

# Actividad Física y Movilidad

---

MODULO 5. FORTALECER EL CUERPO, CUIDAR EL MOVIMIENTO  
Y PROMOVER LA AUTONOMÍA EN LA VIDA COTIDIANA

Lina María González Ballesteros – Fundación Saldarriaga Concha  
Jeimmi Paola Carvajal Guzmán – Fundación Saldarriaga Concha  
Diana María Restrepo Arias – COMFAMILIAR  
William Andrés Suarez Zabala – COMFAMILIAR

## **MODULO DE ACTIVIDAD FISICA Y MOVILIDAD FORTALECER EL CUERPO, CUIDAR EL MOVIMIENTO Y PROMOVER LA AUTONOMÍA EN LA VIDA COTIDIANA**

### **Fundación Saldarriaga Concha**

Línea de Bienestar Físico y Socioemocional

Programa: Más autonomía a través de los cuidados

Estrategia: Me Cuido Activo

Esta publicación hace parte de la serie de módulos formativos desarrollados por la Fundación Saldarriaga Concha en el marco de la **estrategia Me Cuido Activo**, orientada a promover el envejecimiento saludable, activo y exitoso. Este módulo aborda la importancia de incorporar el movimiento como una herramienta cotidiana para preservar la salud, prevenir la dependencia y fortalecer la autonomía.

A través de propuestas prácticas, seguras y adaptadas a diferentes niveles funcionales, el módulo promueve la actividad física como un acto de cuidado, reconexión y dignidad. Se brindan estrategias para fomentar la movilidad desde el hogar, prevenir caídas, evaluar la capacidad funcional y acompañar procesos de movimiento con propósito. Es una invitación a reconocer el cuerpo como un territorio vivo que puede fortalecerse y cuidarse en cualquier etapa de la vida.

### **Nota legal:**

La reproducción total o parcial de este documento está permitida con fines educativos y de fortalecimiento comunitario, siempre y cuando se cite adecuadamente la fuente. Esta publicación no tiene fines comerciales.

**ISBN:** 978-628-97046-1-7

**Edición:** Primera edición, julio de 2025

**Ciudad:** Bogotá, Colombia

**Sello editorial:** Fundación Saldarriaga Concha

[www.saldarriagaconcha.org](http://www.saldarriagaconcha.org)

### **¿Cómo citar este documento?**

Fundación Saldarriaga Concha. (2025). *Me Cuido Activo: Fortalecer el cuerpo, cuidar el movimiento y promover la autonomía en la vida cotidiana*. ISBN 978-628-97046-1-7.

### **Autoras y autores:**

Lina María González Ballesteros

Jeimmi Paola Carvajal Guzmán

Diana María Restrepo Arias

William Andrés Suárez Zabala

**Bogotá D.C., julio de 2025**

## Presentación

La estrategia *Me Cuido Activo* nace como una propuesta educativa integral orientada a promover un envejecimiento saludable, exitoso y resiliente en la población mayor. Esta iniciativa reconoce a las personas mayores como sujetos con saberes, trayectorias y capacidades valiosas que pueden seguir desarrollándose a lo largo de la vida. En coherencia con los principios del aprendizaje significativo y del aprendizaje permanente, el enfoque pedagógico de la estrategia busca fortalecer la autonomía, la participación social, el sentido de agencia y el bienestar físico, emocional y relacional de quienes participan. Cada módulo responde a un área prioritaria del cuidado y se integra a una secuencia estructurada de nueve módulos que abordan temas como la paz, el autocuidado, la participación, la sexualidad, la generación de ingresos y la discapacidad.

En este contexto, el Módulo 5, titulado *Actividad Física y Movilidad*, constituye un componente esencial para fomentar estilos de vida activos en las personas mayores. A través de una propuesta clara, accesible y centrada en la experiencia cotidiana, este módulo promueve la incorporación de la actividad física como una herramienta para conservar la salud física, mental y emocional, así como para prevenir la dependencia y fortalecer el sentido de propósito. Reconociendo que moverse es una necesidad humana y no una exigencia deportiva, se plantea un enfoque adaptativo, progresivo y seguro.

El módulo se desarrolla en tres unidades organizadas de manera secuencial:

**Unidad 1: ¿Por qué es importante moverse?** Aquí se exploran los beneficios de la actividad física en la vejez, se identifican los efectos del sedentarismo en el cuerpo y la mente, y se promueven actitudes positivas hacia el movimiento cotidiano.

**Unidad 2: Movimiento y seguridad en casa** Esta unidad ofrece herramientas para identificar los riesgos del entorno, acondicionar espacios domésticos de forma segura y reconocer el nivel funcional de cada persona a partir de criterios prácticos.

**Unidad 3: Recuperar y mantener la movilidad** Se plantean ejercicios funcionales adaptados y estrategias de autocuidado físico que permiten fortalecer la capacidad de moverse con confianza y autonomía.

Cada unidad se ha elaborado con lenguaje sencillo, ejemplos cercanos a la vida diaria y actividades accesibles para personas con diferentes trayectorias educativas. Además, se incorporan ejercicios de reflexión y aplicación que estimulan la participación activa, el reconocimiento de logros personales y la construcción de aprendizajes significativos. Desde una perspectiva centrada en el sujeto, se sostiene la idea de que la actividad física no es un fin en sí mismo, sino un medio para vivir con mayor bienestar, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mantener el vínculo con los demás y con uno mismo.

Este módulo se convierte, así, en una herramienta pedagógica clave para promover el cuidado activo, el respeto por la autonomía y el ejercicio pleno del derecho a una vida digna en la vejez.

## Contenido

Presentación.....	0
Unidad 1: Fundamentos de la Actividad Física y la Movilidad en la Vejez .....	4
✨👤📺 Contextualización .....	5
😬 Pregunta inicial o dinámica: .....	5
🎯 Objetivo del contenido .....	5
Conceptos Clave.....	6
Actividad Física, Ejercicio y Deporte 🏃🏹🌐 .....	6
Beneficios de la Actividad Física en la Vejez 😊💪🧠 .....	6
Riesgos del Sedentarismo y Promoción de la Movilidad 🚫🪑🚶 .....	7
🌱📄 Actividad de Observación o Interacción .....	8
Construcción: Ejercicio Guiado y Aprendizaje Activo 💪👥🌱 .....	9
Aplicación: Transferencia del Aprendizaje 🎯🏠🧠 .....	12
Cierre y Reflexión .....	14
Evaluación 📄📊✅ .....	15
Unidad 2: Capacidad Funcional y Valoración Física.....	16
Actividad de Observación o Interacción 👁📄🏹 .....	17
Construcción: Ejercicio Guiado y Aprendizaje Activo 💪📄🧠 .....	19
Aplicación: Transferencia del Aprendizaje 🌱🏠👤 .....	22
Cierre y Reflexión: Consolidando lo aprendido ✨👤📄 .....	24
📄📊✅ Evaluación.....	25
Unidad 3: Prácticas y Estrategias de Actividad Física para el Bienestar 🏋️☀️🏋️ .....	27
Conceptos Clave 🔍✅🏃 .....	28
Actividad de observación o interacción 🎮🎭📄 .....	30
Construcción del aprendizaje: "Jugamos y nos movemos" 🧑🚶😊 .....	31
Aplicación del aprendizaje: Movimiento con propósito 🏠💪🧠 .....	32
Cierre y Reflexión – Unidad 3: Movimiento con propósito 🎯👤💬 .....	34
Evaluación 📄📊✅ .....	35

# Unidad 1: Fundamentos de la Actividad Física y la Movilidad en la Vejez

## Evaluación Diagnóstica

Antes de iniciar la unidad, responde las siguientes preguntas para identificar tus conocimientos previos y tus expectativas sobre el tema:

**Pregunta 1:** ¿Cuál de las siguientes afirmaciones refleja mejor la diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte? (Marca todas las opciones que consideres correctas)

- A. Todas implican movimientos iguales y con los mismos fines.
- B. La actividad física es cualquier movimiento corporal; el ejercicio es planificado y repetitivo; el deporte tiene fines recreativos o competitivos.
- C. Solo el ejercicio y el deporte mejoran la salud.
- D. La actividad física no requiere esfuerzo.

**Pregunta 2:** ¿Cuál de los siguientes beneficios se asocia directamente con la actividad física en personas mayores? (Marca todas las opciones que consideres correctas)




- A. Aumento de peso.
- B. Deterioro cognitivo.
- C. Mejora del equilibrio y prevención de caídas.
- D. Disminución del apetito.

**Pregunta 3:** Si una persona mayor permanece sentada la mayor parte del día, ¿cuál de las siguientes acciones es la más adecuada para abordar el sedentarismo? (Marca todas las opciones que consideres correctas)

- A. Dejar que descanse todo el día para evitar accidentes.
- B. Estimularla a realizar pausas activas, como estiramientos suaves.
- C. Ignorar el comportamiento si no se queja.
- D. Retirarle la silla para que no se siente.

Estas preguntas nos ayudarán a adaptar el proceso formativo a tus conocimientos y necesidades. 🍷👤💬

## Contextualización

Don Luis tiene 74 años y desde que se jubiló, pasa la mayor parte del tiempo sentado viendo televisión. Aunque antes era muy activo, ha notado que le cuesta subir escaleras, pierde el equilibrio con facilidad y se siente más cansado de lo habitual. Su hija, preocupada, se pregunta si esto es parte natural del envejecimiento o si podría mejorar con algunos cambios en su rutina diaria. Casos como el de don Luis son comunes y nos muestran la importancia de comprender qué papel juega la actividad física en el mantenimiento de la salud y la movilidad durante la vejez.   

### Pregunta inicial o dinámica:

¿Qué entiendes por actividad física?

---

---




---

¿Es lo mismo que hacer ejercicio o practicar un deporte?

---

---

---




Recuerda un momento reciente en el que te hayas movido más de lo habitual: ¿cómo te sentiste? Comparte tu experiencia con un compañero o escríbela brevemente.   

---

---

---

## Objetivo del contenido

En esta unidad aprenderemos a diferenciar entre actividad física, ejercicio y deporte, identificando sus beneficios específicos en la salud y calidad de vida de las personas mayores. Exploraremos también los componentes esenciales para estructurar un programa de actividad física adaptado, y conoceremos estrategias para fomentar la movilidad y prevenir el sedentarismo en la rutina diaria. Comprender estos elementos es fundamental para fortalecer la autonomía y funcionalidad en la vejez, y para que los cuidadores puedan promover un envejecimiento activo, saludable y seguro.   

Esta unidad contribuirá a que:

- Diferenciar claramente los conceptos básicos de actividad física y sus beneficios.

- Comprendas la importancia de la movilidad en la vejez y los riesgos del sedentarismo.
- Identifiques los elementos clave para planificar programas de actividad física adaptados a personas mayores.

---

✅ Con esta base introductoria, damos inicio a un recorrido por los conocimientos esenciales para fomentar la movilidad y el bienestar de las personas mayores. Prepárate para descubrir herramientas prácticas y conceptos que podrás aplicar día a día. 🧑🏻‍🦵 🏃‍♂️ 💡

---

## Conceptos Clave

### Actividad Física, Ejercicio y Deporte 🏃‍♂️ 🏹 🏐

La *actividad física* se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía. Puede incluir tareas domésticas, caminar al mercado o jugar con nietos. Por su parte, el *ejercicio* es una forma planificada, estructurada y repetitiva de actividad física con un objetivo específico como mejorar la resistencia, la fuerza o la flexibilidad. Finalmente, el *deporte* implica una actividad reglada, con fines competitivos o recreativos.

Luz Marina, de 68 años, camina todos los días al parque (actividad física), realiza ejercicios de estiramiento tres veces por semana guiada por un video (ejercicio), y los domingos juega tejo con su grupo de amigas (deporte).

#### Referencias:

- Bauman, A., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M., & Fiatarone Singh, M. A. (2016). Updating the evidence for physical activity: Summative review of global trends and outcomes. *The Lancet*, 388(10051), 1255-1275. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30919-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30919-6)
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A., et al. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>
- Cunningham, C., & O'Sullivan, R. (2020). Why physical activity matters for older adults in a time of pandemic. *European Review of Aging and Physical Activity*, 17(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s11556-020-00249-3>

### Beneficios de la Actividad Física en la Vejez 🧑🏻‍🦵 🧠 🗣️

La actividad física regular tiene un impacto directo en la mejora de la salud cardiovascular, la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, la reducción del riesgo de caídas y el mantenimiento de la función cognitiva. Además, fortalece la autoestima, mejora el sueño y reduce la sensación de soledad en personas mayores.

**Recuerda que** el cuerpo humano se parece a una planta: si no recibe sol, agua y movimiento, comienza a marchitarse. Del mismo modo, sin actividad, el cuerpo envejece con mayor rapidez.

#### Referencias:

- Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, 90(1059), 26-32. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-131366>
- Paterson, D. H., & Warburton, D. E. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: A systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 38. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-38>
- Hupin, D., Roche, F., Gremeaux, V., et al. (2015). Even a low-dose of moderate-to-vigorous physical activity reduces mortality by 22% in adults aged  $\geq 60$  years: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1262-1267. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094306>

#### Riesgos del Sedentarismo y Promoción de la Movilidad

El sedentarismo, entendido como la falta de actividad física regular, está relacionado con un aumento en la incidencia de enfermedades cardiovasculares, obesidad, depresión y deterioro funcional. Promover hábitos de movimiento durante el día, aunque sean de baja intensidad, mejora significativamente la salud integral.

En lugar de ver televisión por tres horas seguidas, Clara, de 72 años, pone una alarma cada 30 minutos para levantarse, estirarse y caminar un poco por la casa.

#### Referencias:

- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., et al. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? *The Lancet*, 388(10051), 1302-1310. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)
- Dunlop, D. D., Song, J., Semanik, P. A., et al. (2015). Sedentary time in US older adults associated with disability in activities of daily living independent of physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(1), 93-101. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0311>
- Dogra, S., & Stathokostas, L. (2012). Sedentary behavior and physical activity are independent predictors of successful aging in middle-aged and older adults. *Journal of Aging Research*, 2012, 190654. <https://doi.org/10.1155/2012/190654>

 Actividad de Observación o Interacción

**Actividad sugerida: "Mi Rutina en Movimiento"**

1. Pide a los participantes que realicen un pequeño diario de actividades durante un día, registrando qué movimientos realizan desde que se levantan hasta que se acuestan (incluye caminar, limpiar, cocinar, etc.).

Mi Rutina de Movimiento	
Mis actividades durante la mañana de hoy fueron las siguientes:	
En la tarde, me dedique a lo siguiente:	
En la noche, mis movimientos fueron estos:	

2. Solicita que identifiquen cuáles de esas actividades corresponden a actividad física, ejercicio o deporte.

	Actividad Física	Ejercicio	Deporte
Mis movimientos en las mañanas			
Mis movimientos en las tardes			
Mis movimientos en las noches			

3. Luego, deben marcar los momentos en los que estuvieron sedentarios por más de 30 minutos seguidos.



4. Finalmente, invítales a reflexionar: ¿Qué pequeño cambio podrían hacer para incorporar más movimiento en su día?

---



---

---

---

---

---

---

✓ Esta actividad permite observar, reflexionar y aplicar los conceptos revisados, conectándolos directamente con la experiencia cotidiana. 💡 🖋️ 📖

Construcción: Ejercicio Guiado y Aprendizaje Activo   

**Ejercicio Guiado Paso a Paso: "Planifica tu Rutina de Movimiento"**

**Objetivo:** Identificar y estructurar una rutina básica de actividad física diaria para una persona mayor teniendo en cuenta los principios vistos en los conceptos clave.

**Materiales:** Papel, lápiz o bolígrafo, cronómetro o reloj, y si es posible, una silla segura y espacio libre para moverse.

**Pasos:**

1. 🧠 **Reflexiona:** Piensa en una persona mayor que conozcas o cuidas. ¿Qué tanto puede moverse de forma autónoma en su vida cotidiana? ¿Qué actividades realiza a diario?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. 📝 **Identifica:** Anota tres actividades físicas que esa persona ya realiza (caminar, barrer, subir escaleras) y tres que podría empezar a incorporar (estiramientos, pausas activas, ejercicios de equilibrio).

Actividades que ya realiza	Actividades que puede incorporar
1.	1.
2.	2.
3.	3.

3. 🕒 **Organiza:** Diseña una rutina sencilla para un día, combinando al menos tres tipos de capacidad física (por ejemplo: estiramiento, fuerza con el peso del cuerpo y equilibrio). Asigna un tiempo aproximado para cada una. Puedes orientarte por el siguiente ejemplo:

Tipo de capacidad física	Ejercicio sugerido	Duración aproximada
Estiramiento	Estiramientos de cuello y brazos	5 minutos
Fuerza con peso corporal	Sentadillas apoyadas en silla	7 minutos
Equilibrio	Caminar en línea recta (paso a paso)	5 minutos

4. 🧑 **Adapta:** Revisa si las actividades deben ser adaptadas según su nivel funcional. Por ejemplo, realizar ejercicios sentado si hay problemas de equilibrio. Considerando lo anterior, escribe la rutina en la siguiente tabla:

Tipo de capacidad física	Ejercicio sugerido	Duración aproximada

5. 🗒️ **Evalúa:** Después de probar la rutina (real o hipotéticamente), anota cómo podría mejorarse para hacerla más segura o motivadora.

---



---



---



---



---



---



---

Este ejercicio busca que los participantes interioricen los conceptos mediante una planificación activa que refleje los principios del envejecimiento saludable. 🗒️ 🧑 🔄

### Trabajo en Parejas o Grupos (opcional):

**Actividad:** En parejas, compartan sus rutinas planeadas y realicen un breve análisis conjunto:

- ¿Qué tipo de actividades se repiten más?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Qué ajustes harías en la rutina de tu compañero para mejorar su seguridad o variedad?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Qué recomendaciones puedes ofrecerle?

---

---

---

---

---

---

---

---

Este ejercicio colaborativo permite comparar enfoques, generar ideas nuevas y enriquecer la planeación individual desde una perspectiva colectiva. 🤝🧠👥

---

**Tarea práctica: "Mi espacio activo"**

**Objetivo:** Aplicar los conocimientos adquiridos para adaptar un espacio cotidiano y fomentar la actividad física en la vida diaria de una persona mayor.

**Instrucciones:**

1. Elige un espacio real y tómale una fotografía (tu casa, la vivienda de una persona mayor o un centro comunitario).
2. Identifica posibles barreras o limitaciones que puedan dificultar el movimiento o aumentar el riesgo de caídas (alfombras sueltas, falta de iluminación, objetos en el paso).
3. Propón al menos tres adaptaciones sencillas para mejorar la movilidad y promover el ejercicio en ese entorno (por ejemplo: despejar pasillos, ubicar una silla firme para realizar ejercicios, marcar zonas de pausa activa).
4. Toma una foto o dibuja un esquema del espacio antes y después de las adaptaciones propuestas.

<b>Antes</b>	<b>Después</b>

5. Reflexiona por escrito: ¿Qué cambios podrían mantenerse en el tiempo y cómo beneficiarían la salud de la persona mayor?

---

---

---

---

---

Esta tarea busca que los participantes lleven lo aprendido a la acción, convirtiéndose en promotores activos de espacios seguros y saludables. 🏠🔧👉

---

### Resolución de Problemas: Caso de Estudio

**Caso:** María, de 80 años, vive sola en un segundo piso sin ascensor. Desde la pandemia ha reducido drásticamente su movilidad. Solo sale para citas médicas y pasa la mayor parte del día sentada. Últimamente ha empezado a olvidar cosas, se siente sin energía y ha tenido dos caídas menores.

#### Actividad:

1. Analiza la situación de María, ya sea en grupos pequeños o de forma individual, considerando los desafíos que enfrenta y cómo estos se relacionan con la inactividad física en la vejez.

Desafíos asociados a la inactividad física

2. Identifica los principales factores de riesgo relacionados con el sedentarismo y la movilidad.

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Diseña un plan de acción que incluya:

**Al menos tres actividades físicas que pueda realizar dentro de su hogar.**

- 1.
- 2.
- 3.

*Sugerencias para incorporar pausas activas a lo largo del día*

Propuestas para adaptar su entorno y prevenir futuras caídas

4. Presenta tu solución a tus compañeros o escríbela como un informe breve.

Este caso promueve el pensamiento crítico y el uso práctico de los conceptos aprendidos, acercando el conocimiento a situaciones reales de cuidado. 🧑🏻‍🏠 🏠 🧩

---

## Cierre y Reflexión

### Resumen ✨ 🧑🏻‍🎓 🎓

A lo largo de esta unidad, aprendimos a diferenciar entre los conceptos de actividad física, ejercicio y deporte, reconociendo sus beneficios específicos para la salud y el bienestar en la vejez. También identificamos los riesgos asociados al sedentarismo y cómo impactan la funcionalidad y autonomía de las personas mayores. Finalmente, exploramos estrategias prácticas para incorporar la movilidad en la rutina diaria, considerando las capacidades individuales y el entorno físico. 🧠 🏃‍♂️ 🏠

### Recomendaciones prácticas

- ◆ Procura promover actividades físicas simples pero constantes como caminatas cortas, estiramientos suaves o pausas activas dentro del hogar.
- ◆ Revisa siempre el entorno donde se realiza la actividad física, eliminando objetos que puedan provocar caídas o accidentes.
- ◆ Utiliza apoyos estables, como sillas firmes, para ejercicios de fuerza o equilibrio, y evita actividades que generen sobreesfuerzo.
- ◆ Motiva el movimiento como un acto cotidiano y placentero: bailar, jugar con nietos o pasear al aire libre pueden ser excelentes opciones.
- ◆ Ajusta la intensidad y duración de las actividades según las señales del cuerpo. Ante dolor o fatiga, reduce la exigencia y consulta con un profesional de la salud. ✅ 📝 🛡️

### Pregunta de cierre

Si el movimiento es una herramienta clave para preservar nuestra autonomía, ¿cómo crees que podrías inspirar a otra persona mayor a mantenerse activa cada día? 🗨️ 💡 🤝

---

---



## Unidad 2: Capacidad Funcional y Valoración Física

### Evaluación Diagnóstica

Antes de comenzar esta unidad, responde las siguientes preguntas para explorar lo que ya conoces y tus expectativas:

1. ¿Qué entiendes por capacidad funcional en personas mayores?
  - Es la habilidad para hacer ejercicio de alto rendimiento.
  - Es la capacidad de realizar actividades cotidianas de forma segura y autónoma.
  - Es la posibilidad de evitar todo esfuerzo físico.
  - Es sinónimo de rehabilitación médica intensiva.
2. ¿Qué elementos del hogar pueden influir en la seguridad al moverse? (Marca los que consideres correctos)
  - Iluminación adecuada.
  - Presencia de mascotas pequeñas.
  - Escaleras sin pasamanos.
  - Alfombras bien sujetas al suelo.
3. ¿Conoces alguna herramienta que ayude a medir el esfuerzo físico percibido?
  - No.
  - Sí, la Escala de Borg.
  - Sí, el termómetro corporal.
  - Sí, la cinta métrica.

Esta evaluación diagnóstica nos permite adaptar mejor los contenidos a tus conocimientos previos. 🙌🧑🗨️

### Contextualización: 🧑🏻🩺🏠

A medida que envejecemos, es normal experimentar ciertos cambios en nuestra capacidad física: caminar más lento, sentir menos fuerza al levantar objetos o perder el equilibrio con más facilidad. Estas transformaciones, aunque naturales, pueden representar riesgos importantes para la autonomía y la seguridad de las personas mayores si no se identifican y gestionan oportunamente.

Por eso, es fundamental reconocer y fortalecer la capacidad funcional a través de rutinas de ejercicio adaptadas, evaluaciones periódicas y ajustes en el entorno que favorezcan la movilidad segura. Estas acciones no solo previenen caídas, sino que también promueven la confianza en el movimiento cotidiano y mejoran la calidad de vida. 🧑🏻⚙️🙌

### Pregunta inicial o dinámica: 🧐🗨️📄

¿Conoces a una persona mayor que haya perdido confianza en sus movimientos cotidianos?

---

---

---

¿Qué factores crees que influyen en su seguridad física? Comparte una experiencia o tu percepción en una nota breve.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Objetivo del contenido**

En esta unidad aprenderemos a identificar y valorar las capacidades físicas esenciales que sostienen la funcionalidad en la vejez, como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio. Exploraremos métodos sencillos de evaluación, como la observación, el uso de escalas y la medición del esfuerzo físico, y aprenderemos a adaptar los espacios y rutinas para que el ejercicio sea seguro y motivador. Comprender y aplicar estas estrategias permitirá a los cuidadores y participantes prevenir riesgos, promover la autonomía y diseñar actividades ajustadas a las condiciones de cada persona.

Esta unidad contribuirá a que:

- Conozcas los componentes clave de la capacidad funcional en personas mayores.
- Aprendas a evaluar y adaptar la actividad física según las condiciones individuales.
- Identifiques estrategias para garantizar la seguridad y motivación en la práctica de ejercicios.

---

## Actividad de Observación o Interacción

### **"Mi espacio seguro y mi cuerpo activo"**

**Objetivo:** Explorar de manera práctica los conceptos de capacidad funcional, evaluación del esfuerzo y seguridad en el entorno.

#### **Instrucciones:**

1. Elige un espacio de tu casa (como una sala o habitación).
2. Haz una lista de posibles riesgos o barreras físicas que observes.

Riesgos	Barreras físicas

3. Luego, realiza tres ejercicios suaves

1. Siéntate derecho en una silla.
2. Inhala y eleva ambos brazos por encima de la cabeza.
3. Exhala lentamente mientras inclinas la cabeza hacia un lado, sintiendo un estiramiento suave en el cuello.
4. Mantén 10 segundos por lado.

**Estiramiento de brazos y cuello**



1. Usa una silla firme sin ruedas.
2. Cruza los brazos sobre el pecho o mantén las manos sobre los muslos.
3. Lentamente levántate hasta quedar completamente de pie.
4. Vuelve a sentarte controladamente.
5. Repite de 5 a 10 veces.

**Sentarse y levantarse de la silla**



1. Dibuja o marca con cinta una línea en el suelo.
2. Camina sobre ella, un pie delante del otro, manteniendo el equilibrio.
3. Haz 2 recorridos de ida y vuelta si el espacio lo permite.

**Caminar en línea recta (ejercicio de equilibrio)**



4. Evalúa tu esfuerzo con la **Escala de Borg de Percepción del Esfuerzo** (de 6 a 20), marcando el número que mejor describa cómo te sentiste durante la actividad.

ESCALA DE BORG Percepción del esfuerzo	Ejercicio	Puntaje en la escala
Extremo Máximo 10	Estiramiento de brazos y cuello	
Muy, muy pesado 9	Sentarse y levantarse de la silla	
Muy pesado 8	Caminar en línea recta (Ejercicio de equilibrio)	
Más pesado 7		
Pesado 6		
Algo pesado 5		
Ligero 4		
Muy ligero 3		
Muy, muy ligero 2		
Reposo 1		
0		

5. Anota el valor que seleccionaste y reflexiona si fue demasiado bajo o alto para tu nivel físico. Ajusta los ejercicios si es necesario.

---



---

---

---

---

---

---

---

6. Finalmente, piensa: ¿qué ajustes podrías hacer en el espacio para que sea más seguro y cómodo para ejercitarte?

---

---

---

---

---

¿Qué sentiste durante los ejercicios?

---

---

---

---

---

Esta actividad permite aplicar lo aprendido a la vida cotidiana, favoreciendo la toma de conciencia sobre el cuerpo, el entorno y la percepción subjetiva del esfuerzo. 🧠 ⚖️ 🏠

Construcción: Ejercicio Guiado y Aprendizaje Activo   

### **Ejercicio Guiado Paso a Paso: "Elabora una guía de valoración del entorno físico y del nivel de funcionalidad"**

**Objetivo:** Aplicar los conocimientos sobre adecuación del entorno y capacidad funcional, diseñando una guía práctica que permita evaluar y registrar las condiciones del entorno físico y el estado funcional de una persona mayor.


**Materiales sugeridos:** hoja o ficha impresa, lápiz, checklist, cinta métrica, cronómetro, cinta adhesiva (opcional).

#### **Pasos del ejercicio:**

1. **Diseño de una lista de verificación ambiental:** Elabora un listado de al menos 8 elementos clave a observar en el entorno de una persona mayor (iluminación, objetos en el suelo, accesibilidad de pasillos, barandas, sillas seguras, etc.). Organízalos en una tabla con opción de marcar "Adecuado / Inadecuado".

Elemento a observar	Adecuado	Inadecuado
Iluminación natural y artificial suficiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piso libre de obstáculos (cables, alfombras)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasillos y accesos amplios y despejados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Presencia de barandas en pasillos y baños	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Silla con respaldo y sin ruedas disponible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acceso fácil a objetos de uso cotidiano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Superficies antideslizantes en zonas húmedas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espacios bien ventilados y con buena temperatura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Diseño de una mini-prueba funcional:** Selecciona 2 a 3 actividades físicas seguras para valorar funcionalidad general (ej. caminar 3 metros, levantarse de una silla sin apoyo, elevar brazos por encima de la cabeza). Establece cómo se registrará el resultado (tiempo, número de repeticiones, asistencia requerida).
- Inclusión de escala de Borg:** Agrega una columna en la ficha para que quien aplique o realice la valoración indique el nivel de esfuerzo percibido tras cada actividad (escala de 6 a 20).

			
Actividad a realizar	Tiempo o repeticiones	Asistencia ¿tuviste que pedir apoyo? (Sí/No)	Nivel de esfuerzo (Borg 6–20)



- ¿Qué tan clara y práctica es la ficha para su aplicación en terreno?

---

---

---

---

- ¿Qué se podría mejorar para que sea más útil en diferentes contextos?

---

---

---

---

---

Aplicación: Transferencia del Aprendizaje   

**Tarea práctica alternativa: "Mapeo de apoyos para mi bienestar funcional"**

**Objetivo:** Identificar las personas, elementos y recursos cercanos que pueden contribuir al mantenimiento de la movilidad y la seguridad en la vida cotidiana.

**Instrucciones:**

1. Toma una hoja y dibuja un círculo en el centro con tu nombre o la palabra "yo".



2. Alrededor, ubica con flechas:
  - Personas que te apoyan (familiares, vecinos, cuidadores).
  - Objetos o espacios que te ayudan a moverte con seguridad (barandas, bastón, silla segura).

- Actividades que haces para mantenerte en movimiento (por ejemplo: tender la cama, caminar al mercado, subir escaleras).

3. Revisa tu mapa y responde:

- ¿Qué elementos me fortalecen actualmente?

---

---




---

- ¿Qué podría añadir para sentirme más seguro(a) y activo(a)?

---

---

---

Este ejercicio fortalece la conciencia sobre los apoyos funcionales cotidianos y motiva a tomar decisiones prácticas para sostener la autonomía.   

---

### Resolución de Problemas: Caso de Estudio

**Caso:** Don Ernesto, de 79 años, vive con su hijo y su nuera en una casa de dos plantas. Aunque tiene buena salud en general, ha tenido dos caídas leves en los últimos tres meses: una bajando las escaleras y otra al intentar alcanzar un plato del estante superior en la cocina. Su familia nota que ahora se mueve con más precaución, pero no ha cambiado su rutina. No se ha realizado ninguna adecuación en la vivienda.

#### Actividad:

1. Analiza el caso de Don Ernesto considerando lo aprendido sobre capacidad funcional y seguridad del entorno.
2. Elabora una lista de riesgos potenciales en su entorno doméstico.

---

---

---

---

3. Formula un plan básico de evaluación funcional que podría aplicarse en su caso.

---

---

---

---

4. Diseña una propuesta con tres recomendaciones para reducir el riesgo de caídas y mejorar su confianza al moverse.

---

---

---

5. Si trabajas en grupo, discute: ¿qué barreras emocionales o familiares podrían influir en la implementación de los cambios? ¿Cómo abordarlas?

---




---

---




---

## Cierre y Reflexión: Consolidando lo aprendido

### Resumen general

Durante esta unidad, profundizamos en el concepto de capacidad funcional y su importancia para mantener la autonomía y el bienestar de las personas mayores. Abordamos las capacidades físicas esenciales como la fuerza, la resistencia, el equilibrio y la flexibilidad, y aprendimos a evaluarlas utilizando herramientas simples como la escala de Borg. Asimismo, analizamos el papel del entorno en la seguridad y exploramos estrategias para prevenir caídas, fomentar la confianza y facilitar el movimiento diario desde una perspectiva de autocuidado activo.   

### Recomendaciones para la vida cotidiana

- ◆ Introduce pausas activas a lo largo del día: levántate, estira los brazos o camina algunos pasos al menos cada hora.
- ◆ Usa la escala de Borg como guía personal para ajustar la intensidad del ejercicio según cómo te sientes.
- ◆ Mantén los espacios del hogar ordenados, iluminados y libres de riesgos para facilitar el movimiento.
- ◆ Si es posible, instala elementos de apoyo como pasamanos en escaleras y antideslizantes en el baño.
- ◆ Conversa con personas cercanas sobre tu movilidad y pídeles apoyo para realizar pequeños ajustes que te permitan moverte con mayor seguridad.
- ◆ Recuerda: moverte un poco cada día es mejor que no moverte en absoluto. La constancia, más que la intensidad, es clave para mantener tu funcionalidad.   

## Pregunta de cierre

Ahora que conoces mejor tu cuerpo y tu entorno, ¿Qué pequeño cambio puedes hacer desde hoy para sentirte más activo(a), seguro(a) y autónomo(a) en tu vida diaria? 🗨️ ☀️ 🦿

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Evaluación

Al finalizar esta unidad, completa el siguiente cuestionario para evaluar tu comprensión y transferir lo aprendido a situaciones prácticas. Las preguntas están diseñadas para ayudarte a reconocer los conceptos clave y a integrarlos en tu vida diaria o en tu rol como acompañante o cuidador:

1. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor el propósito de la Escala de Borg?

- Medir la fuerza muscular de una persona.
- Evaluar la cantidad de repeticiones de un ejercicio.
- Valorar la percepción subjetiva del esfuerzo físico.
- Determinar la frecuencia cardíaca exacta durante la actividad.

2. ¿Qué medida es adecuada para promover la seguridad en la práctica de actividad física en casa?

- Usar sillas con ruedas para los ejercicios.
- Mantener los pasillos despejados y bien iluminados.
- Hacer los ejercicios en espacios con objetos decorativos pequeños.
- Evitar el uso de apoyos o ayudas técnicas.

3. ¿Qué componente de la capacidad funcional se trabaja al levantarse de una silla sin usar las manos?

- Flexibilidad.

Equilibrio.

Fuerza de miembros inferiores.

Coordinación fina.

4. **Tarea integradora: Movimiento y observación sencilla**

Camina lentamente por tu casa durante 2 minutos. Al hacerlo, observa:

- ¿En qué lugares te sientes más seguro(a)?

---

---

---

---

---

---

- ¿Hay objetos en el piso, alfombras sueltas o poca luz?

---

---

---

---

---

---

- ¿Qué muebles puedes usar para apoyarte si lo necesitas?

---

---

---

---

---

---

Luego, en compañía de alguien de confianza (un familiar o vecino), señalen juntos tres cosas que podrían hacerse para caminar más seguro(a) en ese espacio.

**Actividad final:** Con ayuda de quien te acompaña, haz un dibujo o un esquema sencillo del lugar que recorriste. Marca con un ✓ los lugares seguros y con una X los lugares donde sería bueno hacer un cambio. Esta actividad te ayuda a conocer tu entorno y a sentirte más seguro(a) al moverte cada día. 🏠👤🖍️

## Unidad 3: Prácticas y Estrategias de Actividad Física para el Bienestar

### Evaluación Diagnóstica

**Antes de iniciar esta unidad, responde las siguientes preguntas para reflexionar sobre tus conocimientos previos:**

1. ¿Tienes un espacio en tu casa donde puedas moverte con seguridad?
  - Sí
  - No
  - No estoy seguro(a)
2. ¿Has realizado antes alguna rutina de ejercicios adaptada a tu cuerpo?
  - Sí
  - No
  - No recuerdo
3. ¿Qué esperas lograr al participar en esta unidad sobre movimiento y bienestar?
  - Mejorar mi salud
  - Aprender ejercicios
  - Moverme con seguridad
  - Otro: \_\_\_\_\_
4. ¿Sueles sentirte cansado(a) después de realizar actividades cotidianas como barrer, tender la cama o subir escalones?
  - Sí, con frecuencia
  - A veces
  - No
5. ¿Consideras que tu cuerpo ha perdido movilidad o flexibilidad en los últimos años?
  - Sí
  - No
  - No lo sé
6. ¿Cómo te gustaría sentirte después de una sesión de ejercicio?
  - Con más energía
  - Más relajado(a)
  - Menos adolorido(a)
  - Otro: \_\_\_\_\_

## Contextualización

En muchas comunidades, las personas mayores encuentran espacios limitados para moverse libremente o carecen de orientación sobre cómo integrar el ejercicio en sus rutinas. La falta de prácticas físicas adecuadas puede afectar tanto la salud corporal como el estado de ánimo, disminuyendo la independencia y el vínculo con otras personas. Por eso, es clave contar con estrategias claras, accesibles y adaptadas que permitan disfrutar de los beneficios del movimiento en todas sus formas: desde caminar hasta bailar, desde ejercitarse en casa hasta compartir una rutina con otros.

## Pregunta inicial o dinámica

¿Qué actividades realizas actualmente que te ayudan a moverte o sentirte con energía?

---

---

---

---

---

¿Has probado alguna rutina de ejercicio o movimiento que disfrutes, aunque sea corta o suave?

---

---

---




---

---

¡Comparte con el grupo lo que haces y cómo te hace sentir!

## Objetivo del contenido

En esta unidad aprenderemos a implementar sesiones de actividad física adaptadas a las condiciones de las personas mayores, integrando ejercicios que promuevan el bienestar físico, mental y social. Conoceremos diferentes tipos de rutinas que se pueden realizar con seguridad, así como estrategias para estimular la mente y acompañar el cuerpo de forma armónica. Esta información nos ayudará a crear hábitos sostenibles de movimiento, mejorando la calidad de vida y fortaleciendo la autonomía.

Al finalizar la unidad, comprenderemos la importancia de adaptar la actividad física a cada persona y podremos integrar el ejercicio como una parte significativa del bienestar en la vejez.   

## Conceptos Clave

### 1. Actividad física adaptada

Es el conjunto de movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos que se ajustan a las capacidades, condiciones y preferencias de las personas mayores. Este tipo de actividad se orienta hacia la mejora de la funcionalidad en la vida diaria, priorizando la seguridad, el disfrute y la accesibilidad por encima del rendimiento o la intensidad. Tal como lo afirman Valenzuela et al. (2021), durante situaciones adversas como la pandemia por COVID-19, las recomendaciones de actividad física deben considerar las particularidades de cada grupo poblacional, especialmente en adultos mayores, promoviendo formas adaptadas de movimiento. Por su parte, Gómez-Gallego et al. (2022) destacan que los programas de actividad física adaptada mejoran de forma significativa el equilibrio, la fuerza muscular y la calidad de vida de esta población. Finalmente, Chodzko-Zajko et al. (2019) señalan que la adaptabilidad de las rutinas permite aumentar la adherencia al ejercicio, lo cual es clave para mantener la movilidad y prevenir el deterioro funcional.

**Ejemplo:** Así como un zapato debe ajustarse bien al pie para poder caminar con comodidad, la actividad física debe adaptarse a cada cuerpo para que sea beneficiosa y agradable.

#### **Referencias:**

- Valenzuela, P. L., et al. (2021). "Physical activity recommendations during the COVID-19 pandemic: a practical approach for different target groups." *European Journal of Sport Science*, 21(5), 709-714. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1836343>
- Gómez-Gallego, M., et al. (2022). "Benefits of adapted physical activity programs in older adults: a systematic review." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1482. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031482>
- Chodzko-Zajko, W. J., et al. (2019). "Exercise and Physical Activity for Older Adults." *Journal of Aging and Physical Activity*, 27(4), 540-553. <https://doi.org/10.1123/japa.2019-0085>

## **2. Bienestar integral**

El bienestar integral hace referencia al equilibrio entre el estado físico, mental, emocional y social. En el caso de las personas mayores, una rutina de ejercicio no solo mejora la salud corporal, sino que también genera placer, fortalece la autoestima, disminuye la ansiedad y promueve la interacción con otras personas. Según la evidencia revisada, este tipo de bienestar se potencia con prácticas de actividad física regular que se integren de manera significativa en la cotidianidad, propiciando conexiones sociales y estados de ánimo positivos. La Organización Mundial de la Salud (WHO, 2020), el movimiento regular contribuye a reducir los niveles de sedentarismo y sus efectos adversos, y resulta fundamental para mantener una buena calidad de vida en la vejez. Shvedko et al. (2021) destacan que la actividad física favorece el bienestar psicológico al reducir los síntomas depresivos y mejorar el estado de ánimo, mientras que Gopinath et al. (2020) señalan que

la combinación de ejercicio con redes de apoyo social amplifica sus beneficios, fortaleciendo tanto el vínculo social como la motivación para sostener hábitos saludables.

**Analogía:** El bienestar es como una mesa de cuatro patas: si una está desequilibrada (física, emocional, mental o social), todo el sistema pierde estabilidad.

**Referencias:**

- WHO (2020). "WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour." <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Shvedko, A., et al. (2021). "The psychological and social benefits of physical activity in older adults." *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 50-63. <https://doi.org/10.1037/spy0000230>
- Gopinath, B., et al. (2020). "Physical activity and social support in older adults: the CHAMP study." *BMC Geriatrics*, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01752-z>

---

## Actividad de observación o interacción

**Explorando el movimiento:** Busca un espacio tranquilo y seguro en tu casa donde puedas estar de pie sin obstáculos cerca. Párate derecho con los pies separados al ancho de los hombros. Realiza una pausa activa suave con los siguientes movimientos:

1. Estira los brazos hacia arriba durante 5 segundos y bájalos lentamente.
2. Gira los hombros hacia atrás 5 veces.
3. Da 10 pasos en el lugar, levantando suavemente las rodillas.

Haz estos movimientos a tu ritmo, respirando de forma tranquila. Luego, siéntate y reflexiona:

- ¿Cómo te sentiste durante y después del movimiento?

---

---

---

---

- ¿Qué parte del cuerpo se sintió más relajada o activa?

---

---

---

---

- ¿Este pequeño ejercicio contribuyó a tu bienestar?

---

---

---

---

Comparte tus sensaciones con un compañero o acompañante. El objetivo es reconocer que cada cuerpo responde distinto, y que el bienestar se construye con pequeños pasos.



---

## Construcción del aprendizaje: "Jugamos y nos movemos"

**Objetivo:** Estimular el movimiento corporal y la memoria mediante un juego físico sencillo, accesible y entretenido.

### Instrucciones:

1. Busca un espacio amplio dentro o fuera de tu casa donde puedas moverte con libertad y sin obstáculos.
2. Prepara cinco objetos pequeños que no se rompan (pueden ser tapitas, frascos vacíos, piedras planas, bolsas de tela o pelotas pequeñas).
3. Colócalos en fila, uno al lado del otro, con una distancia de un paso entre cada uno.
4. Camina despacio y en zigzag entre los objetos. Al llegar al último, da una vuelta y regresa por el mismo camino.
5. Repite el recorrido tres veces. Si puedes, cada vez cambia la forma de moverte: la primera caminando normal, la segunda levantando un poco más las rodillas y la tercera moviendo también los brazos.
6. Descansa al final y respira profundo. Si lo deseas, cuenta en voz alta cómo te sentiste.

Este ejercicio es útil para trabajar el equilibrio, la orientación y la coordinación sin necesidad de leer ni escribir. Puede repetirse cada día con pequeñas variaciones.

### Actividad colaborativa (opcional): "Juego de imitación en ronda"

#### Instrucciones para grupos pequeños:

1. Formen un círculo con 4 a 6 personas.
2. Una persona empieza haciendo un movimiento sencillo (por ejemplo, estirar brazos, tocar rodillas o mover los hombros).
3. Todos los demás lo repiten imitando.

4. Luego, el turno pasa a la siguiente persona del círculo, quien inventa otro movimiento.
5. Continúan así hasta que todos hayan participado.

🎵 Si lo desean, pueden poner una canción alegre mientras juegan. Este tipo de actividad mejora la memoria motriz, la atención y favorece la integración del grupo en un ambiente divertido y respetuoso.

---

## Aplicación del aprendizaje: Movimiento con propósito

### Tarea práctica: "Diseño mi rutina funcional en casa"

**Objetivo:** Diseñar una rutina de ejercicios segura, progresiva y funcional que pueda realizarse en casa, incorporando principios básicos de movilidad, respiración y fortalecimiento corporal adaptado a personas mayores.

#### Instrucciones:

1. Identifica un espacio de tu casa con suficiente ventilación, buena iluminación y sin obstáculos.
2. Selecciona ejercicios de bajo impacto que cuiden tus articulaciones, especialmente rodillas y caderas. Puedes optar por movimientos como elevar piernas estando sentado, hacer estiramientos suaves de brazos y cuello, o caminar despacio en el lugar.
3. Organiza la rutina en tres partes, de forma equilibrada y progresiva:
  - Calentamiento: movimientos lentos de brazos y piernas por 3 minutos.
  - Parte principal: realiza entre 2 y 3 ejercicios funcionales adaptados, guiándote por estas instrucciones. Cada uno debe realizarse con concentración, a un ritmo cómodo, y respetando tus límites.
  - Enfriamiento: respiraciones profundas y estiramientos suaves por 3 minutos.

Para la parte principal de la rutina, te recomendamos los siguientes ejercicios:

#### Ejercicio 1: Levantar brazos con botellas pequeñas (de 500 ml o menos)


Siéntate en una silla con respaldo recto y apoya bien los pies en el piso. Toma una botella en cada mano, mantén los brazos estirados al frente a la altura de los hombros. Sube lentamente los brazos y bájalos sin apresurarte. Realiza 10 repeticiones, descansando al finalizar.

#### Ejercicio 2: Sentarse y levantarse lentamente

Colócate en una silla firme, sin ruedas, y con los pies apoyados en el suelo. Cruza los brazos sobre el pecho o déjalos sobre las piernas. Levántate lentamente, estira completamente el cuerpo, y vuelve a sentarte con control. Haz entre 5 y 8 repeticiones, haciendo una pausa si lo necesitas.

### **Ejercicio 3 (opcional): Marcha en el lugar con apoyo**

Ponte de pie junto a una silla o una pared para mayor seguridad. Eleva una rodilla y luego la otra, como si caminaras en el lugar. Hazlo durante 30 segundos, descansa, y repite una vez más si te sientes bien.

 Recuerda respirar de manera tranquila y continua durante todos los movimientos. Si sientes alguna molestia, detente y descansa. Esta parte central de la rutina fortalece tu movilidad y estabilidad de manera segura y progresiva.

5. Realiza esta rutina durante 15 minutos, 3 veces por semana.
6. Registra cómo te sentiste después de cada sesión con palabras sencillas (ej.: "me sentí con más energía", "fue fácil", "necesité apoyo").


---

---

---

---

---

 Esta tarea incorpora recomendaciones especializadas para fortalecer la capacidad funcional sin generar fatiga o riesgo de lesión.

---

### **Resolución de problemas: "Recomiendo una estrategia personalizada para un adulto mayor"**

**Situación:** Don Ernesto tiene 78 años. Últimamente ha notado que se cansa con facilidad y le cuesta mantenerse activo. Vive solo y tiene dificultad para caminar largas distancias, pero quiere seguir moviéndose para no perder su independencia. Se siente más cómodo realizando actividades sentado y busca una rutina que le permita ejercitarse sin riesgo.

#### **Preguntas para resolver con apoyo del grupo o facilitador:**

- ¿Cómo podrías ayudar a Don Ernesto a crear una rutina de ejercicios adaptada a sus condiciones?

---

---

---

---

---

- ¿Qué estrategias propondrías para que no pierda la motivación?

---

---

---

---

---

- ¿Qué tipo de seguimiento o acompañamiento puede asegurar que realice la rutina de forma constante y segura?


---

---

---

---

---

 *Pista: Revisa la rutina funcional propuesta en esta unidad. Piensa en cómo usar elementos comunes del hogar y adaptar los ejercicios a un espacio reducido. Considera el valor del acompañamiento, el refuerzo positivo y la repetición para mantener la motivación y el hábito.*

---

## Cierre y Reflexión – Unidad 3: Movimiento con propósito

### Resumen

Durante esta unidad aprendimos cómo estructurar y realizar rutinas de actividad física adaptadas, seguras y accesibles para personas mayores. Exploramos conceptos como la actividad física adaptada y el bienestar integral, y pusimos en práctica ejercicios funcionales suaves que pueden realizarse en casa con pocos recursos. Además, reconocimos la importancia de la motivación y la constancia en el proceso de mantenerse activo, valorando el movimiento como una herramienta para fortalecer la autonomía y el disfrute cotidiano.

### Recomendaciones prácticas

- Acondiciona un espacio seguro y cómodo en tu hogar para realizar actividad física.
- Establece un horario regular para tus rutinas, preferiblemente en la mañana o cuando tengas más energía.
- Realiza siempre un calentamiento previo y una fase de enfriamiento con respiraciones profundas.
- Hidrátate bien antes y después de ejercitarte.
- Si algún movimiento genera molestia, reemplázalo por otro más suave o realiza menos repeticiones.

- Invita a un familiar o vecino a acompañarte. Compartir la rutina puede hacerla más divertida y motivadora.

### Pregunta de cierre 🤔☀️

¿Qué otras formas de movimiento crees que podrían ayudar a mantener tu cuerpo y tu mente activos, incluso sin hacer una rutina formal de ejercicio?

---

---

---

---

---

¡Recuerda que cada paso cuenta! Lo importante no es hacer mucho, sino hacerlo con constancia, atención y cariño hacia tu propio cuerpo. 🧡👉🌈

---

### Evaluación 📄📊✅

**Al finalizar esta unidad, responde las siguientes preguntas para evaluar lo aprendido:**

1. ¿Cuál de los siguientes elementos es importante para un espacio de ejercicio seguro?
  - a) Piso resbaloso y con objetos alrededor
  - b) Espacio libre, buena luz y sin obstáculos
  - c) En un lugar alto o con escalones
2. ¿Qué ejercicio puede ayudar a mejorar la fuerza y el equilibrio en casa?
  - a) Sentarse y levantarse de una silla lentamente
  - b) Dormir durante el día
  - c) Ver televisión sin moverse
3. ¿Por qué es importante hacer respiraciones profundas después del ejercicio?
  - a) Para enfriarse y relajarse
  - b) Para moverse más rápido
  - c) No es importante
4. ¿Qué parte de una rutina ayuda a preparar el cuerpo para moverse con seguridad?
  - a) El enfriamiento

- b) El calentamiento
  - c) El descanso
5. ¿Cuál es un ejemplo de ejercicio funcional adaptado?
- a) Levantar pesas muy pesadas
  - b) Subir escaleras corriendo
  - c) Marchar en el lugar junto a una silla

**Tarea breve** 

**Escribe o comparte en voz alta:**

- Un ejercicio que aprendiste y que puedes hacer con seguridad en casa.

---

---

---

---

---

- Qué cambios notaste en tu cuerpo o ánimo al realizar la rutina.


---

---


---

---

---

 Esta evaluación permite reconocer lo aprendido, valorar el progreso individual y seguir fortaleciendo la autonomía en movimiento.

---

** Integrando el Movimiento a la Vida: Cierre del Módulo 5**

Este módulo ha sido diseñado para acompañarte en el reconocimiento, práctica y promoción de la actividad física como parte esencial del bienestar en la vejez. A lo largo de tres unidades, aprendiste a identificar conceptos clave, evaluar tu capacidad funcional y poner en práctica rutinas seguras y motivadoras.

** ¿Qué aprendiste en cada unidad?**

- **Unidad 1: Fundamentos de la Actividad Física y la Movilidad en la Vejez**  
Aprendiste a diferenciar entre actividad física, ejercicio y deporte. Exploraste sus beneficios para la autonomía y el bienestar, así como estrategias para contrarrestar el sedentarismo.

- **Unidad 2: Capacidad Funcional y Valoración Física:** Conociste herramientas para evaluar tu capacidad funcional, como la Escala de Borg, y aprendiste a diseñar rutinas seguras en función de tus propias condiciones físicas.
  - **Unidad 3: Prácticas y Estrategias de Actividad Física para el Bienestar:** Descubriste ejercicios funcionales adaptados y cómo integrarlos en tu vida cotidiana para fortalecer tu salud física, mental y emocional.
- 

 **Reflexiona y aplica en tu vida cotidiana**

Pregúntate:

- ¿Qué ejercicios puedo mantener como parte de mi rutina diaria?

---

---

---

---

- ¿Cómo organizo mi espacio en casa para moverme con seguridad?

---

---

---

---

- ¿De qué manera puedo invitar a otras personas mayores a moverse conmigo?

---

---

---

---

Estas preguntas te ayudan a incorporar lo aprendido en tus hábitos cotidianos, fomentando el autocuidado y la autonomía.

---

 **Actividad de cierre: Crea tu guía personal**

**Actividad práctica paso a paso: Diseña tu propia Guía de Consejos para Mantenerte en Movimiento**

1. Busca una hoja, cuaderno o cartulina donde puedas plasmar tu guía.
2. Coloca un título llamativo como: "Mis consejos para mantenerme activo(a)".
3. Organiza la guía en secciones. Puedes usar dibujos, frases cortas o recortes. Asegúrate de incluir los siguientes aspectos:

- *Mis movimientos favoritos del día* (por ejemplo: estiramientos, caminar por la casa, subir escalones)
  - *Cómo organizo mi espacio* (retirar tapetes que resbalan, ubicar una silla estable, buena ventilación)
  - *Qué hago si me siento cansado(a)* (realizar una pausa, respirar profundo, hacer solo un ejercicio)
  - *Qué me ayuda a seguir motivado(a)* (poner música, invitar a alguien a moverse conmigo, usar una frase inspiradora)
  - *Una meta sencilla para esta semana* (por ejemplo: moverme 10 minutos cada día, probar un ejercicio nuevo)
4. Cuando termines, guarda la guía en un lugar visible para que la uses como recordatorio diario.
  5. Si te es posible, compártela con un familiar o cuidador y cuéntales por qué la hiciste.

Esta guía te ayudará a recordar lo que aprendiste, planear tus movimientos y mantener la constancia en tu cuidado diario.

### **Mirando hacia el futuro**

El mundo cambia y con él, las formas de cuidar nuestra salud también. Hoy en día, muchas personas mayores se benefician de tecnologías, redes de apoyo comunitarias y nuevas propuestas de ejercicio adaptado.

Reflexiona:

- ¿Cómo podrías usar la tecnología para apoyarte en tus rutinas físicas?

---



---



---

- ¿Qué espacios en tu comunidad podrían ser útiles para mantenerte activo(a)?

---



---



---

 **Felicitaciones por completar este módulo. Lo aprendido es un paso más hacia una vida activa, consciente y plena. ¡Sigue avanzando!**