

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
UNIDAD XOCHIMILCO**

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Informe de conclusión de Servicio Social

Promoción de la actividad física para mejorar el bienestar
de las personas

Programa de Servicio Social:

Incidencia en el Desarrollo de las Comunidades a Partir de la
Promoción de la Participación Ciudadana en Proyectos
Productivos, Sociales y Culturales.

Prestadora de Servicio Social:

Nombre	Matrícula
Santiago Hernández Ingrid Sheila	2192032903

Asesora Interna:

Doctora Margarita Pulido Navarro



Periodo: 01 de agosto de 2023 – 26 de abril de 2024

Índice

1. Introducción	2
2. Justificación	2
3. Objetivos	3
3.1 General	
3.2 Específicos	
4. Marco teórico	3
4.1 Actividad física	3
4.1.1 Beneficios	4
4.1.2 Tipos	4
4.1.3 Intensidades	5
4.1.4 Fases	6
4.2 Recomendaciones de actividad física en las diferentes etapas de la vida	6
4.2.1 Niños y adolescentes	6
4.2.2 Adultos	7
4.2.3 Adultos mayores	8
4.3 Promoción de la salud emancipadora	8
4.4 Capacidades humanas	9
5. Metodología	9
6. Actividades realizadas	9
7. Metas alcanzadas	12
8. Conclusiones y recomendaciones	12
9. Bibliografía	14
10. Anexos	15
Anexo 1. Curso de inducción al Servicio Social	15
Anexo 2. Rehabilitación de espacios	16
Anexo 3. Festival de día de muertos	16
Anexo 4. Posada navideña	16
Anexo 5. Atención Primaria	16
Anexo 6. Proyecto de sembradíos	17
Anexo 7. Taller "Topilejo activo: movimiento para todos"	18
Anexo 8. Cartel y volante del taller	19
Anexo 9. Díptico del taller	19
Anexo 10. Link y código QR para descarga de trípticos de actividad física	20

1. Introducción

El Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo es un espacio de producción Rural con más de diez años de trayectoria, enfocado en mejorar las condiciones de vida de las mujeres en los pueblos del sur de Tlalpan. Para alcanzar sus objetivos, la organización ha adoptado dos enfoques complementarios: uno productivo y otro social. En el ámbito productivo, el centro alberga un espacio dedicado a la producción textil, abarca la confección de una amplia gama de prendas. Mientras que, en el ámbito social, el centro funciona como un punto de encuentro para la comunidad, facilitando la implementación de programas y la coordinación de iniciativas que satisfagan las necesidades locales. Es por esto que en este espacio se desarrolla un programa interdisciplinario de Servicio Social por parte de la Universidad Autónoma Metropolitana en el que participan pasantes de diferentes Licenciaturas, entre ellos la Licenciatura en Nutrición Humana quienes en proyectos anteriores han realizado actividades con la población de adultos mayores.

La investigación “Promoción de actividad física para mejorar el bienestar de las personas” tiene como objetivo general realizar una búsqueda documental sobre los beneficios de la actividad física en todas las etapas de la vida, con el fin de sintetizar como la práctica regular de ejercicio físico mejora la calidad y el bienestar de las personas. Además de fortalecer las bases teóricas sobre el tema de actividad física que un futuro pueda ser de utilidad para la creación de un programa comunitario en el que se retome uno de los principales objetivos que propone la Investigación Acción Participativa (IAP) que es fortalecer las capacidades de las comunidades para identificar y abordar sus propios problemas, así como para tomar decisiones informadas y actuar de manera autónoma.

2. Justificación

La presente investigación se enfoca en el estudio de la actividad física en las diferentes etapas de la vida, surgiendo de la necesidad de promover las capacidades humanas y la salud emancipadora. Permite identificar de manera precisa los beneficios específicos que la actividad física aporta en cada etapa, desde la infancia hasta la vejez, lo que es esencial para diseñar intervenciones efectivas y adaptadas a las necesidades de la comunidad.

Proporciona la base teórica y necesaria para desarrollar un plan comunitario en San Miguel Topilejo que promueva la actividad física, mejore la salud y el bienestar de sus habitantes, y contribuya a la creación de una comunidad más activa, saludable y feliz. Siguiendo la perspectiva de Chapela Mendoza, la promoción de la salud implica que las personas tomen el control de su salud y bienestar, desafiando las estructuras de poder que perpetúan la desigualdad y la exclusión. El movimiento y la actividad física son esenciales para mantener una buena salud en todas las etapas de la vida.

3. Objetivos

3.1 General

Realizar una búsqueda documental sobre las recomendaciones de actividad física en todas las etapas de la vida, con el fin de sintetizar como la práctica regular de ejercicio físico mejora la calidad y bienestar de las personas.

3.2 Específicos

- Investigar las recomendaciones de actividad física para niños, adolescentes, adultos y adultos mayores según las pautas establecidas por Organizaciones de Salud reconocidas a nivel internacional.
- Identificar las recomendaciones para la práctica de actividad física en las diferentes etapas de la vida.
- Explorar las directrices de la actividad física considerando diferentes niveles de condición física y necesidades específicas según la persona.
- Elaborar material con la información recopilada para destacar los efectos positivos de la actividad física en todas las etapas de la vida, destacando patrones comunes y recomendaciones.

4. Marco teórico

4.1 Actividad física

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud la actividad física es definida como aquellos movimientos corporales por parte de los músculos esqueléticos, mismos que requieren un gasto de energía. Esto involucra a cualquier movimiento, sin importar el tiempo en el que se desarrolle, pudiendo ser al desplazarse a un lugar, manejar bicicleta, practicar deportes, entre otros (OMS, 2020). La actividad física abarca cualquier actividad que involucre el movimiento de los músculos y requiera gasto de energía, como caminar, andar en bicicleta, subir escaleras, realizar tareas domésticas, hacer ejercicio, entre otras (Noa-Pelier et al., 2021). El término actividad física abarca una amplia variedad de actividades y movimientos, que van desde las tareas cotidianas como caminar de manera regular y constante, hasta actividades como la jardinería, las labores domésticas intensas y el baile. Es fundamental que todas las personas, independientemente de su edad y de cualquier limitación socioeconómica o física, tengan la oportunidad de participar en actividades físicas. Esto incluye a las personas mayores que puedan sufrir de condiciones crónicas, discapacidades o incluso demencia, ya que la práctica regular de actividad física puede mejorar muchas de estas condiciones (Rojas Rebolledo et al., 2020).

4.1.1 Beneficios

El realizar actividad física es de vital importancia para prevenir enfermedades crónicas entre las que se encuentra la cardiopatía coronaria, la diabetes, el accidente cerebrovascular y algunos tipos de cáncer. De igual manera previene y controla factores de riesgo como la elevación del colesterol y la hipertensión (Martín Doménech et al., 2022). Los beneficios son múltiples, tienen efectos en el sistema inmunológico, hemostático, a nivel metabólico y hormonal, es importante que la prescripción del ejercicio sea realizado de forma individualizada, para que de esta forma se eviten los riesgos a los que se pueda estar expuesto al practicarlo y sea aplicable en las diferentes etapas (González y Rivas, 2018).

Las ventajas de realizar actividad física en las diferentes etapas son distintas: en los primeros años de vida en preescolares y escolares mejora el desarrollo social, cognitivo y motriz que a su vez favorece el crecimiento muscular y óseo. Los adolescentes al mantenerse ocupados, pueden reducir el riesgo de consumo de sustancias, como alcohol, tabaco u otras drogas (Perea- Caballero et al., 2020). Mientras que, en adultos mayores, se previene el desarrollo de enfermedades como Alzheimer, cardiovasculares. Disminuye la ansiedad y depresión. Al integrar ejercicios de fuerza se previene el riesgo de tener fracturas debido a caídas (Torres et al., 2020).

4.1.2 Tipos

Son las modalidades de actividad física que se realiza, ejemplo de ellos son:

- **Cardiovasculares:** También conocidos como ejercicios de resistencia, estos están asociados con actividades que prolongan el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria. Entre ellos se encuentran los ejercicios de resistencia moderada, como caminar a paso ligero, nadar, bailar y andar en bicicleta, así como los de resistencia más intensa, que incluyen subir escaleras o colinas, trotar, remar, nadar varias vueltas consecutivas en la piscina y subir en bicicleta pendientes pronunciadas (Rojas Rebollido et al., 2020).
- **Equilibrio:** Estos ejercicios son convenientes de realizar en cualquier momento y lugar. Consisten en actividades como caminar apoyando primero el talón y luego los dedos, equilibrarse de pie primero en un pie y luego en el otro, así como levantarse y sentarse en una silla sin usar las manos. Estas prácticas pueden contribuir a la prevención de caídas y fracturas de cadera (Rojas Rebollido et al., 2020).
- **Fuerza:** Este tipo de actividad se enfoca en el fortalecimiento de los músculos y los huesos e implica realizar movimientos como la flexión y extensión de brazos y piernas en distintas direcciones, así como levantarse repetidamente de una silla. Estos ejercicios pueden llevarse a cabo utilizando una variedad de recursos, como bandas elásticas de resistencia, equipos de pesas o alternativas caseras como botellas de plástico llenas de arena o frijoles.

Estas rutinas de ejercicio son beneficiosas para recuperar la masa muscular y fortaleza (Rojas Rebolledo et al., 2020).

- Estiramientos: Otro conjunto de ejercicios comprende los estiramientos, que incluyen movimientos como flexiones, inclinaciones y extensiones, que implican doblar y estirar el cuerpo. Estos ejercicios contribuyen a mantener la flexibilidad del cuerpo y mejorar la movilidad de las articulaciones. Además de tener un efecto relajante, permiten una mayor amplitud de movimiento para realizar las actividades diarias necesarias para una vida independiente y ayudan a prevenir lesiones, ya que una mayor elasticidad reduce el riesgo de ruptura muscular en caso de movimientos bruscos. Es importante realizar estos ejercicios con precaución, evitando movimientos bruscos o forzados. Aunque puedan generar una leve molestia o tensión, nunca deberían causar dolor (Rojas Rebolledo et al., 2020).
- Coordinación: Ejercicios físicos dirigidos a mejorar la capacidad de coordinación, especialmente enfocados en la prevención de caídas y las consecuencias en la tercera edad, considerando el diagnóstico inicial. Estos ejercicios involucran la movilidad de grandes grupos musculares en conjunto con el sistema nervioso, ejemplo de estos son patear un balón, botar o recoger una pelota (Toro, 2022).

4.1.3 Intensidades

Es el nivel de esfuerzo que implica realizar actividad física, variando de acuerdo con la condición física de la persona, la Organización Panamericana de la Salud (2017) indica que se pueden dividir de la siguiente manera:

- Baja: al realizarla se siente una sensación de calor, hay ligero aumento del ritmo de la respiración y del ritmo de los latidos del corazón. Como, por ejemplo, paseos suaves, jardinería, estiramientos.
- Moderada: Implica una actividad que demanda un esfuerzo moderado, lo cual se refleja en un aumento notable del ritmo cardíaco. También provoca un incremento en la frecuencia respiratoria y la generación de calor corporal, lo que puede dar lugar a la transpiración. Algunos ejemplos incluyen caminar a paso rápido o trotar, bailar, realizar labores de jardinería o tareas domésticas, así como participar activamente en juegos y deportes con niños, o dar paseos con mascotas.
- Vigorosa o intensa: Requiere un esfuerzo considerable y resulta en una respiración rápida y un marcado aumento en la frecuencia cardíaca, así como en la generación de calor corporal, lo que conlleva a la sudoración para facilitar la evaporación y disipación del calor generado durante el ejercicio vigoroso. Ejemplos de este tipo de actividad incluyen correr, aumentar el ritmo al subir una pendiente, pedalear con intensidad, realizar ejercicios aeróbicos

4.1.4 Fases

De acuerdo con la Secretaría de Salud del Estado de Puebla (s.f.) es indispensable conocer las diferentes fases de la actividad física, para desarrollarla adecuadamente y con esto evitar lesiones:

1. Fase inicial o calentamiento: Cuyo objetivo es elevar la temperatura corporal paulatinamente, los ejercicios comienzan de manera céfalo-caudal, incluyen estiramientos y movimientos articulares que ayudan a preparar el cuerpo para desarrollar actividades, con una duración de 5 a 10 minutos.
2. Fase central o de activación: Momento en el que se ejecutan movimientos que incrementan el gasto energético y que se enfocan en trabajar una aptitud en particular, para el desarrollo de uno o varios de los componentes de la condición física con una duración de 10 a 20 minutos.
3. Fase final o enfriamiento: En esta parte se espera que el organismo retorne a su estado de reposo, que los signos vitales vuelvan a su estado basal, con ejercicios de estiramiento en un tiempo de 5 a 10 minutos.

4.2 Recomendaciones de actividad física en las diferentes etapas de la vida

4.2.1 Niños y adolescentes

Durante esta etapa del desarrollo, es esencial que los niños tengan la oportunidad de jugar libremente con sus cuerpos, ya que esto les permite experimentar, afirmarse a sí mismos y fortalecer tanto sus músculos como sus huesos. Integrar la actividad física en su rutina diaria y asociarla con experiencias positivas son formas efectivas de fomentar comportamientos activos en ellos. Es importante limitar las oportunidades de sedentarismo y reconocer el papel crucial de las familias y educadores en esta edad para evitar asociaciones negativas con la actividad física o el deporte (OMS, 2020).

Durante este período, es fundamental que los diferentes ejercicios físicos sean agradables, incorporando el juego y una competencia natural. Se recomienda la diversidad de juegos para promover la coordinación integral del cuerpo, incluyendo una variedad de gestos y movimientos. Incluso si se identifica un talento específico en un niño para un deporte en particular, este talento se potenciará aún más si se practican otros ejercicios. Es importante ser creativos al buscar actividades que inspiren confianza y que sean del agrado del niño (OPS, 2017). Se recomienda reservar al menos una hora diaria para realizar actividades físicas de intensidad moderada a alta, preferiblemente aeróbicas, a lo largo de la semana.

Es importante incluir actividades que fortalezcan los músculos y los huesos al menos tres días a la semana, además de las aeróbicas intensas. También es aconsejable reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo libre frente a pantallas. Los niños y adolescentes con discapacidad deberían reservar al menos una hora diaria para participar en actividades físicas de intensidad moderada a alta, especialmente aquellas que son aeróbicas, distribuidas a lo largo de la semana. Es recomendable incluir actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalezcan los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana (OMS, 2020).

4.2.2 Adultos

Es recomendable que las personas realicen actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos a la semana, o actividades aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos. También pueden optar por una combinación equilibrada de actividades moderadas e intensas. Además, se aconseja realizar actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana, que ejerciten todos los grupos musculares principales, ya que proporcionan beneficios adicionales para la salud.

Es importante destacar que prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos o realizar actividades aeróbicas intensas durante más de 150 minutos, o una combinación equivalente de ambas, puede ofrecer beneficios adicionales para la salud. Asimismo, se recomienda limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, y sustituirlo por cualquier actividad física, incluso de baja intensidad, ya que esto es beneficioso para la salud. Además, es fundamental que todos los adultos y adultos mayores busquen incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado para contrarrestar los efectos perjudiciales de comportamientos sedentarios en la salud (OMS, 2020).

Los adultos con discapacidad se benefician al realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante un período de 150 a 300 minutos, o bien actividades aeróbicas intensas durante 75 a 150 minutos, o una combinación equilibrada de ambas a lo largo de la semana. Además, es importante que realicen actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que involucren todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana. Es posible extender la duración de la actividad física aeróbica moderada más allá de los 300 minutos, realizar actividades aeróbicas intensas por más de 150 minutos, o una combinación equilibrada de ambas, para obtener beneficios adicionales para la salud (OPS, 2017).

Además, se sugiere limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, y sustituirlo por cualquier actividad física, incluso de baja intensidad, ya que esto es beneficioso para la salud. Si una persona tiene un estilo de vida sedentario, se aconseja comenzar la práctica de actividad física de manera gradual y suave, siempre buscando una

actividad que se ajuste a sus preferencias y a las posibilidades que ofrece su rutina diaria. Aumentar los niveles de actividad física de forma rápida puede provocar dolores musculares, fatiga y una falta de motivación para continuar moviéndose (OMS, 2020).

La etapa de la adultez incluye a personas con diversos niveles de condición física y estados de salud. Por esta razón, cada individuo debería, más allá de seguir las recomendaciones mínimas, aumentar progresivamente su nivel de actividad física de manera personalizada, buscando ser menos sedentario (OPS, 2017).

4.2.3 Adultos mayores

Las mismas pautas recomendadas para los adultos también se aplican a las personas mayores. Es importante que, como parte de su rutina semanal de actividad física, los adultos mayores realicen una variedad de actividades que incluyan componentes diversos, haciendo especial énfasis en mejorar el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o más intenso. Se sugiere que estas actividades se realicen tres o más días a la semana, con el objetivo de mejorar la capacidad funcional y reducir el riesgo de caídas (OPS, 2017).

Cuando las personas mayores no puedan cumplir con las recomendaciones de actividad física debido a su salud, es importante que se mantengan físicamente activas en la medida en que su estado lo permita. Esto implica realizar ejercicios mientras están sentados, moviendo los pies y las manos, o incluso cuando están acostados, mediante movimientos que puedan realizar solos o con ayuda. Si la persona tiene niveles bajos de actividad física, se sugiere aumentar la actividad de manera gradual, aumentando la intensidad lentamente y teniendo en cuenta sus preferencias y posibilidades según su vida diaria. Fomentar actividades grupales en esta etapa es beneficioso, ya que contribuye significativamente a la salud social y emocional del individuo (OPS, 2017).

Para los adultos mayores con discapacidad, es recomendable que realicen actividades físicas variadas y con diferentes componentes, con énfasis en el equilibrio funcional y el fortalecimiento muscular, tres o más días a la semana, con el objetivo de mejorar la capacidad funcional y prevenir caídas (OMS, 2020).

4.3 Promoción de la salud emancipadora

De acuerdo con Chapela Mendoza (2015) es el conjunto de acciones que emprendemos para vivir conforme a nuestras elecciones o para asistir a otros en la realización de sus elecciones, utilizando nuestras capacidades humanas. Todo con el propósito de mejorar el bienestar, tanto en el día a día como en situaciones de enfermedad y al final de la vida.

4.4 Capacidades humanas

Las capacidades humanas son los poderes que poseemos para vivir en sociedad. Se pueden identificar seis principales: la capacidad de pensar y reflexionar, de experimentar emociones como pasión, amor y enojo, de soñar e imaginar, de discernir lo posible de lo imposible, de tomar decisiones y de actuar de manera intencional en el mundo. Estas capacidades están intrínsecamente ligadas a nuestra conciencia y solo se pierden con la pérdida permanente de esta última. Aunque a menudo enfrentamos presiones externas que intentan controlar nuestras capacidades, mientras seamos seres humanos, seguiremos poseyéndolas (Chapela, 2015).

5. Metodología

El proyecto es una investigación documental, que incluyó la búsqueda de información de fuentes fidedignas como la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud y artículos científicos que fueron seleccionados del buscador bibliográfico Google académico y de buscadores académicos como: Biblioteca Científica Electrónica en Línea (SciELO), Dialnet y de la Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe (Redalyc). Las palabras clave utilizadas fueron: actividad física, beneficios, niños, adolescentes, adultos y adulto mayor. Se optó por poner filtro de fecha en la búsqueda, eligiendo artículos con fechas de 2020 hasta la actualidad en idioma español. Mientras que en los manuales obtenidos por las Organizaciones se eligieron los más actuales, siendo 2020 y 2017 respectivamente.

6. Actividades realizadas

Las actividades que realicé de agosto de 2023 a abril de 2024 fueron las siguientes:

Curso de inducción al Servicio Social (Anexo 1)

Agosto 2023 - septiembre 2023

Este curso tuvo una duración de un mes, con clases y actividades alternas durante la semana. Los martes y viernes se compartían las lecturas con la bibliografía que se nos entregó con anticipación, en estos espacios junto con mis demás compañeros se trataron nuevos conceptos como: capacidades humanas, promoción de la salud emancipadora, hegemonía, Investigación de Acción Participativa (IAP), espacios saludables. Además de que los otros días, se utilizaron para conocer la comunidad, sus principales espacios, se realizaron visitas y entregamos tarjetas del Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha. Se visualizaron las problemáticas principales y se ideó el plan de intervención que consistió en la creación de espacios saludables.

Rehabilitación de espacios (Anexo 2)

Septiembre 2023 - octubre 2023

Se buscaron lugares que pudieran ser intervenidos dentro del Centro de Servicios, al encontrarse, se realizaron tequios de limpieza con el equipo, adaptación del espacio para la creación de jardineras, se acordó el poner suculentas, por lo que con ayuda de una compañera trasplantamos suculentas. La limpieza del espacio se realizaba dos veces por semana.

Participación en festivales

Festival de día de muertos (Anexo 3)

Octubre 2023

Para este primer festival que realizamos, nos dividimos en equipos para poder planificar las actividades que llevaríamos a cabo. Junto con mi equipo realizamos la actividad “Decoración de postres”, no compramos los postres, decidimos realizarlos para que nos saliera más económico, entre los que hicimos eran mini donas, bolitas, panqués y lo completamos con bombones. Se les proporcionó a los asistentes un postre al azar y en las mesas se colocaron, chispas, marcadores comestibles, chocolate derretido de diferentes colores para que dejaran volar su imaginación. Para poder realizar esta actividad se hizo difusión en la comunidad, tuvimos que ir disfrazados. Otras actividades en las que se apoyó fueron en la limpieza y en la compra de materiales.

Posada navideña (Anexo 4)

Diciembre 2023

En este segundo evento, nos dividimos nuevamente con las comisiones y actividades, con mi equipo optamos por los aguinaldos, para esto tuvimos que dar ideas sobre cómo realizarlos, que material utilizar. Hicimos aguinaldos con papel tipo cartón, fueron un total de 100 piezas, los decoramos con figuras y frases navideñas, al final los llenamos con dulces que compramos en el centro de la ciudad. Durante la posada se apoyó en la vigilancia al momento de quebrar las piñatas.

Atención Primaria (Anexo 5)

Septiembre 2023 – abril 2024

Brindé consultas nutricionales a las personas interesadas, aquellas que solicitaban una cita mediante el número de WhatsApp que se compartió con las compañeras de dental, del periodo comprendido de septiembre de 2023 a abril de 2024 fueron un total de 30 consultas de las cuales 27 fueron mujeres adultas y 3 hombres, es curioso mencionar que la minoría de ellos adultos mayores, aunque son lo que más frecuentan el Centro de Servicios. La modalidad de las consultas era presencial, la primera consulta tenía una duración de 50 minutos a 1 hora debido a que se les realizaba una historia clínica con recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo de alimentos, en caso de ser

requerido toma de medidas antropométricas y utilización de báscula de bioimpedancia. Además de que se acordaba una forma de trabajo de objetivos pequeños para cambio de hábitos. Toda la información y el plan a trabajar se los enviaba por medio de correo electrónico o a sus números de teléfono. Para las citas subsecuentes la duración era menor de 30 hasta 45 minutos como máximo, el método tradicional de enviar dietas no lo utilicé, la forma de trabajar era diferente dependiendo de cada caso y situación de cada persona, podía ser desde equivalente o por alimentación intuitiva. En estas fechas donde no había consultas agendadas me dedicaba a realizar material para la consulta y también hacíamos promoción de la salud a la salida de las escuelas de la comunidad entregábamos tarjetas, explicábamos los servicios que ofrecíamos y agendábamos. Brindé 4 clases a un Preescolar de la comunidad, sobre alimentación en preescolares y actividad física, desarrollado con diferentes dinámicas y material práctico.

Proyecto de sembradíos (Anexo 6)

Noviembre 2023 – abril 2024

Tomé el curso de “Cultivando Salud” brindado por compañeras del Servicio Social, aquí aprendí sobre autocuidado, germinación de plantas, beneficios de una composta y materiales necesarios para que sea ecológica y económica, además del trasplante de chícharos y hortalizas. También sobre bio plaguicidas. Mis compañeras al estar próximas a concluir su servicio, nos invitaron a mí y a mis compañeras del área de dental a darle continuidad a su proyecto de camas de cultivo a un lado del invernadero en “Huerto el Lechugón”, accedimos por eso es que tomamos el curso anteriormente mencionado. Las actividades que desarrollamos era la limpieza los lunes y viernes de cada semana, barrer las hojas y deshierbar las camas de cultivo. Todos los días teníamos que regar las hortalizas. En otros espacios sembramos nopales que fueron regalo de una señora de la comunidad, también se intentó con girasoles y maíz, tristemente no crecieron. Compramos 2 árboles que trasplantamos, un mango y un limonar. Cada mes germinamos diferentes tipos de alimentos como zanahoria, jitomate, pepino, brócoli, entre otros. Una vez que veíamos que las hortalizas cultivadas en la cama ya estaban listas, las cortábamos y entregábamos al área de cocina para que pudiera ser aprovechado.

Taller Topilejo activo: “Movimiento para todos” (Anexo 7)

Febrero de 2024 - abril 2024

Realicé mi taller sobre actividad física en las diferentes etapas de la vida, con un conversatorio y una clase muestra. El realizar esta actividad llevó una previa planificación, con fechas para realizar difusión, invitar a las personas que van al comedor, coincidir los horarios para intentar tener más personas que pudieran asistir, buscar aperitivos para compartir, además de dinámicas, material de integración y regalos. Para poder desarrollar lo anterior realicé una investigación documental con el título “Promoción de la actividad física para mejorar el bienestar de las personas”, en

donde se sustentan las bases de la actividad física y recomendaciones, esta información sirvió para la elaboración de los trípticos.

7. Metas alcanzadas

Curso de inducción al Servicio Social: Reconocimiento de la comunidad y del Centro de Servicios, aprendizaje de nuevos conceptos, de la forma de trabajo comunitario, la generación de nuevas redes y la importancia de colaborar en comunidad.

Rehabilitación de espacios: Trabajo participativo, adecuación de espacios saludables y búsqueda de alternativas.

Participación en festivales: Integración y trabajo en comunidad, crear habilidades y propuestas con enfoque creativo y humanístico.

Atención Primaria: Atender las necesidades de la población, escuchar sus problemáticas, ver la manera de apoyar y promover la salud emancipadora. Brindar material de acuerdo a sus necesidades. Relación de empatía con las personas.

Proyecto de sembradíos: Continuar con el proyecto del Huerto, no estancarse y seguir cultivando nuevas hortalizas. Cuidar las plantas para que estas terminen su ciclo y después cumplir con el otro objetivo de entregarlos al comedor.

Taller Topilejo activo: “Movimiento para todos”: Llegar e interactuar con las personas, convivir y compartir las experiencias relacionadas con la actividad física y como lo viven con sus personas, familias y comunidad. Aprender juntos y explotar las capacidades humanas.

8. Conclusiones y recomendaciones

La actividad física es un componente fundamental para el bienestar y la salud en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez. A lo largo de la vida, la práctica regular de actividades físicas tiene un impacto significativo en el desarrollo físico, mental y emocional, y contribuye a una mayor resistencia a enfermedades crónicas, una mejor calidad de vida y una mayor independencia en la vejez.

La infancia y la adolescencia son etapas críticas para el desarrollo físico y neuromuscular, y la actividad física regular durante estas etapas puede influir positivamente en el crecimiento y desarrollo óptimo, la maduración afectiva y social, y la reducción de los factores de riesgo cardiovascular.

En la adultez, la actividad física mejora la salud física, mental y emocional, reduce el riesgo de enfermedades crónicas, aumenta la productividad y disminuye el absentismo laboral. En la vejez, la actividad física mantiene la función física, reduce el riesgo de enfermedades crónicas, mejora la independencia y la calidad de vida.

En resumen, la actividad física es un factor clave para el bienestar y la salud a lo largo de la vida, y su práctica regular puede influir positivamente en el desarrollo, la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida. Es fundamental promover la actividad física, ya sea a través de la educación física en la escuela, la promoción de la actividad física en el entorno laboral o la creación de programas de actividad física en la comunidad, tomando en cuenta siempre las capacidades humanas, además que es importante la creación de planes personalizados, que incluyan diferentes tipos de ejercicios con intensidades de acuerdo a la persona que las realiza, enseñando siempre las fases de la actividad física con el fin de evitar lesiones e incentivar a continuar la práctica hasta desarrollar un hábito para mejorar la calidad de vida en la población.

Las actividades realizadas en el Centro de Servicios Comunitarios “Mujeres en Lucha” son diversas e interesantes, es sorprendente como el trabajo comunitario puede incidir en las personas de la comunidad de Topilejo.

El taller que realicé "Topilejo Activo: Movimiento para Todos" fue una experiencia enriquecedora que contó con la participación activa de miembros de la comunidad de diferentes edades. Durante el taller, se destacó la falta de espacios seguros para realizar actividad física en la comunidad, así como la dificultad para encontrar tiempo debido a los trabajos exigentes. Sin embargo, la emoción y el interés fueron evidentes durante las dinámicas realizadas, especialmente durante la pausa activa con meditación y la clase de activación física. Estas actividades despertaron un deseo genuino de continuar participando en actividades físicas y de bienestar. Se sugiere que a medida que entren nuevos pasantes de la Lic. En Nutrición, puedan continuar y adapten las actividades físicas a las capacidades individuales de cada persona, asegurando así que sean inclusivos y adecuados para todos los participantes. Además de que el material realizado sea proporcionado a la comunidad que acuda a consulta nutricional o a las personas que les resulte de interés.

La experiencia de Servicio Social fue muy gratificante y satisfactoria, ya que se logró crear un espacio seguro, de participación activa y de intercambio de experiencias. Agradezco al Centro de Servicios Comunitarios “Mujeres en Lucha”, al programa de Servicio Social INDECO por brindarme la oportunidad de llevar a cabo este proyecto y por la valiosa experiencia y aprendizajes adquiridos durante el proceso.

9. Bibliografía

- Chapela-Mendoza, M. (2015). Capacidades para la promoción de la salud y el empoderamiento de las mujeres adultas mayores. *Promoción de la Salud de la Mujer Adulta Mayor*, 1, 139-23. file:///C:/Users/hp/Downloads/Promocion-salud-mujer-adulta- mayor%20%20articulo.pdf
- González, N. F., y Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista colombiana de cardiología*, 25, 125-131.
- Martín-Doménech, A., Peiró-Pérez, R., Esplugues, A., Castán, S., Legaz-Sánchez, E., Pérez-Sanz, E., y Ruiz-Fernández, L. (2022). Valoración de un programa piloto de prescripción de actividad física en atención primaria en la Comunitat Valenciana. *Gaceta sanitaria*, 35, 313-319.
- Noa Pelier, B. Y., Coll Costa, J. L., y Echemendia del Vall, A. (2021). La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 308-322.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud (2017). Guía de actividad física-¡A moverse!. <https://www.paho.org/es/documentos/guia-actividad-fisica-moverse>
- Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., y De la Paz-Morales, C. (2020). Importancia de la actividad física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.
- Rojas Rebollido, J. M., López Rodríguez del Rey, M. M., & García Viera, M. (2020). La actividad física y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. *Conrado*, 16(74), 231-239.
- Secretaría de Salud del Estado de Puebla (s.f.). Día Mundial de la Actividad física: Vida activa, larga vida. https://ss.puebla.gob.mx/images/areas/ninas_y_ninos/actividad-fisica-2.pdf
- Toro, A. M. C. (2022). Proyecto de investigación para la elaboración de un sistema de estrategias individualizado para disminuir limitaciones en las

capacidades de movimiento, coordinación y equilibrio en los adultos mayores del Centro Gerontológico Babahoyo para mejorar su calidad de vida. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*.

- Torres, Á. F. R., Gaibor, J. A. G., y Pozo, D. I. L. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: revista digital de educación física*, (63), 22-35.

10. Anexos

Anexo 1. Curso de inducción al Servicio Social



Anexo 2. Rehabilitación de espacios



Anexo 3. Festival de día de muertos



Anexo 4. Posada navideña



Anexo 5. Atención primaria



Anexo 6. Proyecto de sembradíos



Anexo 7. Taller “Topilejo activo: Movimiento para todos”



Anexo 8. Cartel y volante del taller



TALLER

Topilejo activo: movimiento para todos

¿Practicas actividad física o quisieras saber que actividades puedes realizar de acuerdo a tus condiciones?

Animate y participa en las siguientes actividades:

- **Conversatorio sobre actividad física en las diferentes etapas de la vida.**
Lunes 22 de abril de 2024 a las 11:00 a. m.
- **Clase de activación física**
Miércoles 24 de abril de 2024 a las 11:00 a. m.

¿DÓNDE?
Centro de Servicios Mujeres en Lucha.
Del Rastro S/N, San Miguel Topilejo, Tlalpan, 14500 San Miguel Topilejo, CDMX





TALLER

"TOPILEJO ACTIVO: MOVIMIENTO PARA TODOS"

ANIMATE Y PARTICIPA

- **CONVERSATORIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA**
Lunes 22 de abril a las 11:00 a. m.
- **CLASE DE ACTIVACIÓN FÍSICA**
Miércoles 24 de abril a las 11:00 a. m.

Centro de Servicios Mujeres en Lucha.
Del Rastro S/N, San Miguel Topilejo, Tlalpan



Anexo 9. Díptico para el taller

¿Qué debo tomar en cuenta?

- ¿Me gusta realizar actividad física?
- ¿Quiero realizar AF?
- ¿Tengo el tiempo de realizar AF?
- ¿Prefiero realizar AF solo (a) o en grupo?
- ¿Hay algún lugar en específico dónde me guste realizar AF?
- ¿Qué me gustaría aprender en este taller?

TALLER
"Topilejo activo movimiento para todos"



Gracias
Por tu interés y participación

Elaboró PLNH. Ingrid Sheila Santiago Hernández





¿Qué es la actividad física?

Es cualquier tipo de movimiento que haces con tu cuerpo que requiere gasto de energía.



Beneficios

- Fortalecimiento de músculos, huesos y articulaciones.
- Ayuda a mejorar la flexibilidad y movilidad.
- Impacta en el bienestar emocional.
- Permite oportunidades para socializar
- Optimiza el estado de salud, reduciendo el riesgo de algunas enfermedades.

¿Qué debo saber?

FRECUENCIA	• Días que se realiza
INTENSIDAD	• Baja • Moderada • Vigorosa
TIEMPO	• Duración que tiene la sesión
TIPO	• Cardiovascular • Fuerza • Flexibilidad • Coordinación y equilibrio
FASES	• Calentamiento • Acondicionamiento • Enfriamiento

Recuerda: El ejercicio es un compañero para toda la vida, adaptable a cada etapa, y no requiere que sobreexijamos nuestro cuerpo para cosechar sus beneficios.



Anexo 10. Link y código QR para descargar trípticos de actividad física realizados



<https://drive.google.com/drive/folders/10lu3-yJybM6qsQ4o-AIfklvFgNhJI4bb?usp=sharing>