerna (botella, bolsa de arroz) en cada mano con la palma apuntando hacia arriba y con los codos pegados al tronco. Realizar el movimiento completo hasta flexionar el codo, simulando tocar los hombros.
- Abducción de hombro: Iniciar de pie y sosteniendo una mancuerna en cada mano. Elevar los brazos de manera lateral y que no supere la altura de los hombros, luego volver a la posición inicial.
- Flexiones de muñeca con mancuerna: Iniciar sentado y apoyando el antebrazo en el muslo del mismo lado de manera que la muñeca quede en el aire. -Realizar flexión y extensión de la muñeca.
- Tríceps a la pared: Iniciar estar alejado de la pared midiendo la distancia con el largo de los brazos. -Acercarse y alejarse de la pared únicamente con la ayuda de los brazos de forma vertical.

Ver ilustración en figura 14

### Recomendación

- Siempre maneja un peso que puedas mover, de lo contrario podrías generar una lesión.

**Figura 14**

*Demostración ejercicios actividad 7*



**Actividad 8: Libera tus músculos**

**Figura 15**

*Ilustración actividad 8*



Nota. Fuente freepik.es

**Objetivo:** Mejorar la flexibilidad de diferentes segmentos corporales.

**Explicación de cómo realizarla:** Desarrolla los ejercicios siguiendo las instrucciones de cada uno. Mantén la posición por 30 segundos continuos y descansa 30 segundos antes de realizar otra repetición. Realiza 6 a 8 repeticiones y de 3 a 5 series en total. Haz estos ejercicios 1 vez por semana.

**Material:** silla

- Espalda: Sentado en el borde de una silla, bajar la cabeza hasta que quede entre las rodillas, al mismo tiempo que abraza las piernas por detrás de las rodillas.
- Pecho y hombro: Entrelazar las manos por detrás de la espalda. – Levantar las manos entrelazadas y sostener.

- Antebrazo y bíceps: Estirar una mano hacia el frente con la palma mirando hacia arriba. - Apoyar la otra mano de manera que los 5 dedos estén cubiertos y hacer presión hacia atrás.
- Isquiotibiales: Sentados en el borde de una silla, estirar completamente los pies, sin flexionar rodilla y apoyados en los talones. - Intentar alcanzar o agarrar la punta de los pies con las manos.

**Ver ilustración en figura 16**

**Recomendación**

- No excedas tu cuerpo, él mismo te indica cuál es el rango máximo al que puedes llegar. Sin embargo, con el paso de las sesiones de flexibilidad, verás cómo tu rango de movimiento aumenta.

**Figura 16**

*Demostración ejercicios actividad 8*



**Reto:** ordena las palabras para formar la oración.

**Figura 17**

*Reto 4*

The image shows a worksheet titled "ORDENA LAS PALABRAS" (Order the words) with a logo for "Mimosas" in the top left corner. The worksheet contains four numbered puzzles, each with a list of words and a horizontal bar for the answer:

- 1** COMPRAR DE IR NECESITO PAN UNA A BARRA
- 2** CORREO ME MÉDICO HA POR LLEGADO DEL CITA LA
- 3** PUEBLO FIN ESTE DE DE VIAJE AL SEMANA VAMOS NOS
- 4** EL CALDERA VIENE LA FONTANERO MAÑANA ARREGLAR A

Nota. Fuente grupolasmimosas.com

**Actividad 9: Piensa rápido**

**Figura 18**

*Ilustración actividad 9*



Nota. Fuente freepik.es

**Objetivo:** Fomentar la creatividad, velocidad mental y toma de decisiones.

**Explicación de cómo realizarla:** Elegir una letra al azar y rellenar los espacios con palabras que inicien por esa letra, las categorías son: deporte, tarea doméstica, actividad de ocio, ejercicio específico. Mira el ejemplo.

**Material:** lápiz

<b>Letra</b>	<b>Deporte</b>	<b>Tarea doméstica</b>	<b>Actividad de ocio</b>	<b>Músculo o ejercicio físico específico</b>
<b>A</b>	<b>Atletismo</b>	<b>Asear la habitación</b>	<b>Andar por la calle.</b>	<b>Apertura de pecho</b>

## ACTIVA-MENTE: UN VIAJE PARA EL BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES

---


### Recomendación:

- Evita letras como w, x, y, porque el vocabulario con estas letras es muy poco.
- Juega en compañía de alguien más y hacen una competencia para que sea más divertido.

### Actividad 10: El ahorcadito

#### Figura 19

##### *Ilustración actividad 10*



Nota. Fuente freepik.es

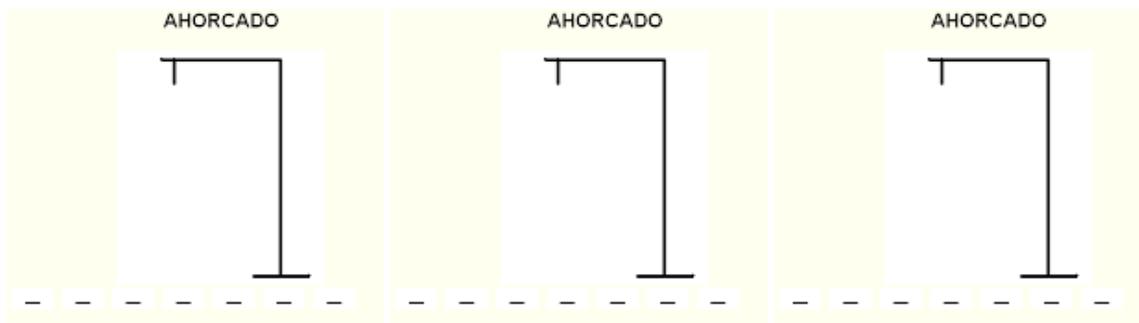
Objetivo: Estimular la atención y la memoria por medio de un juego.

Explicación de cómo realizarla: A continuación, encuentras una imagen en la que hay unos espacios lineados en los cuales debes escribir una palabra. Esta palabra la tendrá previamente pensada o escrita otra persona que esté realizando la actividad contigo. Debes adivinar la palabra diciendo una letra a la vez y cada vez que te equivoques en una letra, tu acompañante dibuja una parte del cuerpo en la horca de la imagen hasta ahorcar el dibujo. Así sucesivamente hasta completar la palabra o el cuerpo completo y si esto sucede pierde quien no logró adivinar la palabra completa antes de ahorcar el dibujo. Luego cambian de rol.

Material: lápiz

**Figura 20**

*Demostración actividad 10*



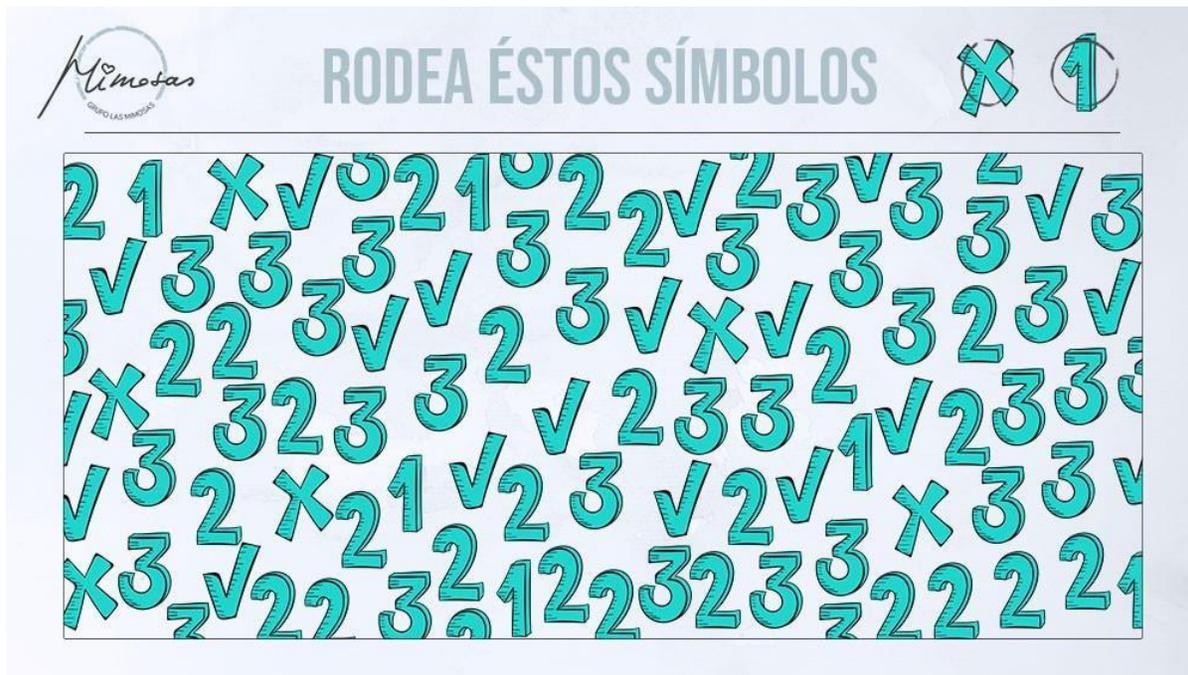
**Recomendación**

- Utiliza palabras en relación a la cartilla para fortalecer conceptos.
- Puedes dibujar tantas horcas como quieras para realizar varias rondas y jugar al mejor de 5, 10, etc.

**Reto:** En esta hoja vas a observar símbolos y números diferentes. Presta atención y luego rodea todos los símbolos X y número 1 que encuentres.

**Figura 21**

*Reto 5*



Nota. Fuente grupolasmismosas.com

**Actividad 11:** balance perfecto

**Figura 22**

*Ilustración actividad 11*



Nota. Fuente freepik.es

**Objetivo:** Reforzar el equilibrio estático y dinámico.

Explicación de cómo realizarla: esta actividad tiene dos acciones, una para trabajar el equilibrio dinámico (en movimiento) y la otra para trabajar el equilibrio estático (quieto). Realiza cada acción de acuerdo a las indicaciones que aparecen abajo.

**Material:** cinta, objetos pequeños.

- Pisar la línea: Nos posicionamos de pie con los brazos relajados a los lados. Con la ayuda de algún objeto pequeño o cinta marcamos un inicio y un final en un trayecto que puede ser de 4 a 8 metros (línea recta o con obstáculos). Realiza el recorrido ida y venida de diferentes maneras de desplazamiento: pies juntos, de lado, hacia atrás, rápido, etc.

- Postura del flamenco: Empezamos con los pies juntos y los brazos relajados. Si es necesario, podemos usar una silla o pared como apoyo externo. Luego levantaremos ligeramente un pie del suelo y nos mantendremos en equilibrio con la otra pierna. Debemos mantener esta posición durante unos 10 a 15 segundos aproximadamente. Repetiremos la misma postura equilibrándose sobre la pierna contraria.

**Recomendación**

- Al ser una actividad de equilibrio, existe la posibilidad de perder este por un momento y sufrir una caída, es por eso que recomendamos realizar esta actividad acompañado por otra persona para mayor seguridad.

**Actividad 12: Bailemos**

Objetivo: Potenciar la capacidad aeróbica por medio de bailes tropicales.

Explicación de cómo realizarla: Pon tu emisora favorita en la radio o reproduce en un dispositivo conectado a internet esas canciones tropicales de siempre y deja que fluyan todos esos movimientos corporales propios de ti y del baile. Hazlo de 20 a 40 minutos seguidos.

Material: bafle o equipo de sonido

**Figura 23**

*Ilustración actividad 12*



Nota. Fuente freepik.es

Recomendación

- Si el baile tradicional no le atrae, hay otras formas de comenzar a moverse al ritmo de la música. Son variados los grupos de tercera edad o gimnasios que ofrecen clases grupales de rumba. Estas clases mezclan diferentes ritmos musicales y forman una actividad que puede ser tanto moderada como vigorosa.

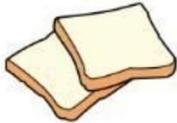
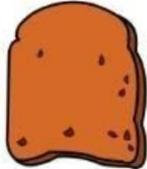
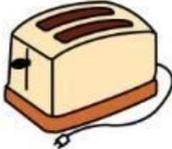
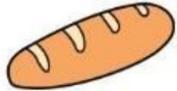
## ACTIVA-MENTE: UN VIAJE PARA EL BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES

---

**Reto:** Vas a ver una serie de imágenes que te indican los pasos a seguir para ciertas actividades. Debes ordenar la secuencia con los números 1, 2 y 3.

### Figura 24

#### Reto 6

ORDENA LAS TRES IMÁGENES MEDIANTE UNA SECUENCIA DE NUMEROS 1-2-3		
		
		
		

Nota. Fuente freepik.es

**Actividad 13: Creación de álbum: potencialidades, artes u oficios.**

**Figura 25**

*Ilustración actividad 13*



Nota. Fuente freepik.es

**Objetivo:** Resaltar el patrimonio personal y promocionar la importancia de la identidad de las habilidades propias.

**Explicación de cómo realizarla:** siéntate un momento para recordar actividades que solías hacer en el pasado porque luego vas a hacer una recopilación de ello y lo vas a recrear de manera gráfica en tu propio álbum de las habilidades que nunca mueren.

**Materiales:** papel, revista, tijeras, pegamento, lápiz, colores.

- Reflexión inicial: Recuerda pasatiempos, intereses, habilidades pasadas y presentes relacionadas con las manos: dibujo, pintura, costura, carpintería, cerámica, etc.
- Elija las actividades que te gustaría retomar o una nueva habilidad que quieras aprender.
- Crea registros visuales: Esto podría incluir texto, dibujos, fotografías, muestras de tejido, o cualquier cosa que represente sus logros y avances en cada habilidad.

## ACTIVA-MENTE: UN VIAJE PARA EL BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES

---

- Reúne los registros visuales y pegalos con pegamento en hojas de papel blog de manera que quede un registro por página. Puedes escribir tus experiencias, pensamientos y emociones relacionados con cada habilidad, también registra tus metas y avances.

### Recomendación

- Habla con tus familiares o personas más allegadas para que recuerden juntos las cosas que solían hacer en el pasado y que podrían ayudarte a complementar tu álbum.
- Puedes seguir añadiendo páginas de nuevos recuerdos y manualidades.

### Referencias

- Aguilar, L y Druet, N. 2020. Aprendizaje vivencial en la Tercera Edad. <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/aprendizaje-vivencial-tercera-edad/>
- Escalante, Y. 2011. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Revista Española de Salud Pública. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000400001](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001)
- Grapolasmimosas.com. 2019. 10 ejercicios de estimulación cognitiva para adultos. <https://grupolasmimosas.com/mimoonline/estimulacion-cognitiva/>
- López-Miñarro, P.A. 2009. Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%adsica%20y%20salud.pdf>
- Martínez, M. 2009. El desafío de la longevidad. Tendencias y retos. <https://ts.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/edd/2023/05/rev-co-tendencias-0014-16.pdf>
- Otro rumbo fundación. ¿Qué es la salud? Alejandro Jadad. 2022. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=vce9cH-LnZo>
- Rodríguez, F et al. 2019. Vida activa, ejercicio y salud. [https://www.researchgate.net/profile/Fernando-Rodriguez/publication/336775638\\_VIDA\\_ACTIVA\\_EJERCICIO\\_Y\\_SALUD\\_Resumen\\_de\\_Libro/links/5db1b8bca6fdccc99d93a766/VIDA-ACTIVA-EJERCICIO-Y-SALUD-Resumen-de-Libro.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Fernando-Rodriguez/publication/336775638_VIDA_ACTIVA_EJERCICIO_Y_SALUD_Resumen_de_Libro/links/5db1b8bca6fdccc99d93a766/VIDA-ACTIVA-EJERCICIO-Y-SALUD-Resumen-de-Libro.pdf)
- Valdés, Y et. 2020. condición física funcional en adultos mayores hipertensos. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442020000600451#:~:text=La%20capacidad%20funcional%20o%20condici%C3%B3n,instrumentales%20de%20la%20vida%20diaria.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600451#:~:text=La%20capacidad%20funcional%20o%20condici%C3%B3n,instrumentales%20de%20la%20vida%20diaria.)