



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL MANTENIMIENTO ADECUADO DE LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR, EN EL HOGAR DE ANCIANOS SAN VICENTE DE PAUL DEL CANTÓN ANTONIO ANTE, PROVINCIA DE IMBABURA 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:

Ayala Vásquez Julio Wladimir

DIRECTOR:

MSc, Alicia Cevallos Campaña

Ibarra, 2017

ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA

En calidad de docente de la Universidad Técnica del Norte he aceptado con satisfacción participar como Director del Plan de Trabajo de Grado titulado: **Actividades recreativas para el mantenimiento adecuado de la condición física del adulto mayor, en el hogar de ancianos San Vicente de Paúl del Cantón Antonio Ante, provincia de Imbabura en el año 2015 – 2016.**” trabajo realizado por el estudiante: **Julio Wladimir Ayala Vásquez** previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.

A ser testigo presencial, corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sustentado públicamente ante El tribunal asignado.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.



MSC. Alicia Cevallos

Directora del Plan de Trabajo de Grado

DEDICATORIA

El trabajo de grado le dedico con todo mi amor y cariño en primer lugar a mi dios por haberme dado la vida y culminar esta etapa de mi vida.

A mis padres adorados Julio Miguel Ayala Torres y Carmita Fabiola Vásquez Estévez que me dieron la vida, y a mis hermanos Edison y Diego que han estado conmigo en todo momento gracias por darme su apoyo incondicional, a la mujer que estuvo como pilar fundamental en mi vida y la que me apoyo con tiempo y dedicacion Paulina Vanessa Rosero López quien es mi razón de ser, esto es muy importante para mí y agradezco también sobre todo por creer en mí. Nadie dijo que iba a ser fácil, pero con el apoyo de toda mi familia estamos aquí para salir adelante.

Este trabajo y esfuerzo es con mucho amor para ustedes.

Wladimir

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Técnica del Norte, por haberme abierto las puertas y permitido formarme como profesional en la Carrera de Licenciatura en Educación Física, a mis maestros quienes impartieron conocimientos durante toda mi carrera; y, a todos quienes han participado en mi proceso de formación.

Agradezco al Dr. Eugenio Doria y a la MSc Alicia Cevallos, quienes han colaborado constantemente con todos sus conocimientos para culminar este trabajo con satisfacción.

A mi familia por haberme brindado su apoyo y a su comprensión en todo el tiempo de mis estudios.

Wladimir

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Delimitación del problema.....	4
1.4.1 Unidades de observación.....	4
1.4.2 Delimitación espacial.....	4
1.4.3 Delimitación temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo general.....	5
1.5.2 Objetivos específicos.....	5
1.6 Justificación.....	5
1.7 Factibilidad.....	7
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Fundamentación teórica.....	8
2.1.1 Fundamentación filosófica.....	9
2.1.2 Fundamentación psicológica.....	10
2.1.3 Fundamentación pedagógica.....	11

2.1.4	Fundamentación sociológica.....	13
2.1.5	Fundamentación legal.....	14
2.1.6	Actividades recreativas.....	15
2.1.7	Actividades recreativas al aire libre.....	24
2.1.8	Deportes colectivos.....	31
2.1.9	Bicicleta estática.....	31
2.1.10	Marcha.....	32
2.1.11	Condición física adaptada a las edades.....	33
2.1.12	Conservación de fuerza vital y física.....	34
2.1.13	Riesgo costo y beneficio del ejercicio físico.....	35
2.1.14	Bailes recreativos.....	36
2.1.15	Bailo terapia.....	37
2.1.16	Bailes en parejas.....	38
2.1.17	Ejercicios moderados de gimnasia básica.....	39
2.1.18	Ejercicios de pre-calentamiento.....	41
2.1.19	Caminatas.....	42
2.1.20	Estiramiento.....	43
2.1.21	Aeróbicos.....	45
2.1.22	Instituciones para personas mayores.....	46
2.1.23	La vejez.....	47
2.1.24	Envejecimiento.....	49
2.1.25	Valoración de las necesidades en la persona anciana.....	51
2.1.26	Actividad física.....	51
2.1.27	Beneficios de la actividad física.....	52
2.2	Posicionamiento teórico personal.....	53
2.3	Glosario de términos.....	55
2.4	Interrogantes de investigación.....	57
2.5	Matriz categorial.....	58
CAPÍTULO III.....		59
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	59
3.1	Tipo de investigación.....	59
3.2	Métodos.....	60

3.3	Técnicas e instrumentos.....	61
3.4	Población.....	61
3.5	Muestra.....	61
CAPÍTULO IV.....		62
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	62
4.1.	Resultados de la encuesta aplicada a los adultos mayores.....	63
CAPÍTULO V.....		73
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	73
5.1	Conclusiones.....	73
5.2	Recomendaciones.....	73
5.3	Contestación a las preguntas de investigación.....	74
CAPÍTULO VI.....		75
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	75
6.1	Título de la propuesta.....	75
6.2	Justificación.....	75
6.3	Fundamentación.....	76
6.4	Objetivos.....	85
6.4.1	Objetivo general.....	85
6.4.2	Objetivos específicos.....	85
6.5	Ubicación sectorial y física.....	86
6.6	Desarrollo de la propuesta.....	86
6.7	Impactos.....	121
6.8	Difusión.....	121
6.9	Bibliografía.....	122
	Anexos.....	125
	Árbol de Problemas.....	126
	Matriz de Coherencia.....	127
	Matriz Categorial.....	128
	Encuesta aplicada a los adultos mayores.....	129
	Fotografía.....	132

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Población.....	61
Tabla N° 2	Importancia de las actividades recreativas.....	63
Tabla N° 3	Realiza actividad recreativa.....	64
Tabla N° 4	Seleccione que tipo de actividades recreativas realiza ...	65
Tabla N° 5	Tiempo que dedica para la actividad recreativa.....	66
Tabla N° 6	Impedimento para realizar actividad recreativa.....	67
Tabla N° 7	Grupo de personas de las mismas edades.....	68
Tabla N° 8	Mantenimiento adecuado de su condición física.....	69
Tabla N° 9	Frecuencia para realizar actividades recreativas.....	70
Tabla N° 10	Le gustaría un tiempo para charlas motivacionales.....	71
Tabla N° 11	Cada que tiempo le gustaría recibir charlas.....	72

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Importancia de las actividades recreativas.....	63
Gráfico N° 2	Realiza actividad recreativa.....	64
Gráfico N° 3	Seleccione que tipo de actividades recreativas realiza	65
Gráfico N° 4	Tiempo que dedica para la actividad recreativa.....	66
Gráfico N° 5	Impedimento para realizar actividad recreativa.....	67
Gráfico N° 6	Grupo de personas de las mismas edades.....	68
Gráfico N° 7	Mantenimiento adecuado de su condición física.....	69
Gráfico N° 8	Frecuencia para realizar actividades recreativas.....	70
Gráfico N° 9	Le gustaría un tiempo para charlas motivacionales.....	71
Tabla N° 10	Cada que tiempo le gustaría recibir charlas.....	72

RESUMEN

El presente trabajo de grado tiene como propósito reconocer los beneficios que brinda las actividades recreativas en el adulto mayor para mejorar su condición física adaptada. El mundo en que vivimos ve al adulto mayor como un individuo que no es capaz de acoplarse y sobrellevar su vida como ser humano útil. Esto se puede mejorar mediante diversas actividades adecuadas para el bienestar del adulto mayor y a través de las actividades individuales y grupales en el tiempo libre, de acuerdo a su estado físico y a su edad, para que las personas adultas adquieran conductas de vida física más activas y productivas. El impacto de la práctica de ejercicios recreativos en el adulto mayor ayuda a la prevención de enfermedades, ayuda a su postura, previniendo molestias lumbares, mejora el funcionamiento de su organismo y le ayuda a relacionarse con las personas de su entorno de mejor manera ya que de esta forma se eleva su autoestima y como beneficio de esta práctica se siente más motivado al momento de estar con su grupo y cada día con más capacidad para desempeñar sus actividades de vida diaria. De esta manera brindar mayores alternativas de vida activa al adulto, con la implementación de ejercicios recreativos en su vida diaria, a su vez tendremos mejores beneficios para su cuerpo y por ende su bienestar personal. Este trabajo de investigación es muy importante ya que contribuirá en la salud física y mental de los adultos mayores, la actividad física se obtiene muchos beneficios para fortalecer y mantener la capacidad física para ello se debe hacer ejercicios de fuerza moderada, ejercicios de resistencia como caminar y ejercicios de relajación y flexibilidad, esto ayuda a mantener la salud de los adultos mayores para ello deben seguir un programa de actividades físicas que se propone en la institución motivo de la investigación.

SUMMARY

The main objective of this project is to know the benefits that physical-recreational activities have for older people to improve their quality of life. The contemporary society sees the elderly as a person who is not capable of engaging and to have their life as useful human being. This can be improved through appropriate individual and group leisure activities according to their physical condition and age, so adults will acquire more active behaviors for a better physical and productive life. The impact of physical exercise in the elderly helps to prevent diseases, their posture to prevent lower back pain, it improves the functioning of the body, so it helps to interact with other people around them, because in this way their self-esteem goes up, the benefit of this practice is they will feel more motivated to spend time in group and every day they will have more ability to perform daily living activities. Thus, it will provide major alternatives for an active adult life, implementing exercise in their routine, they will have better benefits for their body and personal welfare.

KEYWORDS: physical, recreational, elderly, behaviors, diseases, life, exercise, welfare



INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de grado tiene por objeto dar a conocer la situación de los adultos mayores en la sociedad, ya que estos experimentan una serie de cambios, vivencias y experiencias, que los hace ser un grupo particular en la sociedad actual.

Por otro lado, se dan una serie de criterios específicos para conocer, comprender y ayudar a ellos, ya que es fundamental que se sientan integrados a su realidad, como también que vayan mejorando la relación dentro de la sociedad o grupo de personas, al ser una problemática social de gran importancia tanto en Ecuador como en el resto del mundo.

Los adultos mayores son un porcentaje importante a nivel social y cultural el cual ha ido en aumento, por lo que es necesario conocer mejor su realidad y problemas; este proyecto persigue tener un mantenimiento adecuado de su condición física con el objetivo de que ellos puedan realizar sus actividades diarias con mayor facilidad y así sean valorados completamente en la actualidad nacional.

Si bien es cierto los adultos mayores necesitan atención y cuidado permanente, pero también necesitan distraerse y cambiar sus hábitos sedentarios a una mejor rutina de vida mediante ejercicio y actividades recreacionales que les permita el mantenimiento adecuado de su condición física.

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, donde contiene 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 LA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

El propósito de esta investigación es elaborar un recurso alternativo para los adultos mayores del hogar de ancianos “San Vicente de Paul” del Cantón Antonio Ante, provincia de Imbabura, como iniciativa para el mantenimiento adecuado de la Condición Física, previniendo enfermedades de múltiples orígenes.

En relación a la naturaleza y alcance del problema de la falta de programas de actividades recreativas , que beneficien a adultos mayores de este sector del país, se origina por la ausencia de planificación, desidia de los organismos responsables, y por la escasa o nula actividad física (sedentarismo) regular en este grupo poblacional, situación que los lleva adquirir enfermedades por falta de movimiento físico en los adultos mayores, lo que se está convirtiendo en uno de los principales factores de riesgo para adquirir enfermedades cardiovasculares, metabólicas, entre otras.

La práctica regular de actividades recreativas, brinda la oportunidad de aprovechar al máximo unos años más de vida y una mayor necesidad de hacer frente y en mejores condiciones a las incapacidades que surgen en los adultos mayores, haciéndolo vivir más años, no agregando días a los años, sino placer y confort a su diario vivir.

Numerosas investigaciones han demostrado que la tercera edad no tiene que ser necesariamente ese periodo de vida en el que predomine o

se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si el adulto mayor muestra la necesaria motivación, interacción de caracteres, un estilo de vida activa y productiva y se le propician las condiciones para desenvolverse en un entorno saludable y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizaje, se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros.

Las personas mayores pierden todos los días un poco de sus actividades físicas, dando como resultado que la capacidad operativa y funcional de su cuerpo se vaya deteriorando, en un viaje lento pero inevitable hacia la invalidez, como parte del proceso natural del envejecimiento. El proceso de envejecimiento no se puede evitar, pero se puede retardar, uno de los recursos que ha dado buenos resultados en ese intento son las actividades recreativas.

Es muy importante resaltar que las actividades recreativas en adultos mayores, debe asumir responsabilidades y motivaciones que permitan tener una madurez y un estado de vida con un mejor desenvolvimiento en su entorno social.

En el país debido al número y a los porcentajes crecientes de personas adultas mayores, y además con los cambios económicos y sociales cada día más complejos relacionados con las innovaciones de la tecnología moderna, se observa que se están abandonando las antiguas tradiciones y enfoque para atender a las necesidades de los adultos mayores.

1.2 Planteamiento del problema

El pasar de años trae cambios físicos, fisiológicos sobre la estructura y sobre la capacidad funcional de los principales sistemas del cuerpo humano involucrados en el ejercicio, 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 recreativas que ayuden al mantenimiento adecuado de su condición física.

El no realizar actividades recreativas con el adulto mayor, es el problema existente en el hogar por la falta de atención y tiempo en estas actividades, teniendo como efecto que, los adultos mayores enfrenten enfermedades cardiovasculares y motoras haciéndolos débiles y dependientes de un mayor cuidado, las actividades recreativas intentan mejorar esta situación.

Existe un desconocimiento de los adultos mayores por las actividades recreativas, quienes conforman el hogar no han puesto tanto interés en la importancia de realizar actividades recreativas, es por eso que hoy en día los adultos mayores presentan un nivel alto de desinterés por la actividad recreativa, esto hace necesaria la motivación e inclusión de estas actividades con esta población.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas los adultos mayores han dejado de trabajar, o bien se jubilan por lo que su nivel de ingresos disminuye en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida.

Hoy en día la falta de motivación para integrar al adulto mayor en la actividad recreativa, hace que el adulto mayor no realice dichas actividades.

En la actualidad es de vital importancia realizar actividad tanto física como recreativa porque esto ayuda al mantenimiento de la condición física, ayudando a tener una vida mucho más sana y feliz. El adulto mayor debe tener una motivación diaria y continua, en estas edades se es

más susceptible de sentirse solos, abandonados, por esta razón es que las actividades recreativas intentan integrarlo, ayudarlo y sacarlo adelante en su vida, aportando con un mejor vivir para ellos. Las personas no hemos tomado una verdadera conciencia acerca de los beneficios que trascienden por la práctica de las actividades recreativas, es por eso que en el hogar en mención se debe crear un programa de actividades con el propósito de aportar en algo para el fortalecimiento corporal y alivio de algunas enfermedades que se ha mostrado.

Hay instituciones que acogen al adulto mayor, para su atención en cuestión de salud, pero no aplican actividades Recreativas y deportivas que le ayuden a mantener una buena condición física adaptada, que será de mucha utilidad para sus actividades cotidianas.

1.3. Formulación del problema

¿De qué manera inciden las actividades recreativas en el mantenimiento adecuado de la condición física de los adultos mayores del hogar de ancianos “San Vicente de Paúl” del Cantón Antonio Ante, provincia de Imbabura?

1.4. Delimitación del problema

1.4.1. Unidades de observación

Se trabajó con una población de 83 adultos mayores del hogar de ancianos “San Vicente de Paúl”.

1.4.2. Delimitación espacial

Hogar de Ancianos “San Vicente de Paúl”, ubicado en las calles Julio Miguel Aguinaga N° 17-44 y Arturo Pérez en el Cantón Antonio Ante, provincia de Imbabura.

1.4.3. Delimitación temporal

La investigación se llevó a cabo desde el mes de Julio del 2015 hasta el mes de febrero del 2016.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar las actividades recreativas que realizarán los adultos mayores para mantener una condición física adecuada en el hogar “San Vicente de Paúl” en el Cantón Antonio Ante, provincia de Imbabura.

1.5.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar la influencia que tienen las actividades recreativas en el mantenimiento adecuado de la condición física en los adultos mayores del Hogar de Ancianos “San Vicente de Paúl” del Cantón Antonio Ante.
- Establecer el nivel de condición física adecuado que poseen los adultos mayores.
- Elaborar una propuesta alternativa para el mantenimiento adecuado de la condición física en los adultos mayores investigados.

1.6. Justificación

El envejecimiento es un proceso progresivo, natural e irreversible del ser humano, que cada persona experimenta con diferente intensidad. En la actualidad, es difícil establecer el comienzo de esta etapa de la vida en función exclusiva de la edad, debido que hasta ciertos años de vida, el ser humano se enfrenta a problemas físicos, psíquicos, sociales y

económicos, que derivan de cambios biológicos propios de la edad y que condicionan cada vez de manera más estricta, la capacidad psicofísica, para llevar a cabo un acto tan natural como la supervivencia, aislándose de la sociedad en general, por el poco aporte que este grupo de personas (adultos mayores) se le da.

Esta investigación se justifica porque reconoce el valor que tiene la actividad recreativa en el aporte a la salud que brinda a los adultos mayores, ya que el realizar actividades recreativas contribuyen al fortalecimiento integral, al desarrollo de los grandes movimientos, también aporta con el aspecto psicológico, porque por medio de la actividad recreativa se puede eliminar el nivel de estrés, preocupaciones, depresión, y con la ayuda de la medicina podemos curar dichas enfermedades graves y por último también se justifica por el impacto social porque la actividad recreativa regular brinda a los adultos mayores una mayor calidad de vida, y así ellos puedan integrarse en su grupo mediante las actividades recreativas como caminatas, juegos, bailes, manualidades etc. actividades que ayudan a que la población investigada viva en sociedad y olviden por un momento el abandono que sufren por no ver a sus familiares y amigos.

Con el propósito de dar solución a este problema, principalmente sobre inclusión del adulto mayor a los ejercicios y a la actividad física, sin dejar de lado la identificación de otros factores que aceleran el envejecimiento de los adultos mayores en relación a la repercusión en su calidad de vida en el Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl", como aporte a su vida con calidad y calidez de los mencionados ancianos.

Por esta razón, la presente investigación beneficiará a los adultos mayores que pertenecen al Hogar del Anciano "San Vicente de Paúl" a mantener su condición física adaptada y de la misma manera inculcarlos a la participación en algún deporte, realización de juegos recreativos, y así tendrán un placentero mejoramiento de la salud y gozarán de un

mayor vigor para enfrentar la vida cotidiana y también esta propuesta tendrá una utilidad teórico- práctico, ya que contribuirá al bienestar físico y psicológico y evitará muchas enfermedades producidas por el pasar de los años.

1.7. Factibilidad

Es factible porque existió la colaboración de la directora y personal a cargo de los adultos mayores del hogar. Los recursos económicos corrieron por parte del investigador, estos aspectos avalan la efectividad, desarrollo y resultados en el proceso investigativo que se llevó a la práctica.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación teórica

La actividad recreativa, brinda un sin número de beneficios que, si están siendo bien utilizados, reemplazan la actividad física, el ejercicio físico o el deporte en nuestras vidas. Antes incluso de conocer en detalle los beneficios que permite la actividad recreativa regular, es para alcanzar y mantener una calidad de vida digna y, por los resultados derivadas del sedentarismo, se han derivados algunos problemas o enfermedades físicas, psicológicas y de 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)

En algunos centros de atención integral a los adultos mayores han aportado a la realización de actividad recreativa, con el propósito de aportar a un buen mantenimiento físico y mental, sin embargo, algunos adultos mayores en la actualidad ya están conscientes y empiezan a prepararse para tener una vejez digna y no tener problemas en el mantenimiento de la condición física, que es el sustento para realizar actividades diarias.

Sin embargo, se manifiesta que la actividad física recreativa regular en los adultos mayores hace disminuir el riesgo de accidentes propios de la edad, por su favorable impacto sobre la condición física, se ha

considerado que con una hora de ejercicio semanal el riesgo de accidentes disminuye. Es tiempo de tomar decisiones y preocuparse por los adultos mayores, ya que ellos en su juventud fueron fuente de desarrollo y progreso de nuestras ciudades y no se les puede aislarlos e inclusive privarlos de un mejor vivir.

2.1.1 Fundamentación filosófica

Teoría humanista

La actividad recreativa tiene un fundamental 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 dé 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 crítica

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, 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 Actividades recreativas

La recreación en la edad avanzada es una necesidad vital de todo ser humano, que parte del uso constructivo del tiempo libre a través de diversas vivencias y múltiples actividades recreativas manifestadas por medio del arte, la pintura, el deporte, la música, el canto, la poesía, el juego, etc. Actividades que practicadas en forma libre, voluntaria y planificada proporcionan a las personas mayores de edad un bienestar físico, mental, social, cultural y terapéutico.

Sin embargo, la recreación en personas mayores de edad no se debe considerar como una actividad estática sino como una fuerza interior movilizadora de valores, sentimientos, sueños, deseos, acciones, pensamientos y esparcimientos, ya que en la recreación influye nuestro modo de ver y sentir la vida con más alegría, de amarnos más a nosotros mismos e interactuar con los demás. (Murillo, 2003, pág. 25)

La recreación forma parte fundamental de todo proceso de humanización y atención integral que requieren todas las personas añosas. Las actividades recreativas son el principal instrumento que le permite al animador ejecutar con éxito la recreación con las personas

mayores de edad en la apertura de una relación armónica consigo mismo y con los demás.

Las actividades recreativas que se llevan a cabo con otros grupos estéreos (niños, jóvenes, adultos, etc.) pueden servir para llevarlas a la práctica con mayores de edad, siempre y cuando se ajusten a su caracterización tanto individual como grupal, es decir, que las actividades sean acordes a su edad, a sus necesidades, a su estado de salud, potencialidades, etc., y que su participación sea en forma libre, voluntaria y planificadas; es decir, que las actividades sean fuentes significantes de experiencias que posibiliten lograr objetivos y resultados positivos y beneficiosos para la salud y armonía de las personas mayores de edad.

2.1.6.1 Actividades internas

Son aquellas actividades donde al adulto mayor se incorpora en el proceso de enseñanza aprendizaje, ayudándole a incrementar su formación individual y grupal, mediante la reeducación. Adquisición de nuevos conocimientos y experiencias.

Es fundamental implementar durante cada día de la semana un tema distinto para hablarles y compartirlo con las personas mayores de edad; le sorprenderá sus resultados: pueden ser: lecturas de automotivación, cuentos de hadas, temas de salud y plantas medicinales, temas religiosos, mitos y leyendas, etc. Talleres de intercambio generacional, tratar temas científicos, charlas, dinámicas de formación educacional, uso de biblioteca, conferencias, grupos de estudios, etc. (Parlebas, 2002, pág. 25)

Gran número de actividades libres que solicitan el equilibrio han sido calificadas de recientes. Algunas lo son de verdad, pero muchas otras han sido practicadas con intensidad durante muchos años, sobre todo en las colonias, antes de conocer la admiración explosiva que provocan en la

actualidad en efecto desde varias décadas algunos centros para ancianos han organizado actividades físicas de plena naturaleza de manera flexible y evitando la competición. Una experiencia con miles de adultos mayores, nos ha demostrado que las actividades libres caminatas, actividades al aire libre.

Se ha comprobado por múltiples estudios que la práctica sistemática de ejercicios físicos mejora la resistencia periférica en los vasos sanguíneos lo que influye en una mayor calidad del flujo sanguíneo, disminuye la tasa de colesterol, se pueden alcanzar un mayor control del peso corporal, influye positivamente en el estado anímico y en la autoestima. Como beneficio de esta práctica sistemática se logra alcanzar una mejor postura previniendo molestias lumbares, mejora del funcionamiento de órganos internos, y de las funciones de relación, entre otras ventajas biopsicosocial funcionales, que hacen al hombre cada día más capaz para desempeñar sus actividades de vida diaria

2.1.6.2 Karaoke

La recreación en la edad avanzada es una necesidad vital de todo ser humano, que parte del uso constructivo del tiempo libre a través de diversas vivencias y múltiples actividades recreativas por medio del arte, la pintura, el deporte, la música, el karaoke la poseía el juego etc. Actividades que practicadas en forma libre voluntaria y planificada proporcionan a las personas mayores de edad un bienestar físico, mental, social cultural y la terapéutico.

Sin embargo, la recreación en personas mayores de edad no se debe considerar como una actividad estática sino como una fuerza interior movilizadora de valores, sentimientos, sueños, deseos, acciones, pensamientos y esparcimientos, ya que en la recreación influye nuestro modo de ver y sentir la vida con más alegría, de amarnos más a nosotros mismo e interactuar con los demás. (Murillo J. , 2003, pág. 24)

La recreación forma parte fundamental de todo proceso de humanización y atención integral que requieren todos los adultos mayores. Son todas a aquellas actividades recreativas que se orientan o el viejo realiza cuando quiere o cuando le nace de una manera transitoria y espontanea sin haberlas preparado o planeado con anterioridad. El desarrollo de estas actividades puede resultar impreciso debido a que no existen unos conocimientos recreativos adaptados a los ancianos participantes y a las realidades individuales.

2.1.6.3 Bingo

Se puede identificar dos tipos de Bingo, el de mesa y el de zar. Los dos tipos son muy semejantes, la diferencia es que el de zar se apuesta y se gana dinero, y en la otra forma, solo es pasatiempo. Según algunos historiadores, este juego tuvo sus inicios en 1530, pero era conocido como beano, el cual se acostumbraba en las ferias de los pueblos. De Italia paso a Francia y del pueblo paso a los palacios donde era jugado por la gente adinerada. De ahí paso a Alemania y, en ese país, dejo de ser un juego de azar y cambio un sentido educativo.

En Estado Unidos, adquirió el nombre de bingo. Posteriormente llego a España y, después de algunos años, a México más como juego de mesa que de azar. Tipo de juego: de azar. Número de jugadores: a partir de dos y un gritón. Duración: variable. Contenido: doce cartones individuales, barajas o fichas con los números de bingo. Tablero: no tiene. Piezas: doce cartones individuales con 12 divisiones y, en cada uno de estos, un número diferente. (García, 2002, pág. 38)

Fichas pequeñas de platico para señalar los números que han salido. Objetivo: ser el primero en llenar el cartón individual. Explicación: cada uno tiene un cartón con los números correspondientes y otro es el encargado de revolver y gritar el número que va saliendo, ayudado por pequeñas fichas que señalan los números que se tiene en el cartón. Grita

¡bingo! Quien llene su cartón primero. Ese será el ganador. Variantes: se practica como juego de azar en muchas partes del mundo, principalmente en Estado Unidos en donde el premio es dinero.

2.1.6.4 Ajedrez

El arte se resuelve como la exposición psicológica del ejecutante a través de cada disciplina. Esta sería la definición base que sustenta nuestro actual criterio artístico. Las disciplinas a que nos referimos coinciden en calidades esenciales como la emoción, creación, la representación, la contemplación, el interés, el placer y demás, todo lo que contribuye a sacar a flote algunas de las facetas.

El ajedrez conforma estas y otras características, así como satisface la inteligencia. Con él se incorpora el juego donde el intelecto encuentra excepcionales y sorprendentes efectos de placer. Este placer es estético por la manera en que lo producen los resortes emocionales y sentimentales que en cada individuo vibran.

No es suficiente, entonces, afirma que el ajedrez es un juego. Aunque el juego en si abarque en nuestra cultura un lugar preponderante, la definición no es precisa, y pensamos que más exactas es la vasta expresión de arte, que sintetiza mejor su hacer propio. Podría admitirse, como lo hemos leído por ahí, juego-arte, y no nos parece mal. La que está equivocada es su denominación corriente de juego ciencia, que, según lo iremos viendo, asocia un solo aspecto de sus rasgos primordiales. (Cámara, 2000, pág. 13)

Contrariamente a lo que el común de la gente supone del juego del ajedrez, este no es estático, sino esencialmente dinámico. Desde el primer movimiento de apertura, y manifiestamente a medida que va descubriendo sus agudezas, el jugador transmite su carácter y se expresa en términos que, al observador, si a partida está bien expresa en términos

que, al observador, si la partida está bien conducida, lo sume en una contemplación sorprendida que halaga su gusto por las cosas difíciles y bien realizadas. Para superar al adversario el jugador necesita crear o mejor dicho encontrar un orden de jugadas que lo anule.

Es una lucha de carácter, de sapiencia y de imaginación creadora. Desde su primera jugada, juntamente con las piezas el ejecutante va empujando trozos de su voluntad y de entusiasmo; se desnuda en su psique profunda. Muestra su cautela o su audacia, su espíritu amplio o retorcido, su franqueza o su astucia, su ingenio o su capacidad, su preferencia para los ataques, o las defensas o su intuición para orientar a tablas cuando el juego no da para más. (Cámara, 2000, pág. 13)

Como el ejercicio del intelecto, el ajedrez se libera en parte de la sujeción de los sentidos, aun cuando no puede hacerlo por completo dado que todo el arte esta entintado de sentimiento. Como expresión individual el arte es ante todo expresión temperamental. Como en todo arte, es el ajedrez se extrae una verdad ya dada. Lo que pasa es que la naturaleza del ajedrez, digamos que su pantalla expositora, es de distinta índole que las demás artes, sin diferenciarse mayormente de ellas en la manera como se despiertan las emociones y reacciones psicológicas.

2.1.6.5 Damas chinas

Es de origen europeo a pesar de su nombre, este juego no es de origen chino ni tampoco se juega en un tablero de damas. Proviene del continente europeo y después fue llevado al oriente pertenece al grupo de los juegos de intercambio en donde las reglas son muy abiertas, muy sencillas y constituyen un interesante pasatiempo para cualquier edad.

Tipo de juego de intercambio y estrategia. Número de jugadores, de dos a seis, duración variable. Contenido, un tablero cuadrado con perforaciones y quince canicas de diferente color para cada jugador que pueden

sustituirse por fichas, dependiendo del material del juego. Tablero consiste en una estrella de seis puntas, cada una de color diferente, unidas a través de una rejilla donde las líneas se comunican entre sí sobre el tablero cuadrado. (García, 2002, pág. 33)

La estrella tiene espacio para colocar las canicas en cada una de las puntas dependiendo del número de jugadores del color que hayan seleccionado. Fichas, quince canicas de diferente color correspondiente a cada jugador, las hay de vidrio, pero actualmente las fabrican de plástico estas se pueden mover en seis direcciones. Objetivo, cada jugador ha de llevar sus canicas al lado opuesto de la estrella y colocarlas en las posiciones que ocupaban las del adversario de enfrente.

Explicación, los principiantes colocan en cada una de las puntas de la estrella sus canicas, de la punta hacia afuera. Por turnos, cada jugador avanza hacia el pico de la estrella que esta exactamente en el lado opuesto. Las canicas tienen toda la libertad de movimientos, pueden retroceder, saltar por encima de las propias o las del contrario y no se comen. (García, 2002, pág. 33)

El turno comienza desde que se toma la canica hasta que se suelta, pudiendo así avanzar más rápido para colocarse en la punta contraria. Gana quien coloque primero todas sus canicas en la estrella de enfrente y para definir lugares se cuentan los turnos que le faltan a cada quien para terminar de colocarse. Variantes, se piensa que las damas chinas son una variante del juego antiguo halma en donde las fichas se podían mover en ocho dimensiones mientras que en estas solo pueden hacerse seis.

2.1.6.6 Dominó

Son fichas rectangulares. Un lado es negro y la otra está dividida en dos recuadros exactamente iguales, cada uno de los cuales, presenta la cara de un lado estampada en él, mediante puntos negros sobre el fondo blanco o al revés. Son 28 fichas que representan las 21 combinaciones de

dos dados, más las siete combinaciones consigo mismo y con un lado. Son siete fichas de cada número a partir de las blancas que equivalen al cero.

Objetivo unir extremos con las fichas del mismo número y ser el primero en colocarles y quedarse sin nada. Explicación, para determinar el número de fichas que corresponden a cada jugador, se resta el número de jugadores de ocho. Cada jugador toma del montón el número de fichas correspondiente y las coloca de pie, en hilera, de manera que sólo pueda verlas él. Quien tenga la mula de seis abre el juego o, en su defecto, el que tenga la mula más alta. El siguiente jugador deberá tomar del monte y en caso de que exista tal, se pasará el turno al jugador siguiente. (García, 2002, pág. 33)

Si no se llega al final, el juego termina cuando nadie puede realizar ningún movimiento, es decir, cuando nadie puede tirar ninguna ficha y el juego queda cerrado. Cuando esto sucede, los jugadores suman los puntos de las fichas que poseen y gana la puntuación más baja. El ganador es el que llega primero al puntaje establecido y es el encargado de hacer la sopa. Cada participante toma sus propias fichas. También es ganador el que se libra de todas las fichas primero. En este caso todos los demás jugadores cuentan sus puntos, de las fichas sobrantes y son puntos a favor del ganador.

2.1.6.7 Charlas de motivación

La sociedad está en constante evolución, los temas que preocupan en cada momento van variando, según cambia la población, sus necesidades e interés. Uno de los temas más actuales o, mejor dicho, que más preocupan en la actualidad, es el de la tercera edad y como consecuencia, surgen temas de interés relacionados directamente con este grupo social, tales como el cuidado del cuerpo, la mejora de la calidad de vida, vivir una vida en forma sana y autónoma, etc., así es

como el tema de la actividad física va adquiriendo cada vez más relevancia, ya que es uno de los elementos de que disponemos para incidir en estos aspectos.

Una de las cosas más bellas de este mundo es ver a personas mayores de los 80 o 90 años envejecer sanamente, que son totalmente autónomas, capaces de valerse por sí misma, de vivir independientemente, que llevan una vida activa y para el envejecimiento no representa una barrera para seguir su ritmo de vida, de estar en el mundo.

Es por ello que un grupo de profesionales de la actividad física, la medicina y la alimentación, todos los especialistas en geriatría y en contacto con grupos de personas mayores desde hace ya algunos años, hemos decidido unir los esfuerzos y los conocimientos y dar forma a la obra que está en sus manos. Así pues, hemos realizado una obra con un contenido teórico y práctico, teniendo en cuenta todos los aspectos que envuelven a las personas mayores y que pueden intervenir en la mejora de su calidad de vida. En lo que se refiere a los ejercicios y actividades prácticas, cabe señalar que todos ellos los están realizando grupos de personas mayores en sus clases, por lo que se reafirma su utilidad y sus efectos positivos. (Pont, 2003, pág. 16)

La actividad física desarrollada de forma periódica coherente y estructurada tiene repercusiones muy positivas sobre el organismo. En la actualidad las actividades físicas recreativas más comunes en el adulto mayor es caminar, nadar correr y otras actividades recreativas de baja intensidad, también estas edades se dedican a las manualidades, a los juegos de salón. Entre las motivaciones más comunes para realizar actividad física esta preservar la salud física y mental de los adultos mayores, también está la principal la diversión y el hecho de estar en mantenimiento de su cuerpo, también para que su cuerpo este en movimiento y la parte contraria, la falta de tiempo y las pocas ganas de hacer actividades físicas. A los adultos mayores siempre se les debe estar

motivando a que realicen actividad física de forma regular, para mantener la salud física.

2.1.7 Actividades recreativas al aire libre

Son todas aquellas actividades físicas con objetivo recreativo y/o utilitario que se realizan en espacios abiertos, ya sea cerca del centro de encuentro del grupo de actividades físicas de personas mayores, como en espacios en la naturaleza, alejados de la ciudad. Este tipo de actividades ocupan cada vez más un espacio de tiempo en la vida de las personas, ya sea niño, joven, adulto como mayor. El organismo humano ha tenido que adaptarse progresivamente a un entorno artificial, a las grandes ciudades y todo lo que ello conlleva, ruidos, contaminación, cultura, progreso, lugares de trabajo, etc.

Sin embargo, y a pesar de que el hombre se ha visto obligado a vivir en este medio artificial, la tendencia es ir a buscar la naturaleza. La ciudad se queda prácticamente vacía los fines de semana y se vuelve a llenar los domingos por la noche, cada vez más, la gente huye cuando puede de su ciudad, para buscar la paz y la tranquilidad de la naturaleza. (Freire, 2006, pág. 126)

El hecho de organizar actividades en la naturaleza en un programa de actividades físicas para personas mayores, tiene su razón de ser; ya que no solo busca una mejora a nivel físico, sino que además intenta aproximar a este grupo de personas a lugares que, la mayoría de las veces, por si solos, no podrían acceder, ya sea por falta de recursos, por desconocimiento, por miedo al desconocido, etc.

2.1.7.1 Caminatas

Las caminatas actividad de ocio que se sitúa entre el paseo, la excursión a pie permite el contacto directo con la naturaleza y un

descubrimiento del entorno, la historia, de la cultura local, yendo al ritmo de cada uno y en total tranquilidad. No obstante, esta práctica se dirige a jubilados activos en buena forma porque los senderos que se recorren (y que se reconocen mediante marca de colores o porque han sido establecidos a partir de un mapa) precisan la condición física mínima. Además, hay que seguir obligatoriamente muchos consejos, si se pretende que la salida propuesta sea un éxito (preparar bien la caminata, calzado y ropas confortables y adecuadas, alimentación apropiada, llevar un medio de comunicación y prever un vehículo de auxilio).

El recorrido de orientación, esta actividad, que se desarrolla en terreno variado o en bosque, supone un esfuerzo físico como intelectual. El principio de este juego es descubrir las señales instaladas con precisión previamente en un plano. En pequeños grupos, hay que ir de una señal a otra, aunque el itinerario entre las dos es libre. En cada señal se realiza un control, o bien picando una tarjeta que se habrá entregado en la salida o bien copiando un código. (Choque, 2004, pág. 49)

El papel de la actividad física en el desarrollo y mantenimiento de la masa ósea ha sido suficientemente documentado por diferentes estudios, en animales de experimentación, y en el hombre la inmovilización se asocia a un aumento de los niveles séricos de calcio ionizado y un incremento de la excreción urinaria de calcio. Estos hallazgos se relacionan con un aumento de la resorción y un descenso de la neo formación ósea. La actividad física y la fuerza muscular pueden proteger frente a las fracturas de caderas, preservando la masa ósea o reduciendo el riesgo y gravedad de las caídas.

El envejecimiento con una reducción hormonal, escasa ingestión de calcio y sedentarismo contribuye al deterioro óseo que eventualmente puede traducirse en osteoporosis. En general cualquier programa de ejercicio en ancianos deberá organizarse tras un cuidadoso análisis de las limitaciones del paciente en relación con la capacidad aeróbica, fuerza muscular, grado afecciones funcionales y barreras sociales y culturales.

2.1.7.2 Juegos

Los juegos, la recreación y el proceso de envejecimiento en los seres humanos están ligados a la concepción de la vida como algo innato e intrínseco cuya capacidad creadora ha sido transmitida como herencia de generación en generación.

De ahí que la vida de todo ser humano está en el tiempo para crecer, amar, recrearse, soñar, estudiar, pensar, trabajar, procrear, tener vivencias y construir su destino de acuerdo al mundo que le rodea hasta la muerte.

El proceso de envejecimiento en el ser humano considerando como un fenómeno natural, continuo, irreversible, no sincronizando y diferencial en todas las personas, parte desde la misma concepción de la vida y no específicamente siempre que el interés y las motivaciones por jugar que son actividades físicas que sirven para interactuar, divertirse, para gozar de las actividades físicas que participan. (Méndez, 2004, pág. 21)

Seleccionar los juegos previamente, en función de los objetivos, de los efectos que se quieren conseguir, de las instituciones disponibles, de las características de los adultos mayores, el material y las condiciones climatológicas.

Respecto a los adultos mayores, debemos destacar que un juego tendrá sentido en la medida en que sirva de enlace entre los objetivos previstos y sus niveles psico y socio motrices.

En los denominados juegos modificados, los docentes encargados deben fijar objetivos estratégicos concretos para desarrollar la percepción, la inteligencia motriz y la toma de decisiones de los adultos mayores. Ello conlleva que los juegos creen situaciones problemáticas y conciencia de ellos en los adultos mayores.

2.1.7.3 Técnicas de relajación

Las técnicas cuyo principal propósito es facilitar la relajación se denominan primarias. Los métodos “musculares” pertenecen a esta categoría, al igual que el entrenamiento auto gónico. Cuando la relación no es el objetivo principal, la técnica puede considerarse como secundaria: la visualización, la meditación y la técnica de Alexander quedan comprendidas dentro de esta categoría. Otros métodos que ponen énfasis en la relajación pueden estar todavía más alejados. Entre ellos están las técnicas cognitivas tales como el descubrimiento de suposiciones irracionales y la modificación de pensamientos automáticos. Aquí, la relajación puede considerarse como un efecto secundario más que como un objetivo.

La palabra “relajación” se usa aquí d dos maneras, al igual que en otros trabajos: primero, en un sentido general donde significa un estado global de reposo; y en segundo, como una técnica tal como la relajación progresiva. Es difícil evitar ambos significados en un libro como este. No obstante, a lo largo del trabajo se intenta distinguir los significados allí donde aparece la ambigüedad.

Podría decirse que la relajación es no hacer nada; pero, muchas personas afirman tener dificultades para relajarse. Parece que no hacer nada no es tan fácil como suela, y la existencia de una gran riqueza de técnicas de relajación de la impresión de reforzar este punto de vista. (Payne, 2005, pág. 9)

La “relajación” se usa con frecuencia respecto a los músculos, lo cual significa liberar la tensión y el alargamiento de las fibras musculares, en contraposición al acortamiento que acompaña a la tensión o contracción muscular.

No obstante, puesto que la relajación tiene una dimensión tanto mental como física, esta definición está demasiado restringida para nuestros propósitos.

Por tanto, la palabra “relajado” se emplea para referirse a los músculos flojos o bien a los pensamientos sosegados. Se supone que existe una conexión entre ellos puesto que puede inducirse un estado aparentemente general de relajación usando métodos fisiológicos o psicológicos.

Se han explorado mecanismos considerados responsables de conseguir un estado de relajación, dando lugar a un cierto número de teorías. Algunas de ellas ponen énfasis en los aspectos fisiológicos, tales como la actividad autónoma y la tensión muscular, mientras que otras se centran en elementos psicológicos tales como las actitudes hacia uno mismo.

2.1.7.4 Técnicas de respiración

Mediante un proceso fisicoquímico, el cuerpo humano expulsa al exterior anhídrido carbónico y recibe oxígeno, un elemento esencial para el metabolismo celular.

Este proceso es realizado por el aparato respiratorio, en el que podemos diferenciar las vías respiratorias externas y la profundas. Los pulmones son los órganos que hacen posible el paso del oxígeno a la sangre y la eliminación del anhídrido carbónico.

La función de la respiración es de vital importancia para el ser humano. Son muchas las escuelas, en especial en oriente, que han elaborado diversas técnicas de respiración. Según algunas, se debe inspirar por la boca y espirar por la nariz; para otras, ambos procesos han de ser realizados únicamente por la boca y para algunas otras, en cambio, solo por la nariz. Ciertas técnicas utilizan el movimiento del abdomen, pero en la mayor parte de los casos este tipo de respiración resulta contraproducente, sobre todo porque crea tensión en el

cuerpo, con lo cual limita o impide los efectos saludables de la respiración. (Ruglioni, 2003, pág. 46)

También para la respiración es muy importante unificar mente y cuerpo y relajarse completamente. Normalmente se practica sentados en posición suiza, pero, una vez aprendida, puede hacerse en una silla, de pie, tumbados o caminando. Lo que importa es que la postura elegida permita al cuerpo estar relajado y que el abdomen y la caja torácica no estén comprimidos.

Es muy importante que el cuerpo permanezca completamente ligero y relajado. Para ello, será de suma utilidad mantener el Punto como centro del espacio ya antes de empezar el ejercicio, de manera que el estado de atención centrado en el espacio circundante ayuda a tener el cuerpo ligero y libre. En caso de que esto no resulte demasiado difícil, podemos buscar la ayuda de un compañero que se situara a nuestro lado durante el ejercicio para que, en caso de que nos pongamos rígidos o nos desmadejemos, nos eleve el tronco y así nos sintamos más ligeros. (Ruglioni, 2003, pág. 46)

Espirar lo más calmadamente posible nos permitirá mantener el cuerpo bien relajado y tener una sensación sumamente placentera.

2.1.7.5 Taichí

La práctica del taichí se inicia con unos momentos de calma: concentrarse en una respiración lenta, natural, para calmar la mente, relajar el cuerpo y llevar la atención hacia el momento presente.

Este proceso de “centrarse” rara vez se incluye en las formas occidentales de ejercicios y tiene aplicaciones más allá del taichí. Aprender a relajar y tranquilizar la mente ayuda a conectar con otras personas y con el entorno, y a sentirse más sensible ante lo que ocurre al torno de uno.

Muchos llevamos vidas agitadas y fácilmente nos dejamos absorber por preocupaciones sobre el futuro o sobre hechos del pasado, hasta el punto de no percibir lo que ocurre realmente en el presente. Según los principios del taichí, eso disminuye el qi, por el contrario, el qi se incrementa al percibir el momento presente, en conexión con las señales del propio cuerpo, al ser más sensible hacia otros y hacia el entorno. Lo ideal es practicar a centrarse solo y en silencio, o con una música de fondo tranquila y sedante. Ver televisión o escuchar música ruidosa distrae y desconecta la mente del cuerpo. (Chen, 2003, pág. 12)

Una vez que se aprende a enfocar la atención, este ejercicio puede integrarse a momentos del día carentes de contenido: haciendo cola, esperando el teléfono, ante un semáforo, frente al ordenador o en un tren, por ejemplo. Se puede practicar este ejercicio sentado, de pie o acostado, incluso cuando caminamos. Debemos de buscar un sitio tranquilo, cómodo, al aire libre si es posible, con los ojos abiertos o cerrados. Podemos tomarnos desde unos cuantos segundos hasta varios minutos.

La mayoría de programas de ejercicio se centran en el agotamiento y la tensión como medios para alcanzar más fuerza y resistencia. Por contraste, el taichí las alcanza mediante un movimiento lento, relajado y continuo en posición flexionada. Mientras más lento y bajo sea el movimiento, mayor será el beneficio de la fuerza y resistencia.

El taichí es más que una rutina de fitness; es un ejercicio para sentir el bienestar en toda la vida. Siga realizando cualquier otro ejercicio que haga; simplemente añada el taichí a su actividad física. Puede hacerlo casi en cualquier parte, en cualquier momento. No requiere equipamiento especial, y cada sesión solo requiere unos pocos minutos al día. (Chen, 2003, pág. 14)

El taichí es una manera magnífica de comenzar el día. Es un ejercicio seguro y suave para personas de todas las edades y casi cualquier condición física. Cuando este practicando, preste atención a las señales provenientes de su cuerpo; no intente ningún movimiento que resulte

incomodo en cualquier sentido y deténgase de inmediato tan pronto sienta dolor. Para practicar taichí no necesita ropa o calzado especial. Póngase cualquier prenda diseñada para hacer ejercicio o ropa holgada y cómoda que le permita respirar con facilidad. Calce zapatos de tacón bajo, vaya descalzo o con calcetines.

2.1.8 Deportes colectivos

La actividad física que aquí se proponemos se desarrolla en grupos de actividades o contenidos de los cuales pasamos a dar la relación. Estos deportes quedan clasificados siguiendo el esquema propuesto. O sea, según tenga un objetivo preventivo, de manteniendo recreativo y/o de rehabilitación.

Generalmente, lo que marca uno u otro objetivo no es tanto la actividad en sí, sino la forma de trabajar o de llevarlas a la práctica, ya que por ejemplo, en el momento dado, un ejercicio de relajación puede presentarse de forma lúdica y seguir por lo tanto una estructura más recreativa.

Ello significa que cada actividad llevará simplicidad básicamente un objetivo, pero no se descarta que pueda seguir paralelamente otro objetivo principal sería el utilitaria, en cuanto a prevención y mantenimiento, y a la vez pueden o no llevar un objetivo recreativo de forma secundaria.

2.1.9 Bicicleta estática

El ciclismo es un modo excelente de hacer ejercicio entre 20 y 60 minutos al día, de 3 a 5 días a la semana para alcanzar una buena salud y un buen nivel de fitness. Están efectivo como el jogging y la carrera para

modificar los grandes músculos de la parte inferior del cuerpo. Proporciona el estímulo aeróbico necesario al sistema cardiovascular, pero provocando menos riesgo de lesiones en las articulaciones.

Los investigadores del ejercicio aeróbico afirman que el ciclismo es tan bueno como la carrera y la natación para la obtención porque produce menos desgaste en las articulaciones y en los músculos que el jogging. Frecuentemente, aconsejan a los adultos mayores y a las personas con problemas articulares que adopten el ciclismo como el ejercicio principal.

La práctica del ciclismo aeróbico varias veces a la semana es un modo divertido y rápido de quemar grasas y calorías y de incrementar los pesos magros. (Músculos, huesos, órganos internos) y el peso graso. Para gozar una buena salud y un buen fitness, es preciso intentar mantener una proporción adecuada entre estos dos componentes

El ciclismo es una de las actividades más idóneas para mejorar el fitness cardiovascular. Este mide en términos de capacidad aeróbica, que es la capacidad para hacer ejercicio con los grandes músculos de todo el cuerpo con intensidades entre moderadas y altas durante amplios periodos de tiempo. El ciclismo ejercita principalmente los músculos de las piernas, de las caderas y de las nalgas, empleándose la parte superior del cuerpo al ascender pendientes. Incrementa la capacidad de estos músculos, mejorando con ello la capacidad del cuerpo para hacer ejercicio durante largos periodos de tiempo. (Carmichael, 2004, pág. 6)

Valorando la composición corporal, es posible determinar si pasamos demasiado poco, si intentamos un buen desarrollo muscular o si tenemos exceso de peso.

2.1.10 Marcha

La locomoción es la capacidad de moverse de una posición geográfica a otra, se puede realizar caminando, corriendo saltando o incluso

moviéndose por medio de una silla de ruedas. Durante la marcha humana normal se logra una suave progresión del cuerpo hacia adelante por medio de una serie de movimientos rítmicos de las extremidades inferiores.

El adulto promedio camina a un ritmo de 90 a 120 pasos por minuto, 5km/h. Los cambios de este patrón suave y coordinado reducen notablemente la eficiencia y aumenta el costo de energía. Con el avance de la edad, la fatiga o el dolor disminuyen el número de pasos por minuto. Si la superficie sobre la cual se camina es accidental y las pisadas no son seguras, este valor disminuye también. (Duque, 2006, pág. 370)

La evaluación de la amplitud de movimiento articular no sólo es importante para la medicina sino también para la educación física, la antropología y el arte. En la medicina aporta signos para el diagnóstico y el seguimiento de las patologías del aparato locomotor, la prescripción del ejercicio físico terapéutico, el seguimiento de las diferentes alteraciones articulares y la asesoría laboral. La marcha es una actividad natural, en la que los adultos mayores lo hacen a su ritmo y recorren la distancia que ellos avanzan, tienen múltiples beneficios en la salud física, mental, cardiológica, pulmonar.

2.1.11 Condición física adaptada a las edades

La Influencia del ejercicio físico en el bienestar de los adultos mayores - experiencia de un programa de nuestro complejo gerontológico dice. “El entrenamiento de resistencia inducirá una mayor capacidad para resistir un esfuerzo el mayor tiempo posible sin que aparezca la fatiga, mejorando la capacidad funcional y adaptación cardiovascular, respiratoria, muscular y endocrino-metabólica.

El incremento de la masa muscular en el adulto mayor permite el mejor desarrollo de las demás capacidades

física, a su vez contribuye al mantenimiento de una postura adecuada en cualquier posición y es un factor de protección del tejido óseo ante la descalcificación. El aumento de la masa muscular se consigue con tablas de ejercicios dinámicos que contengan reducidos componentes estáticos como la utilización repetida muchas veces de pesas de mano ligeras. (García, 2009, pág. 9)

El entrenamiento de coordinación motora es más necesario en los hombres que en las mujeres y la respuesta a este tipo de actividad viene condicionada por el incremento de las acciones motoras complejas que son muy necesarias para el desarrollo del quehacer diario. Se incrementará en todas las sesiones de trabajo y estará influenciado por la suma de las acciones motoras. Por último, el ejercicio físico y el deporte, imprime al que lo practica un aspecto más saludable y estético.

El ejercicio físico en la actualidad tiene un valor fundamental y muy importante, ya que es un ente valioso para mantener el cuerpo saludable y vigoroso. De igual manera nos ayuda a que las personas logremos un mejor desenvolvimiento personal y colectivo a través de la práctica de actividades físicas básicas.

2.1.12 Conservación de fuerza vital y física

La cultura física terapéutica y la rehabilitación en el adulto mayor ejercen un papel importante en la mejoría funcional de la calidad de vida de estos pacientes.

Muchas enfermedades asociadas al proceso de envejecimiento y por sus características degenerativas se ponen de manifiesto en este grupo poblacional, es precisamente las enfermedades del sistema músculo esquelético, dentro de ellas la osteoporosis, cuyo número va en ascenso por ser la enfermedad metabólica más frecuente en la tercera edad. La persona mayor puede requerir una vigilancia visual mayor a la hora de

llevar a cabo actividades motrices de manera similar a como se observa en los niños pequeños. La agilidad en el adulto mayor se muestra diferente a la fuerza y la rapidez, valorando esta para el mantenimiento de los beneficios que aporta son los siguientes.

Que el adulto mayor dominara gran número de acciones motrices básicas que aparecen en la vida cotidiana. La resistencia en el adulto mayor se muestra disminuida por el déficit de la capacidad cardiorrespiratoria por el mayor gasto cardíaco que ocurre y la demanda de oxígeno, mostrando ello un proceso degenerativo en las respuestas cardíacas al esfuerzo de resistencia, la diferencia degenerativa del metabolismo relacionado por la influencia conjunta de todos los sistemas del organismo. (Garcia, 2009, pág. 9)

La importancia de esta capacidad en el adulto mayor está dada para cualquier actividad que requiera de un esfuerzo prolongado a través de ella se asegura en correspondencia con el nivel de preparación del adulto la efectividad del rendimiento en relación con la duración de la carga requerida.

2.1.13 Riesgo costo y beneficio del ejercicio físico

El ejercicio es importante en la salud cometido debe hacerse de manera correcta. Algunos de los ejercicios potencialmente peligrosos y como ejecutarlos correctamente. Nuestro cuerpo físico, debe ser muy importante para todos. Por tal razón muchas personas toman la iniciativa de comenzar a cuidar su cuerpo. Aquí es cuando entra la función de los ejercicios. Ejercicios se define como: un tipo de actividad física, el cual se caracteriza por tener; un programa que este estructurado, que sea repetitivo y se tiene que realizar con un objetivo.

El ejercicio es de vital importancia tanto física como emocional, pero en orden de mantener la integridad física de nuestro cuerpo y una buena salud, cada

ejercicio debe practicarse de manera correcta y conocer ciertas contraindicaciones existentes. En general, las lesiones se presentan debido a que no se tienen los cuidados adecuados antes del ejercicio, mientras se ejecuta y después de él. Por lo tanto, se debe comenzar con un calentamiento que permita activar el sistema circulatorio y estirar los músculos. (García, 2009, pág. 10)

Al finalizar la rutina, es conveniente bajar la frecuencia cardíaca lentamente y normalizar el organismo. Para lograrlo siempre es recomendable una etapa de “recuperación” y “estiramiento”. Durante el ejercicio, hay que recordar que se trabajan los músculos, no los huesos. Y la mayoría de las veces si hacemos ejercicios de forma inadecuada quien sufre es el sistema óseo. Es importante que antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio se hagan un examen médico. Los movimientos laterales deben ser bien controlados para evitar tropiezos o caídas.

Las rutinas deben ser balanceadas donde los movimientos se ejecuten de ambos lados (Derecha – Izquierda). Se debe familiarizar con la mecánica de cada ejercicio, tales como caminar, trotar, danza aeróbica, step, suiza, implementos y aparatos. Se puede entender la necesidad de hacer cualquier tipo de ejercicio físico, de la forma correcta. Es de vital importancia tener conocimientos a la hora de comenzar una rutina de ejercicios. Porque el ejercicio es para mejorar nuestro cuerpo físico, no para maltratarlo.

2.1.14 Bailes recreativos

El baile reencuentro armonioso entre el cuerpo y la música, es la expresión misma de la fiesta y la alegría. En la serie de movimientos y pasos rítmicos, cruzados o deslizantes, burlescos o románticos, que apoderen de las parejas de baile, puede llegar a decidirse, incluso, que el baile es un lenguaje. En cuanto al baile propiamente dicho, es muy probable que se pida además de animador, asuma la función de

pinchadiscos. Esta doble función siempre es difícil de llevar, porque probablemente tenga dificultades para vigilar el material, elegir los discos ponerlos, encadenarlos y asegurarse de que se hacen los juegos de baile.

El material y la música son dos elementos básicos de soporte que hay que tener en cuenta en todo el programa de actividades físicas para las personas mayores. El tipo de trabajo y actividad que proponemos este trabajo de grado está apoyada esta actividad física adaptada a estas personas. Esta actividad necesita de un material adecuado y de una música también acorde con la actividad (nivel de trabajo, intensidad, dificultad).

Tanto el material como la música nos van a servir como elementos motivantes dentro de las sesiones de clases y su utilidad es, a veces primordial, ya que en determinadas ocasiones serán el material y la música quienes marcarán las pautas de las actividades y de la sesión. Otras veces, su utilidad será secundaria, como soporte, como ayuda para realizar determinados ejercicios, para ofrecer variedad, o como música de fondo. (Garibal, 2012, pág. 95)

Es recomendable que en el conjunto del programa se tenga en cuenta una gran variedad de material y de música y disponer de una serie de recursos que ofrecen para cada ocasión, según el objetivo establecido. Sin embargo, se deberá administrar pequeñas dosis. Esto significa que, dentro de una sesión, no es bueno utilizar una gran variedad de material, ya que ello puede desorientar a las personas de la tercera edad.

2.1.15 Bailo terapia

La bailo terapia es un arte, el arte de movimiento continuado del cuerpo, que se desplaza en un espacio pre establecido de acuerdo a un ritmo determinado y un mecanismo consciente. Es el arte del gesto

expresivo, alegórico y rítmico. La bailoterapia es un fenómeno sociocultural, siendo la más antigua de todas las artes, surge muy ligada a la música y hay referencias de ella en la edad de piedra. El baile y la danza siempre han sido una expresión externa de la cultura de cada país.

Las danzas y bailes han tenido, en toda la cultura y civilización, un gran significado, podemos ir desde las danzas sagradas que más tarde fueron practicadas por toda la colectividad, la bailoterapia es una actividad aeróbica que ayuda al fortalecimiento de la capacidad cardiorrespiratoria y respiratoria. Hay muchos tipos de ejercicios, la mayor parte de ellos beneficiosos. Porque hacer, la respuesta es muy sencilla. Andar es un ejercicio natural y produce unos resultados estupendos. Los entrenadores imitan movimientos que realizamos de forma cotidiana. (Fernandez, 2004, pág. 26)

Según el American College of Sport Medicine, los beneficios que la actividad física comparte están bien determinadas, y los nuevos estudios siguen constatando la importancia que tiene la actividad física habitual para la salud y el bienestar. Las evidencias epistemológicas y las que se obtiene en los laboratorios muestran que la práctica regular de ejercicio físico proviene el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas, así que la bailoterapia es un componente importante de una vida sana.

2.1.16 Bailes en parejas

Hay muchos tipos de danzas o bailes, sobre las que distintos autores han establecido clasificaciones. Proponen una clasificación que cumple el desarrollo de las capacidades energética, cognitiva, de movimiento y expresiva. Los tipos de danzas desarrollan en su clasificación, tratadas en su caso, desde un punto de vista educativo, las convierte en lo que denominan “Danzas educativas” y serían, las danzas del mundo, las danzas de presentación y las danzas creativas.

Las danzas del mundo corresponderían a las diversas formas bailadas de las distintas zonas del mundo; las danzas de presentación incidirían en las relaciones socio afectivas entre los miembros del grupo a través de estructuras espaciales sencillas, movimientos simples y estructuras musicales muy marcadas, permitiendo priorizar la comunicación entre los componentes del grupo; y en danzas creativas, el individuo ha de explorar y familiarizarse con el movimiento, llegando a descubrir su propia técnica y elaborando su propio lenguaje. (Cuellar, 2005, pág. 247)

Las danzas y bailes se pueden clasificar en tres grandes grupos: el baile folclórico, el baile social o baile de salón y el ballet. El baile folclórico es el baile que surge entre la gente común y que expresa el sentir popular. No hay pueblo o ciudad que no tenga un baile típico. Suelen utilizarse popularmente el término de danza folclórica como referencia al baile tradicional. La utilización de concepto de danzas colectivas en un contexto escolar ya que interesa más la aplicación pedagógica colectiva que puede hacerse de una manera folclórica, que el hecho en sí de aprenderla, memorizada y reproducirla.

La danza folclórica, por su componente de tradición y de carga histórica, puede suponer una limitación, un corsé, al que al alumno y el profesor deban supeditarse. El concepto de danza colectiva añadirá un componente de actualidad que sintonizarían con el origen del folclore popular, con la búsqueda de nuevas formas danzadas, de nuevas combinaciones de pasos y formaciones en grupo que enriquecerían la memoria corporal del niño y del colectivo.

2.1.17 Ejercicios moderados de gimnasia básica

Las actividades que el adulto mayor desarrolla de una forma natural, tales como caminar, lanzar, desplazarse de muy diferentes formas, pueden encontrarse dentro de los contenidos de la modalidad deportiva que aquí nos ocupa.

El reconducir estas acciones hacia el campo más apropiado en cuanto a la forma de movimiento se refiere, es la actitud que proponemos para este tipo de trabajo, sin que esta proximidad exija de una perfección técnica en la ejecución de los ejercicios, tal como sucede en el marco de la actividad física.

Los movimientos que implican el manejo del propio cuerpo, tales como los desplazamientos, los saltos y los giros. Movimientos que implican el manejo de aparatos, tales como los lanzamientos y las recepciones.

El desarrollo optimizado de las capacidades coordinativas, permiten al individuo al refinar al máximo la exactitud de sus acciones. Para conseguir, en la primera fase y verificar, en una segunda, dicha exactitud, el individuo debe poner en funcionamiento los mecanismos de información se conoce como analizadores. Ningún otro grupo se beneficia más que el de las personas mayores con la práctica regular de ejercicio. El ejercicio aeróbico ha sido desde hace mucho una recomendación importante para prevenir y tratar muchas de las enfermedades crónicas típicamente relacionadas con la edad, como la diabetes, hipertensión, la cardiopatía y la osteoporosis. (Serra, 2004, pág. 5)

Más aún, la investigación indica que el entrenamiento de la fuerza es necesario tanto para detener o revertir el sarcolema, la pérdida de proteína corporal asociada con la edad, como para aumentar la densidad ósea. Aumentar la masa y las fuerzas musculares en las personas mayores es una estrategia realista para mantener el estado funcional y la independencia de este grupo. Las siguientes recomendaciones para los ejercicios aeróbicos y de entrenamiento de fuerza son apropiados para individuos de 60 años y más. Por su puesto cualquier programa de ejercicios debe ser siempre discutido primero con el proveedor de atención de salud de cada uno.

Las personas mayores deben llegar a realizar por lo menos 30 minutos de ejercicios aeróbicos por ejemplo caminar, nadar, hacer gimnasia

acuática o usar una bicicleta fija, si no todos, la mayoría de los días, se recomienda entrenar la fuerza 2 o 3 veces por semana, con un día de descanso, para mantener la fuerza de los huesos y los músculos.

2.1.18 Ejercicios de pre-calentamiento

Como se analizó anteriormente es indispensable el estiramiento es el calentamiento. Antes de empezar con la rutina del calentamiento es siempre aconsejable dedicar unos minutos a realizar movimientos rítmicos generales, carrera lenta sobre su propio terreno y ejercicios suaves antes de meterse con los ejercicios específicos. Después del calentamiento general deberá seguirse con unos ejercicios algo más específicos de miembros superiores. Colóquese de pie, con el cuerpo relajado y repita cada movimiento al menos un par de veces. Empiece por el cuello, flexione el cuello suavemente hacia un lado, vuelva a la posición de reposo y flexione hacia el otro, flexione el cuello suavemente hacia adelante, sin forzar la posición y vuelva también suavemente a la posición de reposo, nunca flexione el cuello hacia atrás.

Eleve los hombros subiendo las paletillas y déjelos caer a la posición de reposo, rote los hombros suavemente primero hacia arriba, luego hacia atrás y finalmente hacia abajo hasta dejarlos en la posición de reposo. Termine con los brazos al frente y luego hacia atrás todo lo posible, pero sin forzar la posición. Extienda los brazos lateralmente hasta colocarlos extendidos encima de la cabeza. Rote los brazos totalmente extendidos hacia adelante y hacia atrás.

Los cambios morfológicos y fisiológicos que se producen con la edad afectan a gran parte de las estructuras del organismo y en especial a la función cardiovascular. Múltiples estudios indican que el estilo de vida sedentario de la mayoría de ancianos contribuye a la progresión de los cambios cardiovasculares y a la elevada frecuencia de enfermedad

cardiaca con el envejecimiento. El entrenamiento físico va a disminuir y retrasar la aparición de estos cambios relacionados con la edad.

El inicio de la actividad deportiva en personas ancianas debe ir precedida por una revisión médica que incluya una valoración de la capacidad funcional y estudie la posible existencia de cardiopatía isquémica, enfermedad frecuente en este grupo de población. Los componentes del ejercicio prescrito en ancianos, así como los componentes de las sesiones de entrenamiento, serán muy similares a las de adultos más jóvenes. Variará la forma de aplicarlos, al tenerse en cuenta las especiales características fisiológicas debidas a la edad. (Serra, 2004, pág. 457)

Las necesidades y los objetivos buscados en las personas de edad avanzada, junto con la muy diferente capacidad física de la población geriátrica, obligan a realizar prescripciones de ejercicio individualizadas. Sin embargo, la prolongación de la vida no siempre se acompaña de una buena calidad de la misma.

El envejecimiento produce modificaciones en la anatomía y el funcionamiento de diferentes sistemas del organismo. El entrenamiento físico tiene efectos beneficiosos, mejorando la capacidad física y la calidad de vida.

2.1.19 Caminatas

Podría ser definida la caminata como un acto motor aprendido y automatizado por el que es posible desplazarse sobre el suelo mediante un movimiento cíclico de las piernas. Convengamos en que antes de dar sus primeros pasos, un niño ha de aprender a mantenerse en pie sobre las piernas. Es natural que la fisiología de la marcha en el adulto mayor implique analizar dos funciones diferentes, ambas imprescindibles para la locomoción, bipedestación (capacidad para mantenerse de pie) y caminar, es decir, dar pasos hacia adelante.

Mantener la postura en pie es situar nuestra masa corporal sobre una base de apoyo suficientemente estable como para superar los efectos de la gravedad. Advirtamos que el ser humano necesita mantener la bipedestación no sólo mientras se mantiene de pie en posición de reposo, una postura relativamente menos precaria que cuando el propio centro de gravedad oscila alternativamente de una u otra pierna durante el ciclo de marcha, momento durante el que es también crucial mantener bajo control las fuerzas de gravedad. (Fernández, 2000, pág. 120)

El ser humano mantiene la verticalidad gracias a una compleja sinergia que activa los músculos de acción antigravitatoria y que conocemos como reacción de apoyo. Durante la postura de pie o estación, el centro de nuestra masa corporal recae unos 2 – 9 cm por delante de los tobillos, de manera que en condiciones estáticas existe cierta tendencia propulsiva en el ser humano, lo cual es contrarrestada por una actividad tónica del grupo muscular anteroexterno de las piernas.

La iniciación a la marcha en sí consiste en una secuencia estereotipada de cambios posturales cuyo fin no es otro que propulsar al cuerpo hacia adelante descargando el peso sobre la pierna de apoyo, para culminar finalmente con el paso hacia adelante. Esta actividad es aeróbica por cuanto ayuda al fortalecimiento del corazón, de los músculos de los diferentes grupos, con el objetivo de mantener la salud física y mental de los adultos mayores.

2.1.20 Estiramiento

En general existen tres tipos de estiramientos, el estático, el balístico y otro que le vamos a llamar facilitado. Cada uno de ellos tiene sus características y técnica particular, y unos más recomendados que otros. El estiramiento estático es el más aconsejado y seguro, según los expertos y también es el que nosotros recomendamos para las personas mayores porque produce menos sobrecarga muscular y reduce los

riesgos de desgarros y lesiones. Es más efectivo cuando se quiere mantener la flexibilidad.

El estiramiento estático la actividad se centra en todo el rango de movimiento de un músculo o grupo muscular determinado, lenta y gradualmente se estira el músculo hasta que se empieza a sentir resistencia y cierta precisión, aunque nunca dolor. Esa exacta posición se mantiene durante un tiempo mínimo de entre 5 y 30 segundos. Después de volver a la posición de reposo y relajar se repite el mismo ejercicio en un mínimo de 3 veces. (Soto, 2010, pág. 73)

Al contrario que el estático, el estiramiento balístico consiste en movimientos dinámicos y con rebote. Fisiológicamente este tipo de acción no tiene gran sentido ya que el estiramiento completo de un musculo sólo es posible cuando el opuesto rebaja. La acción brusca y el rebote puede provocar precisamente lo opuesto, la contracción del musculo antagonista en su intento de evitar sobre estiramiento. Todo ello no solo dificulta el estiramiento, sino que aumenta el riesgo de lesiones. El estiramiento facilitado, también conocido como facilitación neuromuscular propioceptiva este tipo de estiramiento se realiza con la ayuda de una segunda persona. Aunque es el más efectivo a la hora de aumentar la movilidad y flexibilidad, requiere una mayor técnica, mucho más tiempo de dedicación y produce más molestias y sobrecargas musculares.

En general una rutina de estiramiento estático general debe durar entre 15 y 20 minutos. Debe iniciarse como decimos con algunos minutos de calentamiento, seguidos del estiramiento de los grandes grupos musculares, brazos y piernas y finalizado con los músculos específicos que precisan mayor dedicación, recuerde que la flexibilidad es algo muy particular de cada persona, no se sienta acoplejado sino puede llegar tan lejos como otros, siga practicando y no tardará en ver alguna mejora. (Soto, 2010, pág. 73)

Un cuerpo flexible y ágil no solo nos hace sentir mejor, sino que nos facilita el uso de los músculos y articulaciones en toda su capacidad de

movimiento, lo que es mucho más necesario de lo que en principio se podría pensar, sobre todo para los más mayores. Una buena flexibilidad muscular proporciona la agilidad necesaria para poder moverse con mayor velocidad y facilita la elasticidad reduciendo el riesgo de lesiones musculares, tendinosas y ligamentosas, lo que es tremendamente atractivo para muchos atletas y deportistas. Pero de igual modo las personas sedentarias necesitan más que nadie aliviarse de la tensión y rigidez que produce la falta de actividad, lo que también muy importante para las personas mayores.

2.1.21 Aeróbicos

En la teoría cualquier tipo de actividad física que utiliza el oxígeno como fuente de energía se puede llamar ejercicio aeróbico, lo que técnicamente sucede después de uno o dos minutos de actividad ininterrumpida. Esto que parece tan simple significa en la práctica mucho más, ya que la cantidad de oxígeno requerida por los músculos implicados en el ejercicio aeróbico es considerablemente mayor que la que utilizan mientras están en reposo. Ello quiere decir que el sistema cardiovascular, encargado de suplir crecientemente demanda de oxígeno que supone la actividad, tiene que adaptarse a esa situación y ser capaz de trabajar más eficientemente.

El resultado del ejercicio aeróbico habitual es por tanto una mejora de funcionamiento del corazón encargado de bombear la sangre y de los vasos por los que ha circular. Los músculos tienen igualmente que adaptarse y ser capaces de utilizar más eficientemente esa mayor cantidad de oxígeno que les llega. Todo esto junto constituye lo que se conoce el “efecto del entrenamiento aeróbico”

Con el ejercicio aeróbica habitual se consigue como vemos la mejora de dos de los cuatro elementos fundamentales de la condición física, la resistencia

cardiovascular y la resistencia muscular. El corazón se fortalece y se adapta a trabajar más relajadamente y con menos desgaste tanto durante la actividad como durante el reposo y a recuperarse más rápido de cualquier esfuerzo. La flexibilidad de los vasos y su capacidad para hacer circular la sangre experimenta también cambios positivos como consecuencia del ejercicio aeróbico habitual. (Soto, 2010, pág. 18)

La mejora de estas funciones conlleva en definitiva una disminución de los riesgos de enfermedad cardiovascular. Algo parecido sucede con el sistema musculo esquelético, la actividad aeróbica hace aumentar la eficacia de los sistemas de captación y utilización de oxígeno por parte de los músculos, lo que mejora al trabajo prolongado.

Por otra parte, el continuo movimiento de los miembros implicados en el ejercicio aeróbico fortalece las estructuras óseas y articulares lo que disminuye el riesgo de enfermedades como la osteoporosis, previene del peligro de caídas y facilita en definitiva la independencia y la mayor calidad de vida. Las personas que realizan actividades aeróbicas de forma habitual disminuyen sus riesgos de diabetes e hipertensión, pueden regular sus niveles de colesterol e insulina controlar su peso corporal, mejorar la salud mental y física. No hay duda que el ejercicio aeróbico es recomendable para todos independientemente de la edad, el sexo y la condición física.

2.1.22 Instituciones para personas mayores

Las instituciones para personas mayores constituyen un subsistema de atención en el marco de los servicios sociales que se han ido incrementando y diversificando como una de las opciones para enfrentar el proceso del envejecimiento, sobre todo para los adultos mayores cuya situación funcional, mental y social comienza a declinar y los recursos comunitarios y familiares no son suficientes para mantenerlo parcial o totalmente en su entorno socio familiar

La tercera edad es una época muy amplia de la vida que engloba aquellas edades situadas más allá de los 60-65 años y cuyo límite superior es el propio límite de la vida. Encontramos además en esta época una gran disociación entre la edad cronológica y la edad biológica que es la que determina un mayor o menor grado de envejecimiento orgánico, envejecimiento que depende de un factor individual, originado tanto por la determinación genética (reloj biológico) como por el modo en que se ha vivido y del que siempre aislamos. (Pancorbo, 2012, pág. 201)

Un factor común que es el mayor grado de involución y degeneración orgánica que se traduce en una disminución de la reserva funcional de los sistemas, en una menor adaptabilidad a los cambios y en una menor resistencia frente a las agresiones externas, que en definitiva hacen al organismo más susceptible de enfermar”

2.1.23 La vejez

La vejez se puede conceptualizar de tres maneras distintas: vejez cronológica, vejez funcional, y vejez etapa vital. La vejez cronológica, se refiere al hecho de haber cumplido una determinada edad. La vejez funcional, es un término asociado con una etiqueta peyorativa de viejo, entendida como algo incapaz o limitado, expresado para las limitaciones de la vejez.

Finalmente, la vejez etapa vital, se expresa de manera equilibrada y moderna, como el transcurso del tiempo el cual produce efectos en la persona, la cual entra en una etapa distinta a las que le antecedieron, con una realidad propia, limitada solamente por condiciones objetivas externas y por las subjetivas de la persona. Se considera el envejecimiento desde cuatro puntos de vista: el cronológico, el psicobiológico, el psicoafectivo y el social. (Acevedo Alemán, 2012, pág. 18)

El primero, se asocia al conteo del número de años; el segundo a los múltiples cambios físicos y biológicos; el psicológico y emotivo lo ven

desde la perspectiva cognitiva que afecta su manera de pensar como sus capacidades y, lo que tiene que ver con la afectividad y la personalidad; finalmente el social, lo relacionan a la manera en la que el sujeto interactúa con su entorno y sus semejantes.

Esta aclaración se hace por el hecho de que la vejez generalmente se asocia con una edad mayor, aunque esto sea solamente relativo, ya que entran más factores para determinarla vejez. La vejez es, por tanto, un concepto en cierto modo impreciso. Aunque se sabe que es el último estadio en el proceso vital de un individuo, y también un grupo de edad o generación que comprende a un segmento de los individuos más viejos de una población; los aspectos sociales de la ancianidad también están influidos por la relación de los efectos psicológicos del envejecimiento(Noriega, 2010, pág. 9)

La vejez es una etapa de la vida la cual brinda aprendizajes y enseñanzas que fueron adquiridas en ciertos momentos del diario vivir, que han hecho que el cuerpo se desgaste y limita a realizar ciertas actividades que de joven se las practicaba fácilmente y sin ninguna dificultad, sin embargo, existen muchas actividades que con un control y supervisión el adulto mayor puede realizar sin mucho esfuerzo y disfrutando su vida de manera saludable.

Ser viejo tiene sus cosas positivas, como el sentirse protagonista de su propia evolución como persona y, más que nunca, un importante miembro de la comunidad a la que pertenece. La sociedad discrimina a los viejos, pero estos también tienen alguna responsabilidad en tanto que, a veces inconscientemente, participan activamente en este proceso de segregación y desconsideración de sí mismos.

2.1.23.1 ¿Por qué envejecemos?

En los organismos que envejecen observamos diferentes etapas: fertilización, madurez sexual, detención del crecimiento, muerte. El

envejecimiento sería una continuación del crecimiento, pero si bien el desarrollo incluye los fenómenos de diferenciación, el crecimiento y la maduración que ayudarán a la supervivencia hasta que el adulto sea un adulto reproductor competitivo.

Los procesos del envejecimiento conducirán a una mayor dificultad de adaptación al medio ambiente y, al fin, a la muerte. Resumiendo, podemos afirmar que los fenómenos iniciales del desarrollo conducirán a un perfeccionamiento de la función, con lo que el individuo será cada vez más capaz, y los tardíos darán como resultado el deterioro de la función y el individuo será cada vez más incapaz. (Pont, 2003, pág. 76)

Es importante en primer lugar, transmitir a la sociedad en su conjunto las necesidades de los viejos, que piensan, como se sienten. Todos deberíamos saber que es una situación que nos va a allegar, no podemos seguir mirando a otro lado, y negarnos a nosotros mismos que nos acercamos, o que ya hemos llegado a la tercera edad.

2.1.24 Envejecimiento

El envejecimiento es también conocido como senescencia, la cual implica una serie de modificaciones fisiológicas en los seres vivos con el paso del tiempo; las cuales disminuyen la adaptación de los organismos ante las respuestas nocivas del ambiente que les rodea. Esto significa que un individuo que envejece, se vuelve vulnerable ante situaciones que antes podía sobrellevar a partir de su adaptación utilizando sus órganos, músculos, huesos, sistemas o microorganismos, etc.

El envejecimiento primario es un proceso gradual e inevitable de deterioro corporal que empieza temprano en la vida y continuo a lo largo de los años, de manera independiente de lo que la gente haga para evitarlo. El envejecimiento secundario consiste en los resultados de la enfermedad, el abuso y el desuso, factores que a menudo son evitables y que están dentro del control de

la gente. Cómo podemos ver el envejecimiento secundario se puede prevenir; además, existen algunos factores que están implicados en este proceso, ya sea externos, como la clase social de los padres, el temperamento durante la niñez, la longevidad ancestral o internos, como, por ejemplo, el uso de drogas legales e ilegales, el ejercicio, los mecanismos de defensa y la estabilidad matrimonial. (Peña, 2012, pág. 7)

Los científicos socialistas estudiosos del envejecimiento han clasificado a los adultos mayores en tres grupos: el viejo-joven, aquél que se encuentra entre los 65 y 74 años de edad y su funcionamiento es activo y enérgico, mientras que el viejo-viejo se encuentra entre los 75 y 84 años y con posibilidades de ser más frágil que los del grupo anterior. Y por último el viejo de edad avanzada cuya edad es mayor a los 85 años, quien con seguridad es enfermizo y presenta dificultades para desarrollar actividades de la vida diaria. Aunque en la actualidad, se clasifican según la edad funcional que manifiesta cada uno, o sea, qué tanto se desenvuelve de manera óptima el adulto mayor, en los aspectos físicos y sociales.

Por lo anterior la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999 introdujo el concepto de envejecimiento activo definido como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Con esto, pretenden impulsar la participación de los adultos mayores de manera individual y grupal en actividades de tipo social, cultural, cívico, espiritual y económico (Peña, 2012, pág. 7)

Se considera que el envejecimiento es un proceso irreversible e inevitable que en su momento llegara a todas las personas, de nosotros depende brindar una mejor calidad de vida a esos años, brindando cuidados y protegiendo nuestro cuerpo en base a la realización de ejercicios físicos, los cuales no brindaran más años de vida, sino mejor calidad y reducirá el riesgo de enfermedades que se acogen en esas edades. El ejercicio ejerce una gran influencia sobre las causas que lo originan y sobre las afecciones que lo acompañan. Entre las primeras los

genes, o las proteínas expresadas por ellos, las especies oxígeno reactivas, las funciones de las mitocondrias, las proteínas del estrés y la degradación de las proteínas alteradas, son los más conocidos e investigados.

2.1.25 Valoración de las necesidades en la persona anciana

La valoración del anciano, como punto de inicio de la atención que se le habrá de prestar, es una realidad que ya nadie pone en duda, además de un acto importante y revestido de una enorme responsabilidad, pues constituye un requisito imprescindible para la correcta atención socio sanitario de éste.

La atención a los mayores no debe ser distinta a las del resto de los ciudadanos. Esta no distinción supone llevar a cabo las intervenciones enfermeras según el método característico y que como se ha dicho no es otro que el proceso enfermero que, como también se ha mencionado, ha de comenzar por la valoración enfermera (Márquez, 2010, pág. 106)

La práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor, logra mejorar su circulación sanguínea disminuyendo su tasa de colesterol, su postura, previniendo molestias lumbares, mejora el funcionamiento de su organismo y le ayuda a relacionarse con las personas de su entorno de mejor manera ya que de esta forma se eleva su autoestima y como beneficio de esta práctica se siente más motivado al momento de estar con su grupo y cada día con más capacidad para desempeñar sus actividades de vida diaria.

2.1.26 Actividad Física

Se considera 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). 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. Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos: Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.

Mejora la salud ósea y funcional, y Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso. Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. (Serra, 2004, pág. 27)

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

2.1.27 Beneficios de la actividad física

Los beneficios de la actividad física han sido ampliamente estudiados siendo una herramienta de bajo costo que mejora la calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores.

En primera instancia la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia de intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo. Por lo cual se convierte en un medio efectivo de control de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), mejora la capacidad funcional, disminuye el estrés, la ansiedad, la depresión y mejora las relaciones interpersonales (Correa, 2012, pág. 19)

La diversión, la alegría, la exploración de las propias posibilidades y la relación con los demás se mantienen, para quienes participan en la actividad lúdica, al margen de definiciones y categorías. Lo importante para quien juega es el juego mismo. En consecuencia, desde esta perspectiva, no resulta funcional establecer una definición que permita categorizar inequívocamente una conducta como lúdica. Pero si pretendemos avanzar en el estudio del juego, hemos de comenzar por saber qué es lo que estamos analizando. Se hace necesario, pues, a partir de este planteamiento, distinguir lo que es actividad lúdica de lo que no lo es.

2.2 Posicionamiento teórico personal

El impacto de la práctica de ejercicios recreativos en el adulto mayor, logra mejorar su circulación sanguínea disminuyendo su tasa de colesterol, su postura, previniendo molestias lumbares, mejora el funcionamiento de su organismo y le ayuda a relacionarse con las personas de su entorno de mejor manera ya que de esta forma se eleva su autoestima y como beneficio de esta práctica se siente más motivado al momento de estar con su grupo y cada día con más capacidad para desempeñar sus actividades de vida diaria.

El ejercicio es primordial en la salud y debe hacerse de manera correcta. Todo ejercicio físico tiene como consecuencia factores positivos

y es por eso que se recomienda la práctica constante de algún tipo de actividad que le parezca agradable, en la cual sienta placer y agrado por realizarla, siempre tomando en cuenta los factores negativos que se dan por la mala ejecución del mismo, es por eso que al momento de realizar cualquier tipo de actividad se debe tomar las medidas correspondientes.

La cultura física en la actualidad tiene un valor fundamental y muy necesario, ya que es un ente valioso para mantener el cuerpo saludable y vigoroso. De igual manera nos ayuda a que las personas logremos un mejor desenvolvimiento personal y colectivo a través de la práctica de actividades físico-recreativas.

El ejercicio físico es fundamental en la salud y debe hacerse de manera correcta. Todo ejercicio físico tiene como consecuencia factores positivos y es por eso que se recomienda la práctica constante de algún tipo de actividad que le parezca agradable, en la cual sienta placer y agrado por realizarla, siempre tomando en cuenta los factores negativos que se dan por la mala ejecución del mismo, es por eso que al momento de realizar cualquier tipo de actividad se debe tomar las medidas correspondientes para evitar lesiones, haciendo de esta actividad más placentera y mejorando la calidad de vida tanto física como social.

La vejez es una etapa de la vida la cual brinda aprendizajes y enseñanzas que fueron adquiridas en ciertos momentos del diario vivir, que han hecho que el cuerpo se desgaste y limita a realizar ciertas actividades que de joven se las practicaba fácilmente y sin ninguna dificultad, sin embargo, existen muchas actividades que con un control y supervisión el adulto mayor puede realizar sin mucho esfuerzo y disfrutando su vida de manera saludable.

El envejecimiento es un proceso irreversible e inevitable que en su momento llegara a todas las personas, de nosotros depende brindar una mejor calidad de vida a esos años, brindando cuidados y protegiendo

nuestro cuerpo en base a la realización de ejercicios físicos, los cuales no brindaran más años de vida, sino mejor calidad y reducirá el riesgo de enfermedades que se acogen en esas edades.

La actividad física se le denomina a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. La actividad física comprende el ejercicio y otras actividades que incluyen movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, de las tareas domésticas y de actividades diarias y recreativas, además aumenta significativamente valores sociales, que conllevan a un mejor vivir.

2.3 Glosario de términos

Actividad física. - es el conjunto de movimientos que pueden formar parte de las actividades cotidianas: caminar, realizar tareas domésticas pesadas o bailar

Adulto mayor. - es la etapa en que se encuentra el grupo al que pertenecen las personas mayores de 60 años, es una época de la vida enmarcada por la experiencia y la sabiduría.

Bienestar. - Estado de la persona que goza de buena salud física y mental, lo que le proporciona un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.

Condición Física. - La condición física es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra.

Dependencia. - Situación funcional o de necesidad de ayuda en la realización de las actividades básicas de la vida diaria (por ejemplo, alimentarse, asearse, moverse).

Discriminación. - Trato diferente y perjudicial que se da a una persona por motivos de raza, sexo, ideas políticas, religión, etc.

Envejecimiento. - Proceso biológico por el que los seres vivos se hacen viejos, que comporta una serie de cambios estructurales y funcionales que aparecen con el paso del tiempo y no son consecuencia de enfermedades ni accidentes.

Genética. - Parte de la biología que estudia los genes y los mecanismos que regulan la transmisión de los caracteres hereditarios.

Gerontología. - Estudio de la salud, la psicología y la integración social y económica de las personas que se encuentran en la vejez.

Lúdico, lúdica. - adjetivo. Del juego o relacionado con esta actividad.

Nutrición. - Conjunto de procesos, hábitos, etc., relacionados con la alimentación humana.

Rehabilitación. - Conjunto de técnicas y métodos que sirven para recuperar una función o actividad del cuerpo que ha disminuido o se ha perdido a causa de un accidente o de una enfermedad.

Salud. - Aquella que se orienta a la comprensión, prevención, diagnóstico y tratamiento de problemas de salud específicos.

Sistemática. - Sistema o método con que se clasifica algo

Tiempo libre. - Período en que no hay obligación de realizar ninguna actividad y se dedica a la diversión o al descanso.

Osteoporosis. - Enfermedad ósea que se caracteriza por una disminución de la densidad del tejido óseo y tiene como consecuencia una fragilidad exagerada de los huesos.

Sistemática. - Sistema o método con que se clasifica algo

Salud. - Aquella que se orienta a la comprensión, prevención, diagnóstico y tratamiento de problemas de salud específicos.

Endocrinología. -Parte de la medicina que estudia la anatomía, las funciones y las alteraciones de las glándulas endocrinas.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Cómo determinar la influencia que tienen las actividades recreativas en el mantenimiento adecuado de la condición física en los adultos mayores?
- ¿Cómo establecer el nivel de condición física adecuado que poseen los adultos mayores?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para el mantenimiento adecuado de la condición física en los adultos mayores investigados?

2.5 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Las actividades recreativas comprenden ejercicios y otras actividades que incluyen movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de óseo, juegos, y actividades diarias recreativas, además aumentan los valores sociales y autoestima que conllevan a un mejor vivir.</p>	<p>Actividades recreativas</p>	<p>Actividades Internas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Karaoke • Bingo • Ajedrez • Damas chinas • Legos • Charlas de motivación
		<p>Actividades recreativas al aire libre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caminatas • Juegos • Técnicas de relajación • Deportes Colectivos
<p>La condición física es el estado de la capacidad de rendimiento de una persona en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra.</p>	<p>Condición física adaptada a las edades</p>	<p>Bailes recreativos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bailoterapia • Bailes en parejas • Bailes Tradicionales
		<p>Ejercicios moderados de Gimnasia Básica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de pre-calentamiento • Caminatas • Estiramiento • Aeróbicos

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación

3.1.1 Investigación bibliográfica

Para dicha investigación se obtuvo información de libros, artículos, revistas, internet, y más recursos disponibles en la actualidad, los cuales nos fueron útiles durante el proceso de elaboración del programa de actividades para los adultos mayores. Se utilizaron documentos bibliográficos con el propósito de conocer, ampliar, profundizar, deducir, todo lo relacionado a los adultos mayores, a partir de fuentes primarias y secundarias.

3.1.2 Investigación de campo

Se realizó la investigación de campo, ya que se trabajó directamente con los adultos mayores en la aplicación de instrumentos de medición, los cuales nos ayudaron en la recolección de información que fue de ayuda para el logro de los objetivos del programa de actividades. Como es una investigación de campo, se estudió los hechos en el lugar en que se produjeron, estando en contacto con la realidad para obtener la información acorde a los objetivos.

3.1.3 Investigación descriptiva

Esta investigación es descriptiva, ya que analizamos la realidad del problema en el hogar de ancianos, de esta manera conocimos y

brindamos una solución a la problemática existente para así mantener la condición física de los adultos mayores.

3.1.4 Investigación propositiva

Se utilizó para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados mediante la indagación llevada a cabo acerca de las “Actividades recreativas para el mantenimiento adecuado de la condición física del adulto mayor, en el hogar de ancianos San Vicente de Paul del Cantón Antonio Ante, provincia de Imbabura en el año 2015 - 2016”

3.2 Métodos

3.2.1 Inductivo deductivo

Se utilizó este método que va: de lo particular que es el programa de lo particular que es el programa de actividades Recreativas diseñado para uso de los adultos mayores del hogar de ancianos “San Vicente de Paúl” en el Cantón Antonio Ante, a lo general que son las actividades físicas básicas. Permitirá relacionar y armonizar lo particular y lo general de los diferentes movimientos básicos ejecutados por los adultos mayores del hogar de ancianos “San Vicente de Paul” en el Cantón Antonio Ante y la influencia que tendrán las actividades recreativas en el mantenimiento adecuado de su condición física.

3.2.2 Analítico sintético

Es aquel análisis dado de un hecho particular lo cual nos permitirá conocer más acerca de los problemas en el adulto mayor para explicar, y comprender mejor acerca de las actividades recreativas que se podrá aplicar en el hogar de ancianos San Vicente de Paúl.

3.2.3 Estadístico

El método de investigación estadístico fue empleado en el proceso de obtención, representación, análisis e interpretación de las características o variables del estudio de investigación para una mejor comprensión de la realidad y una optimización en la toma de decisiones.

3.3 Técnicas e instrumentos

Encuesta. - En una encuesta se realizan una serie de preguntas sobre uno o varios temas a una muestra de personas seleccionadas siguiendo una serie de reglas científicas que hacen que esa muestra sea, en su conjunto, representativa de la población general de la que procede.

3.4 Población

Tabla N° 1 Población a Investigar

HOGAR DE ANCIANOS “SAN VICENTE DE PAUL”	
Adultos mayores	
Femenino	39
Masculino	44
TOTAL: 83	

Fuente: Hogar de ancianos San Vicente de Paul

3.5 Muestra

No se trabajó sacando muestras porque el universo total fue menor de 200 personas, por lo cual se trabajó con toda la población.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

La encuesta se realizó en la provincia de Imbabura, Cantón Antonio Ante en el hogar de ancianos San Vicente de Paúl a los adultos mayores de dicho centro, para conocer, observar y analizar, la aceptación de las actividades recreativas. Los resultados fueron organizados, tabulados, representados en gráficos circulares y analizados, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

4.1 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los adultos mayores

PREGUNTA N° 1

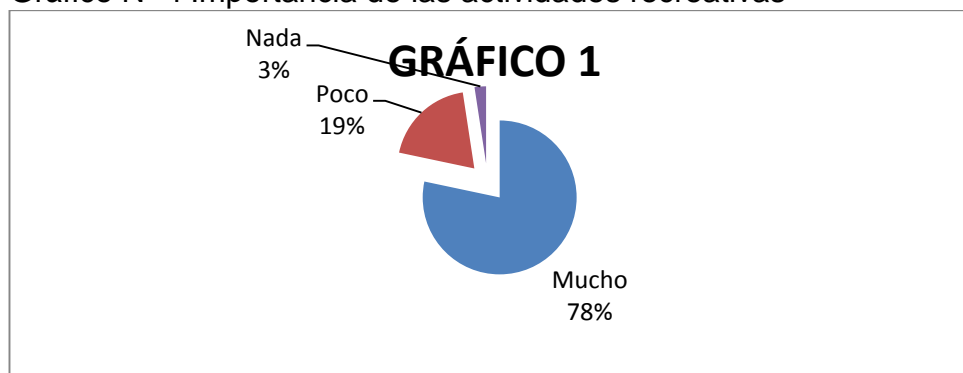
¿Qué importancia tiene para usted las actividades recreativas?

Tabla N° 2 Importancia de las actividades recreativas

ALTERNATIVA	RESPUESTA	PORCENTAJE
Mucho	65	78%
Poco	16	19%
Nada	2	3%
TOTAL	83	100%

Fuente: Hogar de ancianos San Vicente de Paul

Gráfico N° 1 Importancia de las actividades recreativas



Elaborado por: Ayala Vásquez Julio Wladimir

Análisis:

La mayoría de adultos mayores del hogar piensan que es de vital importancia realizar actividades recreativas porque es muy significativo para su salud y su mantenimiento de su condición física.

PREGUNTA N° 2

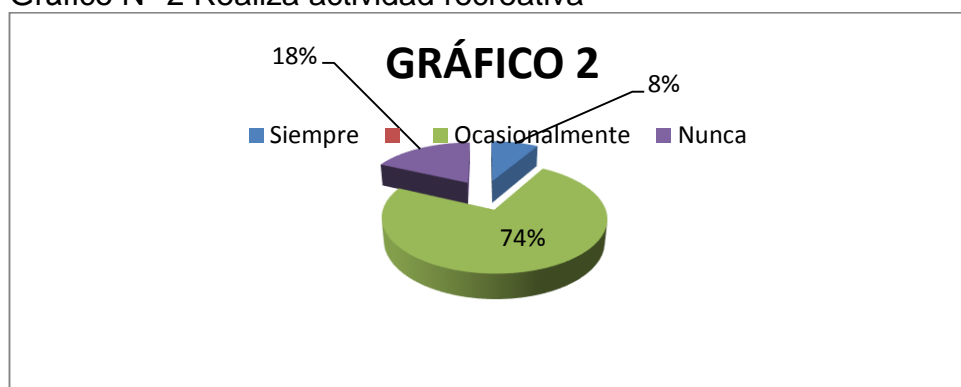
¿Usted realiza actividad recreativa?

Tabla N° 3 Realiza actividad recreativa

ALTERNATIVA	RESPUESTA	PORCENTAJE
Siempre	7	8%
Ocasionalmente	61	74%
Nunca	15	18%
TOTAL	83	100%

Fuente: Hogar de ancianos San Vicente de Paul

Gráfico N° 2 Realiza actividad recreativa



Elaborado por: Ayala Vásquez Julio Wladimir

Análisis:

Gran cantidad de adultos mayores del hogar afirman que realizan actividades recreativas ocasionalmente, es decir de una a dos veces por semana, debido a la inexistencia de una persona capacitada para dichas actividades.

PREGUNTA N° 3

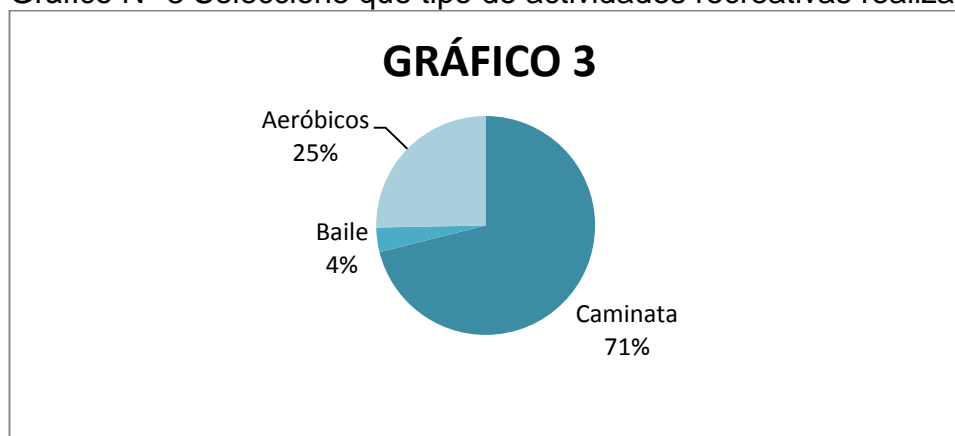
¿Seleccione que tipo de actividades recreativas realiza?

Tabla N° 4 Seleccione que tipo de actividades recreativas realiza

ALTERNATIVA	RESPUESTA	PORCENTAJE
Caminata	59	71%
Baile	3	4%
Aeróbicos	21	25%
TOTAL	83	100%

Fuente: Hogar de ancianos San Vicente de Paul

Gráfico N° 3 Seleccione que tipo de actividades recreativas realiza



Elaborado por: Ayala Vásquez Julio Wladimir

Análisis:

La mayor parte de adultos mayores del hogar realizan la caminata como ejercicio físico, sin embargo, existe un pequeño número de adultos que realizan aeróbicos para mantenerse saludables, sin embargo, existe una baja cantidad de adultos mayores que realizan el baile como actividad.

PREGUNTA N° 4

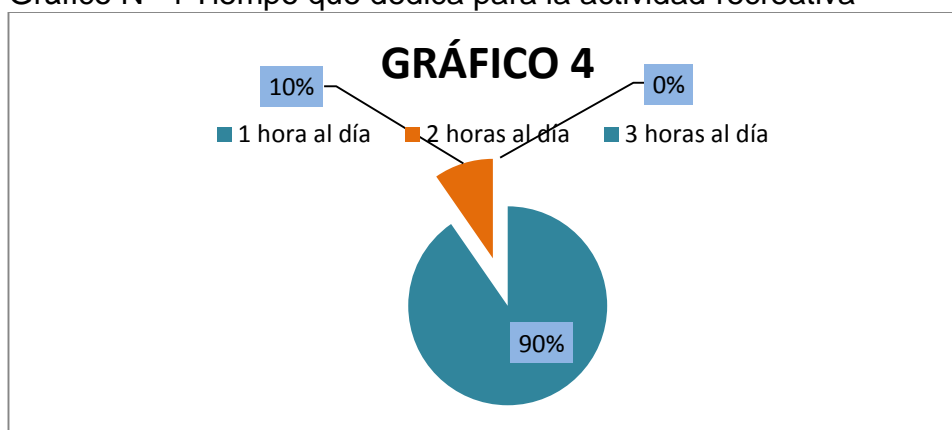
¿Qué tiempo dedica en el día a la práctica de esta actividad recreativa?

Tabla N° 5 Tiempo que dedica para la actividad recreativa

ALTERNATIVA	RESPUESTA	PORCENTAJE
1 hora al día	75	90%
2 horas al día	8	10%
3 horas al día	0	0%
TOTAL	83	100%

Fuente: Hogar de ancianos San Vicente de Paul

Gráfico N° 4 Tiempo que dedica para la actividad recreativa



Elaborado por: Ayala Vásquez Julio Wladimir

Análisis:

La mayoría de adultos mayores del hogar presentan un gran porcentaje de sedentarismo e inactividad, siendo este un problema muy grave en el cual nosotros podremos trabajar para así mantener una buena condición física, evitando de esta manera enfermedades comunes en estas edades.

PREGUNTA N° 5

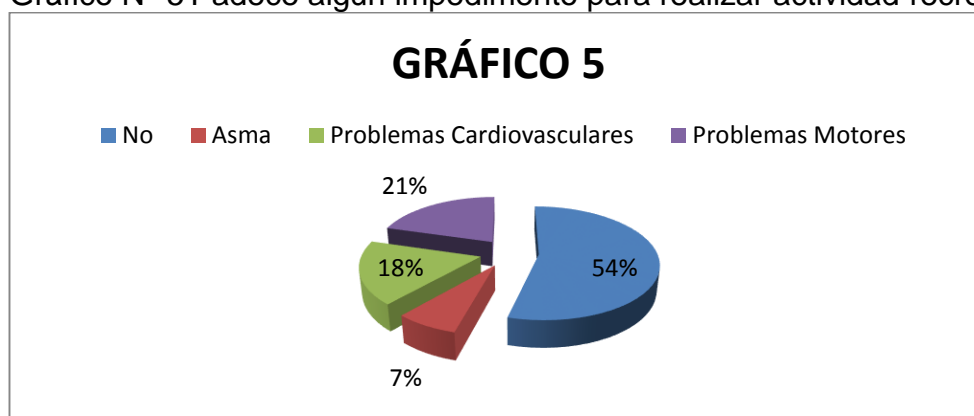
¿Padece usted de algún impedimento para realizar actividad recreativa?

Tabla N° 6 Padece algún impedimento para realizar actividad recreativa

ALTERNATIVA	RESPUESTA	PORCENTAJE
No	45	54%
Asma	6	7%
Problemas Cardiovasculares	15	18%
Problemas Motores	17	21%
TOTAL	83	100%

Fuente: Hogar de ancianos San Vicente de Paul

Gráfico N° 5 Padece algún impedimento para realizar actividad recreativa



Elaborado por: Ayala Vásquez Julio Wladimir

Análisis:

En el hogar de ancianos podemos ver que la mayoría de adultos mayores no presentan problemas en su salud, sin embargo, existe un porcentaje menor que presentan problemas motores y problemas cardiovasculares lo cual nos indica que podremos trabajar normalmente con los adultos mayores.

PREGUNTA N° 6

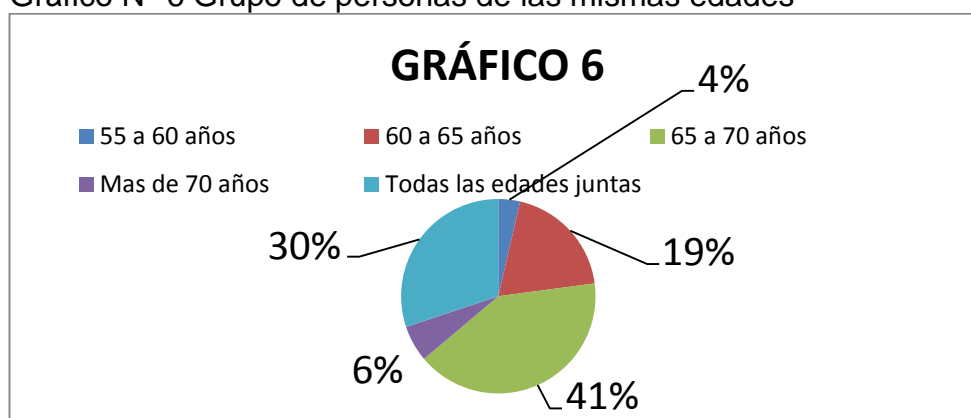
¿Las actividades recreativas se las debe realizar de acuerdo a grupos de personas de las mismas edades?

Tabla N° 7 Grupo de personas de las mismas edades

ALTERNATIVA	RESPUESTA	PORCENTAJE
55 a 60 años	3	4%
60 a 65 años	16	19%
65 a 70 años	34	41%
Más de 70 años	5	6%
Todas las edades juntas	25	30%
TOTAL	83	100%

Fuente: Hogar de ancianos San Vicente de Paul

Gráfico N° 6 Grupo de personas de las mismas edades



Elaborado por: Ayala Vásquez Julio Wladimir

Análisis:

Existen diferentes grupos de edades el cual en su mayoría selecciono la opción a la cual corresponde su edad, pero también un porcentaje dio su criterio de que las actividades físico-recreativas deben darse en todas las edades juntas, no existiría problema si juntáramos las edades ya que solo se bajaría el nivel de intensidad.

PREGUNTA N° 7

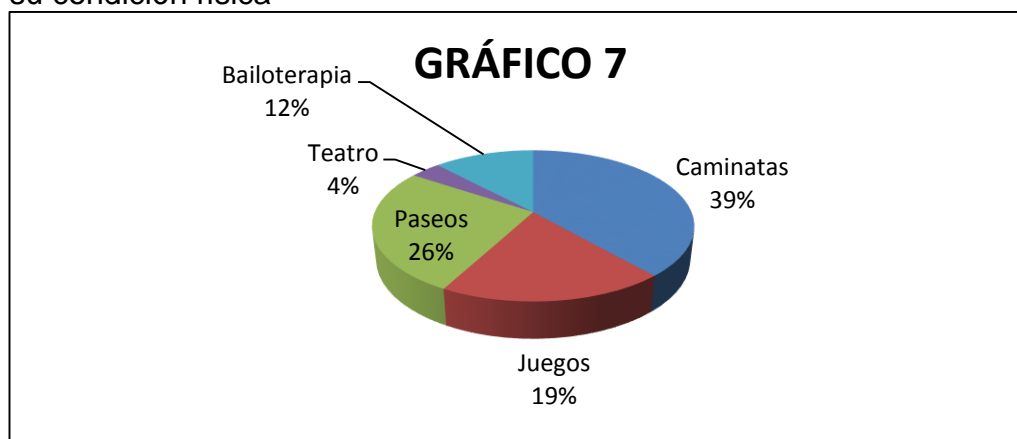
¿Qué actividad le gustaría realizar dentro del hogar de ancianos “San Vicente de Paúl” para el mantenimiento adecuado de su condición física?

Tabla N° 8 Qué actividad le gustaría para el mantenimiento adecuado de su condición física

ALTERNATIVA	RESPUESTA	PORCENTAJE
Caminatas	32	39%
Juegos	16	19%
Paseos	22	26%
Teatro	3	4%
Bailoterapia	10	12%
TOTAL	83	100%

Fuente: Hogar de ancianos San Vicente de Paul

Gráfico N° 7 Qué actividad le gustaría para el mantenimiento adecuado de su condición física



Elaborado por: Ayala Vásquez Julio Wladimir

Análisis:

La mayoría de los adultos mayores les gustaría realizar caminatas, paseos y Bailoterapia ya que éstas actividades lúdicas son casi inexistentes en el hogar, por no tener una persona a cargo quien dedique tiempo a realizar dichas actividades.

PREGUNTA N° 8

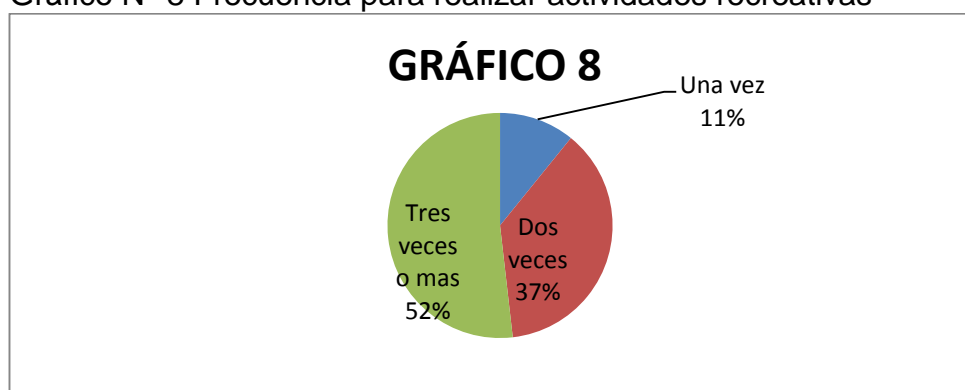
¿Cuántas veces a la semana le gustaría realizar estas actividades recreativas?

Tabla N° 9 Frecuencia para realizar actividades recreativas

ALTERNATIVA	RESPUESTA	PORCENTAJE
Una vez	9	11%
Dos veces	31	37%
Tres veces o mas	43	52%
TOTAL	83	100%

Fuente: Hogar de ancianos San Vicente de Paul

Gráfico N° 8 Frecuencia para realizar actividades recreativas



Elaborado por: Ayala Vásquez Julio Wladimir

Análisis:

La mayoría de los adultos mayores del hogar de ancianos opinan que les gustaría realizar actividades recreativas tres o más veces a la semana, pero también existe una gran parte de adultos que desean que las actividades se las realice dos veces por semana.

PREGUNTA N° 9

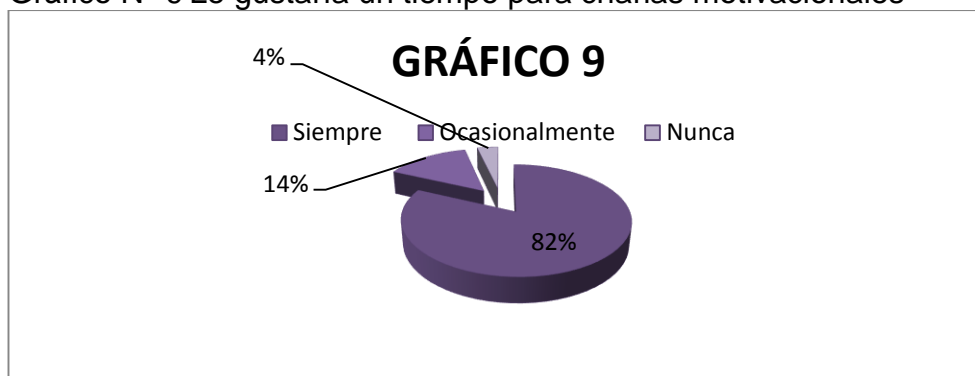
¿Le gustaría que dentro de las actividades recreativas exista un tiempo dedicado a charlas motivacionales?

Tabla N° 10 Le gustaría un tiempo para charlas motivacionales

ALTERNATIVA	RESPUESTA	PORCENTAJE
Siempre	68	82%
Ocasionalmente	12	14%
Nunca	3	4%
TOTAL	83	100%

Fuente: Hogar de ancianos San Vicente de Paul

Gráfico N° 9 Le gustaría un tiempo para charlas motivacionales



Elaborado por: Ayala Vásquez Julio Wladimir

Análisis:

Los adultos mayores del hogar desean que dentro de las actividades se realice siempre charlas motivacionales, siendo esta una actividad muy importante para la activación de sentimientos y así de esta manera podrán conocerse más, hablar de cosas nuevas y también me permitirá conocer las habilidades y destrezas de cada adulto.

PREGUNTA N° 10

¿Cada que tiempo le gustaría recibir charlas motivacionales?

Tabla N° 11 Cada que tiempo le gustaría recibir charlas

ALTERNATIVA	RESPUESTA	PORCENTAJE
Dos veces por semana	31	37%
Una vez por semana	44	53%
Una vez cada 15 días	8	10%
TOTAL	83	100%

Fuente: Hogar de ancianos San Vicente de Paul

Gráfico N°10 Cada que tiempo le gustaría recibir charlas



Elaborado por: Ayala Vásquez Julio Wladimir

Análisis:

Una gran cantidad de adultos desean realizar esta actividad una vez por semana, ya que la mayoría de tiempo ellos desean realizar actividades lúdicas y recreativas pero tomando también en cuenta que ellos desean participar en este tipo de actividades también.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se determinó la influencia que tienen las actividades recreativas en el mantenimiento de una condición física adecuada en los adultos mayores investigados.
- Se estableció el nivel de condición física adecuado para la muestra de acuerdo a las edades de la misma, evidenciándose que las actividades recreativas con un acento físico moderado, son las que establecen dicho nivel.
- Se elaboró la propuesta alternativa en base a las condiciones específicas de los adultos, adecuándose a las necesidades propias de cada caso.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda adecuar todo tipo de actividad a la recreación, donde el gasto físico sea moderado y responda únicamente a la buena salud.
- Es necesario dosificar las actividades recreativas de manera que respondan al mantenimiento de una condición física adecuada.
- La propuesta elaborada debe adecuarse también a las condiciones específicas de cada caso. Esta debe ser incluida en los programas que se aplican en los adultos mayores en el hogar de ancianos “San Vicente de Paúl”.

5.3 Contestación a las preguntas de investigación

- **¿Cómo determinar la influencia que tienen las actividades recreativas en el mantenimiento de una condición física adecuada en los adultos mayores investigados?**

Mediante la encuesta empleada se llegó a determinar que las actividades recreativas tienen gran influencia en el mantenimiento de la condición física del adulto mayor.

- **¿Cómo establecer el nivel de condición física adecuado para la muestra de acuerdo a las edades de la misma, evidenciándose que las actividades recreativas con un acento físico moderado, son las que establecen dicho nivel?**

Se llegó a establecer el nivel de condición física a través de las diferentes actividades realizadas dentro del hogar analizando siempre la capacidad, interés y posibilidades de la realización de las actividades, así se logró analizar y verificar en que condición física se encuentran los miembros del hogar de ancianos San Vicente de Paúl.

- **¿Cómo elaborar la propuesta alternativa en base a las condiciones específicas de los adultos, adecuándose a las necesidades propias de cada caso?**

Con los resultados obtenidos a través de la investigación se concluyó que la mejor alternativa para trabajar con los adultos mayores es un programa de actividades recreativas adaptadas a las necesidades de los adultos mayores, que a través de la aprobación de la directora se aplicara en este hogar.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la propuesta

Programa de actividades recreativas para el mantenimiento adecuado de la condición física del adulto mayor.

6.2 Justificación e importancia

En base a la investigación realizada y al análisis obtenido de la misma, la justificación de la propuesta viene dada por la inexistencia de actividades recreativas por parte de los adultos mayores investigados, ya que no existe una persona que guíe y ayude al desarrollo de dichas actividades en el hogar.

Las actividades recreativas tienen a nuestro juicio un importante rol que cumplir, debiendo asumir entre otras tareas, las de propiciar las condiciones y facilidades para la utilización por parte de los adultos mayores en su tiempo libre, de forma sana, contribuyendo a elevar su estilo de vida.

La práctica de actividades recreativas habituales brinda al adulto mayor un alto número de efectos favorables que ayudan a un envejecimiento saludable por ejemplo el caminar ayuda al buen funcionamiento cardiovascular, también elimina 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.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

6.3 Fundamentación de la propuesta

6.3.1 Actividades recreativas adultos mayores

Actualmente, en casi todos los centros de encuentro de las personas mayores, centros, asociación, hogares jubilados, residencia, etc, se organizan sesiones periódicas de gimnasia, yoga, etc. También los centros dedicados a la práctica deportiva como gimnasios, clubes, centros polideportivos, dedican programas específicos para ellos, lo mismo ocurre con las instalaciones dedicadas a la práctica de los deportes.

Cada vez más, la persona mayor tiene la necesidad de llenar su tiempo libre, de realizar actividades gratificantes, y la actividad asequible a todos los grupos de edad, desde el niño y jóvenes hasta los adultos y personas mayores. La sociedad le da a la actividad física el valor que le toca y toma conciencia de los aspectos positivos de su práctica adecuada. (Pont, 2003, pág. 73)

La actividad física es válida y tiene efectos positivos para el organismo a lo largo de toda la vida del hombre. La actividad física nos puede ayudar a mantener en forma, a mantener buenos niveles de salud, a mejorar la calidad, pero es necesario adaptarla a las necesidades y posibilidades de movimiento de cada persona y cada grupo de edad. Cada movimiento evolutivo, cada grupo de edad, tiene sus propias necesidades de movimiento. Posiblemente, el objetivo principal que motiva a un adolescente a hacer actividad física y deporte será la competición, en

cambia una persona mayor practicará actividad física por otros motivos, como por ejemplo para prevenir posibles atrofas, problemas circulatorios, para mantenerse en forma, para ocupar el tiempo libre, para estar con otros.

6.3.2 Características de la población adulta mayor

En las modernas sociedades como la nuestra, la pirámide de la población ha sufrido durante el siglo XX un cambio sustancial, el tanto por ciento de la población con más de 50 años era, frente a la población más joven, muy minoritaria hace solo medio siglo y actualmente ha aumentado significativamente siendo la población de más edad la que ha crecido proporcionalmente de manera más rápida.

El envejecimiento de la población que sin duda se debe al progreso en medicina, salud, higiene, nutrición y en otros muchos campos, además de la escasa natalidad, es una característica de las sociedades avanzadas cuya problemática probamente no se ha manifestado totalmente. Ante el hecho la comunidad tiene la obligación y el de comprometerse a atender las necesidades, preocupaciones y problemas de los que envejecen, para que estos no sean abandonados a su suerte por una sociedad poco solidaria y formen parte activa de está participando y disfrutando de una condición de vidas dignas. (Riego, 2002, pág. 9)

Este compromiso se centra en un mayor a las personas mayores garantizando sus derechos fundamentales:

Atención sanitaria y prevención de enfermedades, preocupación por el mantenimiento de capacidad funcional para preservar su autonomía, incrementando su autoestima, bienestar psicosocial e integración en su vida dentro de la sociedad, estudiar mejor el proceso de envejecimiento, capacitación del personal especializado en gerontología, investigación en todos los aspectos que atañen a los mayores y educación social para una mayor atención y sensibilidad hacia nuestros mayores.

6.3.3 Conservación de fuerza vital y física

La cultura física terapéutica y la rehabilitación en el adulto mayor ejercen un papel importante en la mejoría funcional de la calidad de vida de estos pacientes. Muchas enfermedades asociadas al proceso de envejecimiento y por sus características degenerativas se ponen de manifiesto en este grupo poblacional, es precisamente las enfermedades del sistema músculo esquelético, dentro de ellas la osteoporosis, cuyo número va en ascenso por ser la enfermedad metabólica más frecuente en la tercera edad.

El papel de la actividad física en el desarrollo y mantenimiento de la masa ósea ha sido suficientemente documentado por diferentes estudios, en animales de experimentación, y en el hombre la inmovilización se asocia a un aumento de los niveles séricos de calcio ionizado y un incremento de la excreción urinaria de calcio. Estos hallazgos se relacionan con un aumento de la resorción y un descenso de la neo formación ósea. (Carrasco García, 2009, pág. 10)

La actividad física y la fuerza muscular pueden proteger frente a las fracturas de caderas, preservando la masa ósea o reduciendo el riesgo y gravedad de las caídas. El envejecimiento con una reducción hormonal, escasa ingestión de calcio y sedentarismo contribuye al deterioro óseo que eventualmente puede traducirse en osteoporosis.

En general cualquier programa de ejercicio en ancianos deberá organizarse tras un cuidadoso análisis de las limitaciones del paciente en relación con la capacidad aeróbica, fuerza muscular, grado afecciones funcionales y barreras sociales y culturales. La persona mayor puede requerir una vigilancia visual mayor a la hora de llevar a cabo actividades motrices de manera similar a como se observa en los niños pequeños.

La agilidad en el adulto mayor se muestra diferente a la fuerza y la rapidez, valorando esta para el mantenimiento de los beneficios que aporta son los siguientes. Que el

adulto mayor dominara gran número de acciones motrices básicas que aparecen en la vida cotidiana. La resistencia en el adulto mayor se muestra disminuida por el déficit de la capacidad cardiorrespiratoria por el mayor gasto cardíaco que ocurre y la demanda de oxígeno, mostrando ello un proceso degenerativo en las respuestas cardíacas al esfuerzo de resistencia, la diferencia degenerativa del metabolismo relacionado por la influencia conjunta de todos los sistemas del organismo. (Carrasco García, 2009, pág. 10)

La importancia de esta capacidad en el adulto mayor está dada para cualquier actividad que requiera de un esfuerzo prolongado a través de ella se asegura en correspondencia con el nivel de preparación del adulto la efectividad del rendimiento en relación con la duración de la carga requerida.

6.3.3 Riesgo costo y beneficio del ejercicio físico

Como sabemos nuestro cuerpo, es y debe ser un instrumento muy importante ya que tenemos uno solo para toda la vida. Por ende, hay que tratar de mantenerlo sano; cómo cuidarlo, ejercitarlo y alimentarlo correctamente. El ejercicio es importante en la salud cometido debe hacerse de manera correcta. Algunos de los ejercicios potencialmente peligrosos y como ejecutarlos correctamente.

Nuestro cuerpo físico, debe ser muy importante para todos. Por tal razón muchas personas toman la iniciativa de comenzar a cuidar su cuerpo. Aquí es cuando entra la función de los ejercicios. Ejercicios se define como: un tipo de actividad física, el cual se caracteriza por tener; un programa que este estructurado, que sea repetitivo y se tiene que realizar con un objetivo.

El ejercicio es de vital importancia tanto física como emocional, pero en orden de mantener la integridad física de nuestro cuerpo y una buena salud, cada ejercicio debe practicarse de manera correcta y conocer

ciertas contraindicaciones existentes. En general, las lesiones se presentan debido a que no se tienen los cuidados adecuados antes del ejercicio, mientras se ejecuta y después de él. Por lo tanto, se debe comenzar con un calentamiento que permita activar el sistema circulatorio y estirar los músculos. (Carrasco García, 2009, pág. 10)

Al finalizar la rutina, es conveniente bajar la frecuencia cardiaca lentamente y normalizar el organismo. Para lograrlo siempre es recomendable una etapa de “recuperación” y “estiramiento”. Durante el ejercicio, hay que recordar que se trabajan los músculos, no los huesos. Y la mayoría de las veces si hacemos ejercicios de forma inadecuada quien sufre es el sistema óseo. Es importante que antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio se hagan un examen médico.

Los movimientos laterales deben ser bien controlados para evitar tropiezos o caídas. Las rutinas deben ser balanceadas donde los movimientos se ejecuten de ambos lados (Derecha – Izquierda). Se debe familiarizar con la mecánica de cada ejercicio, tales como caminar, trotar, danza aeróbica, step, suiza, implementos y aparatos. Se puede entender la necesidad de hacer cualquier tipo de ejercicio físico, de la forma correcta. Es de vital importancia tener conocimientos a la hora de comenzar una rutina de ejercicios. Porque el ejercicio es para mejorar nuestro cuerpo físico, no para maltratarlo.

6.3.4 Tercera edad

La tercera edad es una época muy amplia de la vida que engloba aquellas edades situadas más allá de los 60-65 años y cuyo límite superior es el propio límite de la vida. Encontramos además en esta época una gran disociación entre la edad cronológica y la edad biológica que es la que determina un mayor o menor grado de envejecimiento orgánico, envejecimiento que depende de un factor individual, originado tanto por la determinación genética (reloj biológico)

Las instituciones para personas mayores constituyen un subsistema de atención en el marco de los servicios sociales que se han ido incrementando y diversificando como una de las opciones para enfrentar el proceso del envejecimiento, sobre todo para los adultos mayores cuya situación funcional, mental y social comienza a declinar y los recursos comunitarios y familiares no son suficientes para mantenerlo parcial o totalmente en su entorno socio familiar”) (Pancorbo, 2012, pág. 387)

Como por el modo en que se ha vivido y del que siempre aislamos un factor común que es el mayor grado de involución y degeneración orgánica que se traduce en una disminución de la reserva funcional de los sistemas, en una menor adaptabilidad a los cambios y en una menor resistencia frente a las agresiones externas, que en definitiva hacen al organismo más susceptible de enfermar.

6.3.5 ¿Por qué envejecemos?

En los organismos que envejecen observamos diferentes etapas: fertilización, madurez sexual, detención del crecimiento, muerte. El envejecimiento sería una continuación del crecimiento, pero si bien el desarrollo incluye los fenómenos de diferenciación, el crecimiento y la maduración que ayudarán a la supervivencia hasta que el adulto sea un adulto reproductor competitivo.

Los procesos del envejecimiento conducirán a una mayor dificultad de adaptación al medio ambiente y, al fin, a la muerte. Resumiendo, podemos afirmar que los fenómenos iniciales del desarrollo conducirán a un perfeccionamiento de la función, con lo que el individuo será cada vez más capaz, y los tardíos darán como resultado el deterioro de la función y el individuo será cada vez más incapaz” (Pont, 2003, pág. 26)

Es importante en primer lugar, transmitir a la sociedad en su conjunto las necesidades de los viejos, que piensan, como se sienten. Todos deberíamos saber que es una situación que nos va a allegar, no podemos

seguir mirando a otro lado, y negarnos a nosotros mismos que nos acercamos, o que ya hemos llegado a la tercera edad.

6.3.6 Envejecimiento

El envejecimiento es también conocido como senescencia, la cual implica una serie de modificaciones fisiológicas en los seres vivos con el paso del tiempo; las cuales disminuyen la adaptación de los organismos ante las respuestas nocivas del ambiente que les rodea. Esto significa que un individuo que envejece, se vuelve vulnerable ante situaciones que antes podía sobrellevar a partir de su adaptación utilizando sus órganos, músculos, huesos, sistemas o microorganismos, etc.

El envejecimiento primario es un proceso gradual e inevitable de deterioro corporal que empieza temprano en la vida y continuo a lo largo de los años, de manera independiente de lo que la gente haga para evitarlo. El envejecimiento secundario consiste en los resultados de la enfermedad, el abuso y el desuso, factores que a menudo son evitables y que están dentro del control de la gente.

Cómo podemos ver el envejecimiento secundario se puede prevenir; además, existen algunos factores que están implicados en este proceso, ya sea externos, como la clase social de los padres, el temperamento durante la niñez, la longevidad ancestral o internos, como, por ejemplo, el uso de drogas legales e ilegales, el ejercicio, los mecanismos de defensa y la estabilidad matrimonial.

Los científicos socialistas estudiosos del envejecimiento han clasificado a los adultos mayores en tres grupos: el viejo-joven, aquél que se encuentra entre los 65 y 74 años de edad y su funcionamiento es activo y enérgico, mientras que el viejo-viejo se encuentra entre los 75 y 84 años y con posibilidades de ser más frágil que los del grupo anterior. Y por último el viejo de edad avanzada

cuya edad es mayor a los 85 años, quien con seguridad es enfermizo y presenta dificultades para desarrollar actividades de la vida diaria. Aunque en la actualidad, se clasifican según la edad funcional que manifiesta cada uno, o sea, qué tanto se desenvuelve de manera óptima el adulto mayor, en los aspectos físicos y sociales. (Peña, 2012, pág. 7)

Por lo anterior la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999 introdujo el concepto de envejecimiento activo definido como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Con esto, pretenden impulsar la participación de los adultos mayores de manera individual y grupal en actividades de tipo social, cultural, cívico, espiritual y económico

Considero que el envejecimiento es un proceso irreversible e inevitable que en su momento llegara a todas las personas, de nosotros depende brindar una mejor calidad de vida a esos años, brindando cuidados y protegiendo nuestro cuerpo en base a la realización de ejercicios físicos, los cuales no brindaran más años de vida, sino mejor calidad y reducirá el riesgo de enfermedades que se acogen en esas edades

6.3.7 Valoración de las necesidades en la persona anciana

La valoración del anciano, como punto de inicio de la atención que se le habrá de prestar, es una realidad que ya nadie pone en duda, además de un acto importante y revestido de una enorme responsabilidad, pues constituye un requisito imprescindible para la correcta atención socio sanitario de éste. La atención a los mayores no debe ser distinta a las del resto de los ciudadanos.

“Esta no distinción supone llevar a cabo las intervenciones enfermeras según el método característico y que como se ha dicho no es otro que el

proceso enfermero que, como también se ha mencionado, ha de comenzar por la valoración enfermera” (García, 2009, pág. 106)

El impacto de la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor, logra mejorar su circulación sanguínea disminuyendo su tasa de colesterol, su postura, previniendo molestias lumbares, mejora el funcionamiento de su organismo y le ayuda a relacionarse con las personas de su entorno de mejor manera ya que de esta forma se eleva su autoestima.

6.3.8 ¿Cuál es el mejor programa de actividad física para los adultos mayores?

El mejor programa de actividad física para enfrentar el envejecimiento dependerá del estado de salud de la persona (enfermedades, factores de riesgo), la edad (cronológica y biológica) y la condición física inicial de sus capacidades funcionales.

Se debe confeccionar de una forma individualizada y saludable, llegando a formar parte del estilo de vida del anciano

Los beneficios de la actividad física han sido ampliamente estudiados siendo una herramienta de bajo costo que mejora la calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores. En primera instancia la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia de intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo. (Pancorbo, 2012, pág. 22)

Por lo cual se convierte en un medio efectivo de control de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), mejora la capacidad funcional, disminuye el estrés, la ansiedad, la depresión y mejora las relaciones interpersonales.

6.3.9 El impacto de la actividad física en el adulto mayor

Diferentes autores mencionan que el ser humano comienza a envejecer desde el nacimiento; sin embargo, no es sino hasta la tercera década de la vida cuando se empieza hacer patente la merma funcional y anatómica en diferentes órganos y sistemas, hay que tener presente que el individuo no se hace viejo de manera súbita a los 60 o 65 años.

Todo ejercicio físico tiene como consecuencia factores positivos y es por eso que se recomienda la práctica constante de algún tipo de actividad que le parezca agradable, en la cual sienta placer y agrado por realizarla, siempre tomando en cuenta los factores negativos que se dan por la mala ejecución del mismo, es por eso que al momento de realizar cualquier tipo de actividad se debe tomar las medidas correspondientes para evitar lesiones, haciendo de esta actividad más placentera. (Gutierrez, 2010, pág. 341)

En virtud de la expectativa de vida está aumentando en todo el mundo y que la población de adultos mayores se incrementa rápidamente, no es posible ignorar las consecuencias desastrosas que podrían presentarse si no se toman las medidas necesarias para que este grupo etario tenga una buena calidad de vida.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

Elaborar un programa de actividades recreativas para mantener la condición física del adulto mayor, en el hogar de ancianos San Vicente de Paul del cantón Antonio Ante, provincia de Imbabura.

6.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar las actividades recreativas adecuadas, para mejorar la motricidad de los adultos mayores del hogar de ancianos “San Vicente de Paúl”.

- Diseñar el programa de actividades recreativas para los adultos mayores del hogar de ancianos “San Vicente de Paúl”.
- Socializar y aplicar el programa de actividades recreativas a los adultos mayores del hogar de ancianos San Vicente de Paúl y así brindar una motivación y una mejora en su diario vivir.

6.5 Ubicación sectorial y física

País:	Ecuador
Provincia:	Imbabura
Cantón:	Antonio Ante
Dirección:	Julio Miguel Aguinaga N° 17-44 y Arturo Pérez.
Beneficiarios:	Los Adultos Mayores del hogar del anciano “San Vicente de Paúl” y todos quienes lo conforman.



Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul”
Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez

6.6 Desarrollo de la propuesta

Presentación

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" Sin embargo las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco se puede olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

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.

6.6.1 Programa de ejercicios físicos


N°	OFERTAS RECREATIVAS	TIEMPO DE DURACIÓN	MODALIDAD	PARTICIPANTES	DIRIGE	LUGAR O AREA
1	Inauguración del programa de actividades recreativas	3 horas	Grupal	Todos quienes conforman el Hogar e invitados	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
2	Juegos de mesa (Damas)	2 horas	En parejas y grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
3	Juegos de mesa (Bingo)	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
4	Juegos de mesa (Ajedrez)	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
5	Juegos de mesa (Legos)	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
6	Sesión de aptitud física	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
7	Juego el bote	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
8	Juego el bando	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
9	Expresión corporal	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
10	Gimnasia básica	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
11	Juego los grupos	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
12	Ejercicios para la espalda	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"

13	Aeróbicos	1 hora	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
14	Juego Miguel, Miguel, Miguel	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
15	Juego atrapa el aro	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
16	Caminata con los adultos mayores	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor y Personal del Hogar	Parque de la Familia (Atuntaqui)
17	Juego la serpiente	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
18	Juego roba balones	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
19	Karaoke	3 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
20	Juego pelotas fuera	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
21	Trote moderado	1 hora	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
22	Diseñando objetos	2 horas	Individual	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
23	Dibujando y coloreando	2 horas	Individual	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
24	Juego pilla-pilla con globos	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
25	Baile en parejas	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
26	Juego pies	2 horas	Grupal	Miembros del	Profesor	Hogar de

	quietos			Hogar		Ancianos "San Vicente de Paúl"
27	Bailoterapia	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
28	Charlas de motivación	3 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
29	Ejercicios con cuerdas	2 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"
30	Cumpleaños Colectivos	5 horas	Grupal	Miembros del Hogar	Profesor	Hogar de Ancianos "San Vicente de Paúl"

Actividad didáctica N° 1

Tema: Inauguración del programa de actividades recreativas

Objetivo	Crear un ambiente agradable para los adultos mayores del hogar con el propósito de integrarlos al programa, elevando así su autoestima.
Prerrequisitos	Organización del evento.
Contenidos	Artistas Invitados, Grupos Culturales Utn, Directivas de Instituciones del cantón.
Características	Esta actividad es de integración y se la realiza con los adultos mayores del hogar.
Construcción del conocimiento	Un programa de Inauguración se realiza con el objetivo de dar comienzo a un evento, en nuestro caso es para incluir al adulto mayor en las actividades recreativas que ayudaran a un mantenimiento adecuado de su condición física.
Beneficios	Aumenta el estado de ánimo de cada uno de los adultos mayores, porque ellos se sienten integrados en un grupo que les brinda nuevos conocimientos y alegrías, disminuyendo el estrés acumulado en el diario vivir.
Recursos materiales	Espacio físico, amplificación, regalos, globos, bocaditos etc.
Variante: Si no se ha podido obtener la presencia de los artistas invitados. Realizar un programa pequeño dando a conocer los objetivos del Programa.	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>

Actividad didáctica N° 2

Tema: Juegos de mesa. (Damas)


Objetivo	Mejorar la salud mental, mediante juegos recreativos de mesa, la duración aproximada del juego es de 15 a 30 minutos para mejorar el funcionamiento del cerebro
Prerrequisitos	Conocer el juego
Contenidos	Damas Chinas
Características	Esta actividad es de desarrollo mental y es para todas las edades.
Construcción del conocimiento	El juego de damas no es sólo una actividad divertida, sino también es un instrumento de desarrollo mental. Es un juego clásico que disfrutan tanto los grandes como los pequeños.
Beneficios	Este juego ayuda a mejorar el pensamiento, estimula al cerebro, y también es muy divertido para compartir con amigos.
Recursos materiales	Una mesa, un tablero de damas chinas.
Variante: Con tres jugadores:	<p>Cada participante puede manejar uno o dos juegos de fichas:</p> <p>Con uno, debe mover sus fichas hasta una esquina vacía. Con dos, debe mover cada uno de sus colores hacia la esquina donde tiene su otro juego.</p>



Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul"
Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez


Actividad didáctica N° 3

Tema: Juegos de mesa. (Bingo)

Objetivo	El objetivo del juego es ser el primer jugador en obtener la jugada ganadora que por lo general es una línea.
Prerrequisitos	Conocer el juego
Contenidos	Bingo
Características	La dinámica del juego es muy sencilla. Una persona cantará o dirá en voz alta la letra y número de un bolo escogido al azar.
Construcción del conocimiento	Desarrollar el nivel cognoscitivo de los adultos mayores mediante el juego bingo este juego está basado en los juegos de azar, pero en la actualidad se cambia los elementos en los cartones para desarrollar una destreza en específico.
Beneficios	Combate el estrés Fortalece la mente Ayuda a combatir la depresión.
Recursos materiales	Juego Bingo, una mesa y regalos.
Variante: Si le gustan los juegos rápidos, pero le sigue gustando la experiencia de un bingo completo. Bingo de 30 bolas: Bingo de 75 bolas	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 4

Tema: Juegos de mesa. (Ajedrez)

Objetivo	Mejorar la salud mental, mediante juegos recreativos de mesa, la duración aproximada del juego es de 15 a 30 minutos para mejorar el funcionamiento del cerebro
Prerrequisitos	Conocer el juego
Contenidos	Ajedrez
Características	El ajedrez es el juego de tablero por excelencia, rey de juegos y juego de reyes. Es sin duda el juego más extendido por todo el mundo y lo practican todas las edades.
Construcción del conocimiento	El juego de ajedrez tiene un nivel organizativo por él alcanzado es muy superior al de cualquier otro. El ajedrez es un juego de mucha concentración mental, este juego puede ser competitivo o también de carácter lúdico, también es empleado de forma recreativa.
Beneficios	Fortalece tu cerebro Aumenta tu concentración Mejora tu estado de ánimo Mantiene su mente entretenida
Recursos materiales	Tablero de ajedrez, una mesa y espacio físico.
Variante: Se puede realizar un mini-campeonato con los adultos Mayores.	 <p>Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 5

Tema: Juegos de mesa. (Legos)

Objetivo	Desarrollo de la motricidad fina y mejora mental.
Prerrequisitos	Conocer el juego
Contenidos	Legos
Características	Este juego no es reglamentado, simplemente se deja a las personas que realicen diferentes figuras, formas que surjan de su pensamiento, con este tipo de juegos ayudamos mucho al desarrollo de la creatividad y el pensamiento.
Construcción del conocimiento	El juego de Legos es uno de los principales juegos del desarrollo de la creatividad, ya que no es reglamentado y se lo puede dejar a la imaginación, tomando en cuenta el diseño que se quiera realizar.
Beneficios	Desarrollo de tu cerebro Aumenta tu concentración Mejora tu estado de ánimo Mantiene su mente divertida Elimina el estrés
Recursos materiales	Legos, una mesa y mucha creatividad.
Variante: Deja que la creatividad te guie a una aventura de construcción y juego.	 <p style="text-align: center;">Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 6

Tema: Sesión de aptitud física

Objetivo	Realizar ejercicios guiados para mejorar la aptitud física y prevenir problemas articulares y musculares.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Para mantener su condición física.
Características	Esta actividad física que nos ayuda a tonificar gemelos, glúteos y cuádriceps y a reducir grasa
Construcción del conocimiento	La sesión de aptitud física es diseñada para ejercitar, tonificar y mantener un buen estado de salud en el adulto mayor. Para el desarrollo de aptitud física se proponen varios ejercicios que se los deben realizar durante unos 30 minutos.
Beneficios	Mejora el estado anímico, Mantiene el sistema cardiovascular y respiratorio Mantiene la resistencia muscular. Previene enfermedades comunes en el adulto mayor.
Recursos materiales	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación, ropa adecuada para realizar la actividad.
Variante: Se Puede también realizar estas actividades con implementos apropiados.	 <p>Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 7

Tema: Juego el bote

Objetivo	Mejorar la capacidad aeróbica mediante el juego del bote para optimizar el cuerpo de manera lúdica.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Juego
Características	Este juego nos ayudara a la integración mediante las actividades recreativas que nos ayuda a mantenernos saludables y evitar lesionarnos en la vida diaria.
Construcción del conocimiento	Explicar y demostrar el juego. Por sorteo se escoge al que "se la queda". Después se dibuja en el suelo un círculo y colocamos el bote dentro. El que "se la queda" se coloca de espaldas al bote. Otro jugador chuta el bote y mientras el que "se la queda" va a buscar el bote, los demás se esconden.
Beneficios	Aumento de la resistencia. Aumento de la coordinación. Disminución de enfermedades cardiovasculares. Incremento de la Autoestima
Recursos materiales	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación ropa adecuada para realizar el juego.
Variante: En este juego podemos utilizar una serie de objetos para jugarlo tales como pelotas, botellas, latas y cualquier objeto que no lastime.	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 8

Tema: Juego el bando

Objetivo	Desarrollar la de resistencia aeróbica mediante el juego del bando para mantener el funcionamiento de los diferentes grupos musculares.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Juego
Características	Este juego nos ayudara a la integración mediante las actividades recreativas que nos ayuda a mantenernos divertidos y salir de la rutina, también a sentirnos saludables y evitar molestias en la vida diaria.
Construcción del conocimiento	Explicar y demostrar el juego. El jugador llega al jugador que quiere retar, le golpea la mano más fuerte y sale corriendo hacia su equipo. El jugador golpeado deberá intentar tocar al jugador que le retó antes de que éste traspase la línea de su equipo.
Beneficios	Aumento de la resistencia Disminución de posibilidades de enfermedades al corazón. Aumento del Autoestima.
Recursos materiales	Espacio físico, hidratación, ropa adecuada para realizar el juego
Variante: Este juego no es reglamentario es por eso que podemos sumar variantes para realizarlo	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 9

Tema: Expresión corporal

Objetivo	Desarrollo de la capacidad de expresión al comunicarnos mediante del lenguaje no verbal para mejorar las relaciones dentro del hogar.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Expresión corporal trabajo algunas de las partes del cuerpo.
Características	La expresión corporal ayuda al individuo a realizar diálogos mediante la mímica, esto es de vital importancia para el desarrollo de la atención y memoria.
Construcción del conocimiento	Explicar y demostrar ejercicios de expresión corporal indicando el Espacio: lugar donde se desarrolla la acción. Dependiendo de este tendremos más o menos posibilidades de desplazarnos. Tiempo: dimensión que nos permite medir el transcurso de los actos.
Beneficios	Aumento de la Coordinación. Aumento de la coordinación Aumento de la Autoestima
Recursos materiales	Espacio físico, ropa deportiva.
Variante: Realizar diálogos mediante señas.	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 10

Tema: Gimnasia Básica

Objetivo	Desarrollo de la resistencia mediante actividades adecuadas al funcionamiento de los diferentes grupos musculares.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Gimnasia
Características	La gimnasia básica contempla la correcta ejecución de una rutina adaptada a movimientos naturales.
Construcción del conocimiento	Explicar y demostrar series gimnásticas para mantener la flexibilidad se debe empezar con una caminata, entrelazando las piernas y realizando movimiento de brazos cruzando de adelante para atrás.
Beneficios	Aumento de la coordinación Disminución de posibilidades de enfermedades. Aumento de la dinámica muscular Aumento de la Autoestima Mantenimiento de la condición física.
Recursos materiales	Espacio físico, agua, ropa adecuada para realizar el ejercicio.
Variante: Se puede realizar gimnasia estática y básica dependiendo la condición del adulto mayor	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 11

Tema: Juego los grupos

Objetivo	Mantener la salud y condición física, ayudándonos a comprender la importancia del juego.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Juego
Características	Este juego nos ayudara a la integración mediante el baile y nos ayuda a mantenernos recreados, también a sentirnos alegres y prevenir enfermedades que comienzan a aparecer por el estrés.
Construcción del conocimiento	Explicación y demostración del juego. Necesitamos un director de juego o madre para poner en marcha la música y para decir en alto el nº en el que deberán agruparse los jugadores. Estos se pondrán libremente por el espacio de juego.
Beneficios	Relajación muscular Disminución de los problemas cardíacos. Disminución de la frecuencia respiratoria Aumento de la capacidad respiratoria. Aumento de la Autoestima
Recursos materiales	Espacio físico, Un reproductor de música y ropa adecuada.
Variante: Variar el tipo de música acorde a los gustos de los participantes.	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 12

Tema: Ejercicios para la espalda.

Objetivo	Conocer la importancia de un calentamiento y un buen estiramiento en las sesiones para evitar lesiones en el adulto mayor.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Ejercicios para el desarrollo de la fuerza en el adulto mayor
Características	El entrenamiento de fuerza debe ser adaptado al adulto mayor acorde a las posibilidades y capacidad funcional del adulto, y así podemos mantener su condición es por eso que la intensidad debe ser mínima.
Construcción del conocimiento	En la parte principal, Los ejercicios de estiramiento son muy importantes para la espalda, ya que la disminución de la masa muscular impide mantener una postura recta y una espalda encorvada ejerce mayor presión sobre la columna vertebral.
Beneficios	Combate las enfermedades lumbares. Disminuye la obesidad y la mala postura. Fortalece la espalda Ayuda a combatir el estrés.
Recursos materiales	Espacio físico vestimenta adecuada y agua.
Variante: Este tipo ejercicios lo podemos realizar en parejas, de esta manera el compañero ayudara al otro a mantener la posición correcta.	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 13

Tema: Aeróbicos

Objetivo	Mejora el sistema cardiovascular.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Aeróbicos
Características	Los aeróbicos nos ayudan a tonificar los diferentes grupos musculares para evitar los riesgos de lesionarse en la vida diaria.
Construcción del conocimiento	Explicar y demostrar ejercicios de forma continua con música. La melodía utilizada en las clases de aeróbicos se caracteriza por tener un compás de cuatro, siempre se escucharán un número de golpes musicales. Además, se puede observar que los cambios musicales en el tema se producen cada 32 tiempos (también se escucharán estos cambios cada 8 tiempos).
Beneficios	Mejora el sistema cardiovascular. Reduce el riesgo en el desarrollo de la diabetes, la obesidad y las enfermedades del corazón. Aumenta el colesterol bueno y disminuye el colesterol malo. Aumenta la capacidad del cuerpo para tomar el oxígeno y te hace respirar de mejor manera.
Recursos materiales	Zapatillas adecuadas, música, espacio físico adecuado.
Variante: La música acorde a las edades de los participantes, por ejemplo: El San Juanito o El Pasacalle.	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 14

Tema: Juego Miguel, Miguel, Miguel

Objetivo	Coordinar movimientos mediante el juego Miguel, Miguel para mantener la salud física.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Trabajo en grupos
Características	La Juego puede incluir un vocabulario preestablecido antes de realizar la actividad, como música interpretada por el principal u otros.
Construcción del conocimiento	Explicar y demostrar una vez separados por el terreno de juego todos los jugadores, comienzan todos a cantar y a dar vueltas, siguiendo la letra de la canción. Cuando se acaba la canción, rápidamente deben formar parejas, cogiéndose de la mano y sentándose en el suelo. El jugador que queda libre es el jugador que ocupará el lugar del director del juego.
Beneficios	Contribuye a controlar la grasa corporal. Mejora la fuerza muscular del cuerpo y la coordinación. Aumenta la resistencia. Mejora las habilidades básicas.
Recursos materiales	Zapatillas adecuadas, música, espacio físico adecuado.
Variante: Si el número de adultos mayores es muy grande se puede remplazar las parejas por grupos de 3 o más personas.	 <p>Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 15

Tema: Juego atrapa el aro.

Objetivo	Desarrollo de la coordinación y orientación en el espacio
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Ejercicios con implemento (aro).
Características	Usa el aro para definir el participante en juego. Este será el requisito para jugar es un juego muy divertido y de mucha concentración.
Construcción del conocimiento	Explicar y demostrar: En este juego se formarán dos equipos en hileras el primer integrante de cada equipo tendrá un aro, salen corriendo a la orden y a la mitad de la distancia a recorrer está situada una cuerda abierta a una altura, que los jugadores pueden pasarle por debajo, al llegar a la cuerda deben lanzar el aro vertical pasar la cuerda y atrapar el aro y luego corre a entregarle el aro al próximo integrante de su equipo que le corresponde realizar la actividad.
Beneficios	Mejora de la concentración. Desarrollo de la atención. Contribuye a tener una buena salud.
Recursos materiales	Espacio físico, aros, cuerdas, vestimenta adecuada.
Variante: Se puede utilizar aparte de aros algunos testigos (pedazos de madera pequeño).	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 16

Tema: Caminata con los adultos mayores.

Objetivo	Coordinar movimientos corporales mediante la caminata para mantener la condición física.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Caminata recreacional.
Características	La caminata es una de las actividades más recomendadas por los médicos debido al alto grado de conservación de la salud, no solo en el adulto mayor, sino también en todas las edades en las cuales se la practique.
Construcción del conocimiento	Explicación de la actividad. Caminar de tres a cuatro veces a la semana entre 30 minutos y una hora, con una intensidad moderada, es uno de los factores de conservación de salud, es por eso que se establece una orden para realizar esta actividad seleccionado destinos suaves adaptados al adulto mayor para el fortalecimiento corporal de forma moderada.
Beneficios	Contribuye a reducir y controlar la grasa corporal. Controla la Diabetes Mejora la calidad del sueño. Aumenta la resistencia.
Recursos materiales	Espacio físico, zapatillas adecuadas y agua.
Variante: Si no existe la posibilidad de que los adultos mayores abandonen el hogar, se puede realizar una caminata dentro del centro.	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 17

Tema: Juego de la serpiente.

Objetivo	Incrementar la rapidez y orientación en el espacio.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Ejercicios de coordinación.
Características	Usa la cuerda para hacerla como si fuera una serpiente esto ayudara al desarrollo mental y físico.
Construcción del conocimiento	Este juego fortalece las piernas y la concentración. Amarra la cuerda en tu mano, comienza a caminar por el patio primero a velocidades bajas, poco a poco va aumentando la velocidad. Se conforman dos equipos cada uno con una cuerda, que será llevada por un miembro del equipo contrario, que, a la orden, saldrán corriendo haciendo movimientos de serpiente con la cuerda y el resto del equipo tratara de pisar la punta de la cuerda.
Beneficios	Las actividades recreativas ayudan al estado de ánimo de los adultos. Previene enfermedades. Brindan una mejor calidad al vivir diario.
Recursos materiales	Espacio físico, vestimenta adecuada, Cuerdas
Variante: Se puede realizar este juego con la cuerda amarrada en la cintura del participante para que de esta manera el adulto mayor tenga mayor movimiento de su cuerpo y mejor condición física.	 <p>Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 18

Tema: Juego roba balones.

Objetivo	Quitar los balones al equipo contrario sin que te los quiten a tu equipo.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Ejercicios con balones
Características	Usa la pelota para hacer la presión de pecho y fortalecer los músculos del pecho y los brazos.
Construcción del conocimiento	Este juego fortalece el espíritu. Los adultos Mayores se dividen en 2 equipos, cada equipo tiene un campo donde están sus balones, y tiene que intentar coger los balones del equipo contrario sin que los integrantes del otro equipo cojan los suyos. Si son pillados antes de llegar a su campo con el balón del equipo contrario tendrán que devolver el balón.
Beneficios	La actividad recreativa beneficia de muchas maneras a la salud. El ejercicio ayuda a aumentar la fortaleza de los huesos. Mejora la circulación sanguínea.
Recursos materiales	Espacio físico, balones, vestimenta adecuada.
Variante: Los jugadores podrán jugar en parejas cogidos de la mano, y también se puede sustituir los balones por globos.	 <p>Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 19

Tema: Karaoke

Objetivo	Mejorar la motivación y la participación del adulto mayor mediante el uso de la música y el canto.
Prerrequisitos	Conocer la música.
Contenidos	Música nacional, baladas boleros etc.
Características	Se designa como karaoke a aquella máquina que transmite solamente la música de temas musicales de reconocidos grupos y artistas para que los individuos le pongan su voz e interpretación a las mismas.
Construcción del conocimiento	Explicar y demostrar el karaoke, una vez seleccionado el programa que vamos a utilizar, además de las canciones que los adultos mayores desean cantar en el hogar, procedemos a cantar individual o grupalmente.
Beneficios	Aumenta los niveles de relajación Aumento de la Autoestima Disfrutan y recuerdan su vida. Aumenta el estado de ánimo.
Recursos materiales	Espacio físico, karaoke, cancionero, proyector y computadora.
Variante: Se puede realizar un pequeño concurso o sorteo, en donde los adultos mayores canten la canción seleccionada por los demás, para que así se cree un ambiente ameno y disfruten mejor el tiempo en el karaoke.	 <p style="text-align: center;">Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 20

Tema: Juego pelotas fuera

Objetivo	Incentivar el trabajo cooperativo entre los miembros del hogar, mediante el juego.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Juego recreativo y cooperativo.
Características	El juego de pelotas fuera es uno de los juegos cooperativos, este tipo de juego intenta que el campo de tu equipo esté con el menor número de balones posible y es por eso que resalta el trabajo en equipo.
Construcción del conocimiento	Se explica y demuestra que los adultos mayores se dividirán en 2 equipos, uno en cada mitad del campo. Cada equipo tendrá 10 balones en su campo. El juego consiste en lanzar las pelotas al campo contrario para intentar que el campo de tu equipo se quede vacío de balones. En un minuto quien menos valones tenga en su campo gana.
Beneficios	Combate las enfermedades ocasionadas por la edad. Combate el exceso de peso y la diabetes Fortalece en cuerpo y mente Ayuda a combatir el sedentarismo.
Recursos materiales	Balones, espacio físico, vestimenta adecuada y agua
Variante: También se puede incorporar un arco en cada lado del campo y esto hará que las pelotas que entren dentro de la portería contraria ya no se podrán coger.	 <p>Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 21

Tema: Trote Moderado.

Objetivo	Conocer la importancia del ejercicio mediante el trote y así fortalecer las articulaciones.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Ejercicios para el desarrollo resistencia.
Características	El trote debe ser acorde a las posibilidades y capacidad funcional del individuo, para así evitar dependencia en los adultos mayores debido a que se ven imposibilitados.
Construcción del conocimiento	<p>La destreza del trote arroja altos resultados, dado que exige casi el 70% de la musculatura, fortaleciendo las articulaciones, el sistema inmunológico y, al ser un ejercicio entretenido, los que lo practican notan una alta mejoría en sus estados de ánimo, entre otras ventajas.</p> <p>A parte de exigir casi el 70% de la musculatura del cuerpo, trotar mejora la condición física, fortalece las articulaciones y además el factor diversión.</p>
Beneficios	<p>Combate enfermedades cardiovasculares.</p> <p>Combate el sobre peso y la diabetes</p> <p>Fortalece en cuerpo y mente</p> <p>Mejora el estado de ánimo.</p>
Recursos materiales	Espacio físico, vestimenta cómoda mucha hidratación.
Variante: Implementar pausas para que los adultos mayores descansen y no se agiten demasiado durante el trote.	 <p>Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 22

Tema: Diseñando Objetos

Objetivo	Desarrollar la creatividad del adulto mayor mediante actividades básicas fáciles de realizar con las manitos.
Prerrequisitos	Calentamiento Especifico
Contenidos	Creatividad y Eficacia.
Características	El diseñar es una aptitud que todas las personas trabajamos cuando somos niños, es por eso que estas actividades se las adapta al adulto mayor, para incentivar y enseñar a que la imaginación los ayuda a manifestar ideas mediante sus manitos.
Construcción del conocimiento	Hacer bolitas usando las manos. Moldear las bolitas con la yema de los dedos. Hacer figuras con las manos. Son libres y dirigidas. Crear libremente figuras. Hacer diferentes figuras que ellos deseen.
Beneficios	Mejora su motricidad fina, ayuda a la creatividad Se olvida de problemas. Elimina el estrés Desarrollo del pensamiento.
Recursos materiales	Espacio físico, plastilina, papel, cuerdas, lentejas. etc.
Variante: Diseñar un instrumento para transportarse, U otras cosas que aumenten su creatividad.	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 23

Tema: Dibujando y coloreando.

Objetivo	Mejorar el movimiento de manos y dedos mediante actividades recreativas.
Prerrequisitos	Interés por el juego.
Contenidos	Ejercicios de Colorear Motricidad Fina.
Características	Consiste en dibujar cualquier tipo de objeto que puedan mirar en su entorno en un espacio plano (papel grueso, cartulina o cartón) utilizando lápices de colores y lápiz.
Construcción del conocimiento	Se las puede dirigir o dejar libres. Hacer diferentes figuras que ellos deseen. Hacer figuras, casas, plantas, paisajes y después colorearlas.
Beneficios	Mejora la concentración. Mejora su motricidad fina Se entretiene y disfruta de lo que hace. Elimina el estrés Desarrollo del pensamiento
Recursos materiales	Espacio físico, pinturas, cartulina o cartón, lápices de colores, lápiz. Etc.
Variante: Se puede pintar con pinceles o lápices de colores.	 <p style="text-align: center;">Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 24

Tema: Juego pilla-pilla con globos.

Objetivo	Mejorar la agilidad y la coordinación de los adultos mayores.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Juego pilla.
Características	En este juego va a existir la velocidad, concentración y coordinación de cada una de las habilidades de los participantes, ya que es de vital importancia para cumplir el objetivo.
Construcción del conocimiento	Explicar y demostrar que el juego consiste en lo siguiente: se la van a ligar dos participantes, van a ir cogidos de las manos y cada uno va a llevar un globo entre las piernas. Lo que van a intentar hacer es pillar a todos los participantes sin que los globos exploten
Beneficios	Esta actividad es Lúdica. Permite la eliminación de estrés acumulado. Disminuye el riesgo de enfermedades Mantiene el cuerpo saludable Permite integrar a los miembros del hogar.
Recursos materiales	Espacio físico, vestimenta adecuada, agua, globos. etc.
Variante: Llevar el globo en la boca en lugar de entre las piernas.	 <p>Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 25

Tema: Baile en parejas

Objetivo	Mantener la mente ocupada divirtiéndose.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Bailes Tradicionales.
Características	El baile puede incluir un vocabulario preestablecido de movimientos, se puede realizar figuras, coreografías, bailes de inocentes etc. como en numerosas coreografías establecidas.
Construcción del conocimiento	Explicación y demostración el Baile es el motor para mejorar la condición física ya que los adultos mayores aman esta actividad, se realiza la sesión de bailes empezando con un pequeño calentamiento, se comienza con ritmos suaves, para esta sesión se selecciona las pistas correspondientes por ejemplo a los adultos les gusta los pasacalles, boleros música nacional etc.
Beneficios	Se mantiene activo Se fortalecen los huesos y mantiene las articulaciones lubricadas. Bailando se quema calorías y se mantiene el colesterol bueno.
Recursos materiales	Espacio físico, vestimenta adecuada, un parlante, un micrófono. etc.
Variante: Durante el baile de parejas se puede realizar un intercambio de las mismas para hacer más dinámica la actividad.	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 26

Tema: Juego pies quietos

Objetivo	Mejorar la agilidad y la atención de los participantes mediante el juego.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Juego pies quietos.
Características	En este juego consiste en la velocidad, la concentración de cada una de las habilidades de los participantes, ya que es importante mantenerse activo y atento para cumplir el objetivo y mantenerse a salvo. Se pinta en el suelo un círculo lo suficientemente grande.
Construcción del conocimiento	El jugador del centro lanza el balón hacia arriba, nombrando a alguno de los jugadores que le rodean. El jugador nombrado debe recoger el balón antes de que bote en el suelo y los demás jugadores deberán alejarse del círculo lo más lejos posible. Cuando el jugador nombrado recoge el balón dirá "pies quietos" y los demás jugadores no podrán moverse más. Así parados, el jugador que tiene el balón dará dos zancadas seguidas para acercarse a un jugador.
Beneficios	Esta actividad es Lúdica. Elimina el estrés. Disminuye el riesgo de enfermedades Mantiene su cuerpo activo. Permite integrar a los miembros del hogar
Recursos materiales	Espacio físico, vestimenta adecuada, balones.etc.
Variante: Se puede hacer a un número de puntos determinado al empezar el juego.	 <p>Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul" Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 27

Tema: Bailoterapia

Objetivo	Mejorar la coordinación general mediante la Bailoterapia.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Bailoterapia.
Características	El baile va a ser coordinado por el instructor a cargo, se puede realizar figuras, coreografías etc.
Construcción del conocimiento	<p>Explicación y demostración la Bailoterapia es la energía del baile para mantenerse saludable, se realiza la sesión de Bailoterapia empezando con un pequeño calentamiento, seguido de 4 piezas musicales, para esta sesión se selecciona las pistas correspondientes.</p> <p>Las sesiones se controlan en un tiempo no mayor a 20 minutos.</p>
Beneficios	<p>En los músculos: los tonifica, Reduce la tensión, principalmente en hombros, cuello y espalda.</p> <p>En los pulmones: Aumenta la capacidad de respiración.</p> <p>En los vasos sanguíneos: Baja y estabiliza la presión arterial.</p> <p>En el corazón: Incrementa los tejidos, la cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas con mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.</p>
Recursos materiales	Espacio físico, vestimenta adecuada, un parlante, un micrófono. etc.
Variante: Las sesiones de Bailoterapia, pueden variar con diferentes tipos de música.	 <p>Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 28

Tema: Charlas de motivación

Objetivo	Ayudar al adulto mayor a eliminar rencores y tristezas mediante el dialogo.
Prerrequisitos	Conversatorio para los adultos.
Contenidos	Mensajes de motivación.
Características	Esta no es una actividad común, pero es de vital importancia ayudar al adulto mayor a elevar su autoestima, ya que el encierro acaba con la vida de estas personas si no se sienten queridos.
Construcción del conocimiento	En esta actividad se elabora un discurso de cómo influye toda la motivación para que las personas salgan adelante y como es determinante el apoyo constante, haciéndoles especiales. En este acto se efectuará diferentes actividades que ayudaran al adulto a conllevar una vida más amena y alegre.
Beneficios	Esta actividad es motivacional Aumenta la autoestima Disminuye el dolor por el olvido. Integra al adulto mayor Es una actividad social y recreativa.
Recursos materiales	Enfocus, computadora, micrófono, Parlante, espacio físico.
Variante: Cada persona puede compartir su estado de ánimo, sus experiencias, hablarnos acerca de su vida, etc.	 <p>Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>


Actividad didáctica N° 29

Tema: Ejercicios con cuerdas

Objetivo	Mantener la flexibilidad del adulto mayor mediante cuerdas.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad con cuerdas.
Características	Esta actividad nos ayudara a la flexibilidad con el adulto mayor, permitiéndolo también reconocer y trabajar con todas las partes de su cuerpo.
Construcción del conocimiento	<p>En la posición sentada, el adulto mayor manipula la cuerda y procede a pasar x entre sus piernas, de un lado a otro 10 repeticiones.</p> <p>Así mismo en la posición levanta la cuerda tomada por sus dos manos y la pasa de adelante hacia tras. 10 repeticiones.</p> <p>En la posición de pie el adulto arroja la cuerda al piso y la recoge 10 repeticiones.</p> <p>También coloca la cuerda en el piso y la recoge, la pasa x su cabeza, luego la arroja, y por último la recoge, 10 repeticiones.</p>
Beneficios	<p>Ayuda a mantener la flexibilidad</p> <p>Combate enfermedades</p> <p>Mantiene el cuerpo saludable</p> <p>Mantiene su cuerpo activo.</p> <p>Fortalece los músculos y mantiene las articulaciones bien.</p>
Recursos materiales	Espacio físico, vestimenta adecuada, cuerdas
Variante: Se puede realizar esta actividad individual o por parejas dependiendo la cantidad de materiales.	 <p>Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>

Actividad didáctica N° 30

Tema: Cumpleaños colectivo

Objetivo	Celebrar de manera general los cumpleaños de los adultos mayores del hogar para elevar su estado de ánimo
Prerrequisitos	Discurso para los adultos.
Contenidos	Cumpleaños
Características	En esta actividad se realiza un pequeño homenaje a los cumpleaños de hogar.
Construcción del conocimiento	Los cumpleaños se los realiza en el día que uno ha nacido, el abuelito se regresa a su vida y vuelve a ser como un niño, estas actividades hacen al abuelito sentirse bien e integrado. En este acto se efectuará diferentes actividades que harán pasar un momento ameno y disfruten de esta fecha especial para cada uno de los adultos mayores.
Beneficios	Esta actividad es Lúdica. Elimina el estrés. Mantiene su felicidad Permite integrar a los miembros del hogar Ayuda a la autoestima.
Recursos materiales	Espacio físico, bocaditos, pastel, refrescos etc.
Variante: Cada persona puede dar palabras de felicitación a los cumpleaños si así lo desea.	 <p>Fuente: Hogar del anciano “San Vicente de Paul” Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez</p>

6.7 Impactos

6.7.1 Impacto social

La investigación tiene un impacto social debido a que el programa de actividades recreativas será para beneficio de los ancianos del Hogar San Vicente de Paul y por ende servirá a todos los adultos mayores que deseen mantenerse saludables y mejorar su calidad de vida.

6.7.2 Impacto psicológico

La investigación tiene un impacto psicológico debido a que ayudará al adulto mayor a elevar su autoestima y a compartir emociones con personas de las mismas condiciones y así recibir motivaciones que estimulen sus actividades en el diario vivir.

6.7.3 Impacto recreativo

La investigación tiene un impacto recreativo ya que por medio de este programa los adultos mayores podrán disfrutar de momentos alegres, saludables mediante juegos y al aire libre que les permita mejorar su estilo de vida.

6.8 Difusión

Este programa se socializó en el Hogar de Ancianos San Vicente de Paúl, a la Directora y ancianos.

6.9 Bibliografía

- Acevedo A. (2012), Envejeciendo “dignamente”: una mirada hacia las condiciones de vida del adulto mayor, 1° edición, Plaza y Valdés, S.A. de C.V. Madrid. España. 293 páginas
- Carmichael Chris (2004) Bicicleta salud y ejercicios Barcelona España Paidotribo
- Carrasco García M. (2009) Influencia del ejercicio físico en el bienestar de los adultos mayores – experiencia de un programa de nuestro complejo gerontológico, 2° edición, El Cid Editor | apuntes, 350 páginas
- Chen W (2003) Taichi mente cuerpo España H Blume
- Ceballos Oswaldo (20012) Actividad física en el Adulto mayor México El manual moderno S.A de C.V
- Cimara L (2000) El arte del ajedres Madrid España Fundamentos
- Choque Estalla (2004) Actividades de Animación para la terecera Edad Barcelona España Paidotribo
- Correa J., (2012), Cambios en la aptitud física en un grupo de mujeres adultas, Revista
- Cuellar Jesús (2005) Expresión comunicación corporal para la educación, recreación y calidad Sevilla España Wanceulen Editorrial Deportiva
- Del Riego Luisa (2002) El mantenimiento físico de las personas mayores Barcelona España Inde Publicaciones
- Duque Luis (2006) Semiología médica integral Antioquia Colombia Universidad de Antioquia
- Fernández Irima (2004) Manual de aerobic y Step Barcelona España Paidotribo
- Fernández Micheli (2000) Neurología en el anciano Argentina Panamericana
- Freire Wilma (2006) Nutrición y vida activa España Digital visión
- Garibal Gilbert (2012) Guía del animador eficaz Barcelona España Vecchi Ediciones S.A

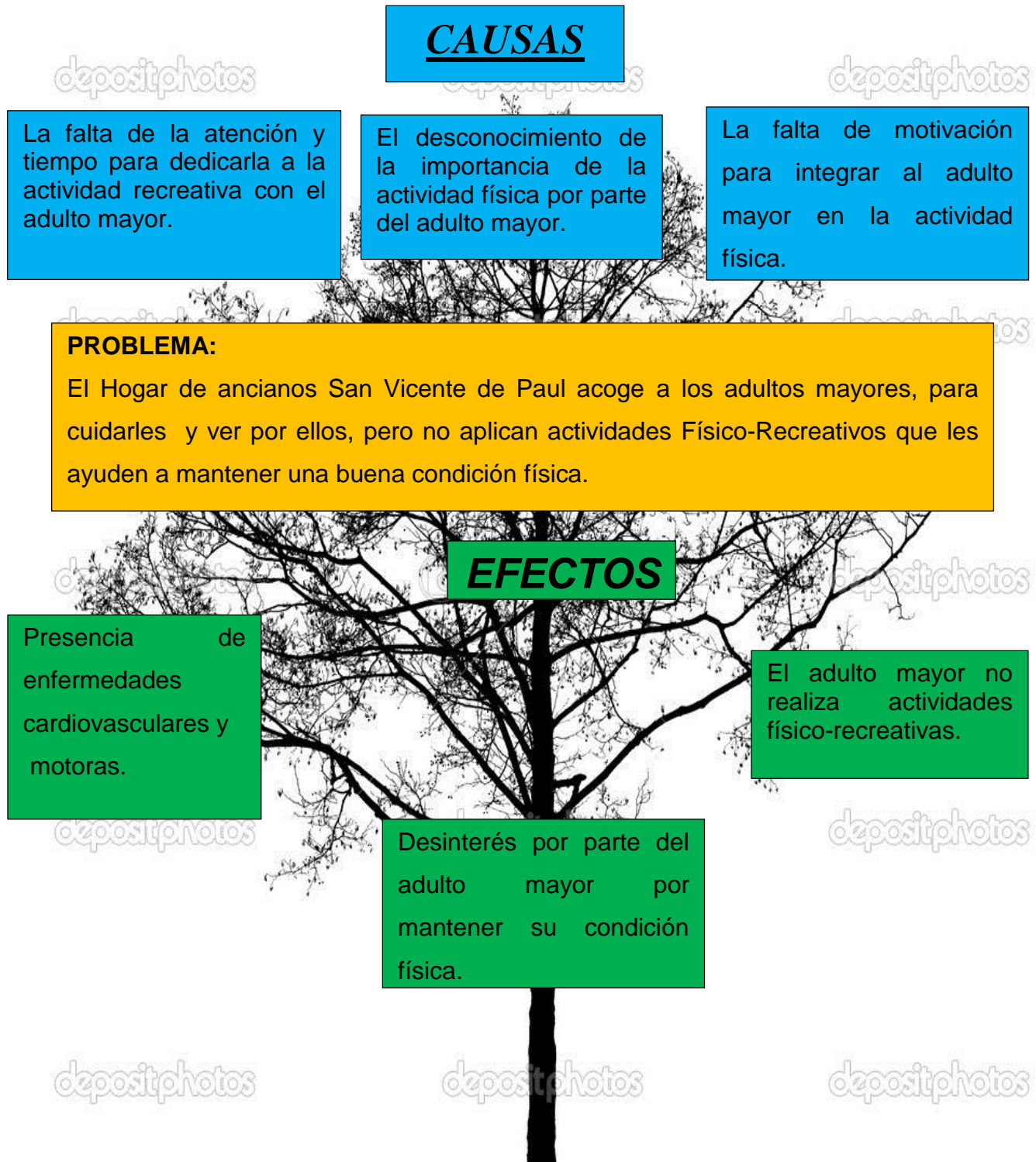
- García Carrasco (2009) Influencia del ejercicio en los adultos mayores España El Cid
- García J (2002) Juegos de mesa México Cuarzo
- González J (2003) Actividad física deporte y vida España Enrique Ayerbe Echeverría
- Gutiérrez L., (2010), Gerontología y Nutrición del Adulto Mayor; McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V.; México; 1º Edición; 385 páginas.
- Márquez Sara. (2010) Actividad Física y Salud, 1º edición, Editorial Díaz de Santos, España; 265 páginas .
- Méndez Antonio (2004) Los juegos de circulación de la educación física Barcelona España Paidotribo
- Morillo J (2003) Talleres Recreativos para el adulto mayor Bogotá Colombia San Pablo
- Noriega H., (2010), Psicología del Adulto Mayor: Para una vejez saludable, Editorial Mirbet S.A.C.; Lima, Perú, 1º Edición; 145 páginas.
- Ley del Anciano H. Congreso Nacional Comisión de elgislación y codificación2016
- Pancorbo A., (2012), Medicina y Ciencias del deporte y la actividad física 1; Editorial Océano/Ergon, España; 560 páginas.
- Parlebas Pierre (2002) Juegos deportes y sociedad Barcelona España Padotribo
- Payne R (2005) Técnicas de relajación Barcelona España
- Peña M. (2012) "Manual de práctica básica del adulto mayor", 2ª. ed. Editorial El Manual Moderno225 páginas
- Pérez Gloria (2013) Calidad de vida en personas mayores Madrid España www. Uned. Es/ publicaciones
- Pont P., (2010), Tercera edad, actividad física y salud Teoría y práctica; Editorial Paidotribo; 7º Edición, España; 197 páginas.
- Ruglioni G (2003) Aikido unificación mente cuerpo Barcelona España Paidotribo

Serra Ricard (2004) Prescripción del ejercicio físico para la salud
Barcelona España Paidotribo

Soto Francisco (2010) Manual de ejercicios para adultos Armenia España
Juan de Toledo Garcia

A N E X O S

ANEXO N° 1 Árbol de problemas



ANEXO N°2: Matriz de Coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿De qué manera inciden las actividades recreativas en el mantenimiento adecuado de la Condición Física de los adultos mayores del hogar de ancianos “¿San Vicente de Paúl” del Cantón Antonio Ante, provincia de Imbabura?</p>	<p>Identificar las actividades recreativas que realizarán los adultos mayores para mantener una condición física adecuada en el hogar “San Vicente de Paúl” en el Cantón Antonio Ante, provincia de Imbabura.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>1. ¿Cómo determinar la influencia que tienen las actividades recreativas en el mantenimiento adecuado de la condición física en los adultos mayores?</p> <p>2. ¿Cómo establecer el nivel de condición física adecuado que poseen los adultos mayores?</p> <p>3. ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para el mantenimiento adecuado de la condición física en los adultos mayores investigados?</p>	<p>1. Determinar la influencia que tienen las actividades recreativas en el mantenimiento adecuado de la condición física en los adultos mayores</p> <p>2. Establecer el nivel de condición física adecuado que poseen los adultos mayores.</p> <p>3. Elaborar una propuesta alternativa para el mantenimiento adecuado de la condición física en los adultos mayores investigados.</p>

ANEXO 3: Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Las actividades recreativas comprenden ejercicios y otras actividades que incluyen movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de óseo, juegos, y actividades diarias recreativas, además aumentan los valores sociales y autoestima que conllevan a un mejor vivir.</p>	<p>Actividades recreativas</p>	<p>Actividades Internas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Karaoke • Bingo • Ajedrez • Damas chinas • Legos • Charlas de motivación
		<p>Actividades recreativas al aire libre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caminatas • Juegos • Técnicas de relajación • Deportes Colectivos
<p>La condición física es el estado de la capacidad de rendimiento de una persona en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra.</p>	<p>Condición física adaptada a las edades</p>	<p>Bailes recreativos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bailoterapia • Bailes en parejas • Bailes Tradicionales
		<p>Ejercicios moderados de Gimnasia Básica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de pre-calentamiento • Caminatas • Estiramiento • Aeróbicos

ANEXO 4: Encuesta dirigida a los adultos mayores

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA



ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR DE ANCIANOS “SAN VICENTE DE PAÚL” EN EL CANTÓN ANTONIO ANTE, PROVINCIA DE IMBABURA.

Objetivo: Conocer las actividades que realizan los adultos mayores con el fin de aplicarles actividades recreativas como forma de mejorar su condición física.

1. ¿Qué importancia tiene para usted las actividades recreativas?

- Mucho ___ Porque es muy importante para nuestra salud y buen vivir.
Poco ___ No veo que sea muy importante.
Nada ___ No tengo tiempo.

2. ¿Usted realiza actividad recreativa?

- Siempre ___ 7 días / 6 días / 5 días
Ocasionalmente ___ 2 veces por semana / 1 vez por semana
Nunca ___

Si su respuesta es **NUNCA** continúe la pregunta número 5.

3. ¿Seleccione qué tipo de actividad recreativa realiza?

-Caminata ____

-Baile ____

-Aeróbicos ____

-Practica algún deporte? Futbol / Natación / Básquet / Vóley

-Otro, Cuál _____

4. ¿Qué tiempo dedica a la práctica de esta actividad? (h/d) = **HORA DIARIA**

- 1 h/d

- 2 h/d

- 3 h/d

- Otro _____

5. ¿Padece usted de algún impedimento para realizar actividad recreativa?

- Asma

- Problemas Cardiovasculares

- Problemas Motores

- Otros _____

6. ¿Las actividades recreativas se las debe realizar de acuerdo a grupos de personas de las mismas edades?

- 55 a 60 años

- 60 a 65 años,

- 65 a 70 años,

- más de 70 años

- Todas las edades juntas.

7. ¿Qué actividad le gustaría realizar dentro del hogar de ancianos “San Vicente de Paúl” para el mantenimiento adecuado de su condición física?

- Caminatas ____

- Juegos ____

- Paseos ____

- Teatro ____

- Bailoterapia ____

8. ¿Cuántas veces a la semana le gustaría realizar estas actividades recreativas?

Una vez

Tres veces o más

Dos veces

9. ¿Le gustaría que dentro de las actividades recreativas exista un tiempo dedicado a charlas motivacionales?

Siempre _____

Ocasionalmente _____

Nunca _____

10. ¿Cada que tiempo le gustaría recibir charlas motivacionales?

- 2 veces por semana. _____

- 1 vez por semana _____

- 1 vez cada 15 días. _____

¡MUCHAS GRACIAS!

ANEXO N° 5 Fotografías



Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul"
Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez



Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul"
Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez



Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul"
Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez



Fuente: Hogar del anciano "San Vicente de Paul"
Autor: Julio Wladimir Ayala Vásquez

ANEXO 6 Certificados



ASOCIACIÓN DE VOLUNTARIAS DE LA CARIDAD SAN VICENTE DE PAÚL
Acuerdo Ministerial N° 1191 del 6 de agosto del 1997. Emitido por el MIES
Atuntaqui – Imbabura - Ecuador



Lcda. Susana Vallejo

Directora del Hogar del Anciano "San Vicente de Paúl"

CERTIFICO

El Sr. **JULIO WLADIMIR AYALA VÁSQUEZ**, estudiante de la carrera de Licenciatura en Educación Física de la Universidad Técnica del Norte con C.C. **040168354-5**, realizó la aplicación de las técnicas de investigación con los Adultos Mayores y autoridad a cargo del Hogar del Anciano "San Vicente de Paúl" en el año 2015-2016.

Faculto conceder a esta certificación el uso conveniente, excepto para trámites judiciales.

Atuntaqui, 11 de enero de 2017

Lcda. Susana Vallejo
DIRECTORA

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

Dirección: Av. Julio Miguel Aguinaga N° 17-44 y Arturo Pérez.
Teléfono: 062 906 081
Correo: hogarancianosvp@hotmail.com

Lcda. Susana Vallejo

Directora del Hogar del Anciano "San Vicente de Paúl"

CERTIFICO

El Sr. **JULIO WLADIMIR AYALA VÁSQUEZ**, estudiante de la carrera de Licenciatura en Educación Física de la Universidad Técnica del Norte con C.C. **040168354-5**, socializó la propuesta de su tesis con el Hogar del Anciano "San Vicente de Paúl" durante el año 2015-2016.

Faculto conceder a esta certificación el uso conveniente, excepto para trámites judiciales.

Atuntaqui, 11 de enero de 2017



Lcda. Susana Vallejo
DIRECTORA

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

Dirección: Av. Julio Miguel Aguinaga N° 17-44 y Arturo Pérez.
Teléfono: 062 906 081
Correo: hogarancianosvp@hotmail.com



Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS GRADO JULIO ÚLTIMA REVISIÓNfalta marco teorico.docx (D25530218)
Submitted: 2017-02-06 17:46:00
Submitted By: wladyslaw28o91@hotmail.com
Significance: 9 %

Sources included in the report:

PROYECTO DEL PIS.docx (D13431105)
pesante jara.docx (D24761365)
<http://documents.mx/documents/envejeciendo-dignamente-una-mirada-hacia-las-condiciones-de-vida-del-adulto.html>
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
<http://www.doslourdes.net/JUEpopelbando.htm>
<http://vejez.galeon.com/page2.html>
<http://documents.mx/documents/juegos-tradicionales-559796ac7a8f3.html>
<http://documentslide.com/documents/juegos-de-patio-55a23434ebb2c.html>

Instances where selected sources appear:

25



**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 IDENTIDAD:	DE	0401683545	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	Julio Wladimir Ayala Vásquez	
DIRECCIÓN:		San Antonio barrio Moras	
EMAIL:		wlady28o91@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:	2932025	TELÉFONO MÓVIL	0993349602

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL MANTENIMIENTO ADECUADO DE LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR, EN EL HOGAR DE ANCIANOS SAN VICENTE DE PAUL DEL CANTÓN ANTONIO ANTE, PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO 2015 – 2016.
AUTOR (ES):	Julio Wladimir Ayala Vásquez
FECHA: AAAAMDD	2017/02/13
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Alicia Cevallos

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

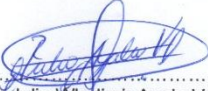
Yo, Julio Wladimir Ayala Vásquez, con cédula de identidad Nro. 0401683545, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, 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, a los 13 días del mes febrero de 2017

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: Julio Wladimir Ayala Vásquez
C.C. 0401683545




UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Julio Wladimir Ayala Vásquez, con cédula de identidad Nro. 0401683545 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: **ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL MANTENIMIENTO ADECUADO DE LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR, EN EL HOGAR DE ANCIANOS SAN VICENTE DE PAUL DEL CANTÓN ANTONIO ANTE, PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO 2015 – 2016** que 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, a los 13 días del mes febrero de 2017

(Firma) 
Nombre: Julio Wladimir Ayala Vásquez
Cédula: 0401683545