



Aprovechamiento del tiempo libre en adultos mayores con artrosis de la  
comuna 9 de Bucaramanga  
Proyecto de investigación

Karen Dayana Ruiz Parra.

CC 1096701045

Katherine Vanessa Arismendi Diaz

CC 1095303226

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER**  
Facultad De Ciencias Socioeconómicas y Empresariales  
Tecnología en Entrenamiento Deportivo  
Bucaramanga 23/ 06/ /2026.



Aprovechamiento del tiempo libre en adultos mayores con artrosis de la  
comuna 9 de Bucaramanga  
Proyecto de investigación

Karen Dayana Ruiz Parra

CC 1096701045

Katherine Vanessa Arismendi Diaz

CC 1095303226

**Trabajo de Grado para optar al título de**  
Tecnólogo en Entrenamiento Deportivo

**DIRECTOR**

Alexander Mancilla Jaimes

Grupo de investigación GICED

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER**  
Facultad De Ciencias Socioeconómicas y Empresariales  
Tecnología en Entrenamiento Deportivo  
**Bucaramanga 23/ 06/ /2026**

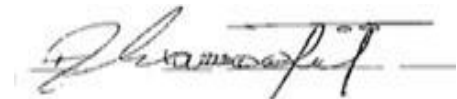
Nota de Aceptación

Este informe final de trabajo de grado en modalidad de proyecto de investigación fue APROBADO En cumplimiento de uno de los requisitos exigidos por las Unidades Tecnológicas de Santander para optar por el título de tecnólogo en entrenamiento deportivo según acta 7 de 22 de junio del 2026 del comité de trabajo de grado.




---

Cesar Augusto Berbeo Jácome  
Firma del Evaluador




---

Alexander Mancilla Jaimes.  
Firma del Director

## DEDICATORIA

Yo, Karen Dayana Ruiz Parra, quiero dedicarle con profunda gratitud a mi familia, quienes con su amor y comprensión me han apoyado durante cada etapa de mi vida.

De manera muy especial quiero dedicárselo a mi hermano Ángel Salazar, el cual conocí en primer semestre, quien se convirtió en una persona fundamental en mi vida y, aunque hoy ya no se encuentre físicamente conmigo, su amistad, sus consejos, sus risas y los momentos compartidos serán una huella imborrable en mi corazón.

Al profesor Alexander Mancilla Jaimes, por su valioso acompañamiento, orientación y apoyo durante el desarrollo del proyecto. Agradecemos su disposición y su ayuda para poder trabajar en esta población, lo cual fue importante para la realización del proyecto.

## TABLA DE CONTENIDO

<b><u>RESUMEN EJECUTIVO</u></b> .....	<b><u>8</u></b>
<b><u>INTRODUCCIÓN</u></b> .....	<b><u>10</u></b>
<b><u>1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</u></b> .....	<b><u>12</u></b>
1.1. <b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	<b>12</b>
1.2. <b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>14</b>
1.3. <b>OBJETIVOS</b> .....	<b>15</b>
1.3.1. <b>OBJETIVO GENERAL</b> .....	<b>15</b>
1.3.2. <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	<b>16</b>
1.4. <b>ESTADO DEL ARTE</b> .....	<b>16</b>
<b><u>2. MARCO REFERENCIAL</u></b> .....	<b><u>20</u></b>
<b><u>3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</u></b> .....	<b><u>29</u></b>
<b><u>4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO</u></b> .....	<b><u>31</u></b>
<b><u>5. RESULTADOS</u></b> .....	<b><u>34</u></b>
<b><u>6. CONCLUSIONES</u></b> .....	<b><u>42</u></b>
• <b><u>SE LOGRO EVIDENCIAR QUE LA ARTROSIS AFECTA DE MANERA SIGNIFICATIVA EN EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADULTOS MAYORES, DEBIDO A QUE LAS LIMITACIONES FÍSICAS NO LES PERMITEN PARTICIPAR EN ACTIVIDADES FÍSICAS, RECREATIVAS Y ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN SOCIAL.</u></b> .....	<b><u>42</u></b>

F-DC-125

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD  
DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO TECNOLÓGICO,

VERSIÓN: 2.0

<b><u>7.</u></b>	<b><u>RECOMENDACIONES</u></b> .....	<b><u>43</u></b>
<b><u>8.</u></b>	<b><u>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u></b> .....	<b><u>44</u></b>
<b><u>9.</u></b>	<b><u>APÉNDICES</u></b> .....	<b><u>48</u></b>
<b><u>10.</u></b>	<b><u>ANEXOS</u></b> .....	<b><u>50</u></b>

**ELABORADO POR:**  
Docencia

Gestión

**REVISADO POR:**  
Sistema Integrado de Gestión

**APROBADO POR:** Líder del Sistema Integrado de

**FECHA APROBACIÓN:** octubre de 2023

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Tipos de Investigación ..... **¡Error! Marcador no definido.**

**ELABORADO POR:**  
Docencia

Gestión

**REVISADO POR:**  
Sistema Integrado de Gestión

**APROBADO POR:** Líder del Sistema Integrado de

**FECHA APROBACIÓN:** octubre de 2023

## RESUMEN EJECUTIVO

El proyecto de investigación tiene como objetivo analizar el aprovechamiento del tiempo libre en adultos mayores con artrosis de la comuna 9 de Bucaramanga, con el fin de elaborar una propuesta de actividades físicas y recreativas adaptadas que favorezcan su calidad de vida. La investigación surge a partir de la observación de las dificultades físicas que produce la artrosis, obteniendo así la necesidad de promover hábitos saludables y espacios de interacción en la cual puedan participar los adultos mayores.

Para el desarrollo se elaboró una investigación con un enfoque descriptivo con metodología cuantitativa y cualitativa, en la cual se realizó una observación e integración directa con los adultos mayores de la comuna y la aplicación de encuestas. Estos métodos permitieron identificar las principales dificultades que presentan los adultos mayores en la realización de la actividad física, el uso del tiempo libre y las complicaciones que la artrosis produce en su estado físico, emocional y social.

En los primeros resultados se evidencia que muchos adultos mayores presentan poca participación en actividades físicas y recreativas debido al dolor y la disminución de movilidad producida por la artrosis. Sin embargo, también se identificó que mucho de los adultos mayores están interesados y se encuentran a la disposición de realizar actividades adaptadas que les permitan mantenerse activos y mejorar su estado de ánimo.

Finalmente, se determina que la implementación de programas físicos y recreativos adaptados puede contribuir significativamente al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores con artrosis, favoreciendo su bienestar físico, emocional y social.

**PALABRAS CLAVE.** Artrosis – adultos mayores – actividad física – recreación – calidad de vida.

## INTRODUCCIÓN

La vejez es un proceso natural de la vida y se caracteriza por presentar cambios físicos, psicológicos y sociales. En la actualidad según la organización mundial de la salud (OMS, 2025), la tasa de envejecimiento ha aumentado debido a los avances en la prevención de enfermedades y al desarrollo de mejores condiciones de calidad de vida para esta población.

A medida que aumenta la esperanza de vida crece la necesidad de desarrollar estrategias. En este contexto el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores se convierte en un elemento fundamental, favoreciendo su autonomía, la participación social y promoviendo un mejor bienestar físico y emocional.

Para la organización mundial de la salud (OMS, 2023) la artrosis es una enfermedad degenerativa, la cual se caracteriza por el deterioro progresivo del cartílago y otros tejidos de la articulación. Esta patología afecta principalmente a los adultos mayores, causándoles dolor y dificultades físicas.

Se ha demostrado en diversos estudios realizados (zampogna, B. 2020) que la práctica de actividades físicas adaptadas contribuye al mejoramiento de la movilidad en adultos mayores que presentan artrosis, fomentando la participación activa y la interacción social.

El presente proyecto tiene como objetivo analizar como esta patología física influye en el uso del tiempo libre y en la participación de actividades físicas y recreativas. Por lo tanto, se desarrolló una investigación con metodologías cuantitativas y cualitativas mediante la observación directa y la aplicación de encuestas, obteniendo información que permita comprender las necesidades de los adultos mayores de la comuna 9 de Bucaramanga y así implementar actividades físicas adaptadas que favorezcan su condición física, emocional y social.

**ELABORADO POR:**  
Docencia

Gestión

**REVISADO POR:**  
Sistema Integrado de Gestión

**APROBADO POR:** Líder del Sistema Integrado de

**FECHA APROBACIÓN:** octubre de 2023

## 1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El envejecimiento poblacional constituye uno de los fenómenos demográficos más relevantes en la actualidad, generando importantes desafíos en términos de salud, inclusión social y calidad de vida. Según la Organización Mundial de la Salud, es necesario promover estrategias que favorezcan el envejecimiento activo debido al aumento progresivo de la población adulta mayor, entendido como el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad (OMS, 2002).

En este sentido, el aprovechamiento del tiempo libre adquiere gran importancia en la vida del adulto mayor, ya que contribuye al bienestar físico, emocional y social. De acuerdo con (Dumazedier, J. 1974), el tiempo libre no debe concebirse únicamente como un espacio de descanso, sino como una oportunidad para el desarrollo personal, la recreación y la integración social, aspectos esenciales para mantener una buena calidad de vida en la vejez.

En el barrio San Martín de Bucaramanga observamos que muchos de los adultos mayores no podían realizar de manera correcta los ejercicios planteados por el estudiante practicante ya que presentan dificultades relacionadas con su estado físico. Pudimos evidenciar que varios de ellos presentan problemas en sus articulaciones, lo que les genera dolor y los limita a realizar movimientos de la vida cotidiana o en este caso no poder realizar adecuadamente los ejercicios propuestos en la clase.

Presentando esta problemática muchos de los adultos mayores se les dificulta participar en actividades físicas o recreativas, ya que al no poder realizar estos ejercicios de una manera fácil prefieren quedarse en casa o quedarse en modo reposo mientras que los demás adultos mayores que si pueden realizar la actividad correctamente lo ejecutan.

Una posible causa de este problema se debe a los cambios físicos que van desarrollando los adultos mayores en su etapa de envejecimiento y al no contar con programas de actividad física que se adapten a sus condiciones, prefieren ocupar su tiempo libre en actividades que no requieren esfuerzo físico.

Esto hace entender que el poco aprovechamiento del tiempo libre está relacionado con estas limitaciones físicas, ya que, al no poder moverse con facilidad, disminuyen sus ganas de realizar actividades que pueden beneficiar su salud.

¿Cómo se relaciona el aprovechamiento del tiempo libre con las limitaciones físicas y enfermedades degenerativas como la artrosis que presentan los adultos mayores del barrio San Martín de Bucaramanga?

## 1.2. JUSTIFICACIÓN

El aumento de la población adulta a nivel mundial representa problemáticas relevantes para la salud pública, haciendo necesario el desarrollo de estrategias que promuevan el bienestar y la autonomía de los adultos mayores. En el barrio San Martín de Bucaramanga, una de las problemáticas más significativas es la reducción en la participación de la actividad física en los adultos mayores que sufren de artrosis.

Esta enfermedad produce dolor y limitaciones en la movilidad, afectando su desplazamiento y reduciendo la participación en actividades recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre. Esta problemática también afecta su bienestar emocional y social, disminuyendo su bienestar y calidad de vida.

El tiempo libre debe ser un espacio para fomentar actividades que favorezcan el movimiento y la participación activa, utilizando el ejercicio físico adaptado como una estrategia terapéutica que contribuya a reducir los síntomas de la artrosis y mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores.

Esta investigación se encuentra alineada con la misión institucional de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS), enfocada en generar transformaciones positivas en las comunidades mediante la aplicación del conocimiento y se relaciona con los objetivos del Grupo de Investigación en Ciencias de la Educación, Deporte y Actividad Física (GICED), particularmente con la sublínea de Ejercicio Físico en Salud.

El desarrollo de esta investigación en el barrio San Martín permitirá obtener información relevante sobre la influencia de los programas de actividad física adaptada y recreación dirigida para el manejo de enfermedades osteoarticulares. El

proyecto fortalece la producción académica e investigativa de las UTS al evidenciar los beneficios de la actividad física en poblaciones vulnerables.

La información recopilada, la relación entre movilidad y aprovechamiento del tiempo libre, así como las propuestas de actividades adaptadas, podrán servir como base para investigaciones comparativas en otras comunidades y contextos similares. Igualmente, los resultados proporcionarán evidencia que podrá ser utilizada por instituciones y entidades gubernamentales para el diseño de programas y políticas públicas orientadas a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en la población adulta mayor.

Este proyecto abrirá nuevas posibilidades de investigación relacionadas con los efectos psicológicos del aprovechamiento del tiempo libre en los adultos mayores, los análisis biomecánicos de la artrosis en contextos comunitarios y la evaluación del impacto funcional de las intervenciones a largo plazo.

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Analizar el aprovechamiento del tiempo libre en los adultos mayores con artrosis de la comuna 9 de Bucaramanga, mediante la identificación de las actividades recreativas, físicas, sociales y culturales que realizan, con el fin de generar información que contribuya al diseño de estrategias orientadas a mejorar su bienestar y calidad de vida

### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Caracterizar las condiciones sociodemográficas y de salud de los adultos mayores con artrosis de la comuna 9 de Bucaramanga, mediante la aplicación de una encuesta semi estructurada tipo Likert, para contextualizar las características de la población objeto de estudio.
- Identificar las actividades que los adultos mayores con artrosis realizan durante su tiempo libre, mediante el instrumento anteriormente mencionado, para conocer sus hábitos de ocupación y los intereses predominantes de esta población.
- Proponer recomendaciones orientadas al fortalecimiento del aprovechamiento del tiempo libre en los adultos mayores con artrosis, con base en los resultados obtenidos en la investigación, para promover un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida en esta población

### **1.4. ESTADO DEL ARTE**

El envejecimiento poblacional constituye una de las transformaciones demográficas más importantes de las últimas décadas y ha generado un interés creciente por identificar los factores que favorecen una mejor calidad de vida en los adultos mayores.

El aprovechamiento del tiempo libre ha adquirido una relevancia significativa al considerarse un componente esencial del envejecimiento activo, entendido como el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen (Organización Mundial de la Salud OMS, 2002).

De acuerdo con la (OMS, 2002), la participación en actividades recreativas, sociales, culturales y físicas contribuye a conservar la autonomía funcional y a fortalecer la integración social de las personas mayores. Bajo esta perspectiva, el tiempo libre trasciende la idea de un espacio destinado al descanso para convertirse en un escenario de desarrollo personal, interacción comunitaria y promoción de hábitos saludables. Esta concepción ha orientado numerosas investigaciones que reconocen el ocio y la recreación como factores protectores frente al deterioro físico y emocional propio del envejecimiento.

Uno de los referentes clásicos sobre el estudio del tiempo libre es (Dumazedier, J. (1971), quien define el ocio como el conjunto de ocupaciones a las que una persona se dedica voluntariamente para descansar, divertirse, ampliar sus conocimientos o desarrollar su participación social una vez cumplidas sus obligaciones laborales y familiares. Desde esta perspectiva, el aprovechamiento del tiempo libre constituye un elemento que favorece el desarrollo integral del individuo y fortalece su bienestar físico, psicológico y social.

Posteriormente, (Cuenca Cabeza, M. (2009) amplía esta visión al plantear el concepto de ocio humanista, señalando que las experiencias recreativas generan beneficios relacionados con la autorrealización, la construcción de relaciones interpersonales y el fortalecimiento de la calidad de vida. En la población adulta mayor, estas experiencias adquieren una importancia particular debido a que favorecen la inclusión social, reducen el aislamiento y promueven una participación activa dentro de la comunidad.

Desde el enfoque del envejecimiento activo, (Ballesteros, F. (2009) sostiene que mantenerse física y socialmente activo constituye uno de los principales determinantes para conservar la independencia funcional durante la vejez. En este sentido, la participación en actividades recreativas y de tiempo libre se relaciona con una mayor percepción de bienestar, mejores niveles de salud mental y una

disminución del riesgo de dependencia, aspectos que resultan especialmente relevantes para las personas que presentan enfermedades crónicas degenerativas.

La artrosis representa una de las patologías musculoesqueléticas más frecuentes en la población adulta mayor y una de las principales causas de discapacidad física, esta enfermedad se caracteriza por un proceso degenerativo del cartílago articular que ocasiona dolor, rigidez y limitación funcional, afectando la capacidad para desarrollar actividades cotidianas y reduciendo la participación en espacios recreativos y sociales. Estas limitaciones repercuten negativamente en la calidad de vida y favorecen la aparición de conductas sedentarias que aceleran el deterioro funcional.

La (OMS, 2020) resalta que las personas mayores, incluso aquellas con enfermedades crónicas, obtienen beneficios importantes al mantenerse físicamente activas, ya que la práctica regular de ejercicio y la participación en actividades comunitarias contribuyen al mantenimiento de la movilidad, la fuerza muscular y la autonomía funcional.

La relación entre el aprovechamiento del tiempo libre y la artrosis ha sido abordada desde una perspectiva biopsicosocial, la cual reconoce que la enfermedad no solo genera alteraciones físicas, sino también consecuencias psicológicas y sociales que pueden limitar la participación de las personas mayores en actividades significativas. El dolor persistente, la disminución de la movilidad y el temor al movimiento suelen favorecer el aislamiento social y la reducción de las actividades recreativas, configurando un círculo de inactividad que incrementa el deterioro funcional y disminuye la percepción de bienestar.

En este sentido, la literatura contemporánea señala que el aprovechamiento del tiempo libre debe analizarse desde una perspectiva multidimensional, en la que intervienen factores individuales, familiares, comunitarios y ambientales. Aspectos como el estado de salud, el apoyo familiar, la accesibilidad a espacios recreativos,

la oferta institucional y las condiciones socioeconómicas influyen directamente en la participación de los adultos mayores en actividades de ocio y recreación. Por ello, la promoción del envejecimiento activo requiere intervenciones integrales que faciliten la inclusión social y la participación comunitaria de esta población.

En Colombia, el incremento de la población adulta mayor ha impulsado el desarrollo de políticas públicas orientadas a promover estilos de vida saludables y fortalecer la participación social de este grupo poblacional. Sin embargo, aún existen limitaciones en la implementación de programas dirigidos específicamente a adultos mayores con enfermedades osteoarticulares, lo que evidencia la necesidad de generar conocimiento sobre las características y necesidades particulares de esta población. Desde esta perspectiva, comprender cómo las personas mayores con artrosis aprovechan su tiempo libre permite identificar oportunidades para diseñar estrategias de intervención que favorezcan su bienestar integral y mejoren su calidad de vida.

En el caso de la comuna 9 de Bucaramanga, estudiar el aprovechamiento del tiempo libre en adultos mayores con artrosis resulta pertinente debido a las implicaciones que esta enfermedad tiene sobre la funcionalidad y la participación social. Analizar las actividades que realizan, los factores que condicionan su participación y las posibilidades de fortalecer programas recreativos y comunitarios permitirán aportar evidencia útil para la formulación de acciones dirigidas a promover un envejecimiento activo e inclusivo.

En síntesis, el estado actual del conocimiento evidencia una sólida fundamentación sobre los beneficios del aprovechamiento del tiempo libre y de la actividad física para el envejecimiento saludable; sin embargo, persiste un vacío en investigaciones que integren estas variables con la condición específica de la artrosis desde un contexto comunitario. En consecuencia, la presente investigación busca contribuir a la comprensión de esta problemática en los adultos mayores de

la comuna 9 de Bucaramanga, aportando información que sirva de base para el diseño de programas de recreación, actividad física y promoción de la salud orientados a mejorar su calidad de vida.

## 2. MARCO REFERENCIAL

### Marco teórico

- **Aprovechamiento del tiempo libre**

El tiempo libre se refiere al periodo del que dispone una persona después de cumplir con sus obligaciones laborales, familiares y sociales. Según (Cuenca, M. 2009) el tiempo libre es un espacio para el desarrollo personal, la recreación y el bienestar integral.

Investigaciones en el siglo xx analizaron como las personas utilizan el tiempo fuera de sus responsabilidades cotidianas. En la actualidad, el tiempo libre es fundamental para la salud física, mental y social.

En los adultos mayores aprovechar el tiempo libre en diferentes actividades físicas, recreativas y culturales, favorece su autonomía y su calidad de vida.

El no realizar un debido aprovechamiento del tiempo libre puede generar el sedentarismo, el aislamiento social y un mayor riesgo de depresión y ansiedad.

- **Artrosis**

La artrosis es una enfermedad degenerativa de las articulaciones, que se caracteriza por el deterioro del cartílago articular causando dolor y limitaciones físicas. Según (Lozada, C. & Altman, R. 2018) la artrosis es una de las

enfermedades musculoesqueléticas más frecuentes en los adultos mayores y es una de las principales causas de discapacidad física.

La artrosis puede originarse naturalmente por la vejez, pero también puede desarrollarse por factores como el sobrepeso, una lesión previa o una sobrecarga articular.

Las articulaciones que se afectan con más frecuencia son las rodillas, la cadera, las manos y la columna vertebral. Encontramos síntomas como la rigidez, la inflamación, las limitaciones en el rango de movimiento y con ello la dificultad para realizar sus actividades diarias.

En los adultos mayores la artrosis no solo afecta su estado físico, sino también su estado emocional, con una pérdida de autonomía y no poder participar de actividades que promueven el mejoramiento de su calidad de vida

- **Capacidades físicas**

Las capacidades físicas son cualidades del cuerpo que permiten realizar movimientos corporales de manera eficiente; entre ellas la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, el equilibrio y la coordinación. Según (Astrand, P., Rodahl, K. & Stromme, S. 2003) Las capacidades son fundamentales para el mantenimiento de la funcionalidad y la independencia durante la vejez.

Al pasar los años estas capacidades se van deteriorando naturalmente por el envejecimiento, lo cual puede perjudicar el bienestar de los adultos mayores provocando mayor riesgo de caídas, pérdida de independencia y limitaciones físicas.

- **Calidad de vida**

Según la (Organización mundial de la salud OMS, 1995) la calidad de vida es la apreciación que tiene una persona sobre su rol en la vida, incluyendo su bienestar físico, su estado mental y sus relaciones sociales.

En los adultos mayores es adecuado tener un buen aprovechamiento del tiempo libre ya que contribuye directamente con el mantenimiento de su salud, la participación social, su bienestar físico y estado emocional, influyendo significativamente al mejoramiento de su calidad de vida

- **Envejecimiento**

El envejecimiento es un proceso biológico, psicológico y social que ocurre naturalmente al pasar los años, Según (Papalia, D., Feldman, R. & Martorell, G. 2012) el envejecimiento son modificaciones en las capacidades físicas y cognitivas.

El envejecimiento biológico se caracteriza por cambios físicos y funcionales del organismo; el psicológico son cambios cognitivos y emocionales; el envejecimiento social se debe a los cambios de roles y su participación en la sociedad.

En el proceso de envejecimiento se presentan efectos negativos debido a los cambios generados, entre ellas está la disminución de masa muscular, la pérdida de fuerza y la vulnerabilidad a enfermedades crónicas y degenerativas como la artrosis.

Entender el proceso de envejecimiento ayuda a identificar las necesidades y problemáticas de los adultos mayores, lo cual es importante para crear estrategias que favorezcan su bienestar.

## **Marco conceptual**

- **Artrosis**

Según fuentes bibliográficas la artrosis se describe como una enfermedad degenerativa de las articulaciones que produce dolor y limitaciones físicas (OMS, 2023) Es una de las enfermedades musculoesqueléticas mas frecuentes en adultos mayores.

- **Tiempo libre**

Según (Dumazedier, J. 1974) el tiempo libre es el tiempo disponible después de cumplir obligaciones laborales, familiares o sociales. El tiempo libre es fundamental para el crecimiento humano y el fortalecimiento de la calidad de vida.

- **Adulto mayor**

La organización mundial de la salud define el adulto mayor como aquella persona que ha alcanzado los 60 años o más. (OMS, 2022) Presentan cambios biológicos, psicológicos y sociales relacionados con el envejecimiento.

- **Aprovechamiento del tiempo libre**

Es el uso adecuado y beneficioso del tiempo libre para el desarrollo personal (Dumazedier, J. 1974), en el caso de los adultos mayores las actividades que se pueden realizar en el tiempo libre pueden favorecer su salud mental y la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento.

- **Actividad física**

Según fuentes bibliográficas la actividad física corresponde a cualquier movimiento corporal producido por los músculos el cual requiere de un gasto energético (OMS, 2022) la actividad física ayuda a prevenir enfermedades crónicas, mejorar la movilidad, fortalecer músculos y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

- **Recreación**

Según (Dumazedier, J. 1974) la recreación son aquellas actividades que son realizadas voluntariamente para el disfrute, descanso y desarrollo integral

- **Calidad de vida**

Según fuentes bibliográficas la calidad de vida es una percepción que tienen las personas acerca de la vida, teniendo en cuenta sus objetivos, expectativas y dificultades dentro de un contexto cultural y social. (OMS, 1995)

- **Bienestar físico**

Según fuentes bibliográficas como la (OMS, 1948) hace referencia que el bienestar físico es poder desarrollar actividades cotidianas sin ninguna limitación, ya sea cardiovascular, muscular, articular y metabólica. En las personas adultas es fundamental conservar un buen bienestar físico con una alimentación equilibrada, haciendo actividad física regularmente y teniendo buenos hábitos saludables.

- **Bienestar emocional**

Según (Ryff, C.1989) el bienestar emocional se refiere a la capacidad de una persona para comprender, expresar y gestionar adecuadamente sus

emociones. Por otra parte, poder afrontar los problemas y situaciones que generen cambios en la vida.

- **Movilidad**

Según la (OMS, 2001) la movilidad es la capacidad que tiene una persona para realizar movimientos corporales de manera autónoma y segura. Dependiendo de un adecuado funcionamiento del sistema musculoesquelético, neurológico y cardiovascular.

- **Autonomía**

Según la (OMS, 2002) es la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre su propia vida y actuar sin ayuda de otras personas, se puede ejecutar en el ámbito físico, emocional y social.

- **Inclusión social**

Según la organización de las naciones unidas (ONU, 2016) la inclusión social es un proceso en el cual se garantiza que todas las personas tengan las mismas oportunidades de participar en la vida económica, social, política y cultural de la sociedad.

- **Salud**

La (OMS, 1948) define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social. Para los adultos mayores los hábitos saludables y la participación en actividades físicas y recreativas contribuyen significativamente en su salud.

- **Enfermedad degenerativa**

Según contextos bibliográficos las enfermedades degenerativas son patologías que tengan como característica el deterioro progresivo de tejidos, órganos o sistemas corporales, lo que ocasiona una disminución gradual de sus funciones normales (OMS, 2023)

- **Dolor articular**

Según la (IASP, 2020) el dolor articular se localiza en una o varias articulaciones, puede estar asociada a procesos inflamatorios, degenerativos o traumáticos. Suele presentarse al realizar actividad física o, por el contrario, al no realizar actividad física durante un tiempo largo.

- **Habito saludables**

La organización mundial de la salud (OMS, 2022) define los hábitos saludables como conductas o comportamientos repetitivos que contribuyen al mejoramiento de la salud física y mental. Entre ellos los mas comunes son la alimentación equilibrada, el descanso adecuado, la hidratación y una buena actividad física.

- **Condición física**

Según referencias bibliográficas (caspersen, Powell y christenson, 1985) son las capacidades que permiten a una persona realizar actividades en su vida cotidiana, teniendo energía y sin contar con una fatiga excesiva. En los adultos mayores es importante mantener una adecuada condición física, ya que les ayuda a prevenir caídas y a ser más independientes.

- **Ejercicio físico**

Según (caspersen, Powell y christenson, 1985) el ejercicio físico es una actividad física, planificada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de mejorar y mantener una buena condición física.

- **Envejecimiento saludable**

La organización mundial de la salud (OMS, 2020) define el envejecimiento saludable como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional lo cual permite que las personas mayores disfruten de su vejez con un buen bienestar.

## **Marco legal**

### **Constitución política de Colombia 1991**

Según la (República de Colombia, 1991) el artículo 46 de la constitución política de Colombia 1991 se constata que el estado, la sociedad y la familia deben velar por el bienestar de las personas de la tercera edad garantizándoles una buena calidad de vida.

En el artículo 52 se reconoce el derecho del adulto mayor al aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el deporte.

### **(Ley 1252 de 2008) – protección del adulto mayor**

Según la (ley 1252, 2008) El estado es responsable de un buen desarrollo íntegro del adulto mayor, buscando proteger, promover y garantizar que se cumplan

sus derechos y su libre participación en actividades recreativas, culturales y deportivas promoviendo el envejecimiento activo.

### **(Ley 181 de 1995) – ley del deporte**

Según la (ley 181, 1995) El estado deberá fomentar la recreación, el deporte y la actividad física para todas las edades. Fortaleciendo el desarrollo humano, la salud y la sana convivencia.

### **(Ley 1276 de 2009)**

(Ley 1276, 2009) El artículo 1 tiene como objetivo la protección de las personas de la tercera edad, promoviendo la atención integral del adulto mayor en las instituciones que contribuyen al mejorar su calidad de vida.

### 3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio se enmarca en el enfoque cuantitativo, definido por (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018) como aquel que recurre a la medición numérica y la estadística para identificar patrones de comportamiento. Esta metodología es la más adecuada para la investigación, ya que permitirá cuantificar la percepción de los beneficios de la actividad física en la población adulta mayor de la Comuna 9 de Bucaramanga, procesando los datos recolectados a través de encuestas estructuradas para obtener gráficos, porcentajes y frecuencias estadísticas exactas.

La investigación es cuasi experimental, Según (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018) una investigación de diseño cuasi experimental implica la manipulación de una variable independiente para observar sus efectos sobre una variable ya dependiente, esto permitirá incluir la aplicación de un programa de actividad físicas adaptadas a los adultos mayores con el propósito de favorecer su movilidad, participación en actividades recreativas y calidad de vida.

Es una investigación de tipo descriptiva, en el cual (Hernández-Samperi y Mendoza, 2018) dicen que los estudios descriptivos buscan especificar características y perfiles de personas o grupos que son sometidos a un análisis. Este tipo de investigación permitirá identificar las dificultades físicas que presentan los adultos mayores de la comuna 9 de Bucaramanga especialmente los diagnosticados con artrosis.

Los datos serán recolectados por una encuesta semi estructurada tipo Likert, compuesta por preguntas relacionadas con el conocimiento de la artrosis, de la percepción de dolor, las limitaciones físicas y el interés por parte de los adultos

mayores por participar de aquellas actividades físicas orientadas para el mejoramiento de su condición física.

**ELABORADO POR:**  
Docencia

**REVISADO POR:**  
Sistema Integrado de Gestión  
Gestión

**APROBADO POR:** Líder del Sistema Integrado de  
**FECHA APROBACIÓN:** octubre de 2023

#### 4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO

##### ETAPA 1: Primer encuentro realizado: Selección de población

El primer encuentro fue realizado en el parque extremo de la comuna 9 de Bucaramanga, en el cual encontramos un grupo de 20 adultos mayores que realizaban actividades dirigidas por un estudiante de las Unidades tecnológicas de Santander, el cual está realizando sus prácticas con esta población.

Se realizó una observación e integración de manera directa con los adultos mayores, posteriormente se pudo observar las limitaciones físicas que presentaban al realizar las actividades.

##### ETAPA 2: Planteamiento de problema y elaboración de encuesta

Con base a lo observado en el primer encuentro, nos enfocamos en investigar aquellas patologías físicas que podían presentar los adultos mayores que pudiesen estar afectando directamente con las limitaciones físicas al realizar las actividades propuestas.

Finalmente logramos concluir en que la artrosis era la enfermedad que se encontraba con mayor prevalencia en los adultos mayores y posteriormente realizamos la encuesta que íbamos a realizar a los adultos mayores.

A continuación, las preguntas de la encuesta:

1. Sexo y edad
2. ¿Sabe usted que es la artrosis?

ELABORADO POR:  
Docencia

Gestión

REVISADO POR:  
Sistema Integrado de Gestión

APROBADO POR: Líder del Sistema Integrado de

FECHA APROBACIÓN: octubre de 2023

3. ¿Esta diagnosticado con artrosis?
4. ¿Presenta dolor en rodillas, manos, cadera o espalda?
5. ¿Considera que la artrosis afecta sus actividades diarias?
6. ¿Realiza alguna actividad física o recreativa en su tiempo libre?
7. ¿Qué actividad realiza con mayor frecuencia?
8. ¿Con que frecuencia participa en actividades físicas o recreativas?
9. ¿Cree que realizar actividad física ayuda a disminuir los dolores o molestias de la artrosis?
10. ¿Le gustaría participar en programas de actividad física y recreación para mejorar su salud y bienestar?

### **ETAPA 3:** Segundo encuentro realizado: Realización de encuesta

Durante el segundo encuentro, se realizó la aplicación de la encuesta a los 20 adultos mayores participantes de la comuna 9 de Bucaramanga. La encuesta se realizó de manera individual, realizando cada una de las preguntas de forma clara y pausada para que los adultos mayores pudiesen comprenderlas y poder obtener una respuesta precisa.

Durante la encuesta se observó un ambiente de confianza en la cual la población encuestada pudo expresar sus conocimientos y experiencias relacionadas con la artrosis y lo que hacen en su tiempo libre.

#### **ETAPA 4: Análisis de datos obtenidos**

La información recopilada en la encuesta realizada nos permitió confirmar la presencia de la artrosis en los adultos mayores, también conociendo la influencia que tenía sobre el aprovechamiento del tiempo libre y en actividades cotidianas.

Posteriormente, se observó la disposición que tenían los adultos mayores para ser participe de actividades futuras en las cuales se interviniera para mejorar la condición física que presentan.

#### **ETAPA 5: Diseño de programa con actividades adaptadas**

Con base a los resultados, se realizó un programa con actividades físicas adaptadas a la artrosis, el cual ayudara a contribuir al mejoramiento de su condición física y calidad de vida. El programa fue estructurado con ejercicios específicos en favorecer la movilidad articular, la fuerza muscular y el bienestar general de los adultos mayores, con una frecuencia de 3 sesiones por semana, cada sesión de 45 a 60 minutos y con una intensidad baja – moderada.

#### **ETAPA 6: Aplicación de programa actividad física adaptada**

Finalmente se realizó la aplicación del programa actividad física adaptada con los adultos mayores de la comuna 9 de Bucaramanga, en el cual se pudieron desarrollar todas las actividades planeadas de una forma correcta.

## 5. RESULTADOS

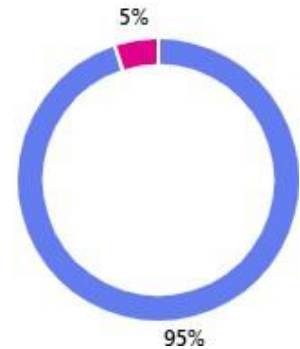
Sujetos	Sexo	Edad
Sujeto 1	Femenino	65
sujeto 2	Femenino	63
sujeto 3	Femenino	66
sujeto 4	Femenino	67
Sujeto 5	Femenino	70
Sujeto 6	Femenino	62
Sujeto 7	Femenino	64
Sujeto 8	Femenino	75
Sujeto 9	Femenino	65
Sujeto 10	Femenino	72
Sujeto 11	Femenino	68
Sujeto 12	Femenino	60
Sujeto 13	Femenino	63
Sujeto 14	Femenino	70
Sujeto 15	Femenino	62
Sujeto 16	Femenino	68
Sujeto 17	Femenino	71
Sujeto 18	Femenino	69
Sujeto 19	Femenino	65
Sujeto 20	Masculino	74

(Figura 1: Resultados sexo y edad de población encuestada) Elaboración propia

La Figura 1 presenta la distribución de la población encuestada según sexo y edad. La muestra estuvo conformada por 20 adultos mayores, de los cuales 19 corresponden al sexo femenino (95 %) y 1 al sexo masculino (5 %). Las edades de los participantes oscilan entre los 60 y 75 años, evidenciando una mayor concentración de personas entre los 62 y 70 años. Estos resultados muestran que la población estudiada está constituida principalmente por mujeres adultas mayores

1. sexo

● mujer	19
● Hombre	1



(Figura 2: Resultados sexo de población encuestada) Elaboración propia

Los resultados muestran que la mayoría de adultos mayores encuestados son femeninas, representando con un valor de 95% de la muestra con 19 participantes y la minoría siendo el sexo masculino con un porcentaje de 5% con 1 participante. Indicando que la población objeto de estudio estuvo conformada principalmente por mujeres.

2. ¿Sabe usted qué es la artrosis?

● si	18
● no	2



(Figura 3: Resultados sobre el conocimiento de la artrosis) Elaboración propia

Se evidencia que el 90% de los participantes (18 adultos mayores) conocen información básica acerca de la artrosis, mientras que el 10% (2 adultos mayores) manifestaron no saber nada sobre la artrosis.

3. Tiene Artrosis?

● si	9
● no	11



(Figura 4: Resultados sobre adultos diagnosticados con artrosis) Elaboración propia

La grafica 3 muestra los resultados de los adultos diagnosticados con artrosis, el 55% con (11 adultos mayores) manifestaron no tener artrosis, sin embargo, la mayoría de adultos mayores que contestaron que no tenían artrosis no sabían con exactitud si tenían o no, pero presentan síntomas asociados a la patología física, como el dolor articular y molestias cuando realizan la actividad física.

El 45% con (9 adultos mayores) si están diagnosticados con artrosis.

4. Presenta dolor en articulaciones como rodillas, manos, cadera o espalda?



(Figura 5: Resultado de dolor que presentan los adultos mayores)

Elaboracion propia

En la grafica se puede observar que el 70% (14 adultos mayores) presentan dolor en las rodillas, manos, cadera o espalda y mientras que el 30% (6 adultos mayores) no presentan dolor. Se evidencia una alta frecuencia en el dolor articular, lo que puede estar asociada a la artrosis o al proceso de envejecimiento.

5. ¿Considera que la artrosis afecta sus actividades diarias?



(Figura 6: Resultado de pregunta elaborada) Elaboración propia

En esta grafica se puede observar la percepción de lo que influye la artrosis en su vida cotidiana, el cual evidencia que el 40% (8 adultos mayores) consideran que la artrosis afecta mucho la realización de sus actividades cotidianas y un 10% (2 adultos mayores) manifiestan que les afecta muy poco. Por lo tanto, la artrosis tiene un mayor impacto en el diario vivir de los adultos mayores, afectándoles su calidad de vida.

6. ¿Realiza alguna actividad física o recreativa en su tiempo libre?



(Figura 7: Resultados relacionados con la realizacion de actividad fisica o recreativa en el tiempo libre ) Elaboracion propia

El 90% con (18 adultos mayores) indicaron que si participan de actividades fisicas o recreativas durante sus tiempos libres, mientras que el 10% con (2 adultos mayores) manifestaron no realizar estas actividades. Los resultados muestran una alta participacion en los cuales los adultos mayores aprovechan su tiempo libre, realizando actividades que le favorezcan a su condicion fisica y mental.

7. ¿Qué actividad realiza con mayor frecuencia?

● caminar	17
● ver televisión	3
● dormir	0

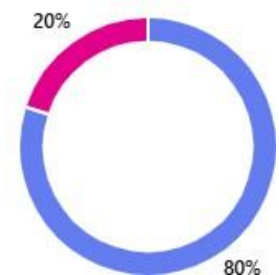


(Figura 8: Actividades que realizan con mayor frecuencia los adultos mayores) Elaboracion propia

Se evidencio que el 85% (17 adultos mayores) les gusta salir a caminar durante sus tiempos libres, lo cual es un resultado positivo. Por otra parte el 15% con (3 adultos mayores) indicaron que les gusta ver television en sus espacios libres y ningun adulto mayor indico dormir como una actividad frecuente.

8. ¿Con qué frecuencia participa en actividades recreativas o de ejercicio?

● todos los días	16
● Varias veces por semana	4
● casi nunca	0



(Figura 9:Frecuencia en que los adultos mayores participan en actividades recreativas o de ejercicio ) Elaboracion propia

En la grafica se puede observar que el 80% (16) de adultos mayores encuestados señalaron realizar actividad fisica todos los días, lo cual indica una excelente participacion activa. EL 20% (4 adultos mayores) realizan actividades fisicas y recreativas varias veces a la semana, indicaron que no lo hacen todos los dias por motivos de citas medicas, responsabilidades familiares o porque se sienten indispuestos.

9. ¿Cree que realizar actividad física ayuda a disminuir los dolores o molestias de la artrosis?



(Figura 10: Percepcion de los adultos mayores sobre los beneficios de la actividad fisica para disminuir los dolores de la artrosis ) Elaboracion propia

Se registraron (17 adultos mayores) con el 85% señalando que realizar actividad fisica si mejora en la disminucion de dolor y molestias que generan esta patologia fisica, por lo consiguiente (2 adultos mayores) con el 10% indican que realizar las actividades no les favorece mucho, la respuesta que recibimos al preguntarles el por que no les ayudaba a mejorar estas molestias fue porque el dolor es muy intenso y a veces sienten mayor presion en los dolores.

10. ¿Le gustaría participar en programas de actividad física y recreación para mejorar su salud y bienestar?



(Figura 11: Resultados sobre querer participar de actividades físicas y recreativas para mejorar la salud y bienestar) Elaboración propia

Se registraron 95% (19 adultos mayores) que mostraron su mayor interés por seguir participando de actividades que ayuden en el mejoramiento de su condición física, mientras que solo 1 adulto mayor indico no querer participar de las actividades. Estos resultados indican que la implementación de estrategias para promover un mejor estilo de vida y contribuir en el mejoramiento de su condición física, deben seguir y ser ejecutados con mayor frecuencia sobre esta población.

## 6. CONCLUSIONES

- Se logro evidenciar que la artrosis afecta de manera significativa en el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores, debido a que las limitaciones físicas no les permiten participar en actividades físicas, recreativas y actividades de integración social.
- La investigación reconoce y destaca la importancia de seguir ejecutando estrategias que involucren la participación de los adultos mayores, promoviendo programas comunitarios orientados a la intervención de enfermedades y al mejoramiento su condición física.
- El estudio resalto que las limitaciones físicas producidas por la artrosis, no solo afectan el bienestar físico del adulto mayor, sino también su estado de ánimo y su capacidad para participar en actividades recreativas, físicas y de integración social. Esta situación genera el aislamiento por parte de los adultos mayores y disminuye su calidad de vida.
- El programa de actividad física adaptada diseñado para adultos mayores con artrosis de la comuna 9 de Bucaramanga representa una estrategia para mejorar su calidad de vida. A través de ejercicios progresivos de movilidad, fortalecimiento, equilibrio y coordinación, se busca favorecer la funcionalidad articular, disminuir la rigidez y el dolor; la estructura del programa permite una adaptación gradual a las capacidades físicas de los adultos mayores.

## 7. RECOMENDACIONES

Se considera pertinente seguir realizando actividades físicas y recreativas con los adultos mayores que presentan artrosis u otros tipos de enfermedades que aumentan las dificultades físicas, ya que este tipo de espacios ayudan a mejorar su movilidad, su estado de ánimo y la forma en que aprovechan su tiempo libre.

También es importante que en futuros trabajos se pueda trabajar con una población más amplia, así se podría conocer diferentes experiencias y necesidades que requieran un estudio y soluciones para mejorar su calidad de vida.

Se sugiere que los líderes de la comunidad o entidades de salud continúen promoviendo programas donde puedan participar los adultos mayores, brindando información y orientación acerca de las enfermedades que pueden afectar tanto su estado físico como mental, acerca de sus cuidados y la importancia de mantener hábitos saludables.

Finalmente, se considera importante continuar desarrollando nuevas estrategias y actividades que favorezcan la participación activa de los adultos mayores.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill Education. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>

Organización de las Naciones Unidas. (2016). *Agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. Naciones Unidas. <https://sdgs.un.org/2030agenda>

Organización Mundial de la Salud. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Organización Mundial de la Salud. (1995). *WHOQOL: Measuring quality of life*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/tools/whoqol>

Organización Mundial de la Salud. (2001). *Clasificación internacional del funcionamiento, de la discapacidad y de la salud (CIF)*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>

Organización Mundial de la Salud. (2002). *Envejecimiento activo: Un marco político*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Organización Mundial de la Salud. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Osteoarthritis*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/osteoarthritis>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Envejecimiento: población mundial*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/population-ageing>

Ruiz Alban, D. A., Tigse Ugsha, S. C., Cabezas Mejía, M. E., & Muñoz Atiaga, D. R. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 1053–1070. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/8383942.pdf>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Sánchez Pérez, E. E., & Andrade Vera, M. P. (2022). Actividades de ocio en los adultos mayores residenciados en dos centros gerontológicos. *Revista Conecta Libertad*, 6(3), 1–13. <https://revistaistl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/279>

Vergel Hernández, V. K., et al. (2024). *El impacto del aislamiento social en las actividades de ocio y tiempo libre de adultos mayores institucionalizados*. Mundo FESC.

<https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/mundofesc/article/view/1371>

Cuenca Cabeza, M. (2009). *Ocio humanista: Dimensiones y manifestaciones actuales*. Universidad de Deusto.

Dumazedier, J. (1971). *Realidades del ocio e ideologías*. Península.

Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo: Contribuciones de la psicología*. Pirámide.

Organización Mundial de la Salud. (2002). *Active ageing: A policy framework*. World Health Organization.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

República de Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia. <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-46>

Congreso de la República de Colombia. (2008). Ley 1251 de 2008. Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=3449>

5

Congreso de la República de Colombia. (1995). Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte <https://www.mindeporte.gov.co/index.php/transparencia-y-acceso-a-informacion-publica/2-normativa/2-1-normatividad/normatividad-general-y-reglamentaria/normograma/leyes/ley-181-de-1995>

**ELABORADO POR:**  
Docencia

Gestión

**REVISADO POR:**  
Sistema Integrado de Gestión

**APROBADO POR:** Líder del Sistema Integrado de

**FECHA APROBACIÓN:** octubre de 2023

## 9. APÉNDICES

### A – Encuesta

#### **Encuesta sobre Artrosis y Aprovechamiento del Tiempo Libre**

La siguiente encuesta está dirigida a adultos mayores de la comuna 9 de Bucaramanga y tiene como propósito conocer aspectos relacionados con la artrosis y el aprovechamiento del tiempo libre. La información será utilizada únicamente con fines académicos.

1. sexo: Mujer / Hombre

2. ¿Sabe usted qué es la artrosis? Si/no

3. Tiene Artrosis? Si/no

4. Presenta dolor en articulaciones como rodillas, manos, cadera o espalda?

Si/no

5. ¿Considera que la artrosis afecta sus actividades diarias? Mucho/poco/no

tengo

6. ¿Realiza alguna actividad física o recreativa en su tiempo libre? Si/no

7. ¿Qué actividad realiza con mayor frecuencia? caminar/ver televisión

/dormir

8. ¿Con qué frecuencia participa en actividades recreativas o de ejercicio?

todos los días/Varias veces por semana/casi nunca

9. ¿Cree que realizar actividad física ayuda a disminuir los dolores o

molestias de la artrosis? Si/no/no tengo

10. ¿Le gustaría participar en programas de actividad física y recreación para mejorar su salud y bienestar? Si/no

**ELABORADO POR:**  
Docencia

Gestión

**REVISADO POR:**  
Sistema Integrado de Gestión

**APROBADO POR:** Líder del Sistema Integrado de

**FECHA APROBACIÓN:** octubre de 2023

## 10. ANEXOS

### Anexo A

#### Semana 1 - Sesión 1

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
Calentamiento	Caminata suave	10 minutos
Movilidad articular	cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos	10 minutos
Caminata suave	Desplazamientos a ritmo cómodo	10 minutos
Fortalecimiento básico	Flexión y extensión de piernas sentado	10 minutos
Vuelta a la calma	Estiramientos y respiración	5 minutos

#### Semana 1 – sesión 2

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
Calentamiento	Marcha en el puesto	10 minutos
Movilidad articular Ejercicios de amplitud de movimiento	cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos	10 minutos
Caminata guiada	Caminata continua de baja intensidad	10 minutos
Fortalecimiento básico	Elevación de talones y puntas con apoyo	10 minutos
Vuelta a la calma	Estiramientos y respiración	5 minutos

Semana 1 - Sesión 3

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
Calentamiento	Marcha suave	10 minutos
Movilidad articular Ejercicios activos de miembros superiores e inferiores	cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos	10 minutos
Caminata recreativa	Caminata en grupo	10 minutos
Fortalecimiento básico	Extensión de rodillas sentado	10 minutos
Vuelta a la calma	Estiramientos y respiración	5 minutos

Semana 2 – Sesión 1

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
Calentamiento	Marcha en el puesto y movilidad articular	10 minutos
Fuerza en tren inferior	Sentarse y levantarse de la silla	10 minutos
Fuerza tren superior	Flexión de brazos con botellas de agua	10 minutos
Caminata moderada	Desplazamiento continuo	10 minutos
Estiramientos	Miembros superiores e inferiores	5 minutos

Semana 2 – Sesión 2

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
Calentamiento	Marcha en el puesto y movilidad articular	10 minutos
Fuerza en tren inferior	Elevación de piernas sentado	10 minutos
Fuerza tren superior	Elevación frontal de brazos	10 minutos
Caminata moderada	Ritmo cómodo y constante	10 minutos
Vuelta a la calma	Respiración y estiramientos	5 minutos

ELABORADO POR:  
Docencia

Gestión

REVISADO POR:  
Sistema Integrado de Gestión

APROBADO POR: Líder del Sistema Integrado de

FECHA APROBACIÓN: octubre de 2023

Semana 2 – Sesión 3

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
Calentamiento	Marcha suave y movilidad articular	10 minutos
Fuerza en tren inferior	Sentarse y levantarse con apoyo	10 minutos
Fuerza tren superior	Ejercicios de flexión y extensión con peso ligero	10 minutos
Caminata moderada	Recorrido grupal	10 minutos
Estiramientos	Relajación muscular	5 minutos

Semana 3 – Sesión 1

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
Calentamiento	movilidad articular	10 minutos
Equilibrio	Mantenerse sobre un pie con apoyo	10 minutos
Coordinación	Marcha elevando rodillas	10 minutos
Recreación	Lanzar y recibir pelota	10 minutos
Estiramientos	Respiración	5 minutos

Semana 3 – Sesión 2

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
Calentamiento	Marcha y movilidad articular	10 minutos
Equilibrio	Caminata en línea recta con apoyo	10 minutos
Coordinación	Desplazamientos laterales	10 minutos
Recreación	Juegos con balón	10 minutos
Estiramientos	Trabajos de respiración	5 minutos

Semana 3 – Sesión 3

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
Calentamiento	Marcha y movilidad articular	10 minutos
Equilibrio dinámico	Caminata con cambios de dirección	10 minutos
Coordinación	Marcha alternando brazos y piernas	10 minutos
Recreación	Juegos con balón en grupo	10 minutos
Estiramientos	Trabajos de respiración	5 minutos

Semana 4 – Sesión 1

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
Calentamiento	Marcha y movilidad articular	10 minutos
Circuito funcional	Caminar, sentarse y levantarse	15 minutos
Fortalecimiento	Ejercicios fortalecimiento de piernas y brazos	15 minutos
Estiramientos	Trabajos de respiración	5 minutos

Semana 4 – Sesión 2

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
Calentamiento	Marcha suave y movilidad articular	10 minutos
Circuito funcional	Desplazamientos	15 minutos
Fuerza funcional	Ejercicios con peso corporal	15 minutos
Vuelta a la calma	Trabajos de respiración	5 minutos

Semana 4 – Sesión 3

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
Calentamiento	Marcha y movilidad articular	10 minutos
Circuito integrador	Ejercicios combinados de fuerza y equilibrio	15 minutos
Caminata grupal	Actividad recreativa grupal	15 minutos
Estiramientos	Trabajos de respiración	5 minutos

**ELABORADO POR:**  
Docencia

Gestión

**REVISADO POR:**  
Sistema Integrado de Gestión

**APROBADO POR:** Líder del Sistema Integrado de

**FECHA APROBACIÓN:** octubre de 2023

**Anexo B**

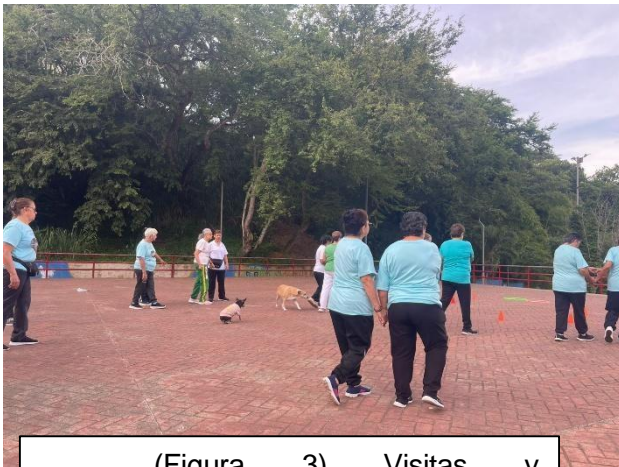
Evidencias fotográficas de visitas



(Figura 1) Realización de encuestas



(Figura 2) Realización de actividades



(Figura 3) Visitas y observación directa



(Figura 4) evidencia de visitas

**ELABORADO POR:**  
Docencia

Gestión

**REVISADO POR:**  
Sistema Integrado de Gestión

**APROBADO POR:** Líder del Sistema Integrado de

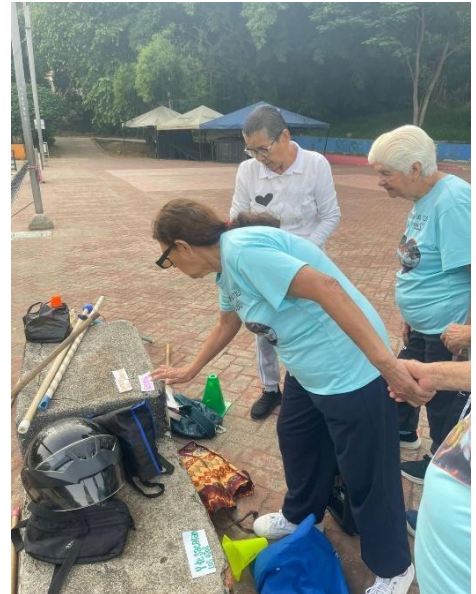
**FECHA APROBACIÓN:** octubre de 2023



(Figura 5: Realización de actividades)



(Figura 7) Actividades en parejas



(Figura 6) Realización de actividades

**ELABORADO POR:**  
Docencia

Gestión

**REVISADO POR:**  
Sistema Integrado de Gestión

**APROBADO POR:** Líder del Sistema Integrado de

**FECHA APROBACIÓN:** octubre de 2023