



Universidad Autónoma de Baja California

I Congreso Internacional de Inclusión que Transforma



Sinergia Interdisciplinaria para la Inclusión del Adulto Mayor: Vinculación del Programa “Más Fuerza, Más Vida” con programas de unidades académicas de UABC.

LAFD. Agali Yael López Miguel y Dra. Elena Cecilia Guzman Gutierrez.

Introducción:

La promoción de la actividad física adaptada es el pilar para un envejecimiento activo, autónomo e inclusivo. Bajo esta visión, el programa institucional **“Más Fuerza, Más Vida”** de la Facultad de Deportes Tijuana, busca consolidarse y ampliar su alcance integrando colaboraciones estratégicas con diversas unidades académicas de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC).

Durante el ciclo escolar 2026-1, se generó un modelo de intervención integral en colaboración con la Facultad de Turismo y Mercadotecnia (FTM), vinculando el programa de Servicio Social Profesional “Sabores con Historia”, que está a cargo del Maestro Benjamín Medina Treviño y la Doctora Jazmín Gaillard Castañeda, combinando la actividad física con el rescate de la tradición culinaria de los adultos mayores, de este modo la sus recuerdos y experiencias en la cocina se convirtió en un recurso clave para promover el bienestar social, la identidad y la salud nutricional de los participantes.

Dando continuidad a este esfuerzo interdisciplinario, durante el semestre 2026-2 se formalizó la vinculación con la Facultad de Medicina y Psicología. A través de esta colaboración, alumnos del área de Nutrición desarrollan sus prácticas profesionales mediante la impartición de sesiones de intervención comunitaria y consulta nutricional individualizada. De este modo, se potencia el impacto del programa «Más Fuerza, Más Vida», junto la prescripción del ejercicio con el cuidado de la nutrición para favorecer la calidad de vida de las personas mayores.



Universidad Autónoma de Baja California

I Congreso Internacional de Inclusión que Transforma



Objetivo:

Consolidar y ampliar el impacto del programa institucional “Más Fuerza, Más Vida” mediante un modelo de intervención integral e interdisciplinario entre la Facultad de Deportes, la Facultad de Turismo y Mercadotecnia y la Facultad de Medicina y Psicología de la UABC, orientado a promover el envejecimiento activo, autónomo e inclusivo de los adultos mayores a través de la actividad física adaptada, la nutrición y la revalorización de la identidad cultural.

Metodología:

El cuidado del adulto mayor debe ir más allá de la asistencia básica e impulsar un envejecimiento integral y saludable. Esta visión es asumida mediante la colaboración entre la Facultad de Deportes, la Facultad de Turismo y Mercadotecnia, y la Facultad de Medicina y Psicología, teniendo en cuenta 3 áreas clave para el bienestar del ser humano.

1. El área Física y Funcional (programa “Más Fuerza, Más Vida”): La Facultad de Deportes fomenta la autonomía física a través del entrenamiento adaptado, con ejercicio de fuerza, la capacidad aeróbica, el fortalecimiento a la independencia y la actividad funcional del adulto mayor.
2. El área de identidad culinaria (Programa “Sabores con Historia”): La FMT contribuye al rescate de la memoria gastronómica, la estimulación cognitiva a través del recuerdo de recetas familiares y el reconocimiento de los saberes tradicionales.
3. El área de Salud Nutricional y Cuidado Individualizado: (Facultad de Medicina y Psicología): Se complementa la prescripción del ejercicio mediante valoraciones de nutrición, consultas personalizadas y sesiones comunitarias de educación alimentaria a cargo de estudiantes en prácticas profesionales, optimizando los rendimientos físicos y la composición corporal del participantes.



Universidad Autónoma de Baja California

I Congreso Internacional de Inclusión que Transforma



Resultados:

Sinergia Interdisciplinaria entre Programas de Inclusión de la UABC para el Adulto Mayor		
Programa / Facultad	Área de intervención	Aporte a la Inclusión
Más Fuerza, Más Vida (Facultad de Deportes)	Salud física, capacidad funcional, fuerza muscular.	Independencia. Prevención de caídas y fragilidad muscular.
Sabores con Historia (Facultad de Turismo y Mercadotecnia)	Patrimonio culinario e identidad.	Memoria colectiva y Valoración de los saberes gastronómicos.
Nutrición (Facultad de Medicina y Psicología)	Valoración y consulta individualizada	Talleres y educación alimentaria.
Impacto Conjunto	Envejecimiento saludable, digno, activo e inclusivo.	Intervención universitaria para la salud física, mental e intergeneracional.

Conclusión:

La experiencia que se generó a través de la expansión de **“Más Fuerza, Más Vida”** demuestra que el movimiento físico y el fortalecimiento muscular alcanzan su máximo impacto social cuando se enlazan con otras disciplinas universitarias, es este caso fue con el programa “Sabores con Historia” al sumar el patrimonio gastronómico y la memoria viva de las personas mayores, se logra un modelo de envejecimiento saludable y activo, donde se protege el cuerpo en movimiento mientras se dignifica la mente, la historia y el legado culinario de nuestra comunidad.



Universidad Autónoma de Baja California

I Congreso Internacional de Inclusión que Transforma



Referencias:

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2018). Beneficios de la actividad física en los adultos mayores. Validación del desafío
<https://www.gob.mx/inapam/articulos/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-los-adultos-mayores?idiom=es>

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