



INPEC



**PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL
ADULTO MAYOR PRIVADO DE LA LIBERTAD EN
BENEFICIO DE MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA**

NADYA CATHERINE MORENO GONZÁLEZ

ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL

2023



Tabla de contenido

Introducción	4
Objetivo Específico	5
Objetivos Generales.	5
Actividades que se realizan con el adulto mayor.	6
Actividades gimnásticas	6
Actividades deportivas:	6
Actividades recreativas:	6
Gimnasia suave:	6
Gimnasia creativa	6
Beneficios de la actividad física en el adulto mayor:	7
Capacidades condicionales y coordinativas a trabajar en las actividades con el adulto mayor.	7
Ejercicios de movilidad articular	8
Ejercicios para el cuello	8
Ejercicios para la cadera:	8
Ejercicios para los hombros	9
Ejercicios para la cadera	11

Ejercicios para el tronco	12
Ejercicios de fortalecimiento	13
Ejercicios de brazos con botellas de agua.	13
Ejercicios de piernas	14
Flexión de rodillas	15
Extensión de rodillas	16
Flexión de cadera	16
Ejercicios de bíceps	17
Extensión de tríceps	17
Conclusiones	19
Bibliografía	20

Introducción

El deporte en muchas ocasiones es usado como medio para establecer competencias de altos logros, sin embargo, cuando se tiene la intención de aplicarlo con una perspectiva social, esta actividad se convierte en medio para la contribución a un fin que gesta una transformación humana. Debido que, por medio de este, no solo logramos socializar; sino que también aporta grandes beneficios en la salud.

La cárcel, el lugar en donde las personas son privadas de la libertad por violaciones a las normas sociales existentes, donde se encuentran varios grupos etarios y se ve la necesidad de implementar o llevar a cabo una propuesta de actividades físico - recreativas, para el adulto mayor privadas de la libertad, en beneficio de mejorar su calidad de vida.

Propuestas y alternativas que desde muchas profesiones aportan a ese objetivo, pero ¿Qué hay de la calidad de vida? Este programa se enfoca, por la necesidad en que las personas de este grupo poblacional realicen actividades físicas, de manera sistemática en búsqueda de mejorar su estado de salud y dejar el sedentarismo.

Según; La Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez está dirigida a las personas de 60 años o más. Su propósito es visibilizar, movilizar e intervenir la situación de senescencia de las y los colombianos. El cual es un transcurso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo.

Objetivo Específico

Implementar una Propuesta de actividades físico - recreativas, para el adulto mayor privado de la libertad en beneficio de mejorar su calidad de vida.

Objetivos Generales.

Establecer una propuesta de actividades físicas – recreativas, que sea asequible para el personal de custodia del INPEC.

Definir actividades que se adapten, en el entorno social y al grupo poblacional al cual se les van aplicar estas.

Determinar una Propuesta de actividades físico - recreativas, para el adulto mayor privado de la libertad en beneficio de mejorar su calidad de vida, en las cárceles.

Actividades que se realizan con el adulto mayor.

Dichas actividades son:

Actividades gimnásticas: que incluyen movilidad articular, elasticidad, fuerza aplicada, coordinación, equilibrio y ritmo. Estas tienen como objetivo mejorar y conservar las funciones perceptivo motoras y la habilidad del cuerpo.

Actividades deportivas: caminatas. natación. billar, tejo o deportes que se hayan practicado regularmente a lo largo de la vida. Tienen como objetivo mantener la resistencia y la capacidad vital dentro de condiciones óptimas en función de la edad.

Actividades recreativas: turismo, juegos de atención, concentración, asociación, análisis y síntesis. juegos de mesa (ajedrez, parqués, damas chinas, entre otras).

Gimnasia suave: Todas aquellas gimnasias y movimientos corporales que se realizan vivenciando el movimiento y tomando conciencia de éste. Forman parte las técnicas de conciencia corporal, los estiramientos y los ejercicios de movilidad articular, entre otros. Posiblemente no será la técnica corporal más rica para la memoria, pero como partimos del principio de que cualquier forma será útil, aprovecharemos todo aquello que sea de interés de cada una de ellas.

Gimnasia creativa: Aquel tipo de gimnasia en la que la creatividad y la expresión tienen un papel importante en las propuestas. Este tipo de propuestas son una herramienta muy adecuada para trabajar la memoria, ya que permite jugar con el movimiento y con el cuerpo.

Beneficios de la actividad física en el adulto mayor:

La coordinación motora se deteriora por disfuncionalidades en el sistema extrapiramidal y disminución en la producción de dopamina, se ha comprobado que el ejercicio físico regular incrementa los niveles de dopamina.

Sistema nervioso: Equilibra la producción de neurotransmisores adrenérgicos, incrementa la producción de endorfinas, produciendo una sensación de bienestar. Además de los procesos bioquímicos la actividad física regular refuerza los procesos perceptivos y cognitivos, tal actividad ayuda al mantenimiento del sistema nervioso.

El ejercicio es uno de los elementos fundamentales dentro de la higiene del sueño: porque aumenta las fases del sueño profundo que son importantes para la recuperación somática. Por otra parte, el ejercicio físico regular mejora los arcos de movimiento y hace más fácil el manejo de la artrosis por parte de la persona mayor permitiéndole una vida más activa y satisfactoria.

Capacidades condicionales y coordinativas a trabajar en las actividades con el adulto mayor.

✓ Movilidad articular

✓ Elasticidad

✓ Equilibrio

✓ Fuerza

- Fuerza isotónica
- Fuerza isométrica



El musculo se acorta durante la contracción, el musculo se acorta durante una carga fija.

El musculo no se acorta durante la contracción, el musculo se contrae contra un transductor de fuerza, sin disminuir la longitud del mismo.

✓ Coordinación

✓ Ritmo

✓ Memoria

- Memoria sensorial
- Memoria a corto y largo plazo
- Memoria de trabajo



Por medio:

asociaciones, secuenciaciones,
actividades sensoriales, repeticiones,
representaciones, atención y observación

Ejercicios de movilidad articular: Los ejercicios de movilidad articular siempre van de menos a más y hasta donde el movimiento natural del cuerpo permita, sin brusquedades o sobreesfuerzos innecesarios.

Ejercicios para el cuello: Los ejercicios de movilidad articular para el cuello han de hacerse de forma muy suave para evitar mareos o tortícolis. Están basados en flexiones del cuello que pueden ser laterales o frontales y van de izquierda a derecha en el primer caso o de adelante a atrás en el segundo. En ocasiones se acompaña de una suave presión de las manos que actúan como sujeción. Otro movimiento para ejercitar la movilidad del cuello son las rotaciones de la cabeza en las que se describe un círculo completo primero a izquierda y luego a derecha.

Ejercicios para la cadera: Hay que evitar horas sentado ya que la cadera tiene que dar fuerza y estabilidad al cuerpo. Su movilidad es fundamental para el equilibrio y la estabilidad del cuerpo. Los ejercicios más sencillos consisten en describir círculos como si estuviéramos bailando. Los movimientos han de ser suaves en tandas de 10 repeticiones y hacia ambos lados, izquierdo y derecho. Podemos ayudarnos apoyando las manos en la cadera para tener un

- mayor control del movimiento.

- Además, podemos ejercitar la articulación de la cadera con el movimiento de las piernas. Al elevar el muslo al frente, atrás y lateralmente estamos ejercitando la movilidad de la cadera.
- Otro ejercicio consiste en colocar las manos a los lados del cuerpo e inclinarse lateralmente a izquierda y derecha dejando que las manos se deslicen con el movimiento.
- Para terminar, la bien conocida flexión de tronco que tantas veces hicimos en el colegio. Al flexionar el tronco se extienden los brazos hacia los pies como si quisiéramos tocarlos, pero llegando solo hasta donde nuestra flexibilidad nos permite.

Ejercicios para los hombros: los ejercicios de movilidad articular para hombros son un clásico entre las personas mayores ya que una de las patologías más frecuentes está relacionada con las lesiones de tendones del hombro. Para mejorar la movilidad articular del hombro hay múltiples y sencillos movimientos como el balanceo de brazos, los movimientos pendulares etc.

- Con una vara de madera no tan pesada hacer elevaciones hasta la altura de los hombros con los brazos extendidos, lentamente sin sobrepasar los hombros.
- Con los brazos estirados hacia arriba sosteniendo la barra haremos un tipo de flexión con los brazos hasta la altura de los hombros y así sucesivamente subiendo y bajando lentamente.

Ejercicios para muñeca: estos ejercicios son importantes para las personas de la tercera edad ya que son más propensos a dolores y fatiga de la muñeca porque los tendones y articulaciones se van deteriorando con la edad.

- Este ejercicio es sencillo consiste en mover las muñecas de forma autónoma o con ayuda de la otra mano. Basta con abrirla y cerrarla o con dibujar círculos imaginarios en el aire para ejecutarla.
- Otro ejercicio consiste en realizar movimientos de muñeca arriba y abajo alternativamente.

Ejercicios para las rodillas: Los ejercicios de movilidad articular para las rodillas son algo más delicado debido a la artrosis. Aquí hay tres opciones.

- Si nos sentamos en el suelo con las piernas estiradas y flexionamos las rodillas de forma alterna hacia el pecho suavemente estaremos fortaleciendo la articulación.
- Sentados en una silla levantamos alternativamente las piernas hasta la horizontal y una vez arriba la bajamos despacio.
- en el suelo, manos al pecho y una rodilla flexionada hasta apoyar la planta del pie en el suelo completamente. La pierna que está estirada la levantamos del suelo unos centímetros y volvemos a apoyarla al suelo. Ejercicios para los brazos: hasta ahora los brazos nos han servido para acompañar el movimiento de otras articulaciones, pero también debemos ejercitarlos.
- Algunas rutinas de brazos son: cruzarlos estirados por delante y por detrás del cuerpo, levantarlos y bajarlos sin doblar los codos o flexionarlos a la altura del pecho y estirarlos hasta ponerlos en cruz. Ejercicios para tobillos: empezamos por lo más sencillo que es sentarse en una silla y alternativamente tensarlo al llevar los dedos hacia la tibia para relajar al estirar en punta.
- Sin olvidar los movimientos circulares en el aire sin hacer presión en el suelo hacia el lado izquierdo y luego derecho.
- También hacer movimientos hacia arriba y hacia abajo (plantal y ventral)
- Lo más importante es el calentamiento de brazos y piernas moviendo los brazos hacia adelante y hacia atrás, estirando los dedos de igual forma.



Ejercicios para la cadera

Hay que evitar pasar horas sentado ya que la cadera tiene que dar fuerza y estabilidad al cuerpo. Su movilidad es fundamental para el equilibrio y la estabilidad del cuerpo.

- Uno de los ejercicios de movilidad articular para la cadera más sencillos consiste en describir círculos como si estuviéramos bailando. Los movimientos han de ser suaves, en tandas de 10 repeticiones y hacia ambos lados, izquierdo y derecho. Podemos ayudarnos apoyando las manos en las caderas para tener un mayor control del movimiento.
- Además, podemos ejercitar la articulación de la cadera con el movimiento de las piernas. Al elevar el muslo al frente, atrás y lateralmente estamos ejercitando la movilidad de la cadera.



Ejercicios para el tronco

Dentro de los ejercicios de movilidad articular para el tronco destacamos los beneficios de los movimientos de torsión ya que fortalecen la columna y equilibran el sistema nervioso.

- Simplemente lleve la mano derecha a tocar el glúteo izquierdo y al revés. Notará que tiene que girar la cintura para hacerlo y que cuanto más lo haga, más lejos llegará.
- Otro ejercicio consiste en colocar las manos a los lados del cuerpo e inclinarse lateralmente a izquierda y derecha dejando que las manos se deslicen con el movimiento.
- Al flexionar el tronco se extienden los brazos hacia los pies como si quisiéramos tocarlos, pero llegando sólo hasta dónde nuestra flexibilidad nos permita.



Ejercicios de fortalecimiento

Ejercicios de brazos con botellas de agua.

Levantamiento de brazos

1. Siéntese en una silla con la espalda recta y apoyada sobre el respaldo.
2. Apoye los pies en el suelo distanciados y alineados con los hombros.
3. Mantenga los brazos derechos a ambos lados con las palmas de las manos hacia dentro y con las botellas.
4. Comience a levantar los brazos hacia los costados hasta la altura de los hombros.
5. Mantenga esta posición.
6. Baje lentamente los brazos.

Con unas pesas, botellas plásticas llenas de agua o arena (en caso de no contar con las pesas se puede realizar el ejercicio sin ellas), se hace flexión y extensión de los brazos, se hace rotación de los hombros con las pesas o botellas en manos



Ejercicios de piernas

flexión plantar

1. Póngase de pie, agarrado al borde de una mesa o al respaldo de una silla, para mantener el equilibrio.
2. Póngase lentamente en puntillas hasta llegar lo más alto posible.
3. Permanezca en esta posición durante unos tres (3) segundos.
4. Descienda lentamente los talones hasta llegar a apoyarlos nuevamente al suelo.
5. Según vaya percibiendo que su fuerza aumenta haga el ejercicio apoyándose primero en una pierna y luego en la otra de forma rotatoria.

En la parte inferior de las piernas se levanta hacia atrás la pierna 3 veces y hacia adelante 3 veces, hacia los lados 3 veces, ambas piernas alternando cada una



Flexión de rodillas

1. Póngase de pie al respaldo de una silla agarrándose para mantener el equilibrio.
2. Doble lentamente la rodilla y elévela lo más alto posible hasta aproximarla al muslo.

3. Mantenga esa posición durante un (1) segundo.
4. Comience a bajar lentamente la pierna hasta su posición inicial.
5. Repita lo mismo con la otra pierna.



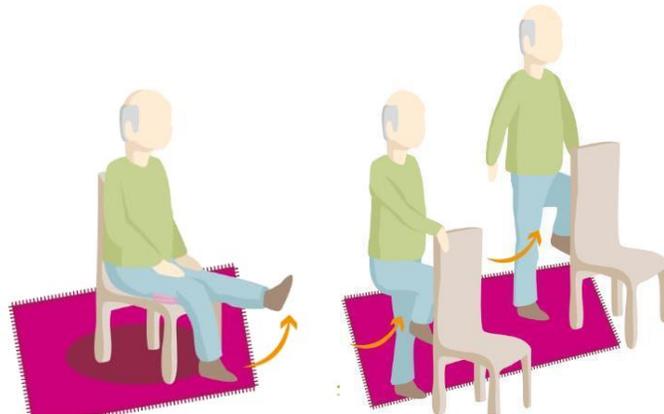
Extensión de rodillas

1. Siéntese en una silla, coloque una toalla o almohada debajo de las rodillas de forma que los pies lo apoyen completamente al suelo.
2. Solo los dedos y el ante pie pueden apoyar el suelo, ponga las manos en los muslos o en los costados de la silla.
3. Extienda lentamente una pierna hasta quedar lo más recta posible y en paralelo al suelo.
4. Cuando esté en esta posición manténgase con el pie flexionado hacia su cabeza.
5. Comience a bajar lentamente la pierna hasta llegar a su posición inicial.
6. Repita con la otra pierna.

Flexión de cadera

1. Póngase de pie al respaldo de una silla para mantener el equilibrio.

2. Eleve lentamente la rodilla hacia el pecho sin doblar la otra rodilla, ni la cintura ni la cadera.
3. Permanezca en esta posición recto.
4. Baje lentamente la rodilla hasta llegar el pie al suelo.
5. Repita con la otra pierna.



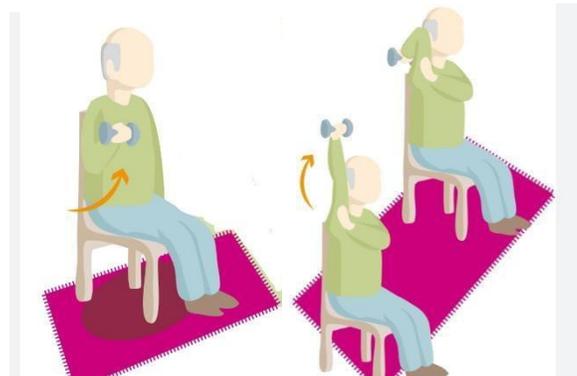
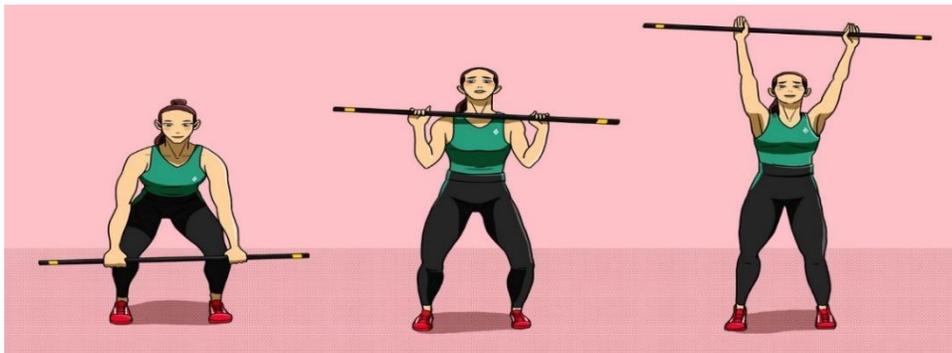
Ejercicios de bíceps

1. Siéntese en una silla sin brazos, apoye los pies en el suelo distanciados y alineados con los hombros.
2. Sostenga las pesas a ambos lados del cuerpo, brazos rectos y con las palmas hacia adentro.
3. Suba lentamente el brazo doblando el codo, levante la botella girando la palma de la mano hacia el pecho.
4. Mantenga la posición durante un tiempo aproximado de un (1) segundo.
5. Baje lentamente el brazo hasta la posición inicial.
6. Repita el ejercicio con el otro brazo.

Extensión de tríceps

1. Siéntese en una silla cerca al borde delantero.
2. Mantenga los pies separados apoyados en el suelo, y paralelos a los brazos.
3. Sostenga la botella en una mano y con la palma hacia adentro levante ese brazo hacia el techo.
4. Ayúdese soportando ese brazo bajo el codo, con la otra mano.
5. Doble el brazo levantando hasta la altura del codo, llevando el peso de la mano hacia el mismo hombro.
6. Enderece lentamente el brazo hacia el techo.
7. Mantenga la posición al menos un segundo.
8. Doble lentamente el brazo hacia el hombro otra vez.

Con un palo de escoba (en caso de no tener ninguna herramienta igual o similar, realizar el ejercicio sin la herramienta de igual forma) también para estirar espalda se pone detrás de la cabeza arriba y abajo e izquierda a derecha.



Conclusiones

Se ve la necesidad de implementar en los espacios de ocio de los privados de libertad adulto mayor; la práctica de actividad física, para mejorar su calidad de vida.

Por medio de esta propuesta, se quiere contribuir a disminuir el sedentarismo en el que se encuentran los privados de libertad adulto mayor y a su vez mejorar su estado de salud por medio de estas actividades físicas.

Se realiza esta propuesta con la finalidad que los actuales y futuros funcionarios del INPEC “Dragoneantes”, sean partícipes en la realización de estas actividades físicas, para los privados de libertad adulto mayor, en impartirlas.

Bibliografía

(Carroggio)