

# Fomento de Actividad Física y Estilo de Vida Saludable para el Adulto en Cocula Jalisco



## 1.- Datos generales del municipio, (número de habitantes, población, características socio demográficas, económicas, etc)

| Total de Población Beneficiada | Hombres mayores 60 años | Mujeres mayores 60 años | Hombres de 25 a 59 años | Mujeres de 25 a 59 años | hombres de 15 a 24 años | mujeres de 15 a 24 años | Niños de 0- 14 años | Niñas de 0- 14 años |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|
| 14,285                         | 1,776                   | 1,887                   | 4,996                   | 5,626                   |                         |                         |                     |                     |

## 2.- Antecedentes o problemática que da origen al proyecto

En reuniones del comité municipal de salud en el municipio de Cocula, Jalisco y de acuerdo al diagnóstico situacional de salud de nuestro municipio se concluyó que las principales causas de morbilidad y mortalidad son por enfermedades crónicas degenerativas; como es el caso de la obesidad, las enfermedades del corazón, la hipertensión arterial sistémica, la diabetes mellitus tipo 2. Lo anterior unido a la poca información que tiene nuestra población con respecto a los hábitos saludables y a que no se contaba con algún espacio digno, para que el adulto y sobre todo los grupos vulnerables a padecer estas enfermedades que si bien muchas de ellas no se pueden curar, pero si controlar o en su momento lo más importante modificar el estilo de vida.

## 3.- Objetivo del proyecto

Contar con instalaciones dignas, seguras y suficientes para que los adultos realicen ejercicio y una área de esparcimiento y recreación acondicionada para realizar sus actividades en una forma segura. Además el equipo de trabajo que brinda el apoyo, orientación y atención proporciona seguimiento a los grupos que acuden a utilizar las instalaciones.

Queremos realizar eventos masivos como la feria de la salud donde se manejará como tema central la promoción del ejercicio y un estilo de vida saludable. Impartir cursos de nutrición y nutrimentos para que las personas conozcan más lo que consumen y mejoren su alimentación mejorando así su estado de salud.

## 4.- Actividades que se llevaron a cabo y si se contemplaron acciones integradas (manejo de riesgos, desarrollo de competencias participación comunitaria, entornos en los que se trabajó, mercadotecnia).

Se han realizado eventos masivos como la feria de la salud donde se han manejado como tema central la promoción del ejercicio y un estilo de vida saludable. Se han realizado eventos en la cabecera. Se han impartido cursos de nutrición y nutrimentos para que las personas conozcan más lo que consumen y mejoren su alimentación mejorando así su estado de salud.

Se ha realizado una campaña para fomentar el programa dentro del municipio y aunque se han utilizado diversos medios de propaganda, los 3 principales medios por los que los encuestados conocieron el programa fue en primer lugar por medio de un cartel o folleto, en segundo lugar fue al pasar y observar las instalaciones y por último, por medio del comentario de algún amigo o familiar.

Actualmente existe un equipo multidisciplinario que otorga orientación, atención, consulta, asesoramiento a los usuarios de las instalaciones. Teniendo una cobertura del 90 % de las personas que acuden a las instalaciones, ya que se tomó en cuenta las recomendaciones de la evaluación realizada a este proyecto.

## 5.- Acciones con otros sectores y actores con otros estratégicos, (quiénes y cómo participaron.)

- Servicios Médicos Municipales: Proporciona consulta, pláticas y coordina la parte ejecutiva del proyecto
- DIF Municipal: Registra a todos los grupos de Adultos Mayores y proporciona apoyo, asesoría y consulta, tanto com psicológica y trabajo social
- Centros de Salud: Registra a personas Adultas y los registra para que participen en dicho programa
- Hospital Regional: Establece convenios de colaboración con el municipio para dar seguimiento y manejo de pacientes complicados que requieran valoración de algún especialista.

## 6.- Recursos empleados (Humanos, financieros y materiales)

- Construcción de la Obra (Pista, iluminación, sistema de riego, área de ingreso, estacionamiento).
- Adquisición e instalación de equipos adecuados al aire libre para ejercitarse.
- Acondicionamiento de un área de esparcimiento para juegos de mesa.
- Jardinería (Instalación de césped, árboles y plantas herbáceas de ornato).
- Promoción, difusión, señalización, educación y seguimiento.

## 7.- Criterios de evaluación:

Se aplicaron encuestas de opinión a los adultos mayores, a familiares de los usuarios a la población en general y a los servidores públicos al inicio y al final del proyecto.

Comparación estadística de los beneficios al inicio del proyecto y a un año de su operación.

## 8.- Resultados Obtenidos:

El Proyecto de Fomento de Actividad Física y Estilo de Vida Saludable para el Adulto en Cocula, actualmente cuenta con 140 personas inscritas al programa, de las cuales más del 70% pertenecen al sexo femenino. La edad promedio de los asistentes es de 59.25 años con una desviación estándar (DS) de  $\pm 18.35$ , del total de las personas inscritas el 63.5% se encuentran dentro de la categoría de adultos mayores (edad  $\geq 60$  años).

## 9.- Conclusión:

El operar este proyecto ha sido una labor titánica, pero nos motiva el saber que este grupo de Adultos Mayores, cuentan con varias actividades al aire libre con las cuales están mejorando su calidad de vida, física, emocional y con un impacto social favorable.