



## **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

### **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

#### **TEMA:**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL MANTENIMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR DEL ASILO “SAN VICENTE DE PAUL” DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2015 – 2016.**

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física

#### **AUTOR:**

Tapia Ruano Anderson Antonio

#### **DIRECTORA:**

MSc. Alicia Cevallos Campaña

**Ibarra, 2017**

## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: **LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL MANTENIMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR DEL ASILO "SAN VICENTE DE PAUL" DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2015 – 2016.** Trabajo realizado por el señor egresado: Tapia Ruano Anderson Antonio previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Msc. Alicia Cevallos

DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

## **DEDICATORIA**

El actual trabajo va dedicado a mi madre y padre, quien ha contribuido en toda una vida con sus hermosas palabras de ánimo, de igual manera a mi hermano; quienes han sido la fortaleza más importante para cumplir este objetivo, quienes son la razón de mi existencia ofreciéndome siempre su apoyo incondicional para que yo pueda soñar y hacer mis sueños realidad enseñándome que el esfuerzo y la perseverancia conducen al éxito.

**Anderson**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme y continuar por los caminos del éxito.

A Dios por darme el camino correcto y el conocimiento suficiente para culminar con éxito este trabajo.

Gracias a mis maestros que conforman el Instituto de Educación Física por haberme guiado y respaldado en mis momentos más difíciles en especial quienes me ayudaron y aportaron con su experiencia y conocimiento profesional en la realización de trabajo de grado.

A las personas que me brindaron sus conocimientos sobre programas deportivos, a las autoridades del Asilo de Ancianos San Vicente de Paul que me abrieron sus puertas para realizar la investigación dentro de su institución educativa.

Principalmente mi agradecimiento está dirigido hacia la autoridad de mi director de trabajo de grado Msc Alicia Cevallos., sin el cual no hubiese podido salir adelante.

**Anderson**

## ÍNDICE GENERAL

TEMA:.....	i
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>1</b>
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 ANTECEDENTES.....	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.4.1 Unidades de Observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial.....	5
1.4.3 Delimitación temporal.....	5
1.5 OBEJTIVOS.....	5
1.5.1 Objetivo General.....	5
1.5.2 Objetivos Específicos.....	6
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	6
1.7 FACTIBILIDAD.....	8
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>9</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>9</b>
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	10
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	11
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	13
2.1.4 Fundamentación Sociológica.....	14
2.1.5 Fundamentación legal.....	15
2.1.6 Actividad física.....	16
2.1.7 Tipos.....	18

2.1.7.1	Actividad física no estructurada .....	18
2.1.7.2	Caminar .....	18
2.1.7.3	Subir escaleras .....	19
2.1.7.4	Bailar .....	20
2.1.7.5	Actividad física estructurada .....	21
2.1.7.6	Técnicas corporales o recursos motrices .....	21
2.1.7.7	Gimnasia suave .....	22
2.1.7.8	Gimnasia creativa .....	22
2.1.7.9	Expresión corporal .....	22
2.1.7.10	Yoga.....	23
2.1.7.11	Técnicas de relajación .....	23
2.1.7.12	Técnicas de respiración .....	24
2.1.7.13	Aerobic.....	24
2.1.7.14	Juegos .....	25
2.1.8	Frecuencia de la práctica de la actividad física .....	26
2.1.9	Intensidad de la práctica de la actividad física .....	27
2.1.9.1	Duración del ejercicio en la actividad física.....	27
2.1.10	Beneficios de la actividad física .....	27
2.1.10.1	Beneficios Psicológicos.....	28
2.1.10.2	Beneficios en la Salud.....	28
2.1.11	Calidad de vida .....	29
2.1.12	Psicomotricidad.....	30
2.1.13	Motricidad Gruesa.....	31
2.1.13.1	Desplazamientos .....	32
2.1.13.2	Coordinación.....	32
2.1.13.3	Equilibrio .....	34
2.1.13.4	Ritmo.....	35
2.1.13.5	Tonicidad .....	35
2.1.13.6	Autocontrol.....	36
2.1.13.7	Respiración .....	37
2.1.13.8	Relajación .....	37
2.1.14	Motricidad Fina .....	38

2.1.14.1	Modelado .....	39
2.1.14.2	Dibujo.....	39
2.1.14.3	Coser .....	40
2.1.14.4	Pintura.....	40
2.1.14.5	Grafo plásticas .....	41
2.1.14.6	Trabajos manuales.....	42
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	43
2.3	Glosario de Términos.....	44
2.4	Interrogantes de investigación .....	48
2.5	Matriz Categorical.....	49
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>50</b>
<b>3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>		<b>50</b>
3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	50
3.1.1	Investigación Bibliográfica.....	50
3.1.2	Investigación de Campo.....	50
3.1.3	Investigación Descriptiva .....	50
3.1.4	Investigación Propositiva .....	51
3.2	MÉTODOS.....	51
3.2.1	Método Inductivo.....	51
3.2.2	Método Deductivo .....	51
3.2.3	Método Analítico .....	52
3.2.4	Método Sintético .....	52
3.2.5	Método Estadístico.....	52
3.3	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	52
3.4	POBLACIÓN .....	53
3.5	MUESTRA .....	53
<b>CAPÍTULO IV .....</b>		<b>54</b>
<b>4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....</b>		<b>54</b>
<b>CAPÍTULO V .....</b>		<b>87</b>
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>		<b>87</b>
5.1	Conclusiones .....	87
5.2	Recomendaciones .....	88

5.3	Contestación a las preguntas de Investigación .....	89
<b>CAPÍTULO VI .....</b>		<b>91</b>
<b>6. PROPUESTA ALTERNATIVA .....</b>		<b>91</b>
6.1	TÍTULO .....	91
6.2	JUSTIFICACIÓN .....	91
6.3	FUNDAMENTACIÓN .....	92
6.3.1	La actividad física recreativa .....	92
6.3.1	Importancia de la actividad física .....	93
6.3.2	Beneficios psicológicos de la actividad física .....	95
6.3.3	Adulto mayor .....	96
6.3.4	Psicomotricidad .....	97
6.3.5	Aproximación a un concepto de desarrollo psicomotor .....	100
6.3.6	La educación psicomotriz: evolución y definición .....	101
6.4	OBJETIVOS .....	101
6.4.1	Objetivo General .....	101
6.4.2	Objetivos Específicos .....	102
6.5	UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA .....	102
6.6	DESARROLLO DE LA PROPUESTA .....	103
6.7	IMPACTO .....	134
6.7.1	Impacto en la Salud .....	134
6.7.2	Impacto Social .....	134
6.8	DIFUSIÓN .....	134



## INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	53
Cuadro N° 2	Sexo género.....	55
Cuadro N° 3	Su edad es.....	56
Cuadro N° 4	Enfermedades más frecuentes.....	57
Cuadro N° 5	Usted no realiza ejercicio porque.....	58
Cuadro N° 6	Actividades físicas recreativas practican.....	59
Cuadro N° 7	Disposición para realizar actividades físicas.....	60
Cuadro N° 8	Frecuencia con que realiza actividades físicas.....	61
Cuadro N° 9	Cuántas veces a la semana realiza.....	62
Cuadro N° 10	Tiempo destinado para realizar actividad física.....	63
Cuadro N° 11	Utiliza el juego como medio más idóneo.....	64
Cuadro N° 12	Beneficios de la práctica actividad física.....	65
Cuadro N° 13	Beneficios que brinda la actividad física.....	66
Cuadro N° 14	Prevenir las enfermedades.....	67
Cuadro N° 15	mantenimiento motricidad gruesa y fina.....	68
Cuadro N° 16	Promuevan el desarrollo de psicomotricidad.....	69
Cuadro N° 17	mantenimiento (Psicomotricidad).....	70
Cuadro N° 18	Elabore un programa de actividades físicas.....	71
Cuadro N° 19	Dispuesto a participar en un programa.....	72
Cuadro N° 20	La aplicación de un programa.....	73
Cuadro N° 21	Profesional que le oriente en sus actividades... ..	74
Cuadro N° 22	Camina en zigzag coordinando.....	75
Cuadro N° 23	Camina a diferentes ritmos.....	76
Cuadro N° 24	Baila a diferentes ritmos.....	77
Cuadro N° 25	Lanza y recibe la pelota con manos.....	78
Cuadro N° 26	Realiza el boteo con una mano.....	79
Cuadro N° 27	Recorta un papel en línea recta.....	80
Cuadro N° 28	Ensarta bolas en un cordón.....	81
Cuadro N° 29	Coser en punto de cruz.....	82
Cuadro N° 30	Utiliza las tijeras de manera correcta.....	83
Cuadro N° 31	Domina los movimientos finos.....	84
Cuadro N° 32	Realiza diferentes figuras con plastilina.....	85
Cuadro N° 33	Dibuja y pinta paisajes.....	86

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Sexo género.....	55
Gráfico N° 2	Su edad es.....	56
Gráfico N° 3	Enfermedades más frecuentes.....	57
Gráfico N° 4	Usted no realiza ejercicio porque.....	58
Gráfico N° 5	Actividades físicas recreativas practican.....	59
Gráfico N° 6	Disposición para realizar actividades físicas.....	60
Gráfico N° 7	Frecuencia con que realiza actividades físicas.....	61
Gráfico N° 8	Cuántas veces a la semana realiza.....	62
Gráfico N°9	Tiempo destinado para realizar actividad física.....	63
Gráfico N° 10	Utiliza el juego como medio más idóneo.....	64
Gráfico N° 11	Beneficios de la práctica actividad física.....	65
Gráfico N° 12	Beneficios que brinda la actividad física.....	66
Gráfico N° 13	Prevenir las enfermedades.....	67
Gráfico N° 14	Desarrolle la motricidad gruesa y fina.....	68
Gráfico N° 15	Promuevan el desarrollo de psicomotricidad.....	69
Gráfico N° 16	Desarrolla (Psicomotricidad).....	70
Gráfico N° 17	Elabore un programa de actividades físicas.....	71
Gráfico N° 18	Dispuesto a participar en un programa.....	72
Gráfico N° 19	La aplicación de un programa.....	73
Gráfico N° 20	Profesional que le oriente en sus actividades... ..	74
Gráfico N° 21	Camina en zigzag coordinando.....	75
Gráfico N° 22	Camina a diferentes ritmos.....	76
Gráfico N° 23	Baila a diferentes ritmos.....	77
Gráfico N° 24	Lanza y recibe la pelota con manos.....	78
Gráfico N° 25	Realiza el boteo con una mano.....	79
Gráfico N° 26	Recorta un papel en línea recta.....	80
Gráfico N° 27	Ensarta bolas en un cordón.....	81
Gráfico N° 28	Coser en punto de cruz.....	82
Gráfico N° 29	Utiliza las tijeras de manera correcta.....	83
Gráfico N° 30	Domina los movimientos finos.....	84
Gráfico N° 31	Realiza diferentes figuras con plastilina.....	85
Gráfico N° 32	Dibuja y pinta paisajes.....	86

## RESUMEN

La presente investigación se refirió a “La actividad física recreativas y el mantenimiento de la psicomotricidad en el Adulto mayor del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 - 2016 El trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar como la actividad física recreativa influye en el desarrollo de la psicomotricidad La investigación se justifica porque ayudara a que los adultos mayores a que tomen conciencia de la importancia de la actividad física y lo beneficioso que es para el desarrollo de la motricidad gruesa y fina. Para la elaboración del marco teórico se obtuvo información de acuerdo a las categorías formuladas en el tema de investigación, para la construcción de la base científica se recabo información en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos y métodos de investigación, los mismos que guían el proceso de investigación, dentro de las técnicas e instrumentos se utilizó la encuesta y ficha de observación, estos instrumentos ayudaran a detectar la problemática formulada en este trabajo, conocidos los resultados se procedió a representar gráficamente, cada una de las preguntas formuladas posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo estos resultados los que direccionen para la elaboración del programa de actividades físicas recreativas que contiene aspectos relacionados con la actividad física y el desarrollo de la psicomotricidad. Al respecto se manifiesta que la actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por los músculos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante todo el día, es por ello que los niños desde tempranas edades deben tener el hábito de realizar actividades que ayuden al fortalecimiento de su cuerpo y de las habilidades básicas

Descriptor: Actividad Física, Psicomotricidad, Adultos mayores, programa de actividades físicas

## **ABSTRACT**

The present research referred to "Recreational physical activity and the maintenance of psychomotricity in the Elderly Adult of the San Vicente de Paul Asylum of the city of Ibarra in the year 2015 - 2016 The purpose of the degree work was to determine as the Recreational physical activity influences the development of psychomotricity Research is justified because it will help older adults to become aware of the importance of physical activity and how beneficial it is for the development of gross and fine motor skills. For the elaboration of the theoretical framework information was obtained according to the categories formulated in the research subject, for the construction of the scientific basis information was collected in books, magazines, internet. The methodological part was then developed, which refers to the types and methods of research, the same ones that guide the research process. In the techniques and instruments used the survey and observation sheet, these instruments will help to detect the The results were presented graphically, each of the questions formulated afterwards, the conclusions and recommendations were drafted, these results being the ones that guide the elaboration of the program of recreational physical activities that contains aspects related to the Physical activity and the development of psychomotricity. In this respect it is stated that physical activity is a concept that encompasses any body movement performed by the muscles that cause an energy expenditure, which is present in everything that a person does throughout the day, that is why children From early ages should have the habit of performing activities that help strengthen your body and basic skills

## INTRODUCCIÓN

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Actividad Física es muy amplia, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Este concepto se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía. Ejemplos, tales como andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, empujar, etc. A la Actividad Física se la concibe como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".

A lo largo del día hacemos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, recoger... todos ellos son habituales en la vida cotidiana, aunque son sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien. De esta forma podremos aprender técnicas más complejas, necesarias para la práctica de diferentes deportes, juegos, danzas. A estos movimientos fundamentales se les llama Habilidades motrices básicas. Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

En el Capítulo I: se refiere al Problema, y contiene a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, unidades de observación, objetivos, justificación.

El Capítulo II: referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones categorías independiente y dependiente relacionadas al problema de investigación posteriormente se redacta el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

En el Capítulo III: contiene la Metodología de trabajo de grado, con los siguientes aspectos como: los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta a los entrenadores y una ficha de observación y test físico aplicado a los jugadores.

El Capítulo V: trata sobre las conclusiones y recomendaciones y la contestación a las preguntas de investigación.

Al final el Capítulo VI: la Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último se plantea la Bibliografía y Anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 ANTECEDENTES**

Los beneficios de la actividad física deportiva regular en las personas mayores son múltiples, pero lamentablemente no se ha tomado conciencia para que tengan una adecuada vejez, conforme avanza la edad se va perdiendo el interés por realizar actividades recreativas que contribuyan a la salud física.

En todos los países del mundo y de manera particular en el Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra se ha llevado a cabo un estudio acerca de la actividad física recreativa y como esta influye en el desarrollo de la psicomotricidad, si bien es cierto y como se ha dicho en párrafos anteriores que el interés por realizar actividad física se va perdiendo conforme avanza la edad, cada vez los adultos se vuelven más sedentarios y cuando el cuerpo de los adultos esta menos activo aparecen algunos problemas tanto físicos, sociales, psicológicos y con respecto a la salud.

Las personas adultas mayores que no participan en actividades físicas recreativas regulares han dado lugar a un sinnúmero de respuestas en negativas que han contribuido desfavorablemente en una vejez sin problemas, con la falta de desarrollo de la motricidad gruesa y fina y actividad física han disminuido aspectos relacionados con la salud como enfermedades respiratorias, cardiovasculares, diabetes, artritis, obesidad, con respecto a los aspectos psicológicos los adultos mayores

se enferman con depresión, preocupaciones, estrés, enfermedades mentales, que hasta se olvidan las actividades que están realizando cotidianamente. Con respecto a los factores sociales se ha evidenciado, que se van alejando de participar en comunidad, es decir tener amigos que participen en diferentes actividades de grupo.

Es por ello con el desarrollo de las edades, se les debe indicar a las personas, que realizar actividad física de por lo menos 45 minutos, como sugiere la Organización Mundial de la Salud, es más que suficiente para que los adultos se vayan preparando para una mejor vida, es decir para que tengan una vejez digna, sin problemas de salud física y mental.

Cuando se practica actividad física regular recreativa el adulto mayor desarrolla su psicomotricidad gruesa y fina: y además se obtiene beneficios individuales, que repercute en la calidad de vida, estos beneficios son los siguientes, como previene lesiones, se incrementa las relaciones sociales y familiares de integración social, aquí se puede hacer la siguiente actividad como salir de paseo a un lugar amplio con altos relieves naturales, con estas actividades las personas mayores aumentan la autoestima.

Como conclusión luego de conocer estos antecedentes que son a nivel de todo el mundo, se puede manifestar como un breve comentario que la actividad física es crucial para envejecer con salud. En ningún lugar hay una laguna mayor entre lo que sabemos y los que tenemos que hacer que en el área de la actividad física, pero nunca es demasiado tarde para reorientar los procesos de práctica de la actividad física o un programa de ejercicio físico personalizado, o actividades físicas en la vida ordinaria. Incluso en las personas muy mayores y en las frágiles, pueden obtenerse de la actividad física beneficios que repercuten positivamente en la calidad de vida.



## 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La suma de años conlleva cambios físicos, fisiológicos sobre la estructura y sobre la capacidad funcional de los principales sistemas orgánicos involucrados en el ejercicio. Se producen cambios en el sistema cardiovascular, en el tejido muscular, en el tejido graso, y en el sistema esquelético, que condicionan la práctica de la actividad física regular.

En general pasados los 40 años de edad ya se va perdiendo algunos aspectos como la condición física general como la disminución de la resistencia, la fuerza y cuando avanza más la edad van perdiendo las facultades de coordinación, esto se produce por la falta de actividad física regular y esto ha incidido en la disminución de la psicomotricidad, tanto de la gruesa como fina. Por ejemplo con respecto a la motricidad gruesa ha disminuido la capacidad de coordinación, el equilibrio y con respecto a la motricidad fina va perdiendo la habilidad de realizar actividades finas como ensartar mullos en un hilo, el coser, el realizar trabajos manuales como el pintado, dibujado o trabajos en plastilina.

Con el pasar de los años, los adultos mayores han disminuido la fuerza muscular, es por ello que se debe concientizar para que los adultos mayores realicen actividades de mantenimiento, que ayude en la mejora de la salud, y contrarrestar enfermedades que van apareciendo con el pasar de los años como las enfermedades del corazón, problemas respiratorios, obesidad, y también se van acumulando enfermedades como el estrés producto de las múltiples preocupaciones, como el abandono de sus familiares, sus hijos ya no les hacen caso o ellos se han ido alejando de participar en actividades sociales, es decir han perdido la autoestima. Estos cambios antes mencionados provocan un deterioro funcional, dando lugar a una deficiente psicomotricidad asociados con el desmejoramiento de la salud, física y mental de los adultos mayores.

Conocidos estos antecedentes se identifican las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación que a continuación se detallan:

El Personal que se encuentra a cargo está parcialmente capacitado en lo referente al mantenimiento de actividades físicas recreativas, es decir no domina un repertorio de ejercicios y juegos que contribuyan al mejoramiento de la motricidad gruesa y fina, para ello se debe organizar cursos de capacitación relacionados con el tema de investigación para que los adultos mayores tengan una vejez digna.

Se evidencia una notable disminución de las actividades físicas recreativas conforme avanza la edad de los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2014 – 2015. Para ello se les debe concientizar a todos adultos mayores resaltando la importancia de que la actividad física regular previene muchas enfermedades físicas, psicológicas.

El adulto mayor no ha tomado una verdadera conciencia acerca de los beneficios que repercuten por la práctica de las actividades físicas en los, es por ello que en la Institución en mención se debe organizar un programa de actividades con el propósito de contribuir en algo en el fortalecimiento muscular y alivio de algunas enfermedades que se ha detectado.

El asilo no cuenta con recursos didácticos para potenciar la motricidad gruesa y fina, lo que repercute como efectos negativos la inactividad física de los adultos mayores lo que ocasiona el sedentarismo es decir la disminución de sus habilidades y destrezas es decir aspectos relacionados con los movimientos motores gruesos y finos El asilo San Vicente de Paul no cuenta un programa de actividades físicas recreativas, lo que está ocasionando efectos colaterales como enfermedades

cardiovasculares, respiratorias, artritis, diabetes y otras enfermedades psicológicas como el estrés, depresión, ansiedad etc.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿La deficiente práctica de la actividad física recreativa influye en el mantenimiento de la psicomotricidad en el adulto mayor del “Asilo San Vicente de Paul” de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016?

### **1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

#### **1.4.1 Unidades de Observación**

El trabajo de investigación se llevó a cabo en el asilo de ancianos San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra comprendidos de 65 a 70 años.

#### **1.4.2 Delimitación Espacial**

La investigación se llevó a cabo en el Asilo “San Vicente de Paul” de la ciudad de Ibarra.

#### **1.4.3 Delimitación temporal**

La investigación se realizó en la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016

### **1.5 OBEJTIVOS**

#### **1.5.1 Objetivo General**

- Determinar como la actividad física recreativa influye en el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores del

Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016

### 1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar que tipo de actividades físicas recreativas practican los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016.
- Analizar con qué frecuencia practican actividades físicas los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016.
- Identificar los beneficios de la práctica de las actividades físicas en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar el mantenimiento de la psicomotricidad del adulto mayor

### 1.6 JUSTIFICACIÓN

La investigación propuesta se justifica por las siguientes razones: por el valor que tiene la actividad física regular en contribución de la **salud física y mental** en los adultos mayores, es decir realizar actividades que contribuyan al fortalecimiento de los músculos, al desarrollo de los grandes movimientos gruesos y finos, también por el valor que aporta el aspecto psicológico, porque por medio de la actividad física se puede superar en algo el estrés, las preocupaciones, la depresión, y con la ayuda de la medicina ayuda a curar estas enfermedades y finalmente se justifica por el **impacto social** porque la

actividad física regular se presta para que los adultos mayores, se integren, socialicen a través de las actividades físicas como caminar, jugar, bailar, realizar manualidades, para desarrollar su motricidad fina, todas estas actividades ayudan a que los adultos vivan en sociedad y superen en algo el abandono que sufren por la no vista de sus familiares.

El presente trabajo de investigación es **original** ya que se buscó información relacionada con el trabajo de las actividades físicas regulares y cómo influye en el desarrollo de la psicomotricidad de los adultos mayores del asilo de ancianos San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra. Considerando la **importancia** de las actividades físicas recreativas en pro de la salud de los adultos mayores se ha tenido que proponer un programa de actividades físicas recreativas para que ayuden a superar en algo problemas posturales, de salud, de integración, psicológicas y específicamente dificultades en el mantenimiento de las actividades relacionadas con la motricidad gruesa y fina, que va disminuyendo según avanza la edad de las personas, esta disminución se ocasiona por la falta de practica regular de las actividades.

La **misión** de la investigación propuesta es contribuir a solucionar los problemas detectados, luego de aplicar la ficha de observación a los adultos, estos problemas serán superados con la implementación de un programa de actividades para acrecentar y mantener actividades que ayuden al desarrollo de la psicomotricidad.

La **visión** de la investigación es lo que se pretende a futuro se implemente un programa de actividades físicas recreativas, que ayuden al desarrollo de la motricidad gruesa y fina, para ello se propondrá actividades y juegos que contribuyan a desarrollarlas y superar en algo estas deficiencias detectadas.

Los adultos mayores serán **los beneficiarios** directos de este proceso, ya que desarrollaran y mantendrán su motricidad gruesa y fina a través de ejercicios que desarrollen estas habilidades y destrezas, los beneficiarios indirectos serán las autoridades, los funcionarios a cargo de los adultos mayores y los familiares. Esta propuesta tendrá una utilidad teórica y práctica, ya que contribuirá al bienestar físico y psicológica y evitará muchas enfermedades

### **1.7 FACTIBILIDAD**

Esta investigación es factible realizarlo porque existe la predisposición de las autoridades para que se haga este tipo de investigaciones de esta naturaleza, para solucionar un problema que es urgente de tratarlo, es factible realizarlo porque existe amplia bibliografía.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Existe una serie de mitos acerca de la actividad física recreativa, que a menudo son bien utilizados como justificación para no incorporar la actividad física, el ejercicio físico o el deporte en nuestras vidas. Antes incluso de conocer en detalle los beneficios que comporta la actividad física regular para alcanzar y mantener una alta calidad de vida y, por las consecuencias derivadas de la inactividad, se han derivados algunos problemas o enfermedades de orden físico, psicológico y salud.

**Al respecto se puede manifestar que organismos como la Organización mundial de la salud público en el año 1999, proclamando Año Internacional de las Personas Mayores, con motivo de Día Mundial de la Salud, bajo el lema. El envejecimiento activo hace la diferencia” (González.J, 2003, pág. 34)**

Es por ello que algunas instituciones encargadas de estos cuidados han tomado la batuta en que los adultos mayores realicen actividad física, con el propósito de contribuir a un buen desarrollo físico y mental, inclusive algunos adultos mayores en los actuales momentos ya están conscientes y empiezan a prepararse para tener una vejez digna y no tener dificultades en el desarrollo de las motricidades finas y gruesas, que son la base para realizar los movimientos.

Sin embargo, se manifiesta que la actividad física recreativa regular en los adultos mayores hace disminuir el riesgo de caídas en un 40%, por

su favorable impacto sobre la fuerza muscular y el equilibrio. Se ha estimado que con una hora de ejercicio a la semana el riesgo de caídas disminuye en un 19%, que la frecuencia de caídas, Es ya hora de tomar cartas en el asunto y preocuparse por los adultos mayores, ya que ellos en sus tiempos dorados fueron la principal fuente de desarrollo y progreso de los pueblos y no se les puede dejar a un segundo plano e inclusive algunos adultos mayores han sido abandonados por sus familiares.

### **2.1.1 Fundamentación Filosófica**

#### **Teoría Humanista**

La actividad física regular tiene un importante impacto en la edad de aparición del umbral de debilidad ya que, por medio de actividades físicas regulares, pueden retrasarse fácilmente, De hecho, no hay nada que pueda suplir a la actividad física en este cometido. Se debe tener muy presente esta caída funcional, porque con ella cae también nuestra autonomía e independencia y la libertad de movimientos de nuestra familia.

**Mucha gente mayor lleva una vida muy solitaria, en buena parte debido a la pérdida de movilidad. Otras personas, no enfermas, dependen casi completamente de la ayuda prestada por familiares o cuidadores para poder asearse, desplazarse o comer. Esta pérdida de movilidad, de autonomía, de independencia, no sólo puede ser retrasada, sino que puede llegar a recuperarse. (Ceballos, 2012, pág. 67)**

A los seres humanos se les debe tratar como tal y mucho más a los adultos mayores que en cierto momento de la vida son descuidados por sus familiares, que se han despreocupado del cuidado de sus familiares e inclusive su responsabilidad le ha relegado a un segundo plano. Los familiares deben cambiar el estilo de vida de todos e inculcar a los adultos



mayores realice actividades físicas regulares, porque eso fortalece su cuerpo y su mente.

Como un breve comentario se dice que las personas que realizan ejercicios de mantenimiento regulares de fuerza mantienen ésta en niveles altos durante muchos años, por lo que no es difícil encontrar personas de 60 y 70 años más fuertes que otras de 20 y 30 años no entrenadas. “En una investigación realizada en los EE.UU muestran que sólo el 13% de los adultos entre 50 y 59 años, el 11% entre 60 y 69 años y el 5% de más de 70 años realizan una hora de actividad física semanal”. (Ceballos, 2012, pág. 67)

Como se puede revelar estos datos suceden igual o peor en el resto de países del mundo, los adultos mayores no han sido tratados como tal, han sido relegados a un segundo plano, es decir los progenitores y los familiares no les incentivan a que realicen actividad física regular e inclusive como se dijo anteriormente les han dejado en un Asilo y muy pronto olvidados, porque ya les consideran personas que les hacen quedar y dejan en manos de otras personas para que les atiendan. Esta situación preocupa mucho, entonces un llamado muy particular para que atiendan a sus progenitores y no les descuiden, más tenemos que incentivar que sigan haciendo actividades para desarrollar la motricidad gruesa y fina.

## **2.1.2 Fundamentación Psicológica**

### **Teoría Cognitiva**

La salud mental es un concepto amplio que puede definirse como la ausencia de desórdenes mentales, y la capacidad para afrontar exitosamente los desafíos diarios y las interrelaciones sociales de la vida. Va desde los estados de enfermedad, como la depresión patológica,

hasta las condiciones no patológicas pero que limitan el bienestar o calidad de vida, como son la ansiedad o la baja autoestima.

**Los datos de, ámbito europeo indican que en la mayoría de los países, la proporción de la población que padece de problemas psiquiátricos graves se encuentra entre el 1 y el 3%, mientras que en los EEUU, se estima que 3 de cada 10 norteamericanos experimentan alguna forma de desorden mental. En nuestro entorno, un 3,9% de la población afirma tener “problemas de nervios” de carácter crónico, problemas que han hecho que el 3.1% de la población fuera atendida en los servicios de psiquiatría. (González.J, 2003, pág. 89)**

Los trastornos depresivos no psicóticos y los trastornos de ansiedad suponen el 40% de los pacientes atendidos de problemas psicológicos en atención primaria y asistencia psiquiátrica y son trastornos con riesgos de recaídas (hasta un 70% en dos años en el caso de trastorno de ansiedad).

Hasta hace poco tiempo, la relación ejercicio físico – salud se ceñida casi exclusivamente a la salud física. Ha sido en años recientes cuando ha comenzado a extenderse la idea de que el ejercicio es efectivo en la promoción de una buena salud mental. Aunque todos los autores están de acuerdo en que el área de la salud mental necesita de más estudios clínicos.

El ejercicio mejora algunos de los problemas más comunes de salud mental como son la ansiedad, la depresión y la autoestima, e incide positivamente también en el estado de humor y en el sueño. La actividad física practicada regularmente, brinda muchos beneficios que ayudan a la mejora de la autoestima y del bienestar psicológico, en todas las edades y ambos sexos, es por ello como recomienda la organización mundial de la salud aconseja de por los menos 45 minutos de caminata o ejercicios físicos con una intensidad moderada para evitar inconvenientes con problemas que le sucedan y afecten a la salud de los ciudadanos.

### 2.1.3 Fundamentación Pedagógica

#### Teoría Naturalista

La realización de una actividad física moderada, es esencial para mejorar la salud del anciano sedentario. Actualmente se reconoce que el ejercicio es un componente fundamental para la vida saludable. Se recomienda realizar como mínimo 45 minutos de actividad moderada pasando un día. La duración de la actividad física será regulada y convenientemente ampliada teniendo en cuenta la falta de estado física regulada y convenientemente ampliada teniendo en cuenta la falta de estado físico previo.

**Esta actividad física recreativa se puede iniciar en cualquier edad de la vida, siendo muy beneficiosa aun cuando se inicie después de los 60 años o aún luego de los 75 años. Un programa de actividad física iniciado por un anciano sedentario, disminuye fehacientemente la morbilidad por enfermedad coronaria descendiente los niveles del colesterol plasmático, y colabora efectivamente en el tratamiento de la hipertensión arterial. También mejora la tolerancia a la glucosa, para ello se debe hacer ejercicios entre 35 y 45 minutos de gimnasia a la semana son necesarios para mejorar el rendimiento del tratamiento insulínico, en ancianos diabéticos y sedentarios. (Cosiansi, 2005, pág. 69)**

Para ello este programa debe estar dirigido por un especialista en deportes o en trabajo con adultos mayores, primeramente, debe conocer que actividades hacer, el objetivo de dichas actividades, los temas que se va a llevar a cabo, que tiempo se debe demorar y que intensidad y volumen utilizar para dicha actividad y finalmente toda actividad tiene una evaluación.

El realizar actividad física regular trae consigo muchos beneficios como disminuye el riesgo de depresión y el mejor temperamento, niveles menores de colesterol, menores riesgos de padecer hipertensión, demora

el comienzo de la osteoporosis, mejora patrones de sueño, disminución del insomnio, disminución de riesgos de padecer cáncer de mama, menor riesgo de efectos colaterales en diabéticos, enfermedad venosa, mayor agudeza y rapidez mental. Como se puede detectar existe muchos beneficios de realizar actividad física de allí la importancia de realizar actividad física regular, si es posible todos los días además ayuda a mejorar la psicomotricidad, que es la variable que está en estudio.

#### **2.1.4 Fundamentación Sociológica**

##### **Teoría Socio critica**

El envejecimiento de la población es uno de los mayores triunfos de la humanidad y también uno de nuestros mayores desafíos. En este siglo, el envejecimiento a escala mundial impondrá mayores exigencias económicas y sociales a todos los países. La humanidad viene experimentando un cambio brusco, respecto a épocas anteriores, a este cambio se le podría llamar revolución reproductiva. Esta revolución viene provocada por una menor fecundidad y una mayor esperanza de vida respecto a décadas pasadas. Estas novedades envejecimiento, menor fecundidad y mayor esperanza de vida afecta a la nueva estructura de la pirámide de la población.

Cuando empezó a detectarse este fenómeno del envejecimiento se provocó una cierta alarma e incluso rechazo al percibir el envejecimiento demográfico desde una visión conceptual negativa. Por el contrario, se puede considerar el mayor logro de nuestros tiempos. A favorecido entre otras cuestiones, el estímulo de la investigación en todas las ciencias especialmente en los biomédicas, educativas y sociales. Una vez más se ha constatado la capacidad del ser humano para seguir aprendiendo en todas las etapas del ciclo vital.

**Actualmente las sociedades desarrolladas se enfrentan a una realidad demográfica que requiere actuaciones**

**importantes en el ámbito de la convivencia, la integración y el bienestar estos elementos ayudan a definir las formas de vida. A los grupos sociales se les exige eliminar los estereotipos que aún están presentes respecto a este sector de la población y se les pide que conozcan la nueva realidad que los define: personas sanas, activas, autónomas el mayor tiempo posible, etc. Se cuidan para hacer independientes a la vez que demanda participación activa en la sociedad, es decir, espacio y voz social. La sociedad es la que tiene que responder a estas aspiraciones y saber enriquecerse de esta etapa como de cualquier otra. Lo más importante que tiene la sociedad son las personas con independencia de la edad. (Pérez G. , 2013, pág. 47)**

Es por ello que en los actuales momentos los ancianos o las personas adultas mayores deben realizar actividades recreativas regulares con el objetivo de integrarse más cuando hacen cada una de estas actividades, para relacionarse mejor y vivir en sociedad. Siendo la actividad física recreativa uno de los aspectos importantes que cumple varios objetivos como la de mejorar la psicomotricidad, la salud y convivir con los demás.

### **2.1.5 Fundamentación legal**

#### **Ley del Anciano H. Congreso nacional la comisión de legislación y codificación 2016**

**Art. 1.-** Son beneficiarias de esta ley las personas naturales que hayan cumplido sesenta y cinco años de edad, sean éstas nacionales o extranjeras, que se encuentren legalmente establecidas en el país. 3 Para acceder a las exoneraciones o rebajas en los servicios públicos o privados estipulados en esta Ley, justificarán su condición únicamente con la cédula de identidad y ciudadanía o con el documento legal que les acredite a los extranjeros.

**Art. 2.-** El objetivo fundamental de esta Ley es garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológico integral y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa.

**Art. 3.-** El Estado protegerá de modo especial, a los ancianos abandonados o desprotegidos. Asimismo, fomentará y garantizará el funcionamiento de instituciones del sector privado que cumplan actividades de atención a la población anciana, con sujeción a la presente Ley, en especial a aquellas entidades, sin fines de lucro, que se dediquen a la constitución, operación y equipamiento de centros hospitalarios gerontológico y otras actividades similares.(p.2)

#### **2.1.6 Actividad física**

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir, la actividad engloba actividades de carácter general y específico de baja intensidad y volumen, se realiza actividades como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras extenuantes como realizar una carrera continua. La actividad física implica todo movimiento corporal capaz de reproducir un gasto energético por encima del metabolismo basal.

Los estudios realizados sobre la práctica de la actividad física para las personas mayores han dejado de manifiesto los efectos positivos de una actividad notoria regular y continua. Estas mejoras se reflejan no solo en la capacidad de resistencia al ejercicio y por tanto al esfuerzo, determinada por el entrenamiento físico, como en las capacidades intelectuales, con una viveza intelectual y un estado de distensión psíquica superior a media verificada en los ancianos.

La actividad es útil para mantener el estado normal de los músculos y articulaciones, prevenir la pérdida del calcio de los huesos (osteoporosis), aumentar la capacidad de los sistemas respiratorios y cardiovasculares, evitar el daño de las arterias y mejorar la coagulación sanguínea. Además, es muy importante para lograr una actitud emocional positiva, con confianza en sí mismo.

**El ejercicio físico debe ser exigente, pero sin caer en lo excesivo, y debe ayudar a mantener rasgos articulares y posturas fisiológicas que puede recomendar la natación, aunque solo sea jugar en el agua, el baile, las caminatas. Este ejercicio debe durar por lo menos 30 minutos seguidos y practicarse por lo menos tres veces a la semana, si es bien tolerado. Realizarlo por periodos menores generales es insuficiente para la mantención de las capacidades funcionales, pero siempre es preferible hacer poco ejercicio a no hacer ninguno. Para la caminata debe considerarse el uso de ropa adecuada, acorde con la temperatura ambiente, un calzado cómodo. Y buen amigo para ir conversando. (Cabrera L. , 2004, pág. 104)**

Otro beneficio de una actividad física adecuada es el efecto preventivo que incide directamente en la salud de adulto mayor. Es posible prevenir la enfermedad si se desarrollan estilos de vida saludables que trate de reducir las potenciales discapacidades que suelen ocurrir en los últimos años de la vida; aunque este benéfico resultado sólo se logra si la actividad física se realiza en forma permanente.

¿Qué podemos hacer entonces en este sentido? En primer lugar, es aconsejable hacer actividad física en grupos porque resulta más entretenido y porque ayuda en la perseverancia en el ejercicio, para esto, solo hay que animarse a dar al primer paso y los resultados vendrán por añadidura.

## 2.1.7 Tipos

### 2.1.7.1 Actividad física no estructurada

Cualquier actividad física aunque no sea estructurada, podría mejorar factores de riesgo cardiovasculares independientemente de la intensidad y el patrón de ejercicio. Cada día existen y se publican evidencias que nos incitan a poner en un primer plano la actividad física diaria, tanto voluntaria como involuntaria. Ya en 2004 se demostró que cada hora que se pasaba en un coche al día aumentaba, un 6% la probabilidad de llegar a ser obeso; de manera opuesta, cada kilómetro andado disminuía en un 4,8% de la probabilidad.

**También se ha demostrado que a lo largo del tiempo, una pequeña alteración diaria de actividad física podría conducir a diferentes patologías y enfermedades dado que sumadas en el tiempo podrían conllevar un aumento de peso de hasta 10 kilos en 5 años. De forma contraria ayudar a que una persona se mueva durante 30 minutos al día, podría prevenir todas estas enfermedades crónicas no transmisibles. (Coral, 2016, pág. 67)**

Asimismo, este tipo de actividad puede ser un interesante complemento e incluso una alternativa a un ejercicio estructurado. En un estudio realizado, mostraron que el ejercicio programado representa solo el 15% del gasto energético total diario. Cualquier actividad que practiquen los adultos mayores serán beneficios para la salud física y mental de quienes practican diferentes tipos de actividades.

### 2.1.7.2 Caminar

El caminar ofrece ventajas adicionales, protege de la osteoporosis, por ejemplo. Debido a la costumbre de caminar regularmente, el equilibrio entre el desarrollo y la degradación de los huesos se mantiene durante



más tiempo, y el sistema óseo se vuelve más estable. Además, los huesos reciben más minerales debido a las suaves cargas de presión y tracción producidas al caminar.

**También ayuda contra la celulitis, puesto que la musculatura más requerida en el caminar son los músculos de piernas y nalgas. Su tejido conjuntivo se vuelve más firme y las molestas hendiduras se vuelven más pequeñas o incluso desaparecen por completo. (Bos, 2011, pág. 10)**

Caminar es una actividad no estructurada que se debe llevar a cabo en cualquier terreno, relieve y se debe trabajar con diferente volumen e intensidad, es decir se debe dosificar según la edad y nivel de actividad que practiquen los adultos mayores.

### **2.1.7.3 Subir escaleras**

Subir y bajar escaleras: Es un ejercicio relativamente común en la vida diaria y durante la actividad laboral. Los métodos automáticamente han sustituido las escaleras con el objetivo de eliminar barreras para personas adultas mayores. Simultáneamente este propósito elemental se ha utilizado para dotar de mayor comodidad a las personas que tienen limitaciones físicas aparentes en su desplazamiento. Esto proporciona más facilidades para el estilo de vida sedentario y menor gasto energético global. Para ello se debe subir escaleras diariamente, con el objetivo de fortalecer la fuerza en los miembros inferiores, y además para cumplir con unas de las actividades que contribuye a la salud física y mental.

**La cualidad más relevante es la posibilidad de utilizar las escaleras en lugar de ascensores de casa, domicilio o en los desplazamientos con transporte suburbano, con el propósito de incrementar la actividad física. Una persona que cumpla estas normas fácilmente puede acumular en un día de actividad normal 20 minutos, que equivale a 160 Kcal como mínimo. Quien está motivado para subir**

**escaleras probablemente camina regularmente, incrementando así el gasto energético. (Serra R. , 2004, pág. 130)**

En adultos mayores con problemas de tipo orgánico, especialmente cardiopatía, la indicación de subir escaleras se hace normalmente después de haber efectuado una valoración objetivo del grado de repercusión funcional. Para ello se debe tener mucho cuidado con este tipo de personas y se les puede recomendar o no de acuerdo al informe médico.

#### **2.1.7.4 Bailar**

El baile es una actividad que va aligada a la misma historia de la humanidad. En la mayoría de vestigios que nos han ido dejando las diferentes civilizaciones hemos encontrados distintos modelos de baile con fines a veces bastante diferentes y en alguna de estas sociedades la danza llegó a tener un protagonismo extraordinario. En efecto no es una casualidad que en la Grecia Clásica la poesía fuera llamada “danza hablada” o que se incluyera en los programas educativos como una parte de la gimnasia, que solía dividirse en lucha y danza.

**Por un motivo religioso o bien como modo de adoración o bien como forma de pedir algo, ya fuera protección ante adversidades, fertilidad o cualquier cosa que se pudiera solicitar a las divinidades. Encontramos bailes religiosos desde la antigua Grecia hasta la moderna civilización occidental, desde las selvas centroamericanas hasta los pequeños pueblos del Pirineo. (Gustems, 2013, pág. 104)**

El baile siempre ha sido un elemento de relación social y durante siglos ha sido una de las pocas actividades de relación y aproximación entre los diferentes sexos. Imaginemos por un momento como era de la vida en pequeños pueblos de montaña o del campo en nuestro país, sin medios de comunicación ni transporte eficaces. Una de las pocas

posibilidades que los jóvenes de estas zonas tenían para poder conocer personas del sexo opuesto eran las fiestas mayores de los pueblos y más concretamente, los bailes populares. El baile es una actividad natural que ayuda al organismo de los adultos mayores a mejorar la salud física y mental, mejora el funcionamiento cardiaco del corazón, mejora el sistema respiratorio. Es por ello que al adulto mayor se le debe enseñar este tipo de actividades con el objetivo de mejorar los movimientos finos y gruesos, mejor dicho mejorar los movimientos amplios y finos, el cuerpo de los adultos mayores debe estar en constante movimiento, para mejorar la movilidad de los diferentes segmentos corporales.

#### **2.1.7.5 Actividad física estructurada**

Es un programa que se ha sido elaborado para mejorar la salud física, psicológica y salud, esta actividad físicas estructuradas le toman al ejercicio físico como un punto de partida para realizar las diferentes actividades de forma planificada.

#### **2.1.7.6 Técnicas corporales o recursos motrices**

Una vez descritas las técnicas mnemotécnicas, se cree interesante hacer una rápida visión de cuales son aquellas técnicas corporales que se proponen programas de actividad física con personas mayores. Esto nos permitirá organizar las tareas del método de motricidad y memoria, dando variedad y riqueza a este. “Las propuestas prácticas que se plantean en el programa tienen su punto de referencia a las siguientes técnicas que se utilizara en este programa con el propósito de promover la salud física y mental de las personas adultas mayores”. (Carroggio, 2009, pág. 24)

### **2.1.7.7 Gimnasia suave**

Todas aquellas gimnasias y movimientos corporales que se realizan de forma suave, vivenciando el movimiento y tomando conciencia de este. Forman parte de esta categoría las técnicas de conciencia corporal, los estiramientos y los ejercicios de movilidad articular, entre otros. “Posiblemente no será la técnica corporal más rica para trabajar la memoria, pero como partimos del principio de que cualquier forma de movimiento nos será útil, aprovecharemos todo aquello que sea de interés de cada una de ellas”. (Carroggio, 2009, pág. 24)

### **2.1.7.8 Gimnasia creativa**

Aquel tipo de gimnasia en la que la creatividad y la expresión tienen un papel importante en las propuestas. Este tipo de propuestas son una herramienta muy adecuada para trabajar la memoria, ya que permite crear y jugar con el movimiento y con el cuerpo, además de ofrecer un abanico muy amplio de trabajo corporal.

**Sin la necesidad de formar parte de ninguna técnica estricta, organizaremos propuestas motrices creativas y originales, que ayuden a incidir en el trabajo de la memoria. Teniendo en cuenta que uno de los principales recursos de la mnemotécnica es la creatividad y la imaginación, la gimnasia creativa se presenta como una forma de presentar los movimientos muy acertada frente a este tipo de trabajo. (Carroggio, 2009, pág. 25)**

### **2.1.7.9 Expresión corporal**

Desde el momento que trabajamos con el cuerpo, nos estamos expresando, pero cuando las propuestas parten de esta técnica, se hará especial incidencia en la expresión. Permite incidir desde diferentes puntos de partida en la memoria y los diferentes tipos de memoria, sobre

todo cuando estamos trabajando las representaciones. “También se considerar que, para potenciar el trabajo sensorial, la expresión nos servirá de gran ayuda, ya que permite mostrarse mediante el movimiento”. (Carroggio, 2009, pág. 25)

#### **2.1.7.10 Yoga**

Posiblemente sea la terapia cuerpo mente más conocida y de más antigüedad, es más que una técnica motriz, ya representa la filosofía de la vida. Es una actividad física que necesita de mucha concentración, para ello el adulto mayor tiene que estar bien relajado con el propósito de ejecutar los movimientos de manera aceptable.

**El objetivo del yoga es el de conseguir el equilibrio entre el cuerpo y la mente, trabajando básicamente con estiramientos, control postural, ejercicios de respiración y la relajación. Desde el momento que es un trabajo físico y mental a la vez, nos facilita el poder hacer incidencia en la memoria a través de la motricidad. (Carroggio, 2009, pág. 25)**

#### **2.1.7.11 Técnicas de relajación**

Es importante aprenderá relajarse, estar tranquilo es básico para conseguir un estado de concentración y potenciar la memoria. La relajación puede ser activa, como una forma de movimiento muy suave que ayude a volver a un estado de calma, o pasiva, sin movimiento y centrado en la atención en aquellos aspectos que nos interesa profundizar.

**Estaremos trabajando con relajaciones cuando presentamos una visualización, que también es una de las formas de trabajar la memoria, tal como veremos más adelante. Tanto la relajación como las visualizaciones son recursos indispensables para trabajar la memoria motriz. (Carroggio, 2009, pág. 25)**

### 2.1.7.12 Técnicas de respiración

Es necesario trabajar todas aquellas técnicas que hacen especial incidencia en Tipos de respiración, formas de respiración, partes de la respiración, etc.

**El trabajo de la respiración generalmente va acompañado de actividad, al combinar los movimientos con la respiración. Esta puede ser más o menos consciente, lo que se necesita es mantener un ritmo y no llegar nunca a los límites de la respiración rápida. El ritmo respiratorio nos marca el nivel de fatiga del practicante, por lo tanto, cuando trabajamos con personas mayores, se convierte en un referente indispensable. (Carroggio, 2009, pág. 26)**

### 2.1.7.13 Aerobic

Nos referimos a actividades con música que permiten trabajar organizando coreografías sencillas y más complejas (dependiendo del nivel de grupo). Es necesario iniciar la actividad con los pasos básicos de forma fácil, para ir complicando la coreografía. Nos permite trabajar sin desplazamientos, en el mismo sitio, o por todo el espacio, con desplazamientos.

**El hecho de recordar y repetir corporalmente una secuencia de movimientos, siguiendo una música y donde intervengan las piernas y los brazos a la vez o de forma alternativa, obliga a la persona mayor a mantener una atención constante y comporta un grado de dificultad motriz y cognitivo importante. Todo ello sin necesidad de poner en situación de peligro de caídas o desequilibrio al participante. (Carroggio, 2009, pág. 26)**

Este tipo de propuestas nos ofrece un abanico muy amplio de posibilidades de trabajar la memoria e incidir en los diferentes tipos de memoria.

### 2.1.7.14 Juegos

El juego como herramienta motriz puede ayudar a trabajar la atención. Recordar los juegos de la infancia y sus reglas permite incidir en la memoria a largo término. Recuperar recuerdos de la infancia puede ayudar a la persona mayor a revivir momentos gratificantes de su vida.

**Cuando nos referimos a juegos, hablamos de juegos de mesa, de interior, al aire libre, individuales, por parejas, de equipo, cantados, etc, sin material o por el contrario, con material variado. Recuperar las reglas de los juegos antiguos puede ser de gran ayuda para trabajar la memoria. Con los juegos cantados introducimos la palabra, el sonido, el ritmo, y es una forma de trabajar muy enriquecedora y gratificante. (Carroggio, 2009, pág. 26)**

La prescripción de un programa de ejercicio ideal está dirigido a las necesidades, limitaciones y gustos de cada paciente. Gracias al proceso de preparación para la prescripción descrita, ya se cuenta con un 80% de ejercicios que se le puede indicar de una manera personalizada a cada paciente, por ejemplo, ya se conoce cuáles son las actividades físicas estructuradas y no estructuradas.

La prescripción del ejercicio pretende ser una guía clara y concisa para que los pacientes inicien o aumenten de forma segura la actividad física en su vida diaria. El ejercicio debe obedecer a una estructura similar a la prescripción de un medicamento, detallando el tipo de tratamiento, en este caso el tipo de ejercicio, la dosis, la cantidad de ejercicio, la frecuencia, cada cuanto hacer ejercicio y la duración del tratamiento, para finalizar, indicar las recomendaciones generales para evitar lesiones e identificar síntomas o signos del adulto mayor.

### 2.1.8 Frecuencia de la práctica de la actividad física

Responde a la pregunta: ¿cada cuánto se debe hacer ejercicio? En general, la frecuencia se expresa en veces por semana. Se recomienda que las personas realicen sesiones de actividad física cuatro a cinco veces por semana, es decir, la mayoría de los días de la semana. Las sesiones de ejercicios también se pueden espaciar durante un mismo día, por ejemplo, se puede realizar sesiones de ejercicio de diez minutos tres veces al día, durante cinco días a la semana.

Cada día

Pasando un día

Todos los días

Ningún día

Físicos

**La frecuencia también puede variar en función de la intensidad del ejercicio realizado. Para alcanzar las recomendaciones mínimas de ejercicio para la salud, un individuo puede realizar ejercicios de intensidad moderada cinco veces por semana o puede hacer ejercicio de intensidad variable entre moderada y vigorosa de tres a cinco veces por semana (Duperly, 2009, pág. 81)**

La frecuencia juega un rol muy importante en el establecimiento del hábito de hacer ejercicio. Recuerde que el ser regular es quizá el reto más importante del hacer ejercicio. Por esta razón, se recomienda iniciar con pacientes con sesiones cortas, por ejemplo 10 a 15 minutos, pero regulares, cinco veces a la semana. La progresión a partir del punto de partida se hará de acuerdo a la respuesta individual del paciente.



### **2.1.9 Intensidad de la práctica de la actividad física**

Responde a la pregunta: ¿Qué tan “fuerte” se debe entrenar?

La intensidad del ejercicio se debe definir de acuerdo a las características individuales del paciente y a los objetivos trazados. “En general, para la mayoría de las personas es seguro entrenar a intensidades bajas y moderadas”. (Duperly, 2009, pág. 82)

La intensidad del ejercicio, se puede valorar de forma subjetiva, percepción individual del esfuerzo o de forma objetiva con diferentes mediciones y estimaciones de la respuesta fisiológica al ejercicio.

#### **2.1.9.1 Duración del ejercicio en la actividad física**

La duración de la actividad está de 20 a 60 minutos de actividad aeróbica continuada. La duración depende de la intensidad, por lo tanto, la actividad de baja intensidad se efectuará por un periodo de mayor duración. Debido a la importancia de los efectos de la actividad física general” y al hecho de que mediante los programas de larga duración se facilita su obtención y debido a los riesgos potenciales y los problemas asociados con el cumplimiento de programas de actividad de alta intensidad se recomienda para adultos que no participan en programas deportivos y/o competitivos, la intensidad de la actividad sea de baja a moderada.

#### **2.1.10 Beneficios de la actividad física**

La actividad física de los adultos mayores como una forma de vida saludable tiene gran trascendencia en la sociedad, pues la práctica del ejercicio y el deporte promueve la prevención, el tratamiento y rehabilitación de algunas enfermedades, lo cual brinda un mejor nivel de

salud. La mayoría de personas tiene alguna idea de los beneficios que ofrece la práctica de la actividad física, sin embargo, se desconoce en qué forma puede relacionarse con la funcionalidad física y social, la vitalidad para llevar a cabo las tareas diarias y su relación con la alimentación. Por lo anterior, se hace el análisis de la situación actual de la actividad física en el adulto mayor y se presenta algunos de los principales beneficios.

#### **2.1.10.1 Beneficios Psicológicos**

El realizar actividad física regular demanda de muchos efectos psicológicos, que a los adultos mayores se les hace muy bien estar con la mente ocupada o que su cuerpo este en movimiento porque mediante la práctica de la actividad física le ayuda a prevenir aspectos relacionados con las preocupaciones, depresión y la ansiedad.

**La ansiedad es un estado que se produce cuando una demanda excede los recursos del organismo. La respuesta ante este peligro, es que se debe realizar ejercicios juegos o actividades físicas estructuradas y no estructuradas con el propósito de que el adulto mayor se sienta ocupado y olvide esas preocupaciones y supere el estrés, para ello se le prescribe actividad física moderada. (González.J, 2003, pág. 61)**

La práctica regular de los ejercicios físicos eleva la autoestima, los ejercicios aeróbicos producen efectos positivos, el adulto mayor después de realizar actividad deportiva se siente con los deseos de prolongar su vejez y más que todo se siente muy bien, con deseos de llevarse y vivir en sociedad con los demás compañeros de grupo.

#### **2.1.10.2 Beneficios en la Salud**

Los beneficios en la salud son múltiples, es por ello que se prescribe a los adultos mayores de que vayan haciendo actividad física

porque eso ayuda a prolongar su vejez, más que todo ayuda a mejorar su estado de ánimo, previene muchas enfermedades como las coronarias, la hipertensión, cáncer, la diabetes, la obesidad.

**La adquisición de unos buenos hábitos tempranos en la práctica de la actividad física recreativa ayudara positivamente en bien de la salud, de modo que la participación regular en alguna forma de actividad o deporte durante la infancia, adolescencia o hasta los actuales momentos, puede ser fundamental en la prevención de muchas enfermedades que van apareciendo a lo largo de la vida. (Serra & Blanca, 2006, pág. 1)**

Desde que la actividad física se relacionó con la salud, se planteó un gran debate sobre el tipo, la cantidad, la frecuencia, la intensidad, duración necesaria para que el ejercicio actuase como un arma terapéutica.

### **2.1.11 Calidad de vida**

La calidad de vida de cada época viene definida por los valores que cada grupo social atribuye a la forma de vivir. La sociedad está en constante evolución, por lo que las variables que definen la calidad de vida de cada época también evolucionan. Hay diversos aspectos que inciden en una mejora de la calidad de vida a través de una práctica deportiva o de actividades físicas continuadas.

**Sí bien el nivel fisiológico y bilógico, está comprobado que hay una mejora de los órganos internos y de las capacidades físicas, la práctica deportiva influye también en diversos aspectos como son: ocupación del tiempo libre, creación de unas obligaciones a realizar a lo largo del día, integración en un grupo social. Estas son las razones que mueven y motivan a las personas de edad avanzada a realizar actividad física, además los beneficios que su práctica aporta son inmediatos. (Gustems, 2013, pág. 61)**

Los estudios realizados sobre la práctica de la actividad física para las personas mayores han dejado de manifiesto los efectos positivos de una actividad motora regular y continua. Estas mejoras se reflejan no solo en la capacidad motora resistencia al ejercicio y, por tanto, al esfuerzo, determinada por el entrenamiento físico, como en las capacidades intelectuales y un estado de distensión psíquica superior a la media verificada en los ancianos.

Realizar actividad física, ejercicio, deporte, está más que justificado, no sólo a nivel de la salud, sino también como actividad recreativa. Por ello he agrupado los factores que justifican por qué y para que hacer actividad física.

#### **2.1.12 Psicomotricidad**

Es el estudio de los diferentes elementos que requieren datos perceptivos motrices en el terreno de la representación simbólica, pasando por toda la organización corporal tanto a nivel práctico como esquemático, así como la integración progresiva de las coordenadas temporales y espaciales de la actividad.

**La práctica psicomotriz basada en la dimensión fantástica del cuerpo y del actuar. Esta dimensión condicionada inconscientemente un cierto número de comportamientos humanos, desde el nacimiento a la edad adulta, de lo normal a lo patológico; condiciona especialmente toda la dinámica de la comunicación y de la afirmación. Dejando otras definiciones, podemos concluir con esta síntesis. La psicomotricidad es un resultante complejo que implica no solamente las estructuras sensoriales, motrices e intelectuales, sino también los procesos que coordinan y ordenan progresivamente los resultados de estas estructuras. Por eso, hablar de psicomotricidad es hablar de las siguientes áreas: dominio motriz, dominio del espacio, del tiempo, organización del esquema corporal y lateralización. (Mesonero, 2004, pág. 80)**

La psicomotricidad es una técnica educativa que utiliza el movimiento corporal para lograr ciertos fines educativos y el desarrollo psicológico. La educación psicomotriz y educación física son una y la misma cosa, ya que ambas se valen del movimiento corporal. Sin embargo, existe una clara diferencia en cuanto a los objetivos que ambos persiguen y que se reflejan claramente en el modo de utilización del movimiento corporal y en el tipo y manera de realización de los ejercicios.

### **2.1.13 Motricidad Gruesa**

La motricidad gruesa se refiere a los grandes movimientos corporales como correr, trepar, saltar y lanzar mejora notablemente. La motricidad es importante por otras razones; el ejercicio para la salud, el movimiento para la autoestima y el buen ánimo, los deportes para la cooperación y competencia, el dibujo y la escritura para la autoexpresión.

**Con respecto a las habilidades motoras, en general unos tienen desarrollado estas habilidades unos más que otros. Esta habilidad tiene que ser desarrollada desde sus inicios de la niñez. Si el niño cuenta con mucho tiempo, el espacio suficiente y compañeros de juego apropiados, su motricidad gruesa se desarrolla tan rápidamente como la maduración, el tamaño del cuerpo y las capacidades innatas lo permitan. (Berger, 2007, pág. 235)**

La motricidad gruesa son los movimientos amplios que realizan los individuos y estos movimientos se les debe prescribir a las personas de la tercera edad las habilidades básicas como caminar, correr, marchar, desplazamientos en diferentes direcciones, ejercicios de coordinación, equilibrio etc que son acciones que contribuyen a la salud física y mental de las personas.

### 2.1.13.1 Desplazamientos

La habilidad de los adultos mayores para realizar las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria depende de su capacidad para desplazarse con seguridad y efectividad. La movilidad definida como la capacidad de un individuo para desplazarse de un lugar a otro requiere de integridad en los órganos de los sentidos., el sistema musculoesquelético y el sistema nervioso central periférico.

**Las alteraciones en la movilidad suelen preceder el deterioro de las habilidades básicas e instrumentales de la vida diaria, siendo la herramienta útil para la detección de adultos mayores con descondicionamiento físico, riesgo de lesión y posibilidad de deterioro funcional. La exploración neurológica convencional es insuficiente para evaluar la movilidad, generalmente requiere del análisis de la marcha, el equilibrio, la capacidad de transferencia y la función articular. (Gutiérrez, 2012, pág. 12)**

La capacidad del adulto mayor en comunidad para poder realizar algunas actividades que se asocian con integridad en la marcha, el equilibrio, la fuerza muscular, la reserva cardiorrespiratoria, la función articular y del sistema nervioso central y periférico. Esto permite identificar con facilidad a aquellos adultos mayores con riesgo de deterioro funcional y con necesidad de una evaluación de la marcha y el equilibrio a mayor profundidad.

### 2.1.13.2 Coordinación

Desde un punto de vista neurológico, la coordinación es el conjunto de acciones motrices y de mecanismos para su regulación, que permiten la adaptación postural y el movimiento voluntario, determinado y concreto de cada segmento corporal, mediante el equilibrio y ajuste de la acción motriz de los músculos agonistas, antagonistas, sinergias y concurrentes

de un sistema muscular concreto. La sensibilidad profunda, el cerebelo y el sistema vestibular desempeñan un papel importante en la regulación. La lesión o incapacidad para desarrollar estas acciones y efectos recibe el nombre de descoordinación o ataxia.

En el ámbito de la Educación Física, observamos, cada vez con más frecuencia, como el término coordinación motriz está siendo sustituido por el término habilidad motriz. Nosotros creemos que el término habilidad es un término genérico susceptible de muchas acepciones particulares, ya que podemos ser hábiles en unas tareas motrices y, por el contrario, torpes en otras. Lo que si aseguramos es que todas las habilidades corporales son el resultado de un buen desarrollo de la coordinación que se pone de manifiesto en estas mismas habilidades. En definitiva, entendemos que el punto focal o eje sobre el que se sientan y desarrollan las habilidades y destrezas.

**En algunos casos, el ajuste de la motricidad es innato y su control es debido a las coordinaciones que dormán parte del bagaje genético. Sin embargo, de forma, general, una buena intervención pedagógica contribuirá a la adquisición de una motricidad voluntaria de tipo intencional, que paulatinamente ira ampliando el repertorio motor, generando así conductas motrices habituales y, en consecuencia, estables. Cuando esto ocurre podemos decir que hemos adquirido un buen nivel neuromuscular que da como resultado una habilidad motriz. (MEC, 2002, pág. 231)**

La coordinación motriz es la interacción buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el ejercicio, es decir, la capacidad de generar movimiento de forma controlada y ajustada. La organización de las sinergias musculares para cumplir un objetivo, por medio de un ajuste progresivo, conduce a la estructuración de una praxis. Así, la praxis puede ser definida como un sistema de movimientos coordinados entre sí en función del objetivo a lograr.

### 2.1.13.3 Equilibrio

Es uno de los componentes preceptivos específicos de la motricidad. Está ubicado dentro de la dimensión, introyectiva de la persona, siendo una capacidad con mayor dominio instintivo, porque viene prefijado genéticamente y se va desarrollando a medida que evolucionamos. Comprende las funciones fundamentales de vigilancia, alerta y atención, haciendo frente a una fuerza gravitacional que actúa continuamente sobre la persona.

**La equilibración, que está muy relacionada con el esquema corporal y la función tónica, podemos considerarla como el teletón de fondo del equilibrio que, a su vez, nos dará las bases para construir nuestras coordinaciones y dominio del espacio. En los humanos se manifiesta por la actitud de la bipedestación y se caracteriza porque se lleva a cabo con el mínimo esfuerzo voluntario. El equilibrio también se incluye en las capacidades coordinativas como componente importante de la coordinación general. Si bien esta permite hacer un movimiento sincronizado, el equilibrio otorga el mantenimiento de la posición del cuerpo en contra de la ley de la gravedad. (Cañizares, 2016, pág. 156)**

El equilibrio puede ser mejorado por la práctica y juega un papel importante en actividades motrices y deportivas, a la hora del control corporal y posterior ajuste del movimiento. Las constantes inestabilidades de los movimientos producidos en el transcurso del juego y el continuo cambio del centro de gravedad, hacen que el participante deba tener en todo momento consciencia exacta de su posición en el ejercicio para, a partir de ahí, actuar en los movimientos posteriores. El equilibrio es la capacidad física muy importante en los adultos mayores, porque bien desarrollado evita malas posiciones adaptadas y la principal a trasladarse de un lugar a otro sin dificultades.



#### 2.1.13.4 Ritmo

Desde siempre se ha reconocido la influencia de la música en motricidad del ser humano, así pues, al ser el ritmo uno de los elementos básicos de la música y que está más cerca de la motricidad, deducimos que el ritmo y movimiento van muy unidos casi ligados diríamos el uno al otro.

**El ritmo no solo lo oímos además lo sentimos, lo vemos y vivimos como todos nuestros sentidos. El ritmo es el orden de los sonidos en el tiempo, de forma que se estructura en base a unos momentos de tensión y otros de relajación. (Giménez J. , 2016, pág. 211)**

Según diferentes autores el ritmo es “la cualidad temporal de las conductas periódicas”, Una organización de la duración y surge de las acentuaciones”, “Organización de los fenómenos temporales”. “La repetición regular o periódica de una estructura ordenada” Existen varios tipos de ritmo: fisiológico; anímico y motor, Al igual surgirán movimientos de ritmos diferentes monorritmos, poliritmos y aritmos. Una cualidad intrínseca del ritmo es la repetición periódica y los elementos que componente l ritmo son el pulso el compás y la subdivisión.

#### 2.1.13.5 Tonicidad

El tono puede ser entendido, como soporte de actitudes, como actor de funciones distintas (reposo, acción) tensión para mantener las posiciones del cuerpo y aún como expresión de procesos de atención.

**Las sensaciones propioceptivas que provoca el tono son indispensables para la adquisición de la, idea de nuestro cuerpo, y así mismo, sólo podremos hacer uso de sus posibilidades en la medida en que dispongamos de un mínimo control sobre su funcionamiento. En suma, el tono es un fenómeno neurológico complejo que constituye la trama de todo movimiento, de tal forma que alcanza a todos los niveles de personalidad, participando**

**en todas las funciones y conductas motrices (equilibrio, coordinación, comunicación) (Contreras, 2002, pág. 183)**

Sin embargo, se puede diferenciar las siguientes modalidades del tono: el tono muscular de base que es la contracción mínima del músculo en reposo: el tono postural que hace referencia al mantenimiento de una actitud, en oposición a la fuerza de gravedad, supone, asimismo, un estado de preacción a subsiguientes movimientos o modificaciones posturales y el tono de acción que es el que acompaña a la actividad muscular durante la acción.

#### **2.1.13.6 Autocontrol**

Que es la capacidad de encarrilar la energía tónica para realizar cualquier movimiento (como colorear figuras sin salirse o dar un salto por palmada) El autocontrol, por su parte, se refiere a la actuación que consiste en no llevar a cabo una conducta de alta probabilidad.

**El concepto de autocontrol tiene diferentes significados e implicaciones teóricas según el ámbito de la psicología que lo maneje y los postulados de fondo desde los que se parta. El autocontrol representa desde los aspectos que sustentan y fortalecen el yo hasta las expectativas de control personal, la autoeficacia o el sentido de coherencia interna. Así, en relación al estrés, el autocontrol significa sentimiento, estable y duradero, de comprensión, capacidad predictiva, resolución y reto personal, de los diferentes sucesos en los que se puede enfrentar un sujeto. (Polaino, 2003, pág. 391)**

En consecuencia, dentro del ámbito del estrés, el autocontrol supone convencimiento de que es posible hacer predicciones sobre los elementos que intervienen en las diferentes situaciones, que esos elementos son comprensibles, que se pueden dar una respuesta eficaz a los distintos sucesos y que todo ello representa un desafío comprometedor que enriquece al propio sujeto.

### **2.1.13.7 Respiración**

Es una función mecánica y automática, pero sobre la que se puede aprender a ejercer cierto control en su ritmo a partir de ejercicios de inspiración y expiración, pues ello puede influir en los procesos de atención y en las emociones.

**La respiración lenta y poco profunda tendrá a tener un efecto similar, y aunque se necesite más tiempo para obtener una hipercapnia leve, tiene la ventaja de facilitar el ritmo respiratorio suave. Otro aspecto en favor de la respiración lenta es su asociación con la actividad parasimpática. (Payne, 2005, pág. 200)**

Es importante al adulto mayor enseñarle a respirar adecuadamente debido a que el respirar adecuadamente genera múltiples ventajas como la respiración está directamente asociada con el sistema nervioso autónomo que controla la estimulación, las técnicas son fáciles de aprender, la respiración es prácticamente útil para los individuos que encuentran difícil la visualización. La mayoría de los ejercicios respiratorios se pueden llevar a cabo en cualquier lugar.

### **2.1.13.8 Relajación**

La relajación puede ser definida de varias maneras. En el ámbito del aprendizaje motriz, es la capacidad para ejercer el control muscular, de modo que los músculos no requeridos específicamente para una tarea estén inactivos y aquellos que son requeridos sean activados al nivel mínimo que se necesita para alcanzar los resultados deseados. Es una capacidad física por si misma porque la posibilidad de reducir la actividad muscular es tan importante para el control motor, como lo es su aumento. En consecuencia, la relajación puede ser considerada como un factor que incide en un rendimiento óptimo.

**En las actividades físicas, el movimiento se caracteriza por una apariencia de facilidad, delicadeza de movimientos, coordinación, gracia, autocontrol y una total y absoluta libertad. También puede caracterizarse por la belleza, la armonía, la precisión y el virtuosismo. Así, en el aprendizaje motriz el término se aplica a la ausencia de ansiedad, inhibición, tensión o ademanes accidentales. (Alter, 2004, pág. 37)37**

La relajación implica un consumo económico de energía y resistencia a la fatiga. Es un gasto mínimo de energía compatible con los fines deseados. Cuando son activadas más fibras de las necesarias, se produce un gasto ineficaz de energía en tal caso, el sistema cardiovascular resulta mucho más exigido. Este gasto innecesario de energía puede interferir realmente de forma inmediata en la ejecución de la tarea y de más significativo, puede contribuir a que el cansancio se produzca con más rapidez. La relajación puede ayudar a reducir el riesgo de lesión. Si uno esta relajación, existe un consumo moderado de energía, y así existe resistencia a la fatiga. Cuando se está cansada, se es menor proclive a la lesión. Además, debido a que los movimientos torpes y las tensiones psicológicas son factores potenciales de accidentes, la relajación de tensión en general debería reducir la frecuencia de los mismos.

#### **2.1.14 Motricidad Fina**

La motricidad fina, que involucra los pequeños movimientos del cuerpo (especialmente los de las manos y sus dedos) este ejercicio es un poquito más dificultosa que los que se hace en la motricidad gruesa.

**La principal dificultad con la motricidad fina es simplemente que los niños pequeños, no tienen control muscular, la paciencia y el juicio necesarios, en parte porque su sistema nervioso central aún no está suficientemente mielinizado. Gran parte de la motricidad fina involucra a las dos manos y por lo tanto a los dos lados del cerebro. (Berger, 2007, pág. 235)**

Esta motricidad ayuda mucho, lo que es lo movimientos finos, pues los adultos mayores también hacen manualidades como dibujar, pintar, modelar con plastilina, cosidos, bordados, en fin con esta motricidad lo que se logra habilidades para el dominio de movimientos finos.

#### **2.1.14.1 Modelado**

Esta técnica se puede iniciar con los adultos mayores haciendo uso de masas o pastas muy suaves que pueden hacerse con facilidad. En este primer contacto con el material el adulto mayor abocara a experimentar, sentir, triturar libremente y conocer las posibilidades del material, así como ha sucedido con el dibujo y la pintura.

**Para cumplir con lo planificado al adulto mayor se le debe hacer trabajar con masas, plastilina, aquí debe manipular estos materiales con el objetivo de hacer figuras trabajos manuales, y luego de que se seque en el caso de la masa se debe pintar. (Zúñiga, 2002, pág. 189)**

Es importante acotar que se le debe proporcionar en abundancia el material con el objetivo de que cree cosas novedosas y este entretenido y más que todo entrene el movimiento de los dedos y también este entretenido su intelecto con el desarrollo de estas actividades.

#### **2.1.14.2 Dibujo**

Para que el adulto mayor se pueda propiciar variados recursos sujetos a las posibilidades del medio y la creatividad del educador. Debe tener presente, que a continuación se ofrecen algunas sugerencias que no agotan las posibilidades. Por el contrario, este es documento en proceso.

**Dibujo con crayones. Por lo general, las crayolas constituyen el primer material que se ofrece y mantiene a**

**su disposición permanentemente. Se les considera como recursos para general una actividad preparatoria para la escritura y favorecedora de la coordinación motora fina. (Zúñiga, 2002, pág. 173)**

Estas actividades ayudan primeramente al desarrollo o mantenimiento de la motricidad fina, también desarrollan la creatividad e intelecto de quienes lo practican. El dibujo es una actividad escolar era recomendada por los especialistas, estos aspectos ayudan en el desarrollo de la inteligencia, memoria, imaginación y la orientación en el espacio y tiempo.

#### **2.1.14.3 Coser**

La motricidad fina incluye actividades como coser en telas, hojas, cartones, donde la profesora le manifiesta que cosa por los agujeros señalados, sea en línea recta o en punto de cruz, estas habilidades desarrollar el movimiento fino de las manos, estas actividades se les debe hacer permanentemente con el propósito de que los adultos mayores ejerciten el movimiento de los dedos, todas estas actividades ayudan a liberarse de muchas enfermedades psicológicas que se presentan con el avance de la edad..

#### **2.1.14.4 Pintura**

Al interactuar con la pintura, el adulto mayor sigue un proceso de carácter individual, altamente placentero, que permite la comunicación. El adulto mayor debe familiarizarse con el color y desarrollar la sensibilidad.

**La pintura con pincel, es una de las técnicas más atractivas para el adulto mayor, a la vez que favorecen el desarrollo de los músculos largos de los brazos y manos. Se recomienda introducirlas cerca del segundo mes de iniciado el curso, cuando por lo general, los niños deben habituarse a las rutinas, entonces pueden**

**ser más cuidadosas y han experimentado con otras técnicas. Para ello, el educador, junto con los niños hablara de todos los cuidados por atender. (Zúñiga, 2002, pág. 176)**

A los adultos mayores se les debe enseñar a pintar con el objetivo de desarrollar su creatividad, más que todo para que se entretengan y liberen el estrés y además la pintura cumple lo fundamental en desarrollar o reafirmar su motricidad fina. La pintura ayuda a mejorar la creatividad de los adultos mayores, con la pintura vuela el ingenio de los adultos mayores, desarrolla la creatividad, la imaginación, esta actividad le tiene entretenido y le alivia el estrés, elimina las preocupaciones y las tensiones de los adultos mayores.

#### **2.1.14.5 Grafo plásticas**

Las experiencias grafo plásticas ofrecen valiosas oportunidades de expresión interior porque constituyen un lenguaje menos codificado que el verbal y se refiere a los canales para la manifestación de sentimientos y emociones que no podrían aflorar de otro modo bloqueando o inhibiendo el normal desenvolvimiento. Las actividades de expresión artística son susceptibles, por lo tanto, de impedir representación y la acumulación de residuos psíquicos causantes de trastornos.

**De tal manera el adulto mayor encuentra en las actividades graficas plásticas formas socialmente aceptadas para expresar sus problemas, sus angustias, sus temores y ansiedades, sus alegrías, etc, facilitándose el proceso de socialización al sentir aceptada su interioridad. (Zúñiga, 2002, pág. 164)**

Por lo tanto, las actividades grafo plásticas y en general todas las actividades que permitan externar su interioridad, no interesan en tanto produzcan artistas, permitan montar exposiciones, evaluar el producto o mostrar cuando trabajo un educador, sino por el contrario, se pretende

que desarrolle al máximo sus potencialidades en un contexto de libertad, de respeto a esa necesidad interna de expresar las expresiones de su vida y de comunicarse con quienes le rodean. El adulto mayor debe realizar varias actividades cumplen varios roles, como la habilidad de las manos y el ingenio para realizar algunas actividades manuales.

#### **2.1.14.6 Trabajos manuales**

Desde el punto de vista social y moral, los trabajos manuales promueven la colaboración y la responsabilidad, dan al individuo la seguridad, conciencia de lo que puede, levanta su nivel de estima por el trabajo propio, el del obrero y del artesano, entendiendo que el trabajo manual es la acción honorable que enaltece y no el refugio de los que por incapacidad no pueden realizar otras tareas.

**Los trabajos manuales inculcan en el mismo grado el método científico y el papel de la ciencia de la vida. Muestran que un individuo lo que durante toda la vida el individuo deberá realizar en grande. Como la teoría nace del trabajo y de la experiencia, como a su vez, la teoría puede y debe aclarar, dirigir y elevar el trabajo, permitiendo evitar los tanteos y torpezas. (Torres G. , 2004, pág. 17)**

Los trabajos manuales favorecen la coordinación de las facultades, ponen en acción todos los sentidos todos los órganos, todas las funciones del cuerpo del espíritu. Su concentración con el propósito como ejecutar un plan, es un medio maravilloso para ejercitar al individuo en una actividad a la vez sistemática, reglada. Desde el punto de vista estético, contribuyen a desarrollar el buen gusto y sentido por la belleza. También es posible adquirir, mediante su realización, hábitos de limpieza, economía, orden.



## 2.2 Posicionamiento Teórico Personal

La actividad física recreativa y su relación con el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores es una investigación de gran trascendencia, la misma que ha sido fundamentada en la teoría humanista, si bien es cierto al hablar del humanismo, se refiere que se les debe tratar a los humanos con todo su respeto y consideración, mejor dicho nos debemos preocupar de los adultos mayores, ya que este grupo que algún día fue la columna vertebral de la producción, hoy en día este grupo ha sido olvidados por sus familiares y amigos.

Este estudio trata de conocer qué tipo de actividades físicas recreativas y cómo influyen en la capacidad funcional, motriz intelectual del individuo y desde esta perspectiva es considerada como la máxima función metabólica que se logra durante el ejercicio, o sea, basada fundamental en elementos fisiológicas. Sin embargo se define desde una perspectiva diferente, siendo considerada como un elemento importante de salud de los ancianos como un proceso dinámico y cambiante, basada en el reconocimiento de la capacidad del individuo para desempeñarse en la vida diaria, tener la posibilidad de actuar con autonomía y poder decidir y asumir las consecuencias de las decisiones, confrontarlas con lo esperado y deseado para poder continuar o hacer cambios.

Para que esto sea posible es necesario tener un funcionamiento adecuado de las áreas física, mental y social, acorde con los requerimientos de la forma de vida de cada persona, es decir se necesita de un soporte de independencia, entendida como la capacidad de realizar tareas y asumir roles sociales de la vida cotidiana. Lo que se ha detectado en los adultos mayores es una de las características que comúnmente define a la persona adulta mayor es la conducta de dependencia, sin embargo, la dependencia no es forzosamente sinónimo de vejez.

La edad cronológica no es un indicador exacto de los cambios que acompañan al envejecimiento. Existen enormes variaciones en el estado de salud, la participación y los niveles de independencia entre las personas ancianos de la misma edad, influencia de muchas veces por factores externos como la económica.

Los adultos mayores en esta edad necesitan de gran ayuda, pues necesitan que se les implemente un programa de actividades físicas recreativas, como hacerles caminar, hacer gimnasia, ejercicios para el fortalecimiento muscular y además hacerles actividades de motricidad fina como el trabajo con las manos, dedos, realizar actividades de modelado, cosido, modelado, dibujos, actividades manuales en arcilla o masa pan, todas estas actividades deben estar planificadas para realizar cada día y mantenerles ocupados a los adultos mayores, porque si bien es cierto la actividad física regular practicada con muchos tiene muchos beneficios para la salud física y mental.

### **2.3 Glosario de Términos**

**Actividades de la vida diaria:** Son las acciones que realiza una persona en forma cotidiana para la subsistencia y autocuidado.

**Adulto mayor:** Persona de 60 años y más, criterio de Naciones Unidas.

**Alzheimer:** Es un proceso neurodegenerativo multisistémico irreversible descubierto por Alois Alzheimer en 1907, es la principal causa de demencia senil y tercer problema de salud en occidente.

**Andropausia:** Proceso por el cual las capacidades sexuales del hombre van declinando con la edad, a la par de otras funciones orgánicas. Estas alteraciones que comienzan a afectar al varón desde alrededor de los 50 años en más.

**Aprendizaje:** Puede ser definida como un cambio interno en el individuo, que se deduce a partir de un mejoramiento relativamente permanente en la realización como consecuencia de la experiencia y la práctica.

**Apoyo psicosocial:** Proceso de relación interpersonal que proporciona ayuda afectiva, material y a veces hasta financiera, implica a un conjunto de personas, con relaciones de afecto y objetivas, con un vínculo temporal y con cierto sentido de reciprocidad.

**Autocuidado:** “Conjunto de actividades que realizan las personas, la familia o la comunidad, para asegurar, mantener o promover al máximo su potencial de salud”. Implica cambiar estilos de vida

**Actividad física:** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

**Capacidad motriz:** Rasgo o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser un componente de la estructura de estas habilidades.

**Clubes de adulto mayor:** Todos los clubes pueden crearse o formalizarse legalmente obteniendo su personalidad jurídica en la Municipalidad correspondiente al domicilio de los solicitantes.

**Cuidadores:** Personas que proporcionan los servicios necesarios para el cuidado de otros, en sus actividades cotidianas.

**Demencia:** Síndrome causado por un trastorno cerebral, usualmente de naturaleza crónica y progresiva, en el cual existe una alteración de

funciones corticales, incluidas la memoria, pensamiento, orientación, comprensión, cálculo, capacidad de aprendizaje, lenguaje y juicio.

**Dependencia:** Estado en el que se encuentran las personas que por razones ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual, tienen necesidad de asistencia y /o ayudas importantes a fin de realizar los actos corrientes de la vida diaria y, de modo particular, lo referentes al cuidado.

**Depresión:** Estado afectivo caracterizado por una disminución cuantitativa del ánimo. Que es vivida por el paciente como un sentimiento de tristeza, soledad desesperación, pesimismo, sentimientos de culpa, desvalorización, quejas de orden somático como insomnio, pérdida de apetito.

**Desarrollo:** Se refiere a los cambios en el nivel de funcionamiento de los individuos. Es el apareamiento y ampliación de las capacidades de funcionar en niveles cada vez más alto.

**Discapacidad:** Toda limitación grave que afecte o se espera que vaya a afectar durante más de un año a la actividad del que la padece y tenga su origen en una deficiencia.

**Edad:** Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales. Cada uno de los períodos en que se considera dividida la vida humana.

**Edad mental:** Es determinada a través de la observación del desarrollo mental del individuo, que envuelve varios aspectos como la ampliación de los horizontes intelectuales y temporales; aumento de la capacidad de lidiar con abstracciones y símbolos; aumento de la capacidad de concentración; aumento

**Envejecimiento:** Proceso de cambios graduales irreversibles en la estructura y función de un organismo que ocurren como resultado del paso del tiempo.

**Evaluación funcional del adulto mayor:** Instrumento creado por el Ministerio de Salud y del Instituto Nacional de Geriátría que se aplica en la atención Primaria de Salud con el fin de detectar a aquellos adultos mayores que están en riesgo de perder su capacidad para desempeñarse por sí solos en la vida diaria.

**Funcionalidad:** Es la capacidad de una persona de llevar por sí misma la orientación de sus actos, hacer lo que ella o él desee de su entorno, realizando las actividades de la vida diaria desde el punto de vista psíquico, físico y social.

**Habilidad:** Acción compleja e intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales, de procesamiento central y motor que a través del proceso de aprendizaje, se torna organizada y coordinada de tal manera que alcance objetivos predeterminados con gran acierto.

**Habilidad básica:** Actividad caracterizada por una meta general y que sirve de base para la adquisición de habilidades más específicas.

**Geriátría:** Especialidad de la medicina que estudia la vejez y sus enfermedades.

**Longevidad:** Potencial biológico de la duración de la vida. Extensión máxima de la duración de la vida humana. Esta duración parece ser del orden de 110 a los 115 años.

**Negligencia activa:** Cuando el cuidador por prejuicio o descuido deja de proveer a la persona mayor los cuidados necesarios para su situación. Es un descuido intencional y deliberado.

**Patrón básico de movimiento:** Son acciones de menor complejidad y son requisito indispensable para poder adquirir movimientos de otra categoría. Son ejemplo de patrones el andar, correr, el saltar, el lanzar, el coger, el patear.

**Patrón especializado:** Son aquellos que forman parte del repertorio de movimientos especializados de un individuo. Tiene como punto de partida las habilidades básicas y agrega elementos artificiales que corresponden a normas de exigencias culturales de una actividad altamente especializada.

**Psicomotricidad:** es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en él

**Prevención:** Acción y efecto de prevenir. Preparación o acción anticipada para evitar daños o males inminentes. Se asocia también a advertir (dar a conocer lo que va a ocurrir) y precaver (tomar medidas para evitar o remediar algo)

## **2.4 Interrogantes de investigación**

¿Qué tipo de actividades físicas practican los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016?

¿Con qué frecuencia practica actividades físicas los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016?

¿Cuáles son los beneficios que repercuten por la práctica de las actividades físicas en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016?

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas con el objetivo de mejorar el mantenimiento psicomotricidad de los adultos mayores?

### 2.5 Matriz Categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores		
La actividad física se la define como cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético que da lugar a aumentos sustanciales en el gasto energético. Son ejemplos de actividad física, cualquier trabajo manual, como por ejemplo hacer una estantería en la casa, lavar el coche, hacer la compra.	<b>Actividad física</b>	<b>Tipos</b>	Actividad física no estructurada, caminar, subir escaleras, ir en bicicleta, bailar.		
			Actividad física estructurada, diseñado para la mejorar la condición física.		
		<b>Frecuencia</b>	Cada día		
			Pasando un día		
			Todos los días		
			Ningún día		
		<b>Beneficios</b>	Físicos		
			Psicológicos		
			Salud		
			Calidad de vida		
		Es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, De esta forma lúdica y casi sin enterarse trabajan conceptos relativos al espacio (arriba/abajo, delante/detrás, derecha/izquierda)	<b>Psicomotricidad</b>	<b>Gruesa general</b>	Desplazamientos
					Coordinación
Equilibrio					
Ritmo					
Tonicidad					
Autocontrol					
Respiración					
Relajación					
<b>Fina</b>	Modelado				
	Dibujo				
	Coser				
	Pinturas				
	Grafo plásticas				
	Trabajos manuales				

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.1.1 Investigación Bibliográfica**

Esta investigación es una de las más importantes porque nos sirvió para elaborar y construir el marco teórico de la investigación y fundamentación teórica de la investigación acerca de la actividad física recreativa y su relación con el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores para ello se basó en libros, revistas, artículos científicos, internet.

##### **3.1.2 Investigación de Campo**

Esta investigación nos ayudó porque esta investigación se llevó a cabo en el lugar de los hechos como es el Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra para investigar acerca de las actividades físicas recreativas y el mantenimiento de la psicomotricidad de los adultos mayores.

##### **3.1.3 Investigación Descriptiva**

Esta investigación se la utilizó para describir características, atributos propios de cada uno de las actividades que practican los adultos mayores acerca de la actividad física y su relación con el mantenimiento de la



psicomotricidad en los adultos mayores de los Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra.

### **3.1.4 Investigación Propositiva**

Este tipo de investigación se utilizó, luego de conocer los resultados obtenidos en la investigación, donde se planteó una alternativa de solución al problema detectado, para ello se planteó una propuesta alternativa que ayude a solucionar las dificultades detectadas acerca de la actividad física recreativa y su relación con el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores.

## **3.2 MÉTODOS**

### **3.2.1 Método Inductivo**

Este método se le utilizó con el objetivo de partir de hechos particulares a hechos generales, es decir ir construyendo el marco teórico por partes para llegar a comprender ese gran problema que se presenta acerca la actividad física recreativa y su relación con el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores.

### **3.2.2 Método Deductivo**

Este método se le utilizó con el objetivo de partir de hechos generales a hechos particulares, es decir ir construyendo el marco teórico de hechos generales para llegar a comprender ese gran problema que se presenta acerca la actividad física recreativa y su relación con el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores.

### **3.2.3 Método Analítico**

Este método de investigación se utilizó, luego de obtener los resultados producto de la aplicación de las técnicas de investigación en este caso la encuesta, y ficha de observación para analizar qué tipo de actividades realizan y su relación con el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul.

### **3.2.4 Método Sintético**

Este método ayudó porque luego de obtener los resultados producto de la aplicación de las técnicas de investigación en este caso la encuesta, y ficha de observación para analizar qué tipo de actividades realizan y su relación con el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul.

### **3.2.5 Método Estadístico**

Luego de obtener resultados del diagnóstico de la investigación, los resultados se procesaron y se representaron en cuadros y graficas circulares acerca del problema relacionado de la actividad física recreativa y su relación con el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016

## **3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

Para obtener la información relacionada con el problema se utilizó las siguientes técnicas como la encuesta, fichas de observación y como instrumento de investigación se utilizó el cuestionario para recabar la información relacionada acerca de la actividad física recreativa y su

relación con el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016.

### **3.4 POBLACIÓN**

La investigación se realizó en la ciudad de Ibarra en el Asilo San Vicente de Paul, la población está conformada de 70 adultos mayores entre hombres y mujeres de diversas edades.

**Cuadro N° 1 Población**

<b>Institución</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
<b>Asilo San Vicente de Paul</b>	<b>26</b>	<b>44</b>
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	

### **3.5 MUESTRA**

Se trabajó con la totalidad de población y no se hizo el cálculo de la muestra, debido a que la población es inferior a 200 individuos.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Se aplicó una encuesta a los adultos mayores acerca de la actividad física recreativa y su relación con el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016

Los resultados fueron organizados, tabulados para luego ser procesados en graficas circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en los cuestionarios.

Las respuestas proporcionadas por los adultos mayores motivo de la investigación se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro gráfico
- Análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento teórico del investigador.

#### 4.1.1 Resultados de la encuesta aplicada a los Adultos Mayores del “Asilo San Vicente de Paul”.

##### Pregunta N° 1

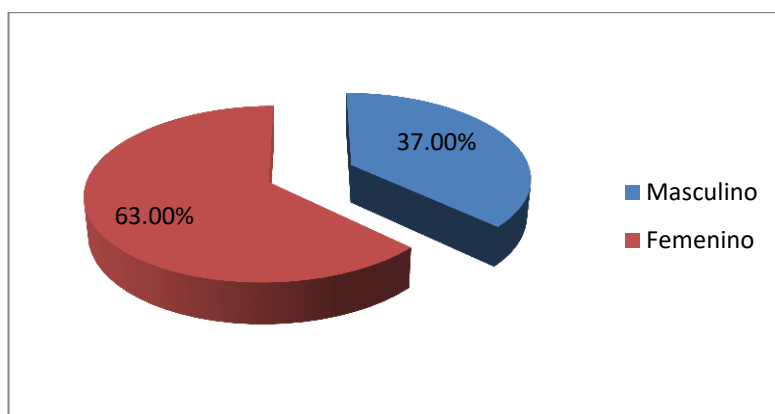
¿Sexo o género?

##### Cuadro N° 2 Sexo o género

Alternativa	Frecuencia	%
Masculino	26	37,%
Femenino	44	63,%
TOTAL	70	100%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

##### Gráfico N° 1 Sexo o género



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los adultos mayores en encuestados son de género femenino y menos de la mitad son de género masculino. Estos datos nos sirven para buscar alternativas de solución es decir realizar trabajos de actividad física considerando la frecuencia e intensidad de la actividad física.

## Pregunta N° 2

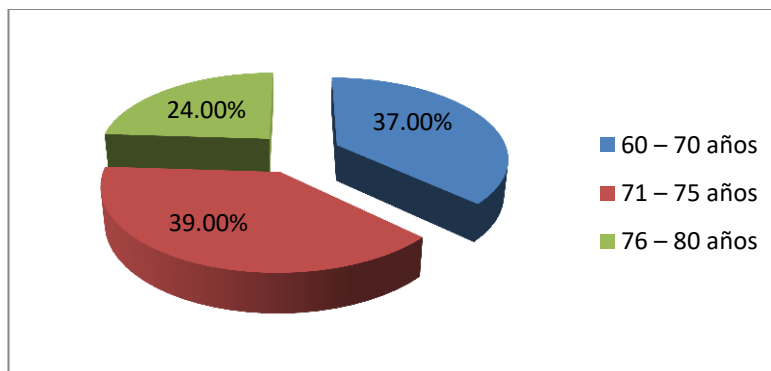
¿Su edad es?

**Cuadro N° 3 Su edad es**

Alternativa	Frecuencia	%
60 – 70 años	<b>26</b>	<b>37,%</b>
71 – 75 años	<b>27</b>	<b>39,%</b>
76 – 80 años	<b>17</b>	<b>24,%</b>
TOTAL	<b>70</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 2 Su edad es**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

## INTERPRETACIÓN

Se concluye que menos de la mitad de los adultos mayores investigados están comprendidos entre 60 a 80 años, por lo que se debe realizar un trabajo de actividades físicas bien diferenciado tanto en volumen e intensidad, la frecuencia del trabajo y las actividades, para que haya la mejor predisposición para trabajar.

### Pregunta N° 3

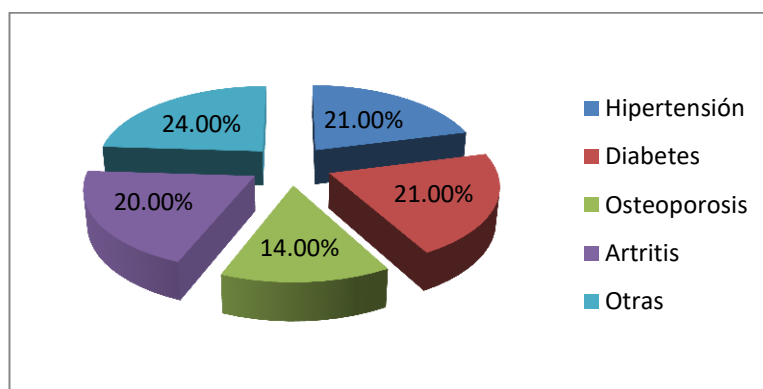
¿Cuál de estas enfermedades más frecuentes usted presenta?

### Cuadro N° 4 Enfermedades más frecuentes

Alternativa	Frecuencia	%
Hipertensión	15	21,%
Diabetes	15	21,%
Osteoporosis	10	14,%
Artritis	14	20,%
Otras	16	24,%
TOTAL	70	100.%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

### Gráfico N° 3 Enfermedades más frecuentes



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se revela que menos de la mitad de los adultos mayores presentan diversas enfermedades como hipertensión, diabetes, osteoporosis, artritis y otras enfermedades como las coronarias, pulmonares. Para ello se le debe sugerir que deben hacer chequear con un médico para poder realizar actividad física regular y mejorar la motricidad gruesa y fina, para ello se les debe prescribir variedad de actividades con el objetivo de cumplir estas actividades propuestas.

#### Pregunta N° 4

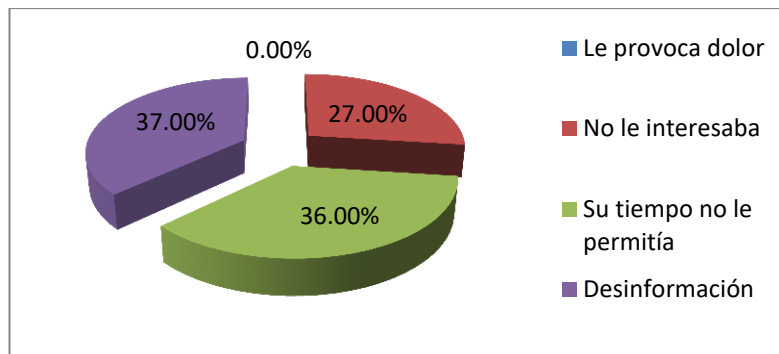
¿Usted no realizaba ejercicio porque?

**Cuadro N° 5 Usted no realizaba ejercicio porque**

Alternativa	Frecuencia	%
Le provoca dolor	<b>0</b>	<b>0,%</b>
No le interesaba	<b>19</b>	<b>27,%</b>
Su tiempo no le permitía	<b>25</b>	<b>36,%</b>
Desinformación	<b>26</b>	<b>37,%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 4 Usted no realizaba ejercicio porque**



**Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia**

#### **INTERPRETACIÓN**

Se evidencia que menos de la mitad de los adultos mayores investigados presentan los siguientes datos con respecto del porque no realizaba actividad física anteriormente, debido a que no le interesaba, su tiempo no le permitía otros manifestaron que no estaban adecuadamente informados acerca de los beneficios que ocasionan la practica regular de estas actividades físicas recreativas.



### Pregunta N° 5

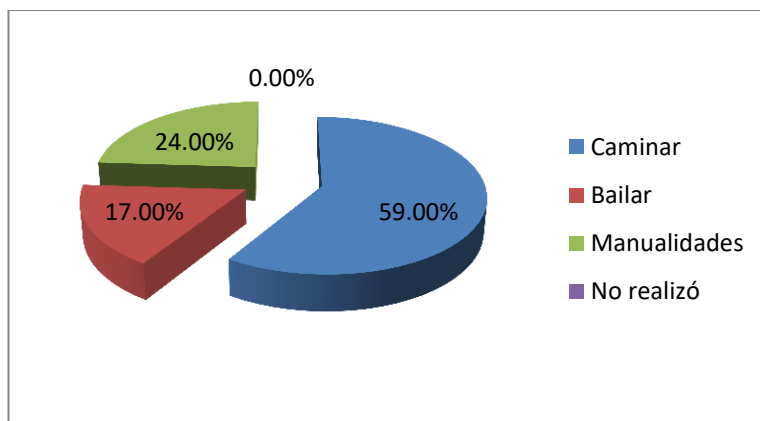
¿Cuáles son las actividades físicas recreativas que practican los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul con regularidad?

### Cuadro N° 6 Actividades físicas recreativas practican

Alternativa	Frecuencia	%
Caminar	41	59,%
Bailar	12	17,%
Manualidades	17	24,%
No realizó	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

### Gráfico N° 5 Actividades físicas recreativas practica



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que la actividad física que realizan es caminar, que es la actividad básica para poder trasladarse de un lugar a otro, otros en cambio manifiestan que bailan, otros indican que hacen manualidades para desarrollar la motricidad fina. Todas estas actividades se les debe enseñar con el único objetivo de mejorar la psicomotricidad, que se va perdiendo con el pasar de los años.

### Pregunta N° 6

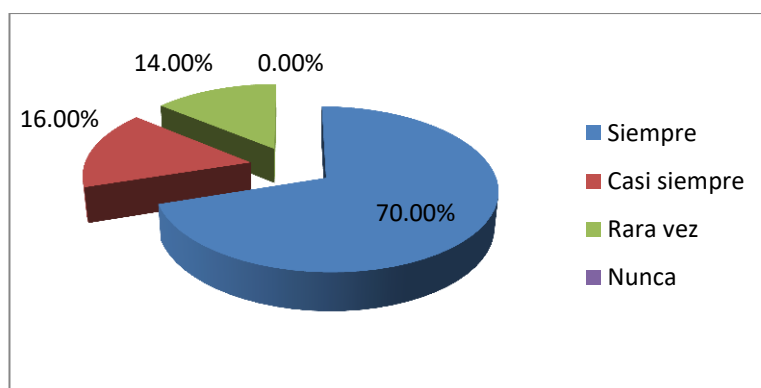
¿Tiene usted disposición para realizar actividades físicas recreativas?

**Cuadro N° 7 Disposición realizar actividades físicas**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	49	70,%
Casi siempre	11	16,%
Rara vez	10	14,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 6 Disposición realizar actividades físicas**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los adultos mayores siempre tiene disposición para realizar actividades físicas recreativas y menos de la mitad manifiesta que casi siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que a los adultos mayores se les debe incentivar para que realicen actividad física deportiva con el objetivo de mejorar la salud física y mental.

### Pregunta N° 7

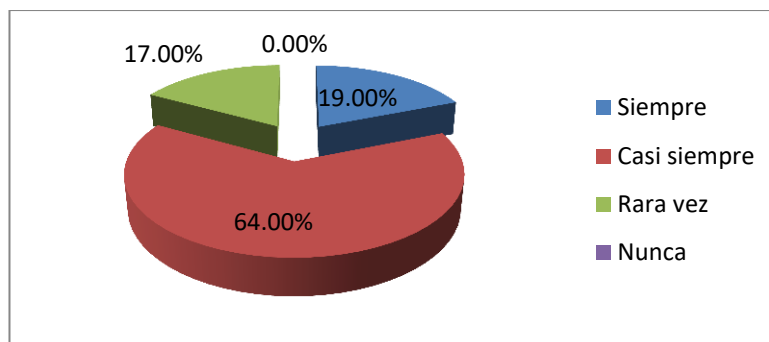
¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas recreativas en el asilo?

**Cuadro N° 8 Frecuencia realiza actividades físicas**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	13	19,%
Casi siempre	45	64,%
Rara vez	12	17,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 7 Frecuencia realiza actividades físicas**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores encuestados manifiestan que casi siempre realizan actividades físicas recreativas en el asilo, en menor porcentaje manifiestan que realizan siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que se les debe incentivar para que practiquen actividades físicas recreativas con el objetivo de la motricidad gruesa y fina.

## Pregunta N° 8

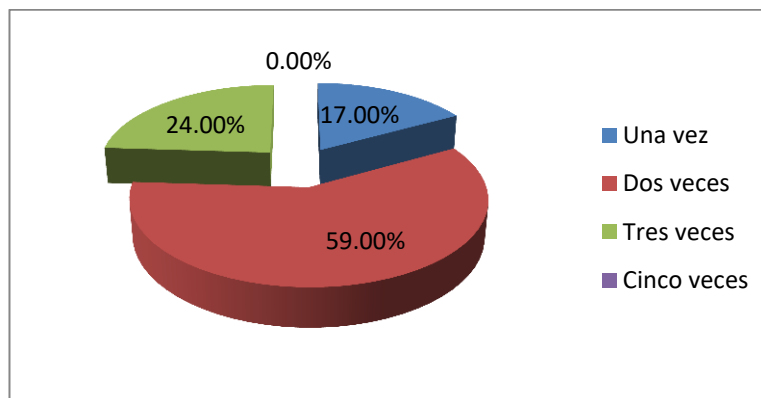
¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física?

**Cuadro N° 9 Cuántas veces a la semana realiza**

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez	12	17,%
Dos veces	41	59,%
Tres veces	17	24,%
Cinco veces	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 8 Cuántas veces a la semana realiza**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que realizan actividad física deportiva dos veces a la semana, en menor porcentaje están las alternativas una vez y tres veces a la semana. El objetivo sería de que por lo menos todos los días los adultos mayores realicen actividad deportiva para mejorar su psicomotricidad.

### Pregunta N°9

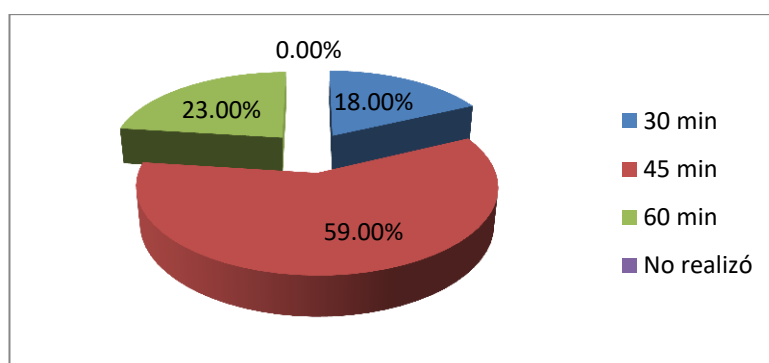
¿Qué tiempo usted le destina para realizar actividad físico recreativa?

**Cuadro N° 10 Tiempo destina realizar actividad físico**

Alternativa	Frecuencia	%
30 min	13	18,%
45 min	41	59,%
60 min	16	23,%
No realizó	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 9 Tiempo destina realizar actividad físico**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los adultos mayores investigados manifiestan que practican 45 minutos diarios en menor porcentaje están las alternativas 30 y 60 minutos. Al respecto se manifiesta que los adultos mayores deben practicar por lo menos 45 minutos como sugiere la Organización Mundial de la Salud.

## Pregunta N° 10

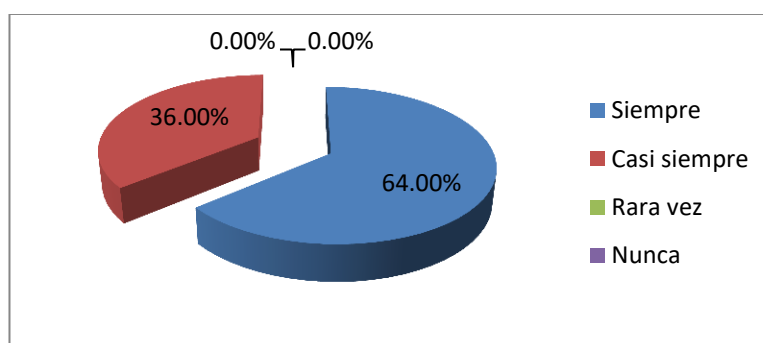
¿La persona encargada del asilo utiliza el juego como medio más idóneo para fomentar el desarrollo de la psicomotricidad?

**Cuadro N° 11 Utiliza el juego como medio más idóneo**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	45	64,%
Casi siempre	25	36,%
Rara vez	0	0,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 10 Utiliza el juego como medio más idóneo**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

## INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los adultos mayores investigados manifiestan que siempre la persona encargada del asilo utiliza el juego como medio más idóneo para fomentar el desarrollo de la psicomotricidad, en menor porcentaje indican casi siempre. Al respecto se opina que la persona que esté al frente debe utilizar variedad de juegos para motivar permanentemente.

### Pregunta N° 11

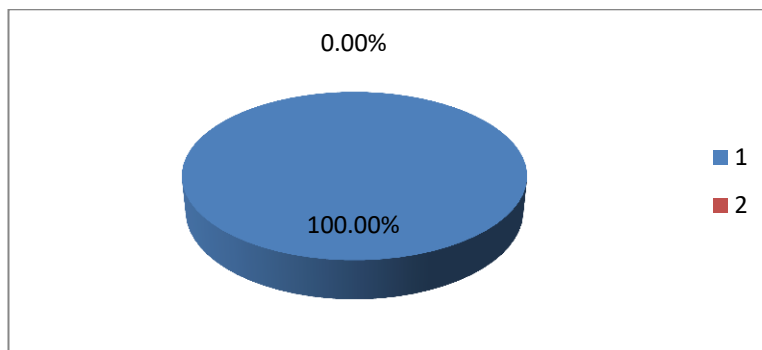
¿Conoce usted los beneficios cuando se practica actividad física recreativa?

### Cuadro N° 12 Beneficios práctica actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	70	100,%
No	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

### Gráfico N° 11 Beneficios practica actividad física



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se considera que la totalidad de los adultos mayores investigados manifiestan que si conoce los beneficios cuando se practica actividad física recreativa, pero sin embargo a veces no se practica la actividad física de manera regular, para lo cual se sugiere implementar un programa de actividades que ayuden a mejorar la salud.

## Pregunta N° 12

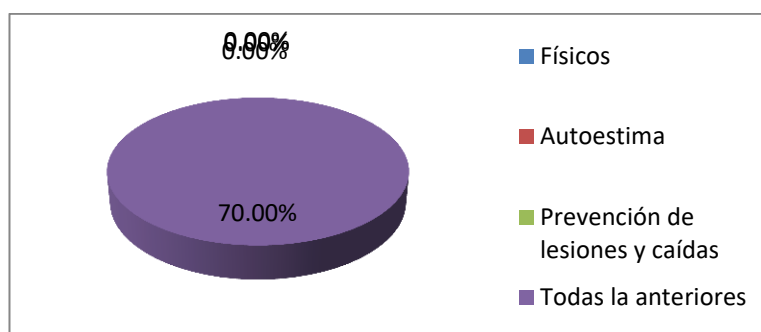
¿De los múltiples beneficios que brinda la actividad física recreativa cual considera Ud. es el más importante?

**Cuadro N° 13 Beneficios que brinda la actividad física**

Alternativa	Frecuencia	%
Físicos	0	0,%
Autoestima	0	0,%
Prevención de lesiones y caídas	0	0,%
Todas la anteriores	70	70,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 12 Beneficios que brinda la actividad física**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

## INTERPRETACIÓN

Se revela que la totalidad de los adultos mayores investigados manifiestan que de los múltiples beneficios que brinda la actividad física recreativa cual considera que todos los aspectos formulados en párrafos anteriores están de acuerdo, para lo cual se sugiere implementar un programa de actividades que ayuden a mejorar la salud.



### Pregunta N° 13

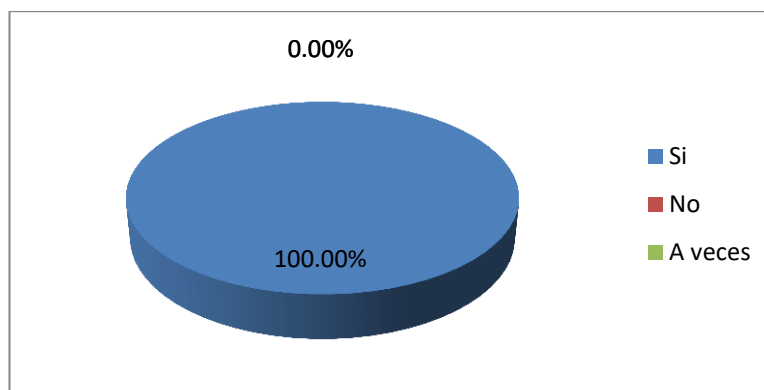
¿La actividad física recreativa regular ayuda a prevenir las enfermedades?

**Cuadro N° 14 Prevenir las enfermedades**

Alternativa	Frecuencia	%
Si	70	100,%
No	0	0,%
A veces	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 13 Prevenir las enfermedades**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que la totalidad de los adultos mayores investigados manifiestan que la actividad física recreativa regular ayuda a prevenir las enfermedades para ello se debe implementar un programa de actividades donde se les organice variedad de ejercicios que contribuyan al mejoramiento de la psicomotricidad gruesa y fina.

### Pregunta N° 14

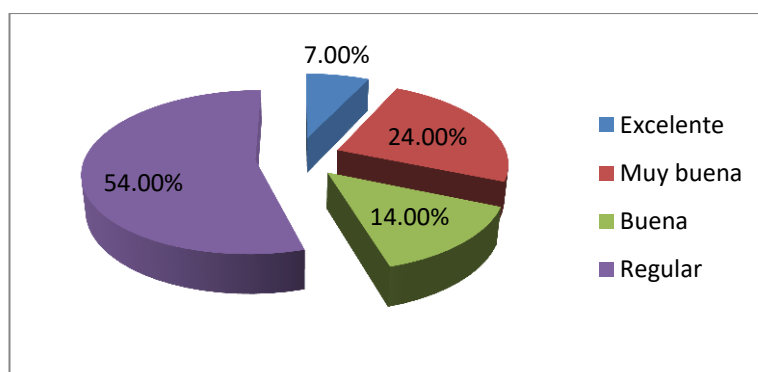
¿Cómo considera que el desarrollo de su motricidad gruesa y fina es?

**Cuadro N° 15 Desarrollo motricidad gruesa y fina**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	7,%
Muy buena	17	24,%
Buena	10	14,%
Regular	38	54,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 14 Desarrollo motricidad gruesa y fina**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores investigados manifiestan que consideran que el desarrollo de su motricidad gruesa y fina es regular y menos de la mitad esta la alternativa excelente, muy buena y buena. Sin embargo se puede manifestar que los encargados deben hacer un programa de actividad física con el objetivo de mejorar la parte física, intelectual, afectiva y las manualidades que se desarrollan a través de la motricidad fina.

### Pregunta N° 15

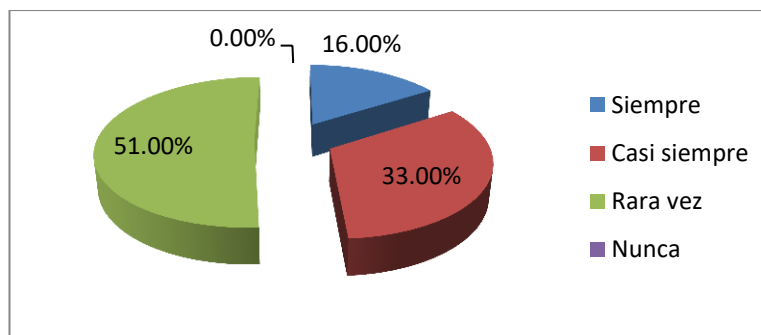
¿Realiza actividades que promuevan el desarrollo de la psicomotricidad gruesa y fina?

**Cuadro N° 16 Promuevan desarrollo psicomotricidad**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	11	16,%
Casi siempre	23	33,%
Rara vez	36	51,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 15 Promuevan desarrollo psicomotricidad**



**Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia**

### INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los adultos mayores investigados manifiestan que rara vez realizan actividades que promuevan el mantenimiento de la psicomotricidad gruesa y fina y menos de la mitad esta la alternativa siempre y casi siempre. Al respecto se manifiesta que se debe organizar actividades y ejercicios que ayuden a mantener la mente ocupada de los adultos mayores con el propósito de evitar el estrés.

### Pregunta N° 16

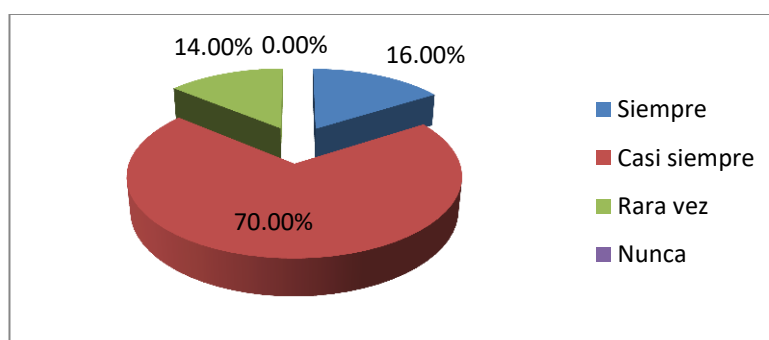
**¿Desarrolla (Psicomotricidad) en los pasatiempos y actividades del asilo?**

**Cuadro N° 17 Desarrolla (Psicomotricidad)**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	11	16,%
Casi siempre	49	70,%
Rara vez	10	14,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 16 Desarrolla (Psicomotricidad)**



**Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia**

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los adultos mayores investigados manifiestan que casi siempre realizan mantenimiento (Psicomotricidad) en los pasatiempos y actividades del asilo y menos de la mitad esta la alternativa siempre y rara vez. Sin embargo, se puede manifestar que se debe organizar actividades que contribuyan a mejorar aspectos relacionados con los movimientos amplios y finos.

### Pregunta N° 17

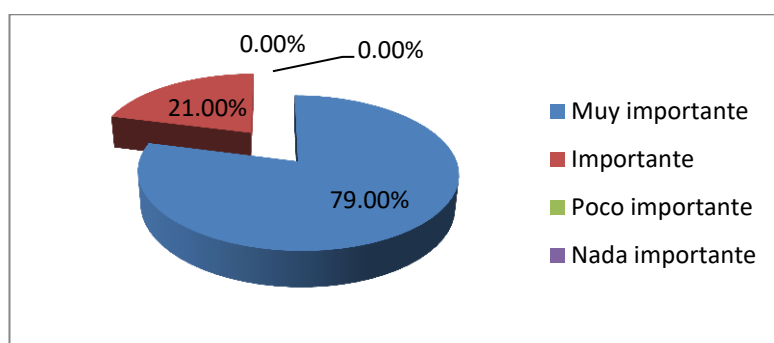
13. ¿Considera importante que el autor del trabajo de grado elabore un programa de actividades físicas para mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores?

**Cuadro N° 18 Elabore programa actividades físicas**

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	55	79,%
Importante	15	21,%
Poco importante	0	0,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 17 Elabore programa actividades físicas**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se revela que la mayoría de los adultos mayores investigados manifiestan que considera importante que el autor del trabajo de grado elabore un programa de actividades físicas para mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores.

### Pregunta N° 18

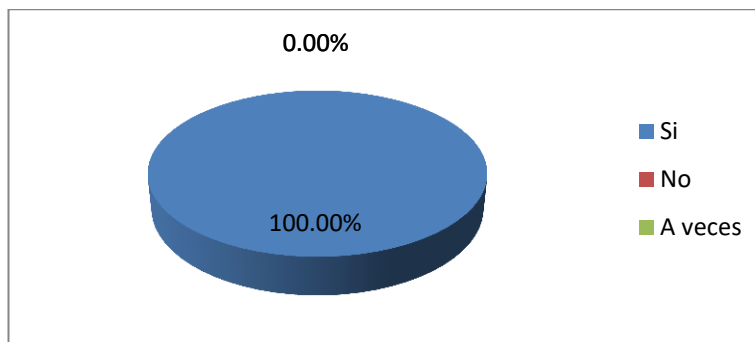
¿Estaría Ud. dispuesto a participar en un programa de actividades físicas?

**Cuadro N° 19** Dispuesto a participar en un programa

Alternativa	Frecuencia	%
Si	70	100,%
No	0	0,%
A veces	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 18** Dispuesto a participar en un programa



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que la totalidad de los adultos mayores investigados manifiestan que estaría dispuesto a participar en un programa de actividades físicas con el objetivo de mejorar la motricidad fina y gruesa para ello la persona encargada debe dominar variedad de ejercicios y actividades para ayudar a desarrollar aspectos relacionados con la psicomotricidad.

### Pregunta N° 19

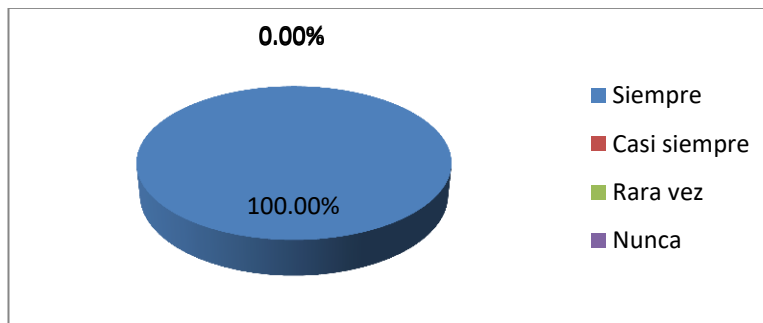
¿La aplicación de un programa de actividades físicas recreativas le ayudaría a mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores?

**Cuadro N° 20 La aplicación de un programa**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	70	100,%
Casi siempre	0	0,%
Rara vez	0	0,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 19 La aplicación de un programa**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se considera que la totalidad de los adultos mayores investigados manifiestan que la aplicación de un programa de actividades físicas recreativas le ayudaría a mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores, es por ello que se debe implementar variedad de actividades de tipo físico, psicológica y manualidades para mantenerles ocupados y evitar enfermedades de toda índole.

### Pregunta N° 20

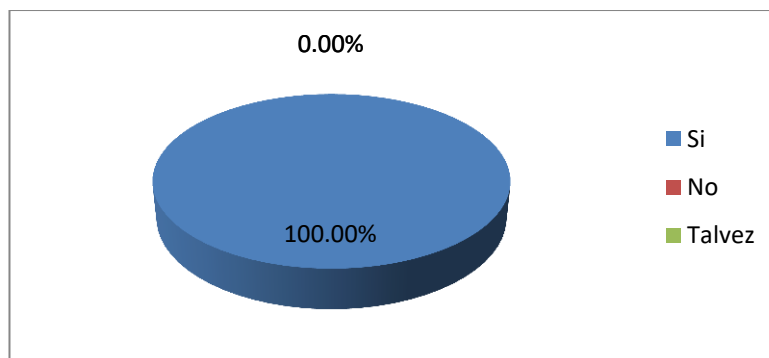
¿Le gustaría que un profesional le oriente en sus actividades físico-deportivas?

**Cuadro N° 21 Profesional le oriente en sus actividades**

Alternativa	Frecuencia	%
Si	70	100,%
No	0	0,%
Talvez	0	0,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 20 Profesional le oriente en sus actividades**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se revela que la totalidad de los adultos mayores investigados manifiestan que les gustaría que un profesional le oriente en sus actividades físico-deportivas para el desarrollo de la psicomotricidad, para ello debe dominar variedad de actividades que mantengan la salud física y mental de los adultos mayores.



#### 4.1.2 Ficha de Observación aplicada a los Adultos Mayores del Asilo San Vicente de Paul

##### ÁREA MOTRICIDAD GRUESA

##### Observación N° 1

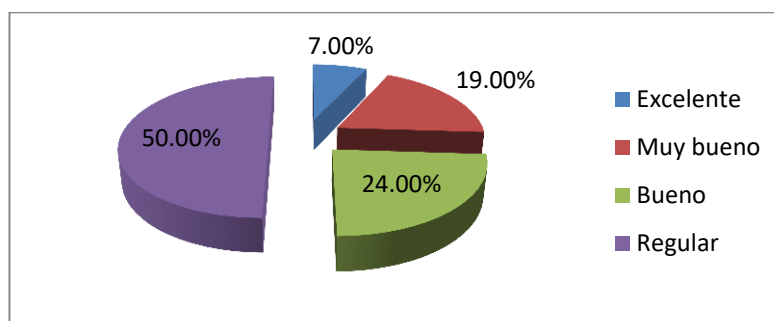
¿Camina en zigzag coordinando movimiento de brazos y piernas?

**Cuadro N° 22 Camina en zigzag coordinando**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	7,%
Muy bueno	13	19,%
Bueno	17	24,%
Regular	35	50,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 21 Camina en zigzag coordinando**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos presentados en la ficha de observación se manifiesta que más de la mitad de los adultos mayores cuando caminan en zigzag coordinando movimiento de brazos y piernas lo hacen de manera regular y en menor porcentaje están las siguientes alternativas excelente, muy bueno, bueno. La actividad física de caminar es la primera actividad que se les debe impartir para mejorar la salud física y mental.

## Observación N° 2

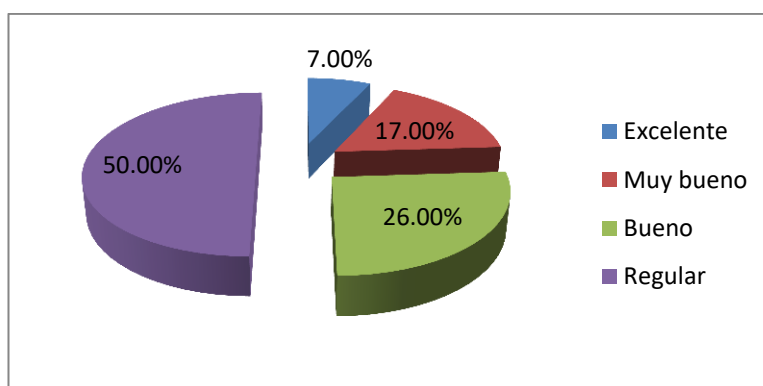
¿Camina a diferentes ritmos?

**Cuadro N° 23 Camina a diferentes ritmos**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	7,%
Muy bueno	12	17,%
Bueno	18	26,%
Regular	35	50,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 22 Camina a diferentes ritmos**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que la mitad de los adultos mayores investigados cuando caminan a diferentes ritmos lo hacen de manera regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. El docente que esté al frente de este grupo debe dominar variedad de actividades con el objetivo de mejorar la motricidad gruesa.

### Observación N° 3

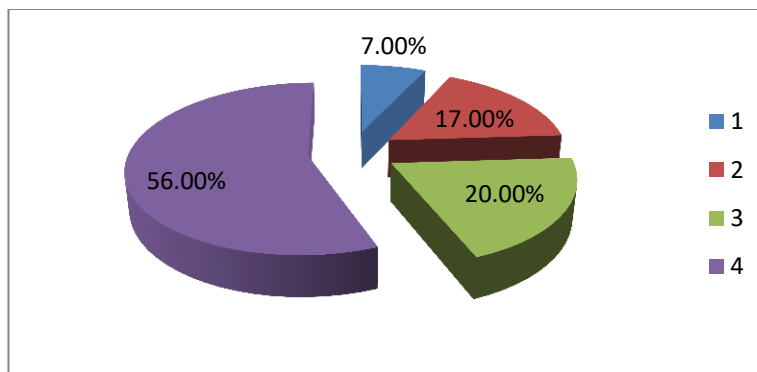
#### ¿Baila a diferentes ritmos?

**Cuadro N° 24 Baila a diferentes ritmos**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	7,%
Muy bueno	12	17,%
Bueno	14	20,%
Regular	39	56,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 23 Baila a diferentes ritmos**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se revela que la mitad de los adultos mayores investigados cuando bailan a diferentes ritmos lo hacen de manera regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Al respecto se manifiesta que se les debe enseñar a bailar diferentes ritmos con el objetivo de mejorar sus habilidades y destrezas y por ende eliminar el estrés y otras enfermedades.

#### Observación N° 4

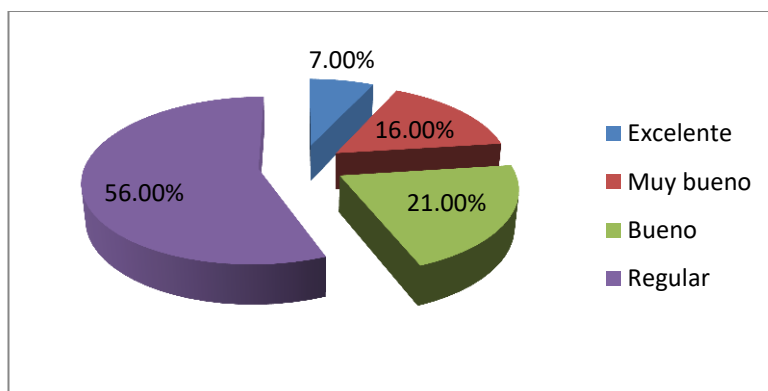
¿Lanza y recibe la pelota con ambas manos?

**Cuadro N° 25 Lanza y recibe la pelota con manos**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	7,%
Muy bueno	11	16,%
Bueno	15	21,%
Regular	39	56,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 24 Lanza y recibe la pelota con manos**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

#### INTERPRETACIÓN

Se concluye que la mitad de los adultos mayores investigados cuando lanza y recibe la pelota con ambas manos lo hace de forma regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. El encargado de dirigir estas actividades debe dominar variedad de ejercicios con balón para que las clases sean más interesantes y evitar la monotonía de los ejercicios.

## Observación N° 5

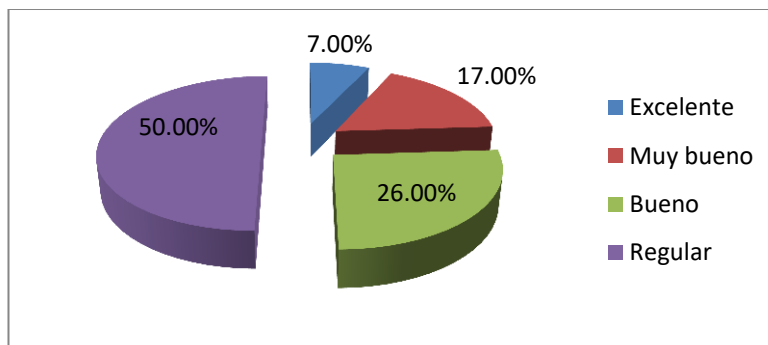
¿Realiza el boteo con una mano?

**Cuadro N° 26 Realiza el boteo con una mano**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	7,%
Muy bueno	12	17,%
Bueno	18	26,%
Regular	35	50,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 25 Realiza el boteo con una mano**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

## INTERPRETACIÓN

Se revela que la más de la mitad de los adultos mayores investigados cuando realiza el boteo con una mano lo hace de manera regular en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. En las actividades con los adultos mayores se les debe hacer variedad de ejercicios con balón porque allí se trabaja la coordinación de los movimientos finos y gruesos.

## ÁREA MOTRICIDAD FINA

### Observación N° 6

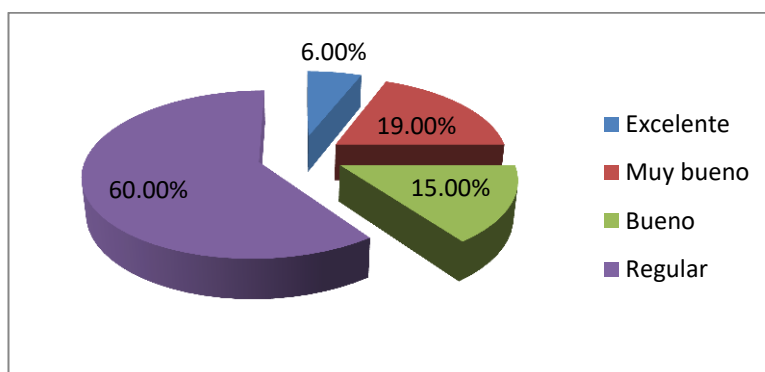
¿Recorta un papel en línea recta y en zig – zag?

#### Cuadro N° 27 Recorta un papel en línea recta

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	6,%
Muy bueno	13	19,%
Bueno	11	15,%
Regular	42	60,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

#### Gráfico N° 26 Recorta un papel en línea recta



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que la más de la mitad de los adultos mayores investigados cuando recorta un papel en línea recta y en zig – zag lo hace de manera regular en menor porcentaje está las alternativas excelente, muy buena y buena. En las actividades con los adultos mayores se les debe hacer variedad de ejercicios con el objetivo de mantener esta habilidad, que va disminuyendo poco a poco según avanza la edad.

## Observación N° 7

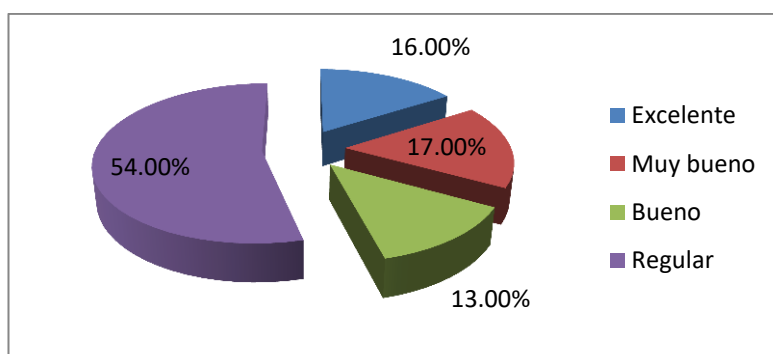
### ¿Ensarta bolas en un cordón?

**Cuadro N° 28 Ensarta bolas en un cordón**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	16,%
Muy bueno	12	17,%
Bueno	9	13,%
Regular	38	54,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 27 Ensarta bolas en un cordón**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que la más de la mitad de los adultos mayores investigados cuando ensarta bolas en un cordón lo hace de manera regular en menor porcentaje está las alternativas excelente, muy buena y buena. En las actividades con los adultos mayores se les debe hacer variedad de ejercicios con el objetivo de mantener la motricidad fina, es decir se debe trabajar con las manos y dedos de manera coordinada.

## Observación N° 8

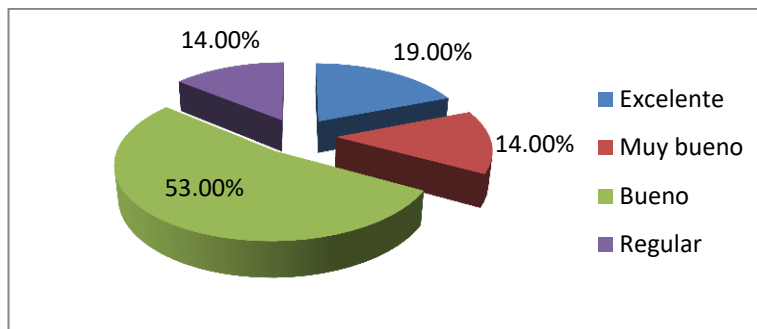
### ¿Coser en punto de cruz?

#### Cuadro N° 29 Coser en punto de cruz

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	13	19,%
Muy bueno	10	14,%
Bueno	37	53,%
Regular	10	14,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

#### Gráfico N° 28 Coser en punto de cruz



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que la más de la mitad de los adultos mayores investigados cuando hacen la actividad de coser en punto de cruz lo hace de manera regular en menor porcentaje está las alternativas excelente, muy buena y buena. Para ello se le debe realizar ejercicios y variedad de ejercicios para coser en línea recta, diagonal u oblicua.



## Observación N° 9

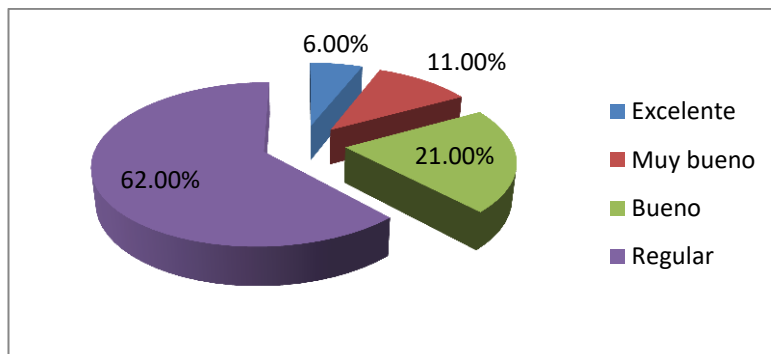
### ¿Utiliza las tijeras de manera correcta?

#### Cuadro N° 30 Utiliza las tijeras de manera correcta

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	6,%
Muy bueno	8	11,%
Bueno	15	21,%
Regular	43	62,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

#### Gráfico N° 29 Utiliza las tijeras de manera correcta



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se revela que la más de la mitad de los adultos mayores investigados cuando utiliza las tijeras de manera correcta lo hace de manera regular en menor porcentaje está las alternativas excelente, muy buena y buena. Para ello se le debe realizar ejercicios y variedad de ejercicios para utilizar la tijera en diferentes direcciones con el objetivo de dominar aspectos relacionados con la psicomotricidad fina.

### Observación N° 10

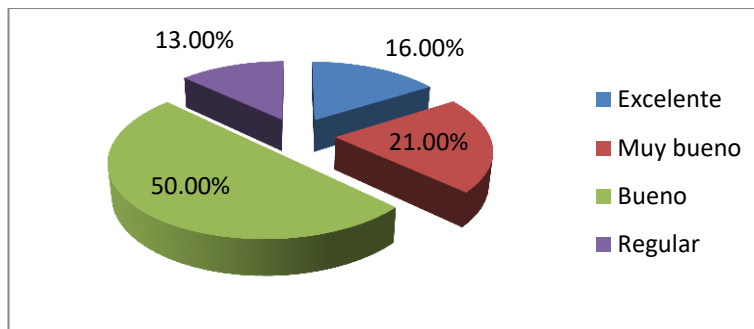
¿Domina los movimientos finos, como el modelado, arrugado, rasgado?

**Cuadro N° 31 Domina los movimientos finos,**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	16,%
Muy bueno	15	21,%
Bueno	35	50,%
Regular	9	13,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 30 Domina los movimientos finos,**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

### INTERPRETACIÓN

Se considera que la más de la mitad de los adultos mayores investigados cuando domina los movimientos finos, como el modelado, arrugado, rasgado lo hace de manera buena en menor porcentaje está las alternativas excelente, muy buena y regular. Para ello se le debe hacer muchas actividades relacionadas a estos aspectos que contribuyan al desarrollo de la motricidad fina.

## Observación N° 11

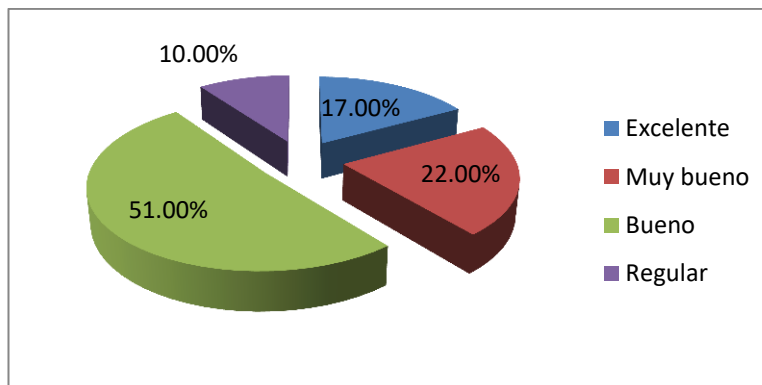
¿Realiza diferentes figuras con plastilina?

**Cuadro N° 32 Realiza diferentes figuras plastilina**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	12	17,%
Muy bueno	15	22,%
Bueno	36	51,%
Regular	7	10,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

**Gráfico N° 31 Realiza diferentes figuras plastilina**



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

## INTERPRETACIÓN

Se revela que la más de la mitad de los adultos mayores investigados cuando realiza las diferentes figuras con plastilina lo hace de manera buena en menor porcentaje está las alternativas excelente, muy buena y regular. Para ello se le debe trabajar con plastilina, haciendo figuras con el objetivo de desarrollar el movimiento de los dedos de los niños, para poder manipular objetos con facilidad.

## Observación N° 12

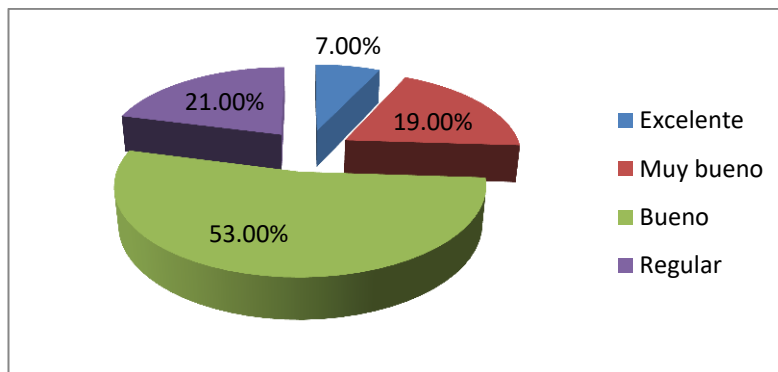
### ¿Dibuja y pinta paisajes?

#### Cuadro N° 33 Dibuja y pinta paisajes

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	7,%
Muy bueno	13	19,%
Bueno	37	53,%
Regular	15	21,%
TOTAL	70	100,%

Fuente: Adultos mayores Asilo San Vicente de Paul

#### Gráfico N° 32 Dibuja y pinta paisajes



Autor: Tapia Ruano Anderson Tapia

## INTERPRETACIÓN

Se concluye que la más de la mitad de los adultos mayores investigados cuando dibuja y pinta paisajes lo hace de manera buena en menor porcentaje está las alternativas excelente, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta se debe trabajar con variedad de ejercicios con el objeto de reemplazar enfermedades crónicas a una de índole particular.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- Se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que la actividad que realizan con regularidad es caminar como actividad física, ya que es la actividad básica para poder trasladarse de un lugar a otro, otros en cambio manifiestan que bailan.
- Se considera que más de la mitad de los adultos mayores encuestados manifiestan que casi siempre realizan actividades físicas recreativas en el asilo, en menor porcentaje manifiestan que realizan siempre y rara vez.
- Se revela que la totalidad de los adultos mayores investigados manifiestan que la actividad física regular brinda múltiples beneficios para la salud física, mental y psicológica de quienes practican estos tipos de actividades.
- Se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados manifiestan que consideran que el mantenimiento de su motricidad gruesa y fina es regular y menos de la mitad esta la alternativa excelente, muy buena y buena.
- Se concluye que el autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa de actividades físicas con el objetivo de mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores

## 5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los adultos mayores investigados indican que la actividad física que realizan es caminar, por lo menos de 35 a 60 minutos, con objetivo de tener una actitud positiva para realizar cualquiera actividad.
- Se exhorta a los adultos mayores que casi siempre realizan actividades físicas recreativas en el asilo, en menor porcentaje manifiestan que realizan siempre y rara vez.
- Se recomiendo a los adultos mayores investigados escuchar una charla donde se debe conocer los múltiples beneficios que brinda la actividad física recreativa con el objetivo de mejorar la psicomotricidad.
- Se exhorta a las personas encargadas del cuidado de los adultos mayores que trabajen la motricidad gruesa y fina de forma regular, con el objetivo de desarrollar los movimientos amplios y pequeños.
- Se recomienda a los encargados del cuidado de los adultos mayores aplicar la propuesta alternativa de actividades físicas con el objetivo de mejorar la psicomotricidad ya que es fundamental el mantenimiento de estos movimientos en estas edades.

### **5.3 Contestación a las preguntas de Investigación**

#### **Pregunta N° 1**

**¿Qué tipo de actividades físicas recreativa practican los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2014 – 2015?**

Se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que la actividad física que realizan es caminar, que es la actividad básica para poder trasladarse de un lugar a otro, otros en cambio manifiestan que bailan, otros indican que hacen manualidades para desarrollar la motricidad fina. Todas estas actividades se les debe enseñar con el único objetivo de mejorar la psicomotricidad, que se va perdiendo con el pasar de los años.

#### **Pregunta N° 2**

**¿Con qué frecuencia practica actividades físicas recreativas los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016?**

Se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores encuestados manifiestan que casi siempre realizan actividades físicas recreativas en el asilo, en menor porcentaje manifiestan que realizan siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que se les debe incentivar para que practiquen actividades físicas recreativas con el objetivo de la motricidad gruesa y fina.

### **Pregunta N° 3**

**¿identificar los beneficios de la práctica de la actividad física en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016?**

Se revela que la totalidad de los adultos mayores investigados manifiestan que de los múltiples beneficios que brinda la actividad física recreativa cual considera que todos los aspectos formulados en párrafos anteriores están de acuerdo, para lo cual se sugiere implementar un programa de actividades que ayuden a mejorar la salud.

### **Pregunta N° 4**

**¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas con el objetivo de mejorar el mantenimiento de la psicomotricidad de los adultos mayores?**

Se revela que la mayoría de los adultos mayores investigados manifiestan que considera importante que el autor del trabajo de grado elabore un programa de actividades físicas para mejorar el mantenimiento de la psicomotricidad de los adultos mayores.



## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 TÍTULO**

Programa de actividades físicas recreativas para mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores.

#### **6.2 JUSTIFICACIÓN**

Este trabajo de investigación es importante llevarlo a cabo en el Asilo de Ancianos San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra , luego de realizarle un diagnostico se llegó a las siguientes conclusiones, se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que la actividad física que realizan con regularidad es caminar, además se considera que más de la mitad de los adultos mayores encuestados manifiestan que casi siempre realizan actividades físicas recreativas en el asilo, también se revela que la totalidad de los adultos mayores investigados manifiestan que la actividad física regular brinda múltiples beneficios para la salud física, mental y psicológica de quienes practican estos tipos de actividades, también se detectó que más de la mitad de los adultos mayores investigados manifiestan que consideran que el desarrollo de su motricidad gruesa y fina es regular y finalmente se concluye que el autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa de actividades físicas con el objetivo de mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores.

Conocidos estos resultados se planteó una alternativa de solución al problema detectado, para ello se elaboró un programa de actividades físicas recreativas para desarrollar la psicomotricidad gruesa y fina, estos son movimientos amplios que necesitan ser desarrollados o realizar un mantenimiento para que los músculos estén movimientos, ya que en estas edades es importante trabajar por los múltiples beneficios que ocasiona para la salud, física, mental y psicológica.

El programa de actividades físicas regulares contendrá tareas que ayuden a fortalecer los músculos del cuerpo tanto gruesos como finos, como caminar, ejercicios de fortalecimiento muscular, relajación, flexibilidad, aeróbicos, danzas y también se les enseñará manualidades para desarrollar la motricidad fina como coser, recortar, dibujar y actividades manuales que se manipule masas, arcilla, plastilina para elaborar figuras, estas actividades en conjunto desarrolla el movimiento de las manos y dedos de las manos.

La práctica de actividades físicas regulares brinda al adulto mayor un elevado número de efectos favorables que contribuyen a un envejecimiento saludable por ejemplo el caminar ayuda al buen funcionamiento cardiovascular y respiratorio, también alivia el estrés, le hace olvidar en parte las preocupaciones, las actividades manuales ayudan a mejorar los movimientos finos de las manos, esto nos ayuda al buen funcionamiento y a mejorar las habilidades y destrezas.

## **6.3 FUNDAMENTACIÓN**

### **6.3.1 La actividad física recreativa**

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes, hasta las más extenuantes, como realizar una maratón, La actividad física implica todo movimiento corporal

capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. La actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realiza: en el trabajo, en el tiempo libre en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, etc.). El ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente.

**El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición el desarrollo o adquisición de las capacidades básicas, es decir la resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio y coordinación, y composición corporal. (Serra, 2006, pág. 2)**

Con todas estas definiciones, es evidente que la evaluación de la actividad física en la población puede definirse a diferentes ámbitos de la misma. Puede medirse la actividad física en el tiempo libre, en el trabajo, pero puede medirse indirectamente a través de la condición física del individuo. En general, al realizar una evaluación de los niveles de actividad física de una población se han de tener en cuenta, la frecuencia, duración, intensidad.

### **6.3.1 Importancia de la actividad física**

En la actualidad se ha confirmado que la inactividad física provoca numerosos trastornos de la misma manera que se considera que se considera al ejercicios físicos como un elementos básicos en la prevención de ciertas enfermedades, Esta realidad se constata sobre todo en los países desarrollados, en los que el sedentarismo se ha adueñado del tiempo libre, de los momentos de ocio de sus ciudadanos.

**El sedentarismo se ha ido transformando en una auténtica epidemia en los países desarrollados y, sin**

**embargo, está bien demostrado que la actividad física reduce el riesgo de padecer afecciones cardiacas, diabetes y algunos tipos de cáncer, permite controlar mejor el peso y la salud de los huesos y los músculos y presentan indudables beneficios psicológicos. Por todo ello es necesario un estilo de vida activo, más saludable, que incluya actividades físicas diarias y que las autoridades, desde el ámbito supranacional al puramente local, fomentan dicho tipo de actividades y conciencien a la población de los indudables beneficios que comparta el que la gente sea más activa. (Marquez.S, 2012, pág. 36)**

La Psicología de la salud, como otras disciplinas, puede contribuir de forma definitiva al cambio de estilos de vida sedentarios por otros más activos eliminando los principales factores de riesgo para la salud. “La Psicología de la salud es el estudio del cerebro y la conducta de aquellos sujetos que realizan actividad física o deporte”. (Marquez.S, 2012, pág. 36)

Su principal objetivo es el estudio de los antecedentes psicobiológicos (modelo biopsicosocial), conductuales y socio cognitivos (es decir defiende que toda la expresión de la salud y/o enfermedad es una consecuencia de interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales, aunque estudian particularmente los factores psicológicos tales como estado de ánimo, emociones, la ansiedad a corto plazo, así como la evaluación de las consecuencias de una práctica de ejercicio prolongado.

La documentación relacionada con los beneficios fisiológicos que realizar actividad física de manera regular a llevado a que la incluyera un cuarto factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares que pueden ser modificado o controlado por el individuo, la falta de ejercicio. Los otros tres factores de riesgo son el tabaquismo, la hipertensión arterial y el colesterol elevado.

**Entre otras cosas realizar ejercicio de forma regular ayuda a reducir el colesterol, disminuye el porcentaje de grasa corporal, intervienen en los efectos de la diabetes**

**reduce el peso y disminuye la presión arterial. No obstante los beneficios fisiológicos documentados del ejercicio físico regular, refiere que a solo del 8 al 20% de la población de los Estados Unidos participa de manera regular en actividades físicas rigurosas, la población de los Estados Unidos lleva un estilo de vida relativamente sedentaria de los individuos que comienzan programas de actividad física regular lo abandonan dentro de los seis meses. (Ceballos, 2012, pág. 393)**

Los tópicos específicos que se tratan en este capítulo incluyen los beneficios psicológicos del ejercicio explicaciones teóricas de los beneficios del ejercicio adhesión al ejercicio y factores determinantes, teorías del comportamiento en la actividad física, el estado físico como moderador del estrés.

### **6.3.2 Beneficios psicológicos de la actividad física**

Existe una gran cantidad de bibliografía que confirman la posición de que realizar actividad física de manera regular conduce a una mejora de los efectos. Esto se manifiesta en forma de reducciones a los afectos negativos ansiedad y depresión y un aumento de los afectos positivos autoeficacia, vigor, bienestar. Estos descubrimientos consistentes han llevado a muchos profesionales de la salud mental a prescribir el ejercicio como tratamiento para algunos síntomas de salud mental. En muchos casos, la actividad física es tan efectiva como la psicoterapia y las drogas antidepressivas en el tratamiento de los trastornos emocionales.

**Los estudios citados que confirman la relación entre la actividad física y los beneficios en los afectos psicológicos se han basado tanto en la actividad física aguda como crónica. La actividad física aguda se refiere al ejercicio de corta duración mientras que la actividad física crónica se refiere al ejercicio a largo plazo. Los estudios también se han centrado en la actividad tanto aeróbica como de resistencia. (Ceballos, 2012, pág. 393)**

Muchos estudios destacan el ejercicio aeróbico intenso en el que la intensidad se manipula. Esto se logra normalmente en cintas de correr o en una bicicleta estática. Mientras que las diferencias individuales suelen prevalecer, se cree que los mejores beneficios psicológicos se derivan de realizar unos ejercicios de intensidad moderada en oposición a ejercicios de intensidad muy baja o muy alta. La investigación, sin embargo, proporciona pruebas convincentes a través de una investigación bien controlada de que un periodo de ejercicios relativamente intenso es superior a un periodo de ejercicio aeróbico moderado, en términos de reducción de la ansiedad de estado.

### **6.3.3 Adulto mayor**

La organización mundial de la Salud argumenta que los países podrán afrontar el envejecimiento si los gobiernos, las organizaciones internacionales y la sociedad civil, promulgan políticas y programas de envejecimiento activo que mejoren la salud, la participación y la seguridad de las personas adultas mayores.

El conocer la discapacidad y la dependencia física es esencial en el desarrollo e implementación de estrategias preventivas, terapéuticas y de rehabilitación que son necesarias para mejorar la calidad de vida de los individuos que las presentan, y reducir en forma parcial la carga física, psicosocial y financiera que de otra manera representaría el cuidado de la persona con discapacidad.

**La Geriátrica es la rama de la medicina que estudia las enfermedades de los ancianos de la manera cuadridimensional: física, psíquica, funcional y social. Teniendo como uno de sus principales objetivos que el individuo se mantenga la mayor cantidad de años con la mayor capacidad e independencia funcional, y por lo tanto fomentando la calidad de vida en el adulto mayor. (Alvarez, 2009, pág. 52)**

Para instaurar niveles de independencia y dependencia es necesario hacer una diferenciación entre ejecución y habilidad, puesto que se debe contar con la habilidad para realizar una actividad, pero no se realiza porque la persona no lo desea, no está entrenada o no tiene necesidad. El saber si una persona puede hacer una determinada actividad, es diferente a saber si tiene la oportunidad de hacerlo o si lo hace. Por ejemplo actividades, comer y trasladarse generalmente quien puede las hace, en cambio como otras como ir al baño y hacer compras, tener la capacidad no implica ejecutarlas y no hacerlas no es igual a no poder.

#### **6.3.4 Psicomotricidad**

Esta realizada no es aun totalmente accesible y está relacionada, exclusivamente, con una actividad de origen subjetivo y con un poder esencialmente practico. El sistema por el que se opera el contacto con las cosas es el que prevalece pie encima del de las asociaciones entre imágenes y símbolos. De esto resulta una figuración motriz que se destaca de la acción propiamente dicha y que podrá cada vez más tocar el aspecto de un simulacro, pero que está aún lejos de ser una representación pura.

**En esta fase, el niño tiene una necesidad enorme de comunicar sus experiencias a través de los gestos, la mayoría de las veces no hay otra cosa que el gesto. Es el refugio de su expresividad inferior. Se destaca el hecho de que un niño de tres años y medio se divierta lavando un oso de peluche, pero que apenas simule enjabonarlo. Ejecuta el acto de alcanzar la toalla, de coger el jabón y destaparlo, de friccionar y enjuagar el juguete, sin tener otra cosa entre las manos que oso. (Fonseca, 2000, pág. 39)**

El gesto puede volver presente al objeto ausente y substituirlo. Es un medio para establecer analogías que difícilmente se podrían formular de

otro modo. Suele entonces la imitación, que solo es la repetición de un gesto ejecutado por ella misma, como forma de resistencia de una excitación reciente y fácilmente renovada en el aparato psicomotor.

Las relaciones psicomotoras anteriormente constituidas condicionan la actividad circular. Por medio de reacciones convergentes, la misma situación puede provocar, simultáneamente, la misma reacción en varios individuos. La imitación es una forma de actividad que parece implicar, de manera irrefutable, las relaciones entre el movimiento y la representación. El niño esboza ya el movimiento en relación algo exterior a sí mismo y los movimientos dejan de responder inmediatamente a una necesidad impulsiva para ajustarse a las situaciones exteriores.

**La similitud gestual es muy común en los animales, pero es fundamental en la evolución psicológica del niño. El modelo del otro inicia su importancia pues traduce una incubación promotora que ya representan si un contacto con las esferas psíquicas. La imitación pasa, en primer lugar, por una fase pasiva y, posteriormente, por una fase activa. En cualquiera de ellas la imitación corresponde al preludio de la representación psicológica. (Fonseca, 2000, pág. 40)**

El individuo aprovecha entonces todas las oportunidades para poner en movimiento la necesidad de realizar sus propios ritmos, y por medio de estos, de ponerse de acuerdo con el ambiente y de extender su sensibilidad subjetiva a los objetos que la rodean. Es un proceso semejante al del contagio del bostezo. Lo mismo sucede en la fenomenología deportiva, en la que el espectador siente en su propio cuerpo la agitación del juego y, además, tiene con frecuencia la impresión de hacer, íntimamente, el gesto que debe ser hecho por el jugador o de corregirlo, si este fue mal realizado.

La imitación, tras ser una simple repetición, establece un sistema de relaciones perceptivo-motoras y se proyecta en una reacción



convergente. Toda esta dimensión de la expresión es posible por medio de la marcha y de la palabra. Estas dos adquisiciones sociales encaminan al niño hacia su autonomía. Cuando el niño anda comenzando por su espacio próximo, que no sobre pasa el largo de su brazo, inicia la modificación del entorno. El espacio como auto creación de la propia independencia de la persona humana, permitirá al niño el descubrimiento de su mundo de creación y de satisfacción.

La sensación y el placer de la autonomía, experimentado a partir de los tres años, tiene una elevada importancia en la formación de la autoestima del niño. El movimiento, que proyecta en el medio una realidad humana, permite al niño una atenuación de grupos musculares onerosos que proporcionara una progresiva coordinación y una mejor habilidad manual.

**La evolución de la motricidad tiene un fin cognitivo .el niño construye lo real a través de la exteriorización cinética de su unidad. Los límites de lo resal dejan de ser un bloque, son cada vez más abiertos y lejanos. El espacio ya no se mide en metros, sino en datos de su experiencia, cada paso es una sensación de su autonomía andante. Todo el proceso de las reacciones circulares y, posteriormente, de la imitación provoca un teclado cada vez más rico de las relaciones sensitivo-motoras que definen progresivamente la adaptación, singular al ambiente. Estas reacciones están lejos de ser pasadas a papel químico son relaciones en eco.ecocinesia, economía y ecolalia. (Fonseca, 2000, pág. 41)**

Este tipo de reacciones prolongan las percepciones y todo al aspecto visui- cenestésico enriquece la autonomía singular a través de la palabra. La significación de la palabra evoluciona con la madurez sonora y con la corticalización progresiva. Es por el movimiento que el niño integra la relación significativa de las primeras formas de lenguaje. Es por el aspecto motor que el niño reivindica una porción de espacio, a través del cual establece los primeros contactos con el lenguaje solicitado. Las

nociones de aquí y de allí de izquierda y derecha, de delante y atrás de encima y debajo, de dentro y fuera etc.

### **6.3.5 .Aproximación a un concepto de desarrollo psicomotor**

Antes de dar inicio al desarrollo de este tema es necesario retroalimentar brevemente en comprender como la relación del movimiento y la actividad humana toma sentido cuando la ubicamos en el campo global de la conducta. El proceso motor no es un proceso aislado, al contrario se sitúa en el cuadro general de conducta, la cual se traduce en reacciones fisiológicas, un comportamiento exterior (palabras, movimientos) respuestas mentales (conceptualizaciones) y productos de la conducta.

**En consecuencia el movimiento no es más que un aspecto de la conducta, que no puede dissociarse de sus otros aspectos y en particular, está ligado a las reacciones fisiológicas y a las respuestas mentales. Lo esencial es entonces, situar el movimiento y definir la ocasión a partir de la cual se precisa la significación que reviste para el organismo. (Muñoz D. , 2009, pág. 173)**

De un lado, la corriente educativa en la psicomotricidad ha nacido de las insuficiencias que presenta la educación física en su aplicación, lo cual no tuvo las condiciones para corresponder a las necesidades de la educación real del cuerpo y por otro lado, si tenemos en cuenta la influencia que inicialmente a ejercido el dualismo cartesiano, así como también la multiplicación de acepciones con que se utiliza, tanto en su vertiente filosófica como psicológica según las pretensiones de una u otra orientación, nos encontramos con que el concepto de psicomotricidad es un poco ambiguo.

### **6.3.6 La educación psicomotriz: evolución y definición**

La educación Psicomotriz surge en un contexto sociocultural cuyo objetivo es el de restituir al cuerpo su valor, su auténtica significación. Una acción pedagógica y psicológica, que utiliza los medios de la educación física con la finalidad de normalizar o mejorar el rendimiento del individuo.

**Una concepción general de utilización del movimiento como un medio de educación global de la personalidad. Aunque la psicocinética, como se ha visto trata de constituirse en una ciencia del movimiento humano, aplicada a niños menores de 12 años, toma la forma de educación psicomotriz y bien es el medio de educación fundamental en esta edad. (Muñoz D. , 2009, pág. 173)**

Una técnica reeducativa en psicopedagogía, que, por el movimiento, influye y estructura el conjunto de la personalidad del niño y corrige los trastornos psicomotores. En líneas generales todos los autores coinciden a la educación psicomotriz como una técnica que tiende a favorecer por el dominio corporal la relación y la comunicación que el niño va a establecer en el mundo que lo rodea a adquirido mayor desarrollo constituye un fenómeno general en las demás culturas occidentales avanzadas.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo General**

- Elaborar un programa de actividades físicas recreativas mediante ejercicios de mantenimiento seleccionadas para la motricidad gruesa y fina de los adultos mayores

#### **6.4.2 Objetivos Específicos**

- Seleccionar actividades físicas recreativas que contribuyan para el desarrollo de la motricidad gruesa y fina de los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra.
- Proporcionar a los funcionarios el programa de actividades físicas recreativas, con el propósito de que pongan en práctica estos ejercicios para el desarrollo de la motricidad gruesa y fina de los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra.
- Socializar y aplicar un programa de actividades físicas recreativas a través de un taller a los funcionarios, encargados del funcionamiento del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra.

#### **6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

**País:** Ecuador.

**Provincia:** Imbabura

**Ciudad:** Ibarra

**Cantón:** Ibarra

**Beneficiarios:** Autoridades, funcionarios, familiares de los adultos mayores

## 6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

### Presentación


La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear. Tal como la define Caspersen, la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, entre otros).

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir.

La actividad física se interrelaciona con otras actividades (arte cultura, cine, teatro, música entre otras) que buscan mejorar la calidad de vida en una sociedad predominantemente urbana. La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades. El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la psicomotricidad


## Actividad N° 1

### Tema: Caminar 30 minutos al día

<b>Objetivo</b>	Mejorar la resistencia aeróbica, mediante caminatas de por lo menos 30 minutos para optimizar el funcionamiento del corazón.
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Caminar 30 minutos al día
<b>Características</b>	Esta actividad física es aeróbica, se la practica con los adultos, jóvenes y niños
<b>Construcción del conocimiento</b>	Andar 30 minutos al día es la mejor opción, una terapia que no es sólo buena para el corazón. Lo es también para los hipertensos y diabéticos y para todas aquellas personas que quieran mantener su peso. El caminar es una puesta a punto para nuestra estructura ósea, al favorecer el movimiento de las articulaciones..
<b>Beneficios</b>	Aumenta la fuerza y la capacidad de bombear sangre de nuestro corazón, disminuye el riesgo de ser hipertenso, previene la aparición de diabetes
<b>Recursos materiales</b>	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar actividad física
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> caminar a diferentes ritmos de acuerdo a la señalización	<p>Caminar por lo menos 30 minutos diarios de manera ininterrumpida.</p> 


## Actividad N° 2

### Tema: Baile a diferentes ritmos

<b>Objetivo</b>	Mejorar la salud física, mediante ejercicios de baile de por lo menos 30 minutos para optimizar el funcionamiento del cuerpo.
<b>Perrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Baile
<b>Características</b>	Esta actividad física es aeróbica y la practican todas las edades.
<b>Construcción del conocimiento</b>	El baile no es sólo una actividad divertida: es un aliado para cuidar nuestro corazón y mantener el cuerpo en forma.
<b>Beneficios</b>	Bailar pone en actividad varios grupos musculares a la vez, que se tornan, con la constancia, cada vez más ágiles y flexibles, estimula la circulación sanguínea, mejorar el sistema cardiovascular, aumentar la capacidad pulmonar.
<b>Recursos materiales</b>	Pista de baile ropa deportiva zapatos cómodos, música hidratación, entre otras.
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> bailar los diferentes ritmos musicales de la patria	Bailar diferentes ritmos 

### Actividad N° 3


#### Tema: Gimnasia Aeróbica

<b>Objetivo</b>	Mejorar la resistencia aeróbica mediante ejercicios gimnásticos por lo menos 30 minutos para optimizar el funcionamiento de los diferentes órganos del cuerpo.
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Gimnasia Aeróbica
<b>Características</b>	Esta actividad física es aeróbica, a cíclica y lo practican todas las edades.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Cuando el organismo está expuesto a trabajos que demandan un esfuerzo superior al que se hace en reposo, sus niveles funcionales se elevan. Por lo tanto, una vez concluido dicho trabajo, el organismo requiere alcanzar nuevamente los niveles cercanos a los de reposo.
<b>Beneficios</b>	Combate las enfermedades cardiacas, respiratorias Combate la obesidad y la diabetes Fortalece en cuerpo y mente Ayuda a combatir la depresión.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico disponible, indumentario adecuado, entre otras.
<b>Evaluación</b> Realizar aeróbicos en posición sentado con implementos	Realizar de ejercicios de manera ininterrumpida. 




## Actividad N° 4

### Tema: Pasos aeróbic

<b>Objetivo</b>	Mejorar la resistencia aeróbica, mediante la estructuración de series simples para optimizar el funcionamiento del cardiorrespiratorio
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Aeróbicos
<b>Características</b>	Esta actividad física es aeróbica, y lo practican todas las edades.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Las clases de aeróbic se basan en una coreografía que se va aprendiendo progresivamente. El instructor va enseñando pasos o ejercicios rápidos que, al son de la música de aeróbic, resultan muy entretenidos.
<b>Beneficios</b>	<p>Fortalece la fuerza de los músculos</p> <p>Aumenta tu resistencia</p> <p>Mejora tu salud</p> <p>Mejora su coordinación y equilibrio</p> <p>Fortaleces tu corazón:</p> <p>Mantiene sus músculos en forma</p> <p>Aumenta tu estado de ánimo</p>
<b>Recursos materiales</b>	Canchas deportivas, indumentaria adecuada, parlante, música
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> ejecutar aeróbicos con diferentes materiales en la posición sentado acostado etc.	<p>Realizar variedad de ejercicios aeróbicos para fortalecer los músculos del cuerpo.</p> 


## Actividad N° 5

### Tema: La limpieza del hogar

<b>Objetivo</b>	Regularizar las actividades físicas, mediante actividades cotidianas en la casa para optimizar el adecuado funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	la limpieza del hogar
<b>Características</b>	Esta actividad física es aeróbica, y lo practican todas las edades.
<b>Construcción del conocimiento</b>	.Las tareas de mayor esfuerzo y riesgo son barrer, pasar la aspiradora, hacer las camas, planchar, cargar con las bolsas de la compra.
<b>Beneficios</b>	Mejora el estado anímico, fortalece los músculos, Desarrolla Paciencia y Tolerancia. Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio Desarrolla la resistencia muscular. Desarrolla conocimientos y habilidades para la prevención de riesgos
<b>Recursos materiales</b>	Zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar actividad física
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> realizar actividades básicas adentro y afuera el establecimiento	Realizar actividades cotidianas de la casa o del Asilo. 

## Actividad N° 6

### Tema: Subir y bajar las escaleras

<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza de piernas para subir y bajar gradas mediante ejercicios simples para optimizar el funcionamiento de todo el sistema corporal
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Para mantener la fuerza de piernas
<b>Características</b>	Esta actividad física que nos ayuda a tonificar gemelos, glúteos y cuádriceps y a reducir grasa
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar y demostrar que cuando subimos o cuando bajamos por las escaleras, la intensidad de la actividad es casi la misma. Al subir, los gemelos, los glúteos y los cuádriceps son los que hacen el trabajo. Al descender sólo los cuádriceps, que tienen que esforzarse para controlar la atracción de la gravedad del cuerpo
<b>Beneficios</b>	Mejora el estado anímico, fortalece los músculos, Desarrolla Paciencia y Tolerancia. Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio Desarrolla la resistencia muscular. Desarrolla prevención de riesgos
<b>Recursos materiales</b>	Escaleras, espacio físico zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> subir y bajar una pendiente	Subir y bajar escaleras de manera continuada 

## Actividad N° 7

### Tema: Gimnasia a ritmos suaves

<b>Objetivo</b>	Mejorar la capacidad aeróbica mediante ejercicios simples para optimizar el funcionamiento cardirrespiratorio
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Aeróbicos
<b>Características</b>	Esta actividad física que nos ayuda a tonificar los diferentes grupos musculares para evitar los riesgos de lesionarse en la vida cotidiana
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar y demostrar ejercicios de forma continuada con música, originarios del aeróbic tradicional, por tanto, la rutina debe mostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza, se debe empezar con una marcha, cruzando las piernas.
<b>Beneficios</b>	<p>Aumento de la resistencia Cardiovascular, fuerza.</p> <p>Aumento de la coordinación</p> <p>Disminución de posibilidades de Infarto Cardíaco.</p> <p>Aumento de la elongación muscular</p> <p>Aumento de la Autoestima</p>
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> realizar gimnasia con pelotas en diferentes posiciones	<p>Realizar series gimnasticas de manera interrumpida</p> 

## Actividad N° 8

### Tema: Gimnasia creativa

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la de resistencia mediante actividades moderadas para optimizar el funcionamiento de los diferentes grupos musculares
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Aeróbicos
<b>Características</b>	La gimnasia aeróbica contempla la correcta ejecución de una rutina combinada con muchos movimientos centrados en la fuerza y la flexibilidad
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar y demostrar series gimnasticas para incrementar la flexibilidad, fuerza, se debe empezar con una marcha, cruzando las piernas y movimiento de brazos cruzando de adelante para atrás.
<b>Beneficios</b>	<p>Aumento de la resistencia Cardiovascular, fuerza.</p> <p>Aumento de la coordinación</p> <p>Disminución de posibilidades de Infarto Cardíaco.</p> <p>Aumento de la elongación muscular</p> <p>Aumento de la Autoestima</p>
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar
<b>Evaluación</b>  <b>Variante:</b> trabajamos gimnasia con palos de escoba a diferentes ritmos	Trabajar a baja intensidad combinando series gimnasticas  


## Actividad N° 9

### Tema: Expresión corporal

<b>Objetivo</b>	Mejorar la capacidad expresiva de comunicarnos a través del lenguaje no verbal para mejorar las relaciones interpersonales
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Expresión corporal trabajo diferentes partes del cuerpo.
<b>Características</b>	La gimnasia aeróbica contempla la correcta ejecución de una rutina combinada con muchos movimientos centrados en la fuerza y la flexibilidad
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar y demostrar ejercicios de expresión corporal indicando el Espacio: lugar donde se desarrolla la acción. Extensión ocupada, direcciones y desplazamientos. Dependiendo de este tendremos más o menos posibilidades de movimiento. (Amplios, pequeños...)Tiempo: dimensión que nos permite medir el curso de los hechos. Intensidad: movimientos. (Fuertes, suaves...).
<b>Beneficios</b>	Aumento de la resistencia Cardiovascular, fuerza. Aumento de la coordinación Disminución de posibilidades de Infarto Cardíaco. Aumento de la elongación muscular Aumento de la Autoestima
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> imitar a los mimos y sus diferentes gestos corporales	Realizar diferentes gestos para comunicarnos 


## Actividad N° 10

**Tema: Yoga**

<b>Objetivo</b>	Favorece la salud, equilibra la mente, proporciona paz al espíritu, ayudándonos a comprender nuestra mente aumentando el conocimiento de uno mismo
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de yoga
<b>Características</b>	El Yoga es un método de perfeccionamiento humano que abarca el cuerpo, la mente y el espíritu, y que tiende a la comprensión profunda de la naturaleza esencial del hombre y de lo que este necesita, para vivir en armonía consigo mismo y con el medio ambiente
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar y demostrar ejercicios el Objetivo del yoga está en función de los intereses del practicante. Al yoga llegan personas con expectativas diferentes. Mientras que para unos puede convertirse en un medio de obtener relajación, descanso y equilibrio, para otros es la forma de desarrollar su mente y aumentar su capacidad de concentración. Muchos se acercan a yoga para conocerse mejor a sí mismos y aprovechar más eficazmente su potencial.
<b>Beneficios</b>	En esta práctica, se presionan órganos internos, lo que genera que se estimulen y ayuden al buen funcionamiento de ciertos órganos Aumento de la Autoestima
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> relajar su cuerpo en las posiciones parados, sentados	Realizar diferentes gestos corporales 

## Actividad N° 11


### Tema: Técnicas de relajación

<b>Objetivo</b>	Favorece la salud, equilibra la mente, proporciona paz al espíritu, ayudándonos a comprender nuestra mente aumentando el conocimiento de uno mismo
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de relajación
<b>Características</b>	Técnica de relajación es cualquier método, para procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar y demostrar ejercicios Sentada: espalda recta, piernas cruzadas - De pie: percepción del esquema corporal - Tumbada: respiración natural completa - Movimiento: danza, estereotipias, ejercicios
<b>Beneficios</b>	Relajación muscular - Vasodilatación periférica - Aumento de la volemia (sangre total circulante) - Disminución de la intensidad y frecuencia del latido cardíaco - Disminución de la tensión arterial - Disminución de la frecuencia respiratoria - Aumento de la amplitud respiratoria Aumento de la Autoestima
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar
<b>Evaluación</b> Relajarse en las diferentes posiciones con música de fondo	Adoptar las diferentes formas de relajación, sentado, de pie, acostado 




## Actividad N° 12

### Tema: Técnicas de respiración

<b>Objetivo</b>	Valorar la importancia de la respiración mediante ejercicios de inhalar y exhalar para mejorar la salud física.
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de respiración
<b>Características</b>	La respiración es el proceso por el cual ingresamos aire (que contiene oxígeno) a nuestro organismo y sacamos de él aire rico en dióxido de carbono. Un ser vivo puede estar varias horas sin comer, dormir o tomar agua, pero no puede dejar de respirar más de tres minutos
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar y demostrar ejercicios de respiración La inspiración o inhalación es el proceso por el cual entra aire, que contiene el oxígeno desde un medio exterior hacia el interior de los pulmones. La comunicación de los pulmones con el exterior se realiza por medio de las vías aéreas superiores (tráquea, laringe, faringe, cavidades nasal y bucal).
<b>Beneficios</b>	Un aumento en la cantidad de sangre, Una mejora en el estado del sistema nervioso, Los pulmones logran ser sanos y fuertes, La respiración profunda y lenta le ayuda a controlar su peso La relajación mental y corporal. Aumento de la amplitud respiratoria
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar
<b>Evaluación</b>  <b>Variante:</b> realizar los ejercicios de respiración inhalar y exhalar por medio un tubo	Realizar la respiración rítmica 


## Actividad N° 13

### Tema: Aerobic en step

<b>Objetivo</b>	Fortalecer los músculos de las diferentes partes del cuerpo mediante actividades aeróbicas para mejorar la salud física y mental
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Ejercicios aeróbicos
<b>Características</b>	Son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar y demostrar la subida y bajada de las escaleras. Variando la altura del step se puede trabajar a distintas intensidades (pero se trabaja habitualmente con una altura para evitar lesiones). Aunque parece que el gesto que se realiza con este artefacto es simple, los steps ofrecen bastantes posibilidades coreográficas Fase Aeróbica (30-45 minutos).
<b>Beneficios</b>	Contribuye a reducir y controlar la grasa corporal. Mejora la fuerza muscular del cuerpo y flexibilidad. Mejora la calidad del sueño. Aumenta la resistencia. Mejora las habilidades y destrezas básicas
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible. Steps.
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> realizar ejercicios gimnásticos zonas verdes	Realizar series gimnásticas 


## Actividad N° 14

### Tema: Montar la bicicleta estática

<b>Objetivo</b>	Mejorar la resistencia de base mediante ejercicios en bicicleta para mejorar la salud física y mental de los adultos mayores
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Ejercicios para realizar en la bicicleta estática
<b>Características</b>	Montar en bicicleta supone un magnífico ejercicio cardiovascular que fortalece nuestro corazón. Además la participación de los músculos y de las articulaciones es máxima en número e intensidad durante el ejercicio del pedaleo.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar los beneficios de montar en bicicleta de forma regular reducirá tu riesgo de infarto tanto como un 50%. Con el ejercicio del pedaleo el ritmo cardiaco máximo aumenta y la presión arterial disminuye, estos son algunos beneficios: el corazón trabaja economizando. Vas a reducir tu colesterol
<b>Beneficios</b>	Los movimientos regulares de las piernas fortalecen la zona lumbar y previenen la aparición de hernias discales, al mantener la columna protegida de vibraciones y golpes. Otros beneficios que al montar en bicicleta son el estímulo de los músculos de las vértebras dorsales, al hacer que constantemente se compriman y extiendan con el pedaleo.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> realizar ejercicio en la bicicleta estática	Realizar recorrido de bicicleta 


## Actividad N° 15

### Tema: Baile diferentes ritmos

<b>Objetivo</b>	Mejorar la coordinación dinámica general mediante el baile de salud física y mental de los adultos mayores
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de baile
<b>Características</b>	La danza puede incluir un vocabulario preestablecido de movimientos, como en el ballet y la danza folclórica; o puede utilizar gestos simbólicos o mimo, como en las numerosas formas de danza, o bien, pueden buscar un movimiento y un lenguaje más.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar el baile de 3 min. De cha cha cha 8 compases de paso básico en el lugar ,8 compases con desplazamiento 8 compases paso básico delante y 8 compases detrás. 3 min. Son 8 compases de paso básico, 8 compases de paso básico delante y 8 compases paso básico detrás, 8 compases de giro ,8 compases de paso básico en el lugar.
<b>Beneficios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre joven</li> <li>• Huesos fuertes, articulaciones lubricadas</li> <li>• Bailando se queman calorías</li> <li>• colesterol bueno</li> <li>• ejercicio mental</li> </ul>
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> bailar el baile de las sillas	Bailar a diferentes ritmos 


## Actividad N° 16

### Tema: Trabajos en circuitos para fortalecimiento corporal

<b>Objetivo</b>	Coordinar movimientos corporales mediante ejercicios dinámicos para mejorar la salud física
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Trabajos en circuitos
<b>Características</b>	La danza puede incluir un vocabulario preestablecido de movimientos, como en el ballet y la danza folclórica; o puede utilizar gestos simbólicos o mimo, como en las numerosas formas de danza, o bien, pueden buscar un movimiento y un lenguaje más.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicación de tarea: explica en que consiste el ejercicio. Se designan los grupos a las distintas estaciones: se establece que cada 60 minutos giren en sentido de las manecillas del reloj. Establece un orden para realizar los ejercicios: seleccionado ejercicios para el fortalecimiento corporal Se realiza dos o tres pases por los ejercicios y se descansa 3 minutos para iniciar nuevamente.
<b>Beneficios</b>	Contribuye a reducir y controlar la grasa corporal. Mejora la fuerza muscular del cuerpo y flexibilidad. Mejora la calidad del sueño. Aumenta la resistencia. Mejora las habilidades y destrezas básicas
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
<b>Evaluación</b>  <b>Variante:</b> realizar caminatas teniendo en el camino obstáculos	Trabajar en estaciones a diferentes ritmos.  


## Actividad N° 17

### Tema: Gimnasia sentados en sillas

<b>Objetivo</b>	Fortalecer los diferentes grupos musculares mediante ejercicios para mejorar la salud física
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Gimnasia sentados en las sillas
<b>Características</b>	Es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Los entrenamientos recomendados, los especialistas destacan los de respiración abdominal, hombros, cuellos, brazos, piernas y espalda. Las pausas activas se las pueden practicar mientras el colaborador permanece en su puesto de trabajo, aunque lo aconsejando es que se ponga de pie y que durante al menos cinco minutos pueda recrearse y liberarse del estrés por medio de estos ejercicios.
<b>Beneficios</b>	Contribuye a reducir y controlar la grasa corporal. Mejora la fuerza muscular del cuerpo y flexibilidad. Mejora la calidad del sueño. Aumenta la resistencia. Mejora las habilidades y destrezas básicas
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> Realizamos ejercicios en grupos utilizando botellas	Ejercicios de fortalecimiento muscular 


## Actividad N° 18

### Tema: Ejercicios de relajación

<b>Objetivo</b>	Aumentar el conocimiento de uno mismo mediante actividades de relajación para mejorar la salud ayudándonos en nuestra mente
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de relajación
<b>Características</b>	El método en sí consta de una sucesión de cambios de posición. Cada cambio aleja a una parte del cuerpo de su posición de defensa y la lleva a una posición de comodidad.
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Tire de los hombros hacia los pies  Codos hacia afuera y abiertas  Dedos y pulgares largos  Vuelva las caderas hacia fuera  Mueva las rodillas hasta sentirlas cómodas  Aparte los pies de la cara  Respiración  Empuje el cuerpo contra el apoyo</p>
<b>Beneficios</b>	<p>En esta práctica, se presionan órganos internos, lo que genera que se estimulen y ayuden al buen funcionamiento de ciertos órganos  Aumento de la Autoestima</p>
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
<b>Evaluación</b>  <b>Variante:</b> Realizar ejercicios de relajación en la posición de cubito dorsal	<p>Tener la capacidad de relajarse</p> 

## Actividad N° 19


### Tema: El globo caliente

<b>Objetivo</b>	Promover las habilidades mentales de las personas adultos mayores a través de un ejercicio de memoria
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de habilidad
<b>Características</b>	Para esta actividad se ubicaran las sillas en forma circular, con el fin de hacer fluida y dinámica la, pues, las personas deberán ir pasándose un globo, con alguna instrucción en su interior esto al son de una melodía, cuando la música sea parada la persona que posea el globo deberá explotarlos, en el interior habrá un mensaje y tiene que hacer lo que dice el mensaje
<b>Construcción del conocimiento</b>	El docente le organiza en círculos y les explica la actividad que tienen que cumplir, el rol que cumple cada adulto mayor, cuando la música deja de sonar el adulto mayor en parejas deberá hacer explotar en globo sentándose en el compañero
<b>Beneficios</b>	Combate las enfermedades cardiacas, respiratorias Combate la obesidad y la diabetes Fortalece en cuerpo y mente Ayuda a combatir la depresión.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
<b>Evaluación</b>  <b>Variante:</b> relajarse ejecutando una variedad de juegos y diferentes implementos	Tener la capacidad de relajarse  




## Actividad N° 20

### Tema: Ejercicios de tonificación muscular

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la fuerza muscular desde el punto de vista preventivo y de bienestar para evitar lesiones
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de tonificación muscular
<b>Características</b>	La tonificación consiste en dar tono a los músculos, es decir, poner en tensión las fibras musculares necesarias para mantener el esqueleto y desplazar el cuerpo y/o los objetos
<b>Construcción del conocimiento</b>	El docente explica que se debe trabajar para fortalecer los diferentes grupos musculares, hay ejercicios para fortalecer los brazos, piernas y abdomen, estos se los debe hacer con implementos como fundas de arena, globos, palos de escoba, con el propósito de tonificar los músculos
<b>Beneficios</b>	Combate las enfermedades cardiacas, respiratorias Combate la obesidad y la diabetes Fortalece en cuerpo y mente Ayuda a combatir la depresión.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> realizar movimientos con objetos	Ejercicios de fuerza de forma moderada  An elderly man with white hair, wearing a black long-sleeved shirt and black pants, is performing a core exercise on a green mat. He is lying on his back with his knees bent and feet flat on the floor. He is propping up his upper body on his elbows, with his arms extended forward and slightly to the side. He has a focused expression on his face.


## Actividad N° 21

### Tema: Trabajar los diferentes grupos musculares

<b>Objetivo</b>	Conocer la importancia de un calentamiento y un buen estiramiento en las sesiones para evitar lesiones en el adulto mayor
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Ejercicios para el desarrollo de la, fuerza resistencia
<b>Características</b>	El entrenamiento de fuerza debe ser acorde a las posibilidades y capacidad funcional del individuo, éste evita la dependencia presente en la mayor parte de los adultos mayores debido a que se ven imposibilitados de moverse independientemente.
<b>Construcción del conocimiento</b>	En la parte principal, en esta como en las siguientes, trabajaremos por un lado algunos grupos musculares del tren superior y por otro los del tren inferior. Músculos de la porción superior de la espalda y hombros. De pie con las rodillas ligeramente flexionadas y pies separados a la anchura de las caderas.
<b>Beneficios</b>	Combate las enfermedades cardiacas, respiratorias Combate la obesidad y la diabetes Fortalece en cuerpo y mente Ayuda a combatir la depresión.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> en posición sentado lanzar pelotas a un objetivo	Ejercicios de fuerza de forma moderada 


## Actividad N° 22

### Tema: Ejercicios con banda elástica

<b>Objetivo</b>	Fortalecer los diferentes grupos musculares por medio de bandas elásticas para ayudar a mantener la fuerza muscular del cuerpo
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Ejercicios para el desarrollo de la, fuerza con bandas elásticas
<b>Características</b>	as bandas elásticas son una excelente opción para entrenar en tu casa ejercicios de fuerza, flexibilidad y tonificación, ya que son fáciles de usar y no ocupan lugar. Estos ejercicios con bandas elásticas te permitirán tonificar y fortalecer tus músculos
<b>Construcción del conocimiento</b>	De pie. Dobla la banda por la mitad y coloca un pie justo sobre el punto medio. Toma los extremos con las palmas hacia el frente. Brazos estirados al costado del cuerpo. Codos pegados. Inspira mientras flexionas el codo llevando las manos hacia los hombros, Espira volviendo a la posición inicial. Repite 10 veces
<b>Beneficios</b>	Combate las enfermedades cardiacas, respiratorias Combate la obesidad y la diabetes Fortalece en cuerpo y mente Ayuda a combatir la depresión.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> realizar ejercicios con tubos de bicicleta de mayor a menor intensidad	Ejercicios de fuerza de forma moderada con bandas elásticas 


## Actividad N° 23

### Tema: Ejercicios con pelotas

<b>Objetivo</b>	Tonificar los diferentes grupos musculares por medio de pelotas para ayudar a mejorar la fuerza muscular del cuerpo
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de fuerza con pelotas
<b>Características</b>	Usa la pelota para hacer la presión de pecho y fortalecer los músculos del pecho y los brazos.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Este ejercicio fortalece los hombros y los brazos. Sostén la pelota con las dos manos, siéntate en una silla y coloca los pies en el suelo frente a ti. Levanta la barbilla para que quede paralela al piso y lleva los omóplatos juntos hacia abajo. Levanta los brazos enfrente de sus hombros y paralelos al suelo. Endereza las muñecas, dobla ligeramente los codos y forma pequeños círculos a la derecha con los brazos. Hazlo durante 30 segundos,
<b>Beneficios</b>	La actividad física beneficia de muchas maneras a personas de la tercera edad. El ejercicio ayuda a aumentar la densidad ósea, mejora la movilidad y fortalece los músculos
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
<b>Evaluación</b>  <b>Variante:</b> realizar ejercicios con maderos de diferente peso en las diferentes posiciones	<p>Ejercicios de habilidad con pelotas</p> 


## Actividad N° 24

### Tema: Pinza digital

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la independencia digital para adquirir el dominio progresivo de los movimientos finos y lograr una prensión y precisión necesaria
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general de manos
<b>Contenidos</b>	Ejercicios con pinzas
<b>Características</b>	Se refiere a los movimientos armónicos y uniformes de la mano, que enlazan mediante el desarrollo de los músculos de este segmento corporal
<b>Construcción del conocimiento</b>	El docente explica en que consiste el juego en desarrollar la motricidad fina proponiendo un control de movimientos de los brazos, de las manos y de los dedos al confeccionar figuras con bolitas de papel de seda. Se organiza equipos de trabajo y se les hace diferentes figuras para hacer con el papel.
<b>Beneficios</b>	Mejora el movimiento de los dedos Mejora su motricidad fina Se entretiene Elimina el estrés, las preocupaciones Desarrollo del pensamiento
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, papel de diario de revista, papel brillante, papel bond, goma, hojas prediseñadas, moldes, estilete, marcadores.
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> Formar figuras con arcilla o plastilina de acuerdo a su creatividad	Formar figuras de diferentes tamaños 


## Actividad N° 25

### Tema: Técnica del trozado

<b>Objetivo</b>	Lograr la percepción digital, la inhibición de control digital y el dominio del espacio grafico
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general de manos y dedos
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de trozado con papel
<b>Características</b>	Se refiere a los movimientos armónicos y uniformes de la mano, dedos que enlazan mediante el desarrollo de los músculos de este segmento corporal
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Trozar libremente y pegar en una hoja</p> <p>Trozar y pegar los papeles juntitos en toda la hoja</p> <p>Trozar papeles y pegar para formar figuras</p> <p>Trozar papeles y pegar al lado derecho, luego izquierdo</p> <p>Trozar y pegar papeles limitando una silueta</p> <p>Trozar y pegar en el centro, en líneas horizontal y vertical</p>
<b>Beneficios</b>	<p>Mejora el movimiento de los dedos</p> <p>Mejora su motricidad fina</p> <p>Se entretiene</p> <p>Elimina el estrés, las preocupaciones</p> <p>Desarrollo del pensamiento</p>
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, papel de diario de revista, papel brillante, papel bond, goma, hojas prediseñadas, moldes, estilete, marcadores.
<b>Evaluación</b>  <b>Variante:</b>  Trozar papel o cartulina en línea recta con ayuda de sus manos	<p>Formar figuras de diferentes tamaños</p> 


## Actividad N° 26

### Tema: Técnica del modelado

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la creatividad del adulto mayor mediante actividades fáciles de realizar para aumentar la movilidad de los dedos de las manos
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general de manos y dedos
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de modelado
<b>Características</b>	El modelado es una técnica que ayuda a los adultos mayores a manifestar ideas para favorecer el desarrollo de la capacidad creativa e imaginativa. Por lo tanto el modelado consiste en transformar una masa uniforme en algo que tiene forma.
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Son libres y dirigidas</p> <p>Hacer bolitas usando las palmas de las manos</p> <p>Aplastar las bolitas con la yema de los dedos</p> <p>Volver hacer bolitas</p> <p>Hacer culebritas con la palma de las manos</p> <p>Crear libremente figuras</p> <p>Modelas con muestras</p> <p>Hacer diferentes figuras producto de su creatividad.</p>
<b>Beneficios</b>	<p>Mejora el movimiento de los dedos</p> <p>Mejora su motricidad fina</p> <p>Se entretiene</p> <p>Elimina el estrés, las preocupaciones</p> <p>Desarrollo del pensamiento</p>
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, trabajar con tierra seca o arena con recipientes, masa de pan coloreada, arcilla coloreada o plastilina
<b>Evaluación</b>  <b>Variante:</b>  Elaborar figuras con los objetos que se encuentran alrededor	Formar figuras de diferentes tamaños  

## Actividad N° 27


### Tema: Técnica de dactilopintura

<b>Objetivo</b>	Mejorar el movimiento de manos y dedos mediante actividades creativas para afianzar el movimiento fino de las manos
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general de manos y dedos
<b>Contenidos</b>	Ejercicios de dactilopintura
<b>Características</b>	Consiste en extender o expandir materiales, colorantes, líquidos o coloidales en un espacio plano (papel grueso, cartulina o cartón) utilizando directamente las manos y los dedos en forma total o segmentaria
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Son libres y dirigidas</p> <p>Hacer diferentes figuras producto de su creatividad.</p> <p>Hacer figuras como muñecos, barcos, casas y flores y luego pintar los trabajos con brochas o pinceles finos, dando colorido a cada uno de los trabajos presentados</p>
<b>Beneficios</b>	<p>Mejora el movimiento de los dedos</p> <p>Mejora su motricidad fina</p> <p>Se entretiene</p> <p>Elimina el estrés, las preocupaciones</p> <p>Desarrollo del pensamiento</p>
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, papel grueso, cartulina o cartón, pinturas de diferentes colores
<b>Evaluación</b>  <b>Variante:</b>  Utilizando los de dos de las manos pintar haciendo círculos en una hoja	Formar figuras de diferentes tamaños  



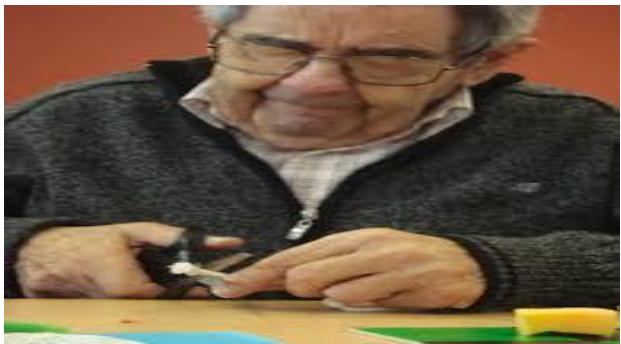
## Actividad N° 28

### Tema: Trabajo manual Hoja de lana

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la creatividad de los adultos mayores, construyendo una hoja de lana para mejorar la motricidad fina
<b>Prerrequisitos</b>	Preparar a cada adulto mayor. Una cartulina con la silueta de la hoja y con las líneas punzadas para que los adultos mayores sepan donde introducir la hoja
<b>Contenidos</b>	Elaborar una hoja de lana
<b>Características</b>	Enhebrar la aguja, iniciación al cosido
<b>Construcción del conocimiento</b>	Una cartulina con la silueta de la hoja y con las líneas punzadas para que sepan donde introducir la aguja. Introducir la aguja enhebrada por el primer orificio marcado en la nervadura de la hoja. Cada línea se realizará dando puntadas simples, se introduce la aguja desde arriba, se extrae por debajo y se vuelven a introducir en el siguiente orificio.
<b>Beneficios</b>	Mejora el movimiento de los dedos Mejora su motricidad fina Se entretiene Elimina el estrés, las preocupaciones Desarrollo del pensamiento
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, cartulina marrón, cartulina o cartón marrón, lana roja y verde, una aguja grande de plástica, un punzón, plantilla
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> Pegar en una hoja lentejas de acuerdo al contorno del dibujo expuesto	Elaborar una hoja de lana de diferentes tamaños 


## Actividad N° 29

### Tema: Construir un portalápices

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la creatividad de los adultos mayores, construir un portalápices para guardar los esferos.
<b>Prerrequisitos</b>	Preparar a cada adulto mayor. Explicar en qué consiste el trabajo manual, indicar que materiales necesita para elaborar el trabajo.
<b>Contenidos</b>	Elaborar un portalápices
<b>Características</b>	Se necesita un tubo de papel higiénico, desechable, se utiliza tijeras, papel y una base de cartón para construir el portalápices.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Recortar la cartulina azul para formar la base. Recortar la parte inferior del tubo de cartón en forma de flequillo, pegar el tubo de cartón en la base por los trozos recortados, recortar las tiras de papel charol en forma de flequillo, pegar las tiras en el tubo de cartón, una encima de la otra, hasta que el tubo quede cubierto, empezando por la parte inferior del tubo.
<b>Beneficios</b>	Mejora el movimiento de los dedos Mejora su motricidad fina Se entretiene Elimina el estrés, las preocupaciones Desarrollo del pensamiento y habilidad
<b>Recursos materiales</b>	Un tubo de cartón de papel higiénico Papel charol de varios colores Adhesivos grandes redondos de colores Cartulina azul Pegamento en barra Tijeras
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> Decorar de diferentes maneras vasos de diferentes tamaños	Elaborar un portalápices de diferentes tamaños 

## Actividad N° 30

### Tema: Ventana de cartulina

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la habilidad para construir una ventana y mejorar la creatividad en los adultos mayores
<b>Prerrequisitos</b>	Explicar, que el día de hoy se va construir una ventana de cartulina, de diferentes colores.
<b>Contenidos</b>	Elaborar un portalápices
<b>Características</b>	La ventana debe ser de una dimensión capaz que el adulto mayor pueda manipular la tijera para formar la figura y pueda elaborarla.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Punzar y sacar los cuatro cristales de la ventana Pegar por detrás de la cartulina el papel de celofán azul tapando los cuatro cristales de la ventana. Pegar el rectángulo de papel pinocho sobre cada lado de la ventana en la cartulina arrugando hacia fuera y sujetarlo con tres adhesivos rectangulares en cada lado. Dólar la tira de papel pinocho como si fuera un abanico y pegarla en la parte superior de la ventana.
<b>Beneficios</b>	Mejora el movimiento de los dedos Mejora su motricidad fina Se entretiene Elimina el estrés, las preocupaciones Desarrollo del pensamiento y habilidad
<b>Recursos materiales</b>	Un tubo de cartón de papel higiénico Papel charol de varios colores Adhesivos grandes redondos de colores Cartulina azul Pegamento en barra Tijeras
<b>Evaluación</b> <b>Variante:</b> Coser haciendo puntadas sencillas para trabajar motricidad fina	Elaborar una ventana de diferentes tamaños 

## **6.7 IMPACTO**

### **6.7.1 Impacto en la Salud**

La actividad física y la educación física tienen una ventaja frente a las tareas de aula más tradicionales. Dicha ventaja consiste en sus buenas posibilidades para proporcionar diversión, y la diversión se encuentra en el núcleo de la actual cultura de consumo con la que están compitiendo los centros escolares. Si la actividad física ofrece más diversión a los niños y niñas, existen más probabilidades de que éstos participen y mejoren las habilidades motrices

### **6.7.2 Impacto Social**

Los cambios sociales y culturales, los hábitos familiares, la existencia de diversas posibilidades en cuanto a recursos y equipamientos, entre otros factores, originan que las experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte se produzcan tanto en ámbitos de actividad física organizada como no organizada. Ambos ámbitos de actuación constituyen centros de atención para el fomento de un estilo de vida activo y, en consecuencia, se deben procurar los medios para que ambos tipos de práctica se adecuen a criterios de calidad y se hagan visibles en los estudios encaminados a conocer las pautas de comportamiento de la población escolar.

## **6.8 DIFUSIÓN**

La propuesta fue socializada mediante un taller de capacitación dirigido a los funcionarios de la institución investigada, en la que se hizo conocer los beneficios y bondades de las actividades físicas recreativas y su incidencia en el desarrollo de la psicomotricidad.

## 6.9 BIBLIOGRAFÍA

Alter, Michael. Los estiramientos desarrollo de ejercicios (2004) Barcelona España. Paidotribo.

Álvarez, Joaquín. Dependencia en Geriatria (2009) Almana España. Universidad de Salamanca.

Berger. Psicología del desarrollo de la infancia y adolescencia (2007) Madrid España. Medica Panamericana.

Bos, Klaus. Caminar y carrera suave (2011). Hispano Europeo.

Cabrera, Lleana. El tiempo de nuestra dicha (2004) Santiago de Chile. RIL Editores.

Cañizares. José. Temario de oposiciones de educación física (2016) Sevilla España. Wanceulen Editorial Deportiva.

Carrogió, Maite . Ejercicio de motricidad y memoria para personas mayores (2009) Barcelona España. Paidotribo.

Ceballos, Oswaldo. Actividad física regular en el adulto mayor (2012) México. El Manual Moderno. S.A de C. V.

Contreras, Onofre. Didáctica de la Educación Física (2002) Barcelona España. Inde Publicaciones.

Coral, Socorro. Manual de alimentación planificación alimentaria (2016) Madrid España. [www.uned.es/publicaciones](http://www.uned.es/publicaciones).

Cosiansi, Julio. Conocimientos fundamentales para el manejo primarios del anciano (2005) Córdoba Argentina. Brujas@arnet.com.ar.

Duperly, John. Prescripción de ejercicio (2009) Barcelona España. Ediciones de la U LEO.

Fonseca, Vitor da. Estudio de la génesis de la psicomotricidad (2000) Barcelona España. Inde Publicaciones.

González, J. Actividad física deporte y vida (2003) España. Enrique Ayeba Echebarría.

Giménez, Javier. Diccionario de Educación Física en primaria (2016) España. Inde Publicaciones.

Gustems, Josep. Arte y bienestar (2013) Barcelona España. [www.Publicaciones.ed.edu](http://www.Publicaciones.ed.edu)

Gutiérrez, Luis. Geriátría para el medica familiar (2012) México. El manual Moderno S.A de C.V

Marquez, S. Actividad física y salud (2012) Editdiazsantos.

Mec. Fundamentos teóricos didácticos de la Educación Física (2002) Madrid España. Subdirección General de Información y Publicaciones.

Medina, Eduardo. Actividad física y salud integral (2003) Barcelona España. Paidotribo.

Mesonero Antonio. Educación psicomotriz (2004) Oviedo España Universidad de Oviedo servicio de publicaciones.

Muñoz, Daniel. La coordinación y el equilibrio en el área de educación física. Actividades para su desarrollo. Efdportes Revista Digital (2009)

Pérez, Gloria. Calidad de vida en personas adultas y mayores (2013) Madrid España. [www.uned.es/publicaciones](http://www.uned.es/publicaciones).

Polaino, Aquilino. Fundamentos de la psicología de la personalidad (2003) Madrid España. Rialp S.A.

Rayne, Rosemery. Técnicas de relajación guía práctica (2005) Barcelona España. Paidotribo.

Serra, Lluís. Blanca, Román. Actividad física y salud (2006) España. Massón.

Serra, Ricard. Prescripción de ejercicio físico para la salud (2004).  
Barcelona España. Paidotribo.

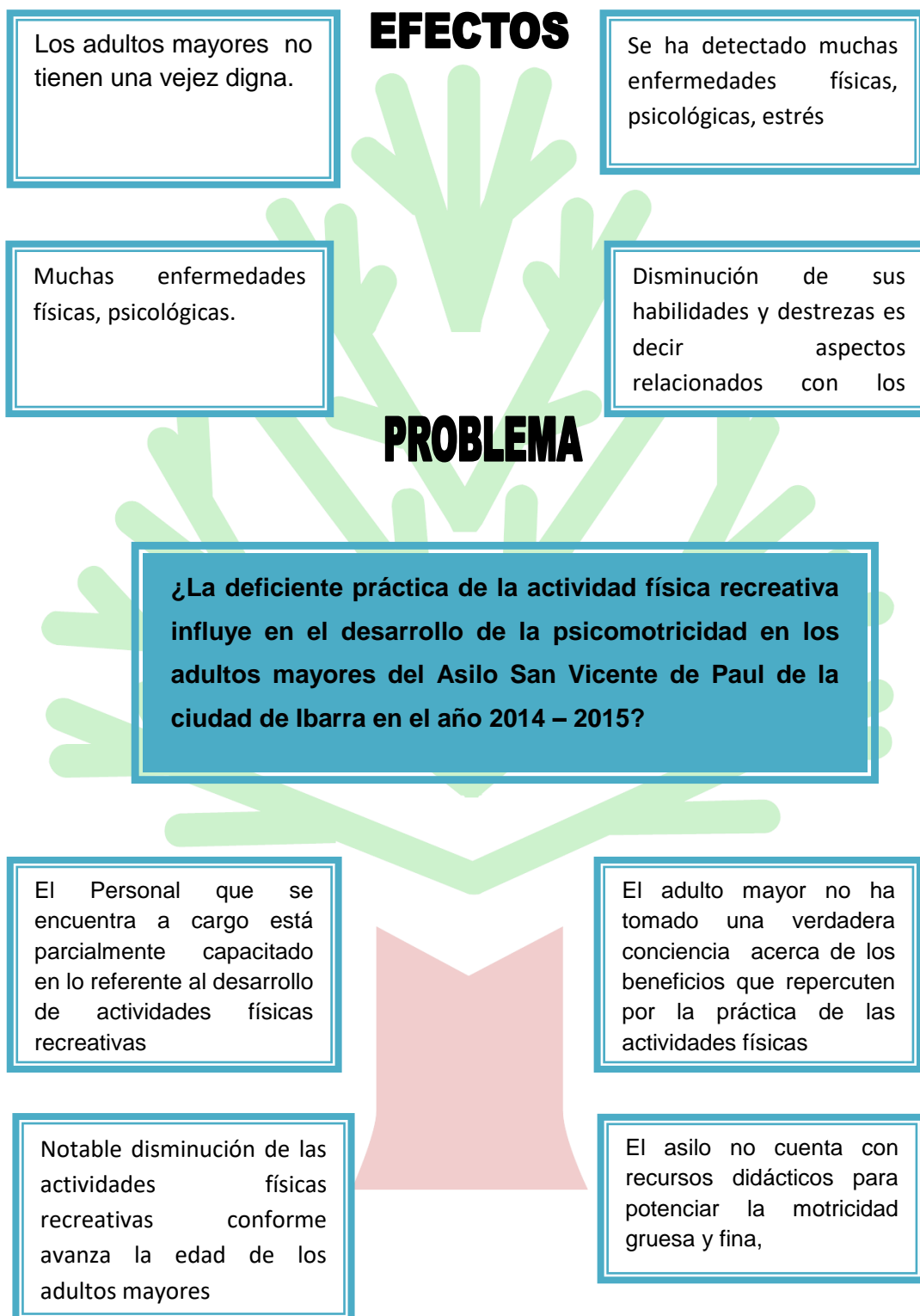
Torres, Gregorio. El trabajo manual su didáctica y practica (2004) México.  
Universidad de Colima.

Zúñiga, Irma. Principios y técnicas para la elaboración de material  
didáctico (2002) San José. Costa Rica EUNED.

**ANENOS**



ANEXO Nº 1  
ÁRBOL DE PROBLEMAS



## Anexo 2

### MATRIZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS
<p><b>¿La deficiente práctica de la actividad física recreativa influye en el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016?</b></p>	<p>Determinar como la actividad física recreativa influye en el mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p><b>¿Qué tipo de actividades físicas recreativa practican los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016?</b></p> <p><b>¿Con qué frecuencia practica actividades físicas recreativas los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016?</b></p> <p><b>¿Cuáles son los beneficios que repercuten por la práctica de las actividades físicas recreativas en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016?</b></p> <p><b>¿Cuál es el nivel de mantenimiento de la motricidad gruesa y fina en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016?</b></p> <p><b>¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas recreativa con el objetivo de mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores?</b></p>	<p>Diagnosticar que tipo de actividades físicas recreativa practican los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016.</p> <p>Analizar con qué frecuencia practica actividades físicas recreativas los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016.</p> <p>Identificar los beneficios que repercuten por la práctica de las actividades físicas recreativas en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016.</p> <p>Valor el nivel de mantenimiento de la motricidad gruesa y fina en los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul de la ciudad de Ibarra en el año 2015 – 2016.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas recreativa con el objetivo de mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores</p>

### Anexo 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores		
<p>La actividad física se la define como cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético que da lugar a aumentos sustanciales en el gasto energético. Son ejemplos de actividad física, cualquier trabajo manual, como por ejemplo hacer una estantería en la casa, lavar el coche, hacer la compra.</p>	<p><b>Actividad física</b></p>	<p><b>Tipos</b></p>	<p>Actividad física no estructurada, caminar, subir escaleras, ir en bicicleta, bailar.</p>		
			<p>Actividad física estructurada, diseñado para la mejorar la condición física.</p>		
		<p><b>Frecuencia</b></p>	Cada día		
			Pasando un día		
			Todos los días		
			Ningún día		
		<p><b>Beneficios</b></p>	Físicos		
			Psicológicos		
			Salud		
		<p>Es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, De esta forma lúdica y casi sin enterarse trabajan conceptos relativos al espacio (arriba/abajo, delante/detrás, derecha/izquierda</p>	<p><b>Psicomotricidad</b></p>	<p><b>Gruesa general</b></p>	<p>Desplazamientos</p>
					<p>Coordinación</p>
					<p>Equilibrio</p>
<p>Ritmo</p>					
<p>Tonicidad</p>					
<p>Autocontrol</p>					
<p>Respiración</p>					
<p>Relajación</p>					
<p><b>Fina</b></p>	<p>Modelado</p>				
	<p>Dibujo</p>				
	<p>Coser</p>				
	<p>Pinturas</p>				
	<p>Grafo plásticas</p>				
	<p>Trabajos manuales</p>				

## Anexo 4 ENCUESTA



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

**Estimado Señor:**

El cuestionario ha sido diseñado con el objetivo de conocer los procesos metodológicos que utiliza para la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales”. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que sus respuestas dependen el éxito de este trabajo de investigación.

#### 1. ¿Sexo o género?

Masculino                      Femenino

#### 2. ¿Su edad es?

60 – 70 años                      71 -75 años                      76 – 80 años

#### 3. ¿Cuál de estas enfermedades más frecuentes usted presenta?

Hipertensión                      Diabetes                      Osteoporosis                      Artritis                      Otras

#### 4. ¿Usted no realizaba ejercicio por qué?

Le provoca dolor                      No le interesaba                      No le permitía su tiempo                      Desinformación

**5. ¿Cuáles son las actividades físicas recreativas que practican los adultos mayores del Asilo San Vicente de Paul con regularidad?**

Caminar                      Bailar                      Manualidades                      No realizó

**6. ¿Tiene usted disposición para realizar actividades físicas recreativas?**

Siempre                      Casi siempre                      Rara vez                      Nunca

**7. ¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas recreativas en el asilo?**

Siempre                      Casi siempre                      Rara vez                      Nunca

**8. ¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física?**

Una vez                      Dos veces                      Tres veces                      Cinco veces

**9. ¿Qué tiempo usted le destina para realizar actividad físico recreativa?**

30 min                      45 min                      60 min                      No realizó

**10. ¿La persona encargada del asilo utiliza el juego como medio más idóneo para fomentar el desarrollo de la psicomotricidad?**

Siempre                      Casi siempre                      Rara vez                      Nunca

**11. ¿Conoce usted los beneficios cuando se practica actividad física recreativa?**

Si                      No

**12. ¿De los múltiples beneficios que brinda la actividad física recreativa cual considera Ud. es el más importante?**

Físicos                      Aumento de la autoestima                      Prevención de lesiones y caídas                      Ninguna de las anteriores

**13. ¿La actividad física recreativa regular ayuda a prevenir las enfermedades?**

Si                      No                      A veces

**14. ¿Cómo considera que el desarrollo de su motricidad gruesa y fina es?**

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

**15. ¿Realiza actividades que promuevan el desarrollo de la psicomotricidad gruesa y fina?**

Siempre                      Casi siempre                      Rara vez                      Nunca

**16. ¿Mantenimiento (Psicomotricidad) en los pasatiempos y actividades del asilo?**

Siempre                      Casi siempre                      Rara vez                      Nunca

**17. ¿Considera importante que el autor del trabajo de grado elabore un programa de actividades físicas para mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores?**

Muy importante    Importante    Poco importante    Nada importante

**18. ¿Estaría Ud. dispuesto a participar en un programa de actividades físicas?**

Si                      No                      Tal vez

**19. ¿La aplicación de un programa de actividades físicas recreativas mejoraría la psicomotricidad de los adultos mayores?**

Siempre              Casi siempre              Rara vez              Nunca

**20. ¿Le gustaría que un profesional le oriente en sus actividades físico-deportivas?**

Si                      No                      Tal vez

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



**FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADO AL ADULTO MAYOR DEL  
ASILO SAN VICENTE DE PAUL**

ÁREA MOTRICIDAD GRUESA	Ex	MB	B	R
Camina en zigzag coordinando movimiento de brazos y piernas				
Camina a diferentes ritmos				
Baila a diferentes ritmos				
Lanza y recibe la pelota con ambas manos				
Realiza el boteo con una mano				
ÁREA MOTRICIDAD FINA				
Recorta un papel en línea recta y en zig – zag				
Ensarta bolas en un cordón				
Coser en punto de cruz				
Utiliza las tijeras de manera correcta				
El niño/a domina los movimientos finos, como el modelado, arrugado, rasgado				
Realiza diferentes figuras con plastilina				
Dibuja y pinta paisajes				



## FOTOGRAFÍAS



Ejecutan lanzamientos para mejorar fuerza mediante implementos como es el balón



Los adultos mayores realizan la actividad recreativa del baile



Los adultos mayores realizan estiramiento y relajación



Explicación a los adultos mayores de las actividades q se va a realizar

## SUMMARY

This research is about "Recreational physical activity and the development of psychomotricity in the Elderly Adult in San Vicente de Paul Asylum from Ibarra city in 2015 – 2016. It was to determine how recreational physical activity has influenced on their psychomotricity development, this is justified because it will help older adults to become aware of the physical activity importance and benefits, it is for the development of gross and fine motor skills. For the theoretical framework, the information was obtained according to the categories formulated in the research subject, for the construction of the scientific basis, the information was collected from books, magazines and internet. Then, the methodological part was developed, which refers to types and methods for this work, they guide the research process. The techniques and instruments were: the survey and an observation form, these instruments helped to detect the identified problematic. The results about each of the questions were presented graphically, the conclusions and recommendations were drafted, these results guided for the elaboration a recreational physical activities program, it contains aspects related to physical activities and the development of psychomotricity. On this matter, physical activity is a concept that encompasses every movement of the body performed by the muscles, that causes energy expenditure, it is everything that a person does throughout the day, that is why children from early ages should have the habit of performing activities, they help to strengthen the body and basic skills.

Descriptors: Physical Activity, Psychomotricity, Adults majors, program of physical activities



### CERTIFICADO

A petición verbal de parte interesada, me permito CERTIFICAR QUE:

El señor Tapia Ruano Anderson Antonio, portador de Cédula de Ciudadanía n° 040181719-2 ha concurrido al Hogar del Anciano San Vicente de Paúl, con el fin de aplicar encuestas y fichas de observación a los adultos mayores acogidos en nuestro Centro Gerontológico, como parte del trabajo de grado, previo a la obtención del título de Licenciatura en Educación Física, en la Universidad Técnica del Norte.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atuntaquí, noviembre 30 de 2016



Lcda. Susana Vallejo M.  
COORDINADORA



### CERTIFICADO

A petición verbal de parte interesada, me permito CERTIFICAR QUE:

El señor Tapia Ruano Anderson Antonio, egresado de la carrera de Educación Física de la Universidad Técnica del Norte, ha concurrido al Hogar del Anciano San Vicente de Paúl, con el fin de hacer la socialización de la propuesta de actividades físicas dirigidas a mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores acogidos en la Institución, material que será un aporte dentro de la programación socioeducativa que se lleva a cabo y que incluye actividades físico-recreativas con este grupo poblacional.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atuntaqui, noviembre 30 de 2016



Lda. Susana Vallejo M.  
COORDINADORA

HOGAR DEL ANCIANO  
"SAN VICENTE DE PAÚL"  
-ATUNTAQUI-  
Tel: 2 906 081



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

*Ibarra, 07 de Diciembre de 2016*

**CERTIFICO:**

Que el Trabajo de Grado titulado: **"LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL MANTENIMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR DEL ASILO SAN VICENTE DE PAÚL DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2015-2016"**, de autoría del señor: *Tapia Ruano Anderson Antonio* con C.I. 040181719-2 de la carrera de *Licenciatura en Educación Física*, ha sido revisado por el sistema URKUND con una verificación del 3% de similitud.

*Atentamente,*

**MSc. Alicia Cevallos**

**DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0401817192	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Tapia Ruano Anderson Antonio	
DIRECCIÓN:	TULCAN	
EMAIL:	andyanto01@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:	TELÉFONO MÓVIL	0992574561

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL MANTENIMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR DEL ASILO "SAN VICENTE DE PAUL" DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2015 – 20156.
AUTOR (ES):	Tapia Ruano Anderson Antonio
FECHA: AAAAMDD	2017/02
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	MSC. MARCELO ANDINO ANDINO

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Tapia Ruano Anderson Antonio, con cédula de identidad Nro. 1723978258, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, mes de Febrero del 2017

EL AUTOR:

(Firma)   
Nombre: Tapia Ruano Anderson Antonio  
C.C. 1723978258





UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

**CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, Tapia Ruano Anderson Antonio, con cédula de identidad Nro. 1723978258, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado **LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL MANTENIMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR DEL ASILO "SAN VICENTE DE PAUL" DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2015 – 2016**. Qué ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, mes de Febrero del 2017

(Firma).....  
Nombre: Tapia Ruano Anderson Antonio  
Cédula: 1723978258