



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA



COHORTE III

**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PERSONAS MAYORES
DIRIGIDAS A FORTALECER PROCESOS FÍSICOS-COGNITIVOS, PARROQUIA
PRIORATO-LA LAGUNA, CANTÓN IBARRA.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Magister en Actividad Física

AUTOR: Manuel Antonio Navas Dávila

DIRECTOR: Dr.C. Eugenio Víctor Doria de la Terga

ASESORA: MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano

IBARRA – ECUADOR

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Eugenio Doria de la Terga, certifico que el estudiante Manuel Antonio Navas Dávila con cédula de identidad N° 1003534680 ha elaborado bajo mi tutoría la sustentación del trabajo de grado titulado: Actividades físicas recreativas para personas mayores dirigidas a fortalecer procesos físicos-cognitivos, parroquia Priorato-La Laguna, cantón Ibarra.

Este trabajo se sujeta a las normas y metodologías dispuestas en el reglamento del título a obtener, por lo tanto, autorizo la presentación a la sustentación para la calificación respectiva.

Ibarra, 29 de noviembre del 2021



Dr. Eugenio Víctor Doria de la Terga

DIRECTOR

C.I. 1753475985

DEDICATORIA

Quiero agradecer este trabajo de investigación a mi dedicación esfuerzo y constancia, en especial a mi padre y madre Manuel Navas, Yolanda Dávila, por brindarme oportunamente sus consejos, permaneciendo de manera incondicional día con día en toda esta etapa académica, siendo un apoyo importante para poder culminar esta investigación, con esto siendo mi guía para seguir un sueño de una vida profesional. A mis hermanos por brindarme su apoyo incondicional permaneciendo en momento difíciles sembrando disciplina, fortaleza y visión a futuro, siendo la base principal para una vida profesional responsable.

Navas Dávila Manuel Antonio

AGRADECIMIENTO

Sentimiento de gratitud eterna a la Universidad Técnica del Norte, a sus docentes por ser la guía de forma oportuna para crecer profesionalmente, siendo guía de conocimiento para desarrollar profesionales capacitados en el entorno educativo y deportivo, siguiendo una línea continua de desarrollo a nivel local y nacional.

Al Dr.C. Eugenio Doria de la Terga por su profesionalismo y ser guía para la culminación de este trabajo investigativo.

Navas Dávila Manuel Antonio



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



INSTITUTO DE POSGRADO

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003534680		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Navas Dávila Manuel Antonio		
DIRECCIÓN:	Lucila Benalcázar 2-106 y Juan Francisco Bonilla		
EMAIL:	manavasd@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	0000000	TELÉFONO MÓVIL:	0981425293

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“Actividades físicas recreativas para personas mayores dirigidas a fortalecer procesos físicos-cognitivos, parroquia priorato-la laguna, cantón Ibarra.”
AUTOR:	Navas Dávila Manuel Antonio
FECHA:	27/04/2021
PROGRAMA:	PREGRADO () POSGRADO (X)
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Magister en Actividad Física
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. C. Eugenio Víctor Doria de la Terga

2. CONSTANCIAS

El autor Manuel Antonio Navas Dávila, manifiesta 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 el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 29 días del mes de noviembre de 2021.

EL AUTOR:



Navas Dávila Manuel Antonio

C.I. 1003534680

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	V
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VI
ÍNDICE DE TABLAS	XII
RESUMEN	XIII
ABSTRACT.....	XIV
CAPÍTULO I	1
EL PROBLEMA.....	1
Planteamiento del problema.....	1
Delimitación.....	3
Formulación	3
Antecedentes	3
Objetivos.....	6
Objetivo general	6
Objetivos específicos.....	6
Justificación	7
CAPÍTULO II.....	9
MARCO REFERENCIAL.....	9
Actividades físicas recreativas.....	9
Actividades físicas	10

Clasificación de la actividad física para el adulto mayor.....	11
Nivel I: Adultos físicamente incapaces.....	12
Nivel II: En este grupo se encuentran los adultos físicamente frágiles..	12
Nivel III: En este grupo se encuentran los adultos físicamente independientes.....	12
Nivel IV: En este grupo se encuentran los adultos físicamente aptos o activos.....	12
Nivel V: En este grupo se encuentran los adultos atletas.....	12
Recreación.....	13
Tipos de recreación	14
Activa.....	14
Pasiva.....	15
Áreas de la recreación	15
Expresión físico-deportiva	15
Expresión al aire libre	16
Expresión acuática.....	16
Expresión lúdica.....	17
Expresión manual.....	17
Expresión artística.....	18
Expresión conmemorativa.....	18
Procesos físicos y cognitivos	18
Procesos físicos.....	19
Composición corporal	19
Sistema tegumentario	20
Aparato cardiovascular	21
Aparato respiratorio.....	22

Sentidos	23
Audición	23
Visión	24
Lenguaje	25
Procesos cognitivos.....	25
La memoria de corto plazo.....	26
Memoria a largo plazo.....	27
Funciones ejecutivas	27
Atención.....	28
Habilidades viso espaciales.....	29
Marco legal	30
Descripción del área de estudio.....	32
CAPÍTULO III.....	34
MARCO METODOLÓGICO.....	34
Tipo de investigación.....	34
Otras fuentes de investigación	34
Investigación bibliográfica.....	34
Enfoque: cualitativo	34
Alcance: exploratorio.....	34
Diseño: no experimental	35
Métodos de investigación	35
Método exploratorio.....	35
Método inductivo	35
Método deductivo.....	36

Método analítico.....	36
Población y muestra.....	36
Técnicas e instrumentos de investigación.....	37
Documental	37
Observación; observación abierta	37
Test.....	37
Encuesta	37
CAPÍTULO IV.....	38
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	38
Universo.....	38
Tabulación y resultados de la encuesta.....	40
Procesamiento estadístico de la encuesta a los adultos mayores	42
CAPÍTULO V	61
PROPUESTA.....	61
Nombre de la propuesta	61
Definición del producto	61
Objetivos.....	61
Objetivo general	61
Objetivos específicos.....	61
Justificación	62
Contribución	62
Implementación.....	62
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	80
Conclusiones.....	80

Recomendaciones	81
BIBLIOGRAFÍA	82
ANEXOS	87
Anexo A Formato de encuesta.....	87
Anexo B Mini – Examen Cognoscitivo (MEC).....	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población	36
Tabla 2 Nómina de adultos mayores.....	38
Tabla 3 Tabulación y resultados de la encuesta.....	41
Tabla 4 Trabajo remunerado	42
Tabla 5 Tipo de ingreso	43
Tabla 6 Satisfacción al compartir	44
Tabla 7 Bienestar subjetivo.....	45
Tabla 8 Pérdida de vitalidad y entusiasmo	46
Tabla 9 Hipertensión o dolencias cardíacas.....	47
Tabla 10 Actividades recreativas	48
Tabla 11 Frecuencia de la actividad física.....	49
Tabla 12 Apoyo para la actividad física	50
Tabla 13 Satisfacción en la actividad física.....	51
Tabla 14 Test MEC.....	52
Tabla 15 Resultados del test MEC.....	53
Tabla 16 Orientación temporo-espacial	54
Tabla 17 Memoria de fijación.....	55
Tabla 18 Concentración o cálculo.....	56
Tabla 19 Memoria general	57
Tabla 20 Lenguaje y construcción	58
Tabla 21 Inteligencia.....	59
Tabla 22 Senior fitness test.....	60

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA



Actividades físicas recreativas para personas mayores dirigidas a fortalecer procesos físicos-cognitivos, parroquia priorato-la laguna, cantón Ibarra.

Autor: Manuel Antonio Navas Dávila

Director: Dr. C. Eugenio Doria de la Terga

Año: 2021

RESUMEN

La presente investigación tuvo por objetivo fundamentar las actividades físicas recreativas adaptadas para personas mayores (entre 55 y 65 años) que fortalezcan los procesos físicos-cognitivos, en la Parroquia Priorato-La Laguna del Cantón Ibarra, donde se aplicó una encuesta para conocer la realidad actual entorno a la jubilación, bienestar subjetivo, enfermedades, que nos permitió determinar las posibles causas del deterioro cognitivo y más aún la condición motriz del adulto mayor y proponer actividades físicas recreativas adaptadas a las especificidades de los sujetos, de manera que se procedió a extraer la información oportuna y acertada de la fuente misma, consecuentemente se determinó para conocer la realidad actual entorno a la jubilación, bienestar subjetivo, enfermedades, que nos permitió determinar las posibles causas del deterioro cognitivo y más aún la condición motriz del adulto mayor. Para el cumplimiento de los objetivos propuestos se realizó un tipo de investigación exploratoria, proyectiva, descriptiva y explicativa, de manera que se procedió a la utilización de encuesta y test MEC para determinar las funciones cognitivas, conjuntamente con el test que lleva por nombre Senior Fitness Test para medir la condición física, de igual forma los métodos utilizados fueron; inductivo en cuanto a partir de situaciones específicas a lo general, lo cual ayudó a observar los problemas de manera individual hasta llegar al problema general del trabajo de grado, el método deductivo este se utilizó para determinar los problemas del proceso de enseñanza aprendizaje (pérdida cognitiva en la muestra) yendo de lo general a lo particular y basándose en actividades propias que desempeñan estabilidad tanto física como mental en personas de la tercera edad, de igual forma de tipo exploratoria ,ya que se procedió a la revisión de literatura y obras relacionadas con el problema y los objetivos. Se muestran los antecedentes de las actividades físicas recreativas para personas mayores dirigidas a fortalecer procesos físicos-cognitivos, de igual forma se realice actividades de acuerdo a las necesidades de las personas de edad avanzada, señalando que estas contienen ejercicios y disposición para la realización de actividad física.

Palabras claves: Actividades, físicas, recreativas, deterioro cognitivo, condición física

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA



Actividades físicas recreativas para personas mayores dirigidas a fortalecer procesos físicos-cognitivos, parroquia priorato-la laguna, cantón Ibarra.

Autor: Manuel Antonio Navas Dávila

Director: Dr. C. Eugenio Doria de la Terga

Año: 2021

ABSTRACT

The present research aimed to establish the recreational physical activities adapted for older people (between 55 and 65 years old) that strengthen the physical-cognitive processes, in the Parroquia Priorato-La Laguna del Canton Ibarra, where a survey was applied to know the reality current retirement environment, subjective well-being, illnesses, which allowed us to determine the possible causes of cognitive impairment and even more so the motor condition of the elderly and propose recreational physical activities adapted to the specificities of the subjects, so that we proceeded to extract The timely and accurate information from the source itself, consequently was determined to know the current reality around retirement, subjective well-being, illnesses, which allowed us to determine the possible causes of cognitive impairment and even more so the motor condition of the elderly. To fulfill the proposed objectives, a type of exploratory, projective, descriptive and explanatory research was carried out, so that a survey and MEC test were used to determine cognitive functions, together with the test called Senior Fitness Test to measure physical condition, in the same way the methods used were; inductive in terms of general specific situations, which helped to observe the problems individually until reaching the general problem of grade work, the deductive method was used to determine the problems of the teaching-learning process (cognitive loss in the sample) going from the general to the particular and based on their own activities that perform both physical and mental stability in the elderly, in the same way of an exploratory type, since the literature and works related to the problem and the objectives. The history of recreational physical activities for older people aimed at strengthening physical-cognitive processes is shown, in the same way, activities are carried out according to the needs of the elderly, noting that these contain exercises and disposition to carry out activity physical.

Keywords: Activities, physical, recreational, cognitive impairment, physical condition

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

En su gran mayoría de las personas adultas mayores de la parroquia Priorato se visualiza que el desenvolvimiento físico motriz y cognitivo tienden a deteriorarse en gran medida debido al sedentarismo o por el envejecimiento propio de su edad, por otro lado por la inactividad física que forman problemas importantes en su rendimiento cotidiano, y sobre todo como consecuencia en su salud siendo estos excluidos por la sociedad, municipalidad sin haber algún tipo de proyecto para el adulto mayor que desencadene actividad continua dentro de la población.

El deterioro motor en la etapa de envejecimiento alcanza niveles máximos en su rendimiento, es por ello que en esta etapa de vida la preparación y la atención oportuna permitirá que la pérdida de funcionamientos de los órganos que forman parte de la funcionalidad cotidiana del cuerpo, y más aun de sus procesos cognitivos puedan mejorar a medida que pase el tiempo.

Según Giaí (2015) menciona que todas las funciones tanto físicas como cognitivas van teniendo cambios a medida que van envejeciendo, las alteraciones generalmente tienden a establecer características observables e identificables, tanto familiares como amigos van a percatarse de este hecho, partiendo que el deterioro es posible que sea leve, la atención adecuada permitirá que el adulto mayor no reproduzca alteraciones graves que interfieran en su estilo de vida diaria, ni en actividades habituales. (pág. 41)

Los procesos físicos en el ser humano y más aún en el adulto mayor son relativamente importantes para el desempeño diario, pero este decae a medida que pase el tiempo y es

persuadido por enfermedades, hereditarias, congénitas, el medio ambiente y más aún aquellas que están originadas con el aspecto motriz.

El desarrollo motriz en un período de tiempo de uno a dos años, en algunos casos, empieza la pérdida lenta de las cualidades ya adquiridas, y este proceso conduce literalmente a la pérdida funcional, adaptabilidad y por último la muerte.

Con el envejecimiento, en el cerebro se presenta un deterioro en la parte morfológica, metabólica y más aún en la plasticidad cerebral, que en función de las actividades cerebrales pueden llegar a tener alteraciones en los procesos cognitivos que afecten acciones normales que son determinantes en la rutina diaria, estas pueden variar desde un deterioro en la memoria a corto plazo, fluidez verbal, eficiencia, rapidez de análisis y lógica matemática.

En esta investigación se abordan conceptos importantes que acreditan el estilo de vida y la etapa donde los adultos mayores se van a desenvolver, de tal manera que el rendimiento máximo que deberían alcanzar en el envejecimiento sea encaminado mediante los procesos físicos, cognitivos con trabajos recreativos, que llevan al crecimiento físico cognitivo y por ende la evolución de sus competencias.

La actividad física si bien lo podemos asociar hacia el buen estado de salud, como principal variable, este obtiene un sin número de beneficios hacia la involución del deterioro de los procesos físicos-cognitivos, que van a desempeñar en muchos casos la aparición temprana de enfermedades crónicas como diabetes, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares que tienen relación con la inestabilidad motora y cerebral en adultos mayores, no obstante Luarín (2014, pág. 29) y varios colaboradores hicieron un estudio de la relación que existe entre la actividad física y el déficit cognitivo, donde se encontró que el riesgo de

tener demencia de cualquier tipo es menor al estar involucrado en actividad física moderada o alta independientemente del nivel socio-cultural o educativo.

Delimitación

El problema de investigación se desarrolló en la parroquia Priorato-La Laguna del Cantón Ibarra, donde la situación global no es indiferente en la ciudad, de manera que a partir del año 2020 debido a la pandemia producida por el Covid19 se enfocó la investigación con sujetos adultos mayores entre 55 y 65 en función de los procesos físicos cognitivos relacionados con la actividad física, de manera que se puede evidenciar que existe una guía de actividades físicas recreativas que permitan según ésta tener un mejoramiento en las variables expuestas.

Formulación

- ¿Qué tipo de actividades físicas recreativas adaptadas, necesitan las personas comprendidas entre 55 y 65 años, de la Parroquia Priorato-La Laguna del Cantón Ibarra, ¿para fortalecer procesos físicos-cognitivos?

Antecedentes

De acuerdo con el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2020) a través del Acuerdo Ministerial No. 126-2020 en el art.1 se resuelve:

Declarar el Estado de Emergencia Sanitaria en todos los establecimientos del Sistema Nacional de Salud, en los servicios de laboratorio, unidades de epidemiología y control, ambulancias aéreas, servicios de médicos y paramédicos, hospitalización y consulta externa por la inminente posibilidad del efecto provocado por el coronavirus COVID-19, y prevenir un posible contagio masivo en la población. (pág.5)

La presente investigación se ha sustentado en varios estudios realizados, los cuales se fundamentan y más aún dan la base para entender la problemática que llevan los adultos mayores en el déficit físico cognitivo

De acuerdo con el criterio de López (2009) menciona que algunos investigadores incluyen en la dentición, “la diferencia entre el envejecimiento “per se” y el debido al contexto de cada individuo”. (pág. 31). Así, Ludwig & Smoke (1980) indican como “Los procesos físicos que decaen debido al paso del tiempo, interactúan inducidos por el medio ambiente, al igual que con la herencia, con las enfermedades derivadas del mismo”. (pág. 10)

Cada una de las variables expuestas tienen una interacción con cada entorno según se desenvuelva, por lo que tanto el genotipo como el fenotipo tiene una relación directa hacia la realización de actividad física, y este hacia las consecuencias que atraen a cada persona como ser individual, envejeciendo de diferente manera, pero en relación al tipo de envejecimiento, este no podrá dejar de pasar por algo de la etapa primaria.

“El desarrollo motor se plasma mediante la evolución de las competencias motrices a lo largo del ciclo vital” (Ruíz y col. 2010, p. 10). Una definición más simple la aporta Gabbard refiriéndose al desarrollo motor como: “El proceso de cambio en los niveles de funcionamiento del individuo”. (López, 2009, pág. 9)

Es importante señalar que la motricidad forma una determinante en cada una de las etapas del ciclo de vida, ya que este produce cambios importantes a nivel cognitivo provocando la aparición de nuevos programas motrices que permiten un mejor desenvolvimiento del adulto mayor y su funcionamiento individual, es por ello que las organizaciones gubernamentales ha

venido estudiando políticas públicas que han venido desempeñando un rol importante en la población del adulto mayor.

El Ministerio de Inclusion Económica y Social MIES (2013) afirma que: El Gobierno de la Revolución Ciudadana implementa políticas públicas basadas en la defensa de los derechos y en el reconocimiento al valor de la población adulta mayor, cuya participación aumentará progresivamente. En el año 2020 será del 7,4%. Para el año 2054 se prevé que representen el 18% de la población. Para las mujeres la esperanza de vida será mayor con 83,5 años comparado con los 77,6 años de los hombres. (pág. 10)

Las decisiones políticas sociales de los gobiernos de turno fortalecen la identidad de los derechos del adulto mayor, permitiendo que sea más factible el trabajo para el desarrollo físico-cognitivo al dotar de equipamiento, infraestructura, etc., lugares que cubran algo de las necesidades de quienes forman parte de estos grupos de vulnerabilidad. Cayendo la responsabilidad directa en cada una de las comunidades que tienen un gran porcentaje de adultos mayores y necesitan de actividades recreativas que se combinen paralelamente con acciones físicas, que mantendrán las condiciones de competencias físicas y cognitivas.

Para Caballero et al. (2012) la recreación comunitaria en la toma decisiones en las comunidades fortalece más la identidad y pertenencia al Sector, facilitar el acceso a las dotaciones, equipamientos y centros de trabajo y la reducción de las necesidades de desplazamiento, valorizar el espacio público como espacio con funciones de estancia, de socialización, de intercambio y de juego; además se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestras comunidades, la cual

responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana; dentro de los programa de la revolución. (pág. 6)

Esta etapa tan difícil para quienes forman parte de este grupo vulnerable no debe constituir un elemento de deterioro de vida, todo lo contrario, debe ser una etapa del fortalecimiento del aspecto anímico, afectivo, comprensivo y sobre todo social, ya que este es el principal factor para para contribuir a la activación del movimiento, la motivación constante de todos para evitar que la inactividad física sea quien desencadene deficiencias motrices y cognitivas en el adulto mayor.

Para la sociedad la etapa de envejecimiento acarrea erróneamente procesos psíquicos de aceptación de culminación de actividades físicos recreativos. Muchas veces con ánimos de protección, de falsa seguridad, etc. Perdiéndose valiosas oportunidades a las que podrían acceder dentro de cotidianidad desde el desenvolvimiento afectivo, labora social, educativo, cultural y más aún, involucrados todos como un proceso inclusivo hacia la sociedad.

Objetivos

Objetivo general

- Fundamentar las actividades físicas recreativas adaptadas para personas mayores (entre 55 y 65 años) que fortalezcan los procesos físicos-cognitivos, en la Parroquia Priorato-La Laguna del Cantón Ibarra.

Objetivos específicos

1. Diagnosticar el impacto de las variables (jubilación, bienestar subjetivo, actitud ante su propio envejecimiento, enfermedades, estado físico), asociadas a la calidad de vida de la muestra investigada.

2. Analizar a partir de los resultados obtenidos la mejora de las mismas, y con ello la calidad de vida partiendo de la práctica de actividades físicas recreativas que fortalezcan los procesos físicos cognitivos en los sujetos investigados.
3. Proponer actividades físicas recreativas adaptadas a las especificidades de los sujetos, que permitan una autovaloración positiva de sus posibilidades y desarrolle potencialidades que hagan que se les considere una persona independiente y capaz.

Justificación

Proponer actividades físicas recreativas adaptadas a las especificidades de los sujetos, que permitan una autovaloración positiva de sus posibilidades y desarrolle potencialidades que hagan que se les considere una persona independiente y capaz.

Es necesario llegar al centro de la acción, del sentir e interiorizar las etapas anteriores y su rendimiento máximo, donde las funciones vitales y acciones motrices básicas van en declive, de manera que al generar un feedbacks en el aprendizaje de los movimientos netamente básicos no permitan una involución, enriqueciendo estos procesos físicos cognitivos y manteniéndolos hacia nuevas alternativas recreativas y así sentirse vitales en su etapa ya que han acumulado varias experiencias a lo largo de la vida.

El valor científico estará dado por la rigurosidad que serán aplicadas las técnicas e instrumentos (encuestas, entrevistas, guías de observación, etc.) de investigación a las personas adultas mayores de la parroquia de Priorato, los resultados permitieron tener un diagnóstico real, para luego proponer una alternativa de solución al problema detectado.

Esta investigación ha sido importante porque permite fortalecer la memoria y habilidades motrices básicas con las funciones específicas dentro de su estructura corporal,

cuyo fin principal es que ganen confianza en sí mismos mejorando el rendimiento diario de sus actividades. Ante esto, se plantea la necesidad de desarrollar una serie de actividades de aprendizajes participativos basándose en acciones físicas que fortalecieron la función cognitiva y habilidades en los adultos mayores de 55 – 65 años que conformaron la muestra investigada.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

Actividades físicas recreativas

Las actividades físicas recreativas al concebir un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el niño, adolescente, adulto mayor, etc., un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo (Aviles, 2010).

En la actualidad constituye una necesidad para todos los seres humanos su participación activa y consciente, al contribuir a elevar la calidad y la creación de un estilo de vida, que beneficia al hombre en sus capacidades físicas, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano; factores esenciales en el desarrollo de la comunidad (Aviles, 2010).

Para los autores Sandoval y Mancheno (2012) citando a (Buollón, 1984) manifiestan que; la gran mayoría de ellas indica qué se hace, más que ocuparse de afirmar qué es recreación. Y a partir del modo o tipo de actividades se habla de recreación activa o pasiva, individual o social, etc. Es por demás llamativo que muchos de los libros o trabajos que hablan y aún se titulan “recreación” no la definen como tal.

Esta variable es una de las más importantes dentro de adulto mayor, ya que la aplicación de esta deja atrás dolencias físicas, que forman parte inherente del cuerpo dentro del envejecimiento primario, su dificultad conlleva a que el adulto mayor como ser individual, presente dificultades motoras que desarrollan varias problemáticas no solo en su forma física,

sino también en su desarrollo sobre las capacidades como la conciencia y esto inhibe una vida activa y saludable.

Las actividades físicas recreativas obtienen mejores resultados en el contexto social, ya que su realización aeróbica genera cambios emocionales y con ello estos factores sociales, que ayudan a suavizar los estadios del deporte fuerte y de la actividad física no adecuada. En este caso el ejercicio físico recreativo ayuda como un refuerzo positivo en el adulto mayor, ya que este aporta distracciones, liberación de estrés, forma un refuerzo positivo y sobre todo conlleva nuevos aprendizajes y una mejora en el auto concepto de su forma de vida es por ello que podemos citar a (López, 2009).

Actividades físicas

La actividad física ejerce una relación directa sobre las afectaciones del adulto. Desde su influencia en la producción de proteínas que actúan favorablemente sobre el envejecimiento de todo el organismo. Se conoce que estas desempeñan una función importante en el envejecimiento de las mitocondrias, especialmente de las musculares y de las cardíacas. “El corazón como músculo, también se beneficia de los aumentos causados por el entrenamiento aerobio sobre los antioxidantes endógenos”. (Márquez, 2014)

El ejercicio aerobio especialmente en personas de edad avanzada, con una intensidad moderada se opone a los efectos de envejecimiento provocados por la edad y el deterioro, fortaleciendo y creando en muchos casos enzimas antioxidantes, las cuales van en aumento y provocan la involución de su deterioro. No obstante, el cese del ejercicio aeróbico revierte lo que se ha conseguido con el mismo. (Stensaasen, 1983), la comprende, “como una gran variedad de acciones que van desde una completa relajación hasta llegar a la ejecución de destrezas de compleja estructuración”. (pág.11)

Al hablar de actividad física y más aún en el ejercicio aeróbico, forman una parte sustancial con las fuentes energéticas que aportan en él, y con esto el trabajo fisiológico que desencadena una serie de reacciones, en estas como son el aumento del ATP a 39 moles como consecuencia el aumento de la capacidad de resistencia, de manera que el movimiento en si genera que exista un gasto de energía que aporta al desempeño diaria y más aún en el adulto mayor, esto resalta también como acciones básicas y necesarias a moverse por mantenimiento de la vida misma, cuyo objetivo en la persona adulta es divertirse, relacionarse.

Peláez y Martínez (2002) plantean; los beneficios de la actividad física están bien documentados. Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud peligrosamente más altos para muchas enfermedades crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general. (pág. 4)

Es importante que, como consecuencia de la actividad física, al siguiente día no pueda mantenerse en pie y mucho más los dolores musculares propios de la actividad, sinónimo de una acción positiva de esfuerzo físico, relevante su realización con un ejercicio moderado.

Clasificación de la actividad física para el adulto mayor

La actividad física planificada genera un estado de salud óptimo a pesar de la edad y esta genera una mejor calidad de vida, contrarrestando los efectos del envejecimiento, manteniendo mente y cuerpo activo. Es por esto que al momento de señalar los ejercicios físicos y durante la realización de estos se debe tomar en cuenta su clasificación. La **American**

Geriatrics Society da a conocer cinco niveles para realizar actividad física en adultos mayores. Reyes (2018) en su trabajo de investigación aporta los siguientes niveles:

Nivel I: Adultos físicamente incapaces. No realizan ninguna actividad en su vida diaria y tienen una dependencia total de terceros. *Adultos Físicamente Dependientes:* Realizan algunas actividades básicas de la vida diaria como: caminar, bañarse, alimentarse, moverse de un lugar a otro.

Nivel II: En este grupo se encuentran los adultos físicamente frágiles. Que consiguen realizar las tareas domésticas ligeras, tales como preparar los alimentos, hacer compras, realizar actividades básicas de la vida diaria y algunas intermediarias.

Nivel III: En este grupo se encuentran los adultos físicamente independientes. Que realizan todas las actividades básicas e intermediarias de la vida diaria. Ejecutan trabajos físicos leves, realizan las actividades que más les gustan y que exigen poco gasto energético. Están incluidos los adultos que mantienen un estilo de vida activo pero que no realizan ejercicios físicos regulares.

Nivel IV: En este grupo se encuentran los adultos físicamente aptos o activos. Que realizan trabajo físico moderado, deportes de resistencia y juegos. Son capaces de realizar todas las actividades de la vida diaria.

Nivel V: En este grupo se encuentran los adultos atletas. Que realizan actividades competitivas, pudiendo participar en competencias nacionales e internacionales y practicar deportes de alto riesgo.

Recreación

La actividad física dentro del contexto de la recreación tiene un papel importante en la salud, como en su desempeño al dedicar una parte de tiempo a realizar ejercicios físicos, por lo menos un período parcial, sea este diario o semanal. *A partir de que transcurre la etapa de la adultez el tiempo es el enemigo principal*, al formar parte de la población económicamente activa y con esto las responsabilidades dentro su hogar, que muchas veces impiden mantener la actividad física como factor principal hacia la salud y bienestar, de la misma forma que el tiempo libre es menor y dedicación a su vida personal decrece. Según (Fajn, 2002),” se expresa que la recreación puede ser una buena alternativa en la vejez, y que las estructuras organizadas deben reunir una serie de condiciones.” (pág.11). A nuestro entender, se debe pensar a la recreación como:

- Aquella actividad educativa que se realiza en y para el tiempo libre.
- Tener una intencionalidad pedagógica.
- Ser parte de la educación no formal.
- No ser obligatoria, por lo tanto, es voluntaria
- Busca la participación en la producción y el consumo del hecho recreativo.
- Se basa en el concepto de participación real.
- Implica diversión.
- Favorece la autonomía.
- Supone una continuidad temporal.
- Tiene estructura y procesos pautados.

Al mencionar a la actividad física este sigue la misma línea de la recreación que se encuentran acciones recreativas dinámicas como físicas, que aporta al desarrollo integral del

ser humano y más aún del adulto mayor, entre estas actividades se encuentran: *la música, artes, manualidades, danza, drama, recreación al aire libre*; pasatiempos que aportan al bienestar del adulto mayor y con este un mayor beneficio en todos los sentidos. La recreación para Salazar (1998) son “todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria”. (pág. 21)

Las personas entradas en años, tercera edad y más, al llegar la etapa de descanso (jubilación del trabajo activo), poseen una época de oportunidades de realizar actividades que en el pasado quedaron aplazadas. Comienza un ciclo de reflexión y análisis de lo vivido y quizás aquellas acciones o recuerdos negativos generan nostalgia, ansiedad y en muchos casos soledad, por lo que es importante que las personas mayores ocupen su tiempo libre ya sea en actividades internas o externas que aumenten su asertividad sobre su contexto social o familiar, teniendo nuevos aprendizajes partiendo de la recreación como materia fundamental.

Tipos de recreación

Activa. Como la palabra lo indica, es decir acción o realización de un ejercicio con implicación motora, todas están involucradas en la ejecución de movimientos que generen interacción entorno a la recreación, sea de forma individual o colectiva pero sí generan la integración e inclusión de un grupo social, por este motivo la ejecución de este permite que tenga un desenvolvimiento en el entorno deportivo, ambiental, terapéutico, etc., lográndolo mediante juegos lúdicos recreativos, caminatas, excursiones, visitas a parques, plazas o en el hogar generando movimiento y con esto mayor actividad en el adulto mayor (Ramos, 2010, pág. 2).

Pasiva. actividades de diversión, en la mayoría de los casos dispersión mental e interacción con el colectivo, realizado en lugares cerrados, siendo receptor y no activo emisor, por lo que podemos identificar escenarios como, ir a cine, teatro, conciertos, espectáculos deportivos o alguna acción que se asemeje al ser pasivo, pero que genere diversión y esparcimiento al vivir estos momentos (Ibidem, 2010, pág. 2).

Áreas de la recreación

La recreación reproduce una serie de valores y/o experiencias, que crean ámbitos de encuentros, que no se refiere a la mera diversión, del consumo material, de un ocio pasivo o de la simple utilización de tiempo libre, sino más bien que debe ser generadora de las verdaderas experiencias y vivencias que le permite al participante un crecimiento personal y social, para esto es importante tomar en cuenta las áreas de expresión expuestas por (Kraus, 1997, pág. 27).

Expresión físico-deportiva

Estas expresiones son de carácter lúdico-motriz y con una dirección hacia la práctica del deporte, sea este individual o colectivo, dando al hombre una dimensión corporal. Este ámbito de la recreación sea modificado y dinamizado se ha convertido en una de las opciones de dispersión en el tiempo libre.

Los autores Molina y Valencian (2010) plantean, resultan beneficiosas para la población por cuanto ofrecen oportunidades para la interacción social, el entretenimiento, la realización personal o la experimentación de múltiples sensaciones placenteras, liberadoras, hedonistas, etc. En estas actividades físico-deportivas se puede

encontrar las siguientes; *ciclismo, futbol, béisbol, basquetbol, voleibol, aerobic, tenis, levantamiento de pesas golf, caminata, etc.* (pág. 18)

Expresión al aire libre

Estas expresiones generan interrelación con los involucrados permitiendo la sana convivencia, procurando tener una participación activa con una intensidad moderada y sobre todo actividades que generen diversión.

Al menos en esta expresión se tiene la facilidad de practicar un sin número de movimientos y ejercicios, tanto de forma individual como colectiva, esta lleva a una recreación que implica emoción, riesgo o aventura, estos propósitos tienen una apreciación muy placentera con el entorno y con ello un sin número de beneficios. Siempre disfrutando y observando que la actividad se realiza al aire libre. Entre ellas podemos mencionar: *carrera de orientación moderada con distancias cortas, excursión, escalamiento en rocas (de acuerdo a las condiciones físicas), senderismo, ciclismo de montaña «moderado», campismo, caminatas, etc.*

Expresión acuática

El medio acuático actualmente tiene una dimensión rehabilitadora muy grande en el adulto mayor. Al tomar esta variable se puede dar a conocer también que se puede practicar como deporte, no obstante, la natación o expresión acuática, tiene beneficios importantes como son la corrección de desviaciones de la columna, problemas lumbares y otras patologías, como afecciones pulmonares, asma, bronquitis, etc., producidas, ya sea por el envejecimiento primario o secundario, por esto, su práctica no es tan solo rehabilitadora sino también factor de mejora de su condición física.

Entre estas actividades tenemos: *descenso en ríos (aguas no profundas), buceo, canotaje, motonáutica, natación, polo acuático, vela, nada sincronizado, remo, etc.*

Expresión lúdica

Esta expresión genera en la persona varias acciones que abarcan vivencias pasadas presentes y futuras, ya que sin importar la edad lleva conceptos morales, educativos y divertidos, que representan pensamientos y estados de placer, que van a desempeñar en el adulto mayor la integración total, y más aún en el aspecto motriz el que generará gastos energéticos necesarios para el adulto mayor.

Por ellos es necesario conocer las posibles actividades que se encuentran en esta expresión: *juegos competitivos, juegos de vértigo, grandes juegos, juegos acuáticos, juegos de mesa, juegos de azar, juegos deportivos, juegos intelectuales.*

Expresión manual

Esta expresión genera aspectos motrices básicos dentro de la motricidad fina y gruesa que también son indispensables en el adulto, por lo que un sin número de actividades van a generar mediante la realización de estas acciones, un desenvolvimiento importante en la cotidianidad, ya que la movilidad articular y específica en los miembros superiores aportará en el agarre, el apoyo y la sustentación, influencias necesarias para el desarrollo del adulto mayor. De esta forma se pueden ver diferentes actividades como: *esculturas en metal, esculturas de madera, esculturas en piedra, pinturas de acuarela, pinturas al óleo, joyería, tejidos en teleras, pinturas de cerámica, etc.*

Expresión artística

La importancia de esta práctica permite ejercitar y fortalecer habilidades cognitivas, desarrollando la creatividad y la capacidad de atención, reflexión que permite en varios aspectos la diversión total, sea desde un aspecto activo o pasivo, activando el movimiento básico en su realización. Es por ello que se puede realizar actividades como: *música clásica, drama, danza clásica, jazz, teatro clásico, performans, teatro infantil, canto, comedia.*

Expresión conmemorativa

Estas acciones representan actividades de integración con la comunidad que permitan un mejor desenvolvimiento dentro de su entorno sociocultural con actividades varias, teniendo como principal objetivo la diversión total mediante acciones lúdicas que van con el buen convivir de su entorno, entre ellas: *reuniones de carnavales, rodeos, eventos deportivos y eventos culturales, etc.*

Procesos físicos y cognitivos

El envejecimiento produce alteraciones importantes en nuestro organismo ya sea por factores de la edad o por patologías que desencadenan problemas en la salud, sobre todo en el adulto mayor, estos generan alteraciones en el organismo y tejidos, disminuyendo su flexibilidad. Este deterioro está asociado a procesos hormonales, condiciones ambientales y en muchos casos problemas genéticos, que traen como resultados un proceso de envejecimiento prematuro que puede llegar abarcar problemas cognitivos de toda índole, como afectaciones de

la memoria, manifestadas en las funciones ejecutivas a desempeñar diariamente, por lo cual también se ve afectado el desenvolvimiento cotidiano.

Landinez et al. (2012) menciona que el envejecimiento es un proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios característicos de la especie durante todo el ciclo de la vida. Tales cambios producen una limitación a la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Sin embargo, es importante distinguir y considerar el envejecimiento como un proceso. (pág. 35)

Todos los procesos tanto físicos como cognitivos tienen una repercusión directa en el actuar del adulto mayor que tiene por objeto subsistir en su entorno, según la cultura o el entorno social donde debe desenvolverse, de manera que deben concebirse una serie de actividades que realmente puedan realizarlas que permitan mejorar tanto su desempeño físico como cognitivo, teniendo en cuenta que las funciones como *la motricidad desde su estructura corporal y los compuestos cognitivos como la atención, concentración memoria y lenguaje* van a determinar directamente en mantenimiento del crecimiento conductual, procedimental y más aún el cognitivo.

Procesos físicos

Composición corporal

La composición dentro de la vida del adulto mayor conlleva multitudinarios cambios, desde su estructura y su propia composición, todas deben tener un equilibrio desde su masa corporal activa y pasiva, tejido graso, muscular y óseo. Estos aspectos van a generar un sin número de deterioro dentro de su contexto vital ya que su modificación en la mayoría de los casos tiene afectaciones en la vida cotidiana, es decir que estas estructuras forman una parte

importante en la motricidad, habilidades sensorio perceptivos y afectaciones cognitivas en todo este proceso.

Gómez et al. (2012) plantean: “la variación de la masa corporal a lo largo de la vida ha sido estudiada por varios autores. Existe unanimidad en que ésta aumenta a medida que incrementa la edad y posteriormente disminuye o permanece estable en la senectud”. (pág. 51)

Sistema tegumentario

Los cambios en la piel son uno de los primeros efectos externos del envejecimiento, con la aparición de arrugas, manchas y flaccidez, así como la aparición de cabellos blancos (canas). Los motivos de estos signos son:

- Disminución de la grasa subcutánea y del colágeno de la dermis y la epidermis, que produce flaccidez y una menor elasticidad. La piel toma un aspecto más fino y delicado y aparecen las arrugas.
- Se observa una mayor fragilidad de las capas superficiales cutáneas, en especial entre epidermis y dermis. Hay una gran facilidad para la presentación de derrames y hematomas superficiales.
- Mayor dificultad para la eliminación de células muertas, lo que aumenta la capa de queratina residual. Si bien ésta es necesaria para la protección ante los estímulos mecánicos, el aumento de su grosor supone una mayor rigidez de la piel, lo que contribuye a la aparición de fisuras.

- Disminución de las células pigmentarias, los melanocitos, de forma irregular, lo que causa manchas claras y oscuras. Este hecho es también responsable de la aparición de las canas.
- Menor actividad de las glándulas sebáceas, lo que disminuye la hidratación y la protección de la piel.
- Degeneración de las glándulas sudoríparas, por lo que se da una mayor dificultad para regular la temperatura.
- Cambios en la circulación de la sangre en la dermis y disminución del paso de nutrientes de la dermis a la epidermis (que no tiene capilares y se nutre por difusión), lo que causa un retraso en la curación de lesiones epidérmicas.
- Aumento del grosor de las uñas con una disminución de su elasticidad y resistencia a causa del aumento de la queratina ya comentado y por una peor circulación sanguínea a nivel de la raíz ungueal. (Ibidem, 2012, pág. 53)

Aparto cardiovascular

En las personas mayores hay cambios en el corazón y los vasos sanguíneos secundarios al envejecimiento y a las adaptaciones a éste. El aparato cardiovascular lo componen el corazón y los vasos sanguíneos, arterias y venas. La función del corazón como ya es sabido consiste en el bombeo de la sangre para que ésta circule a través de las arterias para llevar al organismo oxígeno y otros nutrientes y recoger por las venas los productos de desecho. El corazón consta básicamente de cuatro cavidades, dos aurículas y dos ventrículos. Las aurículas funcionan como cámaras de entrada de la sangre desde las venas, mientras que los ventrículos impulsan

la sangre hacia las arterias. El control del paso de unas a otras se realiza por las válvulas; de esta manera el corazón funciona como una bomba hidráulica

Queralt (2016) menciona que todos estos cambios producen una disminución de la capacidad de reserva funcional cardiovascular y son independientes de los efectos del tabaquismo, la arterioesclerosis u otras enfermedades. Esta disminución de la reserva quiere decir que, aún en situaciones de aparente normalidad, es muy fácil que se pueda producir una insuficiencia cardiovascular y que el restablecer la normalidad sea más complicado que en personas de menor edad y requiera periodos de convalecencias más largos. (pág. 33)

Existe una íntima correlación entre los cambios estructurales y los funcionales. De igual modo, cada vez es más evidente la interrelación entre la función cardíaca y la de otros órganos y sistemas, como el aparato respiratorio o el renal. En las dos últimas décadas se han publicado excelentes revisiones globales sobre los cambios fisiológicos cardíacos (morfológicos y funcionales) vinculados al hecho de envejecer.

Aparato respiratorio

Oyarzún (2009) dice que los adultos mayores disminuyen su percepción a la broncoconstricción causada por metacolina (medicamento utilizado contra la taquicardia). Este hecho es llamativo y ha puesto en evidencia que los seres humanos al alcanzar la tercera edad disminuirían su percepción de la disnea por obstrucción de las vías aéreas, situación que podría tener interés no sólo en síndromes bronquiales obstructivos, sino

también frente a situaciones en que hay trastornos de la deglución que favorecen la aspiración de alimentos. (pág. 101)

Los cambios en la distensibilidad del pulmón y del tórax hacen que en un adulto mayor en el momento de la inspiración la fuerza de los músculos inspiratorios deba vencer no sólo la resistencia elástica del pulmón, sino también la resistencia elástica del tórax, ya que a diferencia de lo que ocurre en un adulto joven, el tórax del senescente tiende a retraerse en la inspiración. Esto hace aumentar la capacidad residual funcional en relación al adulto joven.

Sentidos

A medida que el adulto envejece cambia la forma del accionar de los sentidos (gusto, olfato, tacto, vista y oído) necesarios para brindar información acerca del mundo que nos rodea. Dichos sentidos se vuelven menos agudos y esto puede hacer que le sea más difícil notar los detalles, son los llamados cambios sensoriales que afectan el estilo de vida. Se presentan problemas para comunicarse, disfrutar las actividades y permanecer involucrado con las personas. Más dañino es cuando los cambios sensoriales llevan al aislamiento.

Audición

Los oídos tienen dos funciones: una es oír y la otra es mantener el equilibrio. La audición se presenta después de que las vibraciones sonoras cruzan el tímpano hacia el oído interno. Las vibraciones se convierten en señales nerviosas en el oído interno y son transportadas al cerebro por medio del nervio auditivo.

El equilibrio se controla en el oído interno. El líquido y las pequeñas vellosidades en el oído interno estimulan al nervio auditivo. Esto le ayuda al cerebro a mantener el equilibrio. A

medida que usted envejece, las estructuras dentro del oído comienzan a cambiar y sus funciones disminuyen. La capacidad para captar los sonidos disminuye. También se pueden presentar problemas para mantener el equilibrio cuando se sienta, se para, o camina.

El tapón de cerumen muy común en estas edades, ya que aumenta considerablemente, también puede causar dificultades para oír y es común con la edad. Es necesario y se recomienda con una frecuencia de 3 a 4 días, su limpieza total, evitando el llamado tapón de cerumen.

Visión

A.D.A.M. (2021), (Health Illustrated Encyclopedia), plantea: todas las estructuras del ojo cambian con la edad. La córnea se vuelve menos sensible, de modo que usted puede no notar lesiones en el ojo. Hacia los 60 años de edad, las pupilas pueden disminuir a aproximadamente un tercio del tamaño que tenían a los 20 años de edad. Las pupilas pueden reaccionar más lentamente en respuesta a la oscuridad o a la luz brillante. El cristalino se vuelve amarillento, menos flexible y ligeramente opaco. Las almohadillas de grasa que brindan soporte al ojo se reducen y los ojos se hunden en las órbitas. Los músculos oculares se vuelven menos capaces de rotar completamente el ojo.

A medida que usted envejece, la nitidez de su visión (agudeza visual) puede disminuir gradualmente. El problema más común es la dificultad para enfocar los ojos en objetos cercanos. Esta afección se denomina presbiopía. Los anteojos para leer, los anteojos bifocales o los lentes de contacto pueden ayudar a corregir la presbiopía.

Lenguaje

Se va a entender por lenguaje no solamente el hablado, sino al habla espontánea, denominación de objetos o situaciones, comprensión, repetición, expresión escrita y lectura comprensiva.

Aquel adulto mayor que ha sufrido de un accidente cerebro vascular (derrame, hemorragia, accidente), demencia y se haya afectado su capacidad cognitiva y su lenguaje comprensivo o expresivo se vea afectado de forma parcial o en su totalidad y esto conlleva a que no pueda comunicarse de forma oral, recurriendo a un terapeuta del lenguaje para que se trate de forma individualizada con el fin de que se le pueda rehabilitar e implementar un sistema de comunicación alternativo; así como el tratamiento para cualquier secuela facial que impida su movilidad para la expresión y alimentación.

En los adultos mayores con Alzheimer u otras demencias su lenguaje y habla pueden verse afectados, por ejemplo, cuando quieren comunicar una idea y esta se les hace difícil porque no encuentran las palabras adecuadas, se les confunde, se traban, se les confunden las letras hasta llegar a no poder evocar el lenguaje oral en su totalidad.

Procesos cognitivos

La memoria siempre ha tenido una importante relevancia dentro del desenvolvimiento del ser humano y más aún dentro del comportamiento y actuar del adulto, ya que este genera recuerdos o acciones realizadas que permiten tener una actividad moderada y con este poder modificar o almacenar cualquier información pasada como función cerebral obtenida. Según su función y su alcance se obtienen memorias de corto y largo plazo que pueden generar recuerdos que aporten al actuar cotidiano.

Arias et al. (2017), nos comenta: la memoria implica la capacidad de adquisición, codificación, almacenamiento y recuperación de información. Estas etapas implican subsistemas diversos. La división principal está en los sistemas a largo y corto plazo. Los primeros refieren la información almacenada durante un período de tiempo estable (asumiendo que estable es un concepto impreciso), mientras que la memoria a corto plazo se caracteriza por no superar el minuto. (pág. 9)

La memoria de corto plazo

Este tipo de memoria se adquiere del momento o de acciones vividas que generan un tiempo corto de almacenamiento y este permite la comprensión de la situación actual, permitiendo que genere ideas en base a lo escuchado, observado o realizado, de manera que se podrá repetir la información o acción no como un patrón a seguir, sino todo lo contrario, que como consecuencia de este se logre la veracidad de lo vivido.

Ballesteros et al. (2002) menciona que la mente es un instrumento delicado que hay que aprender a utilizar. O se la deja funcionar como una caja negra o se la blanquea bajo el concepto que la verdad abre la puerta del saber

Mediante esta investigación se presenta las acciones necesarias para que con la prevención de la pérdida de memoria, en adulto mayor no se pierda, ya que al ser necesaria presenta una herramienta importante entorno social y por ende en su motivación, esto permite tener a un adulto no discriminado, que sea productivo para la sociedad o más si fuere así introducirlo a la población, generando una actitud positiva en este, es por ello que también se hace un llamado para que se realice ejercicios mentales con el único objetivo de proporcionar un envejecimiento más llevadero y más satisfactorio.

Memoria a largo plazo

Esta memoria genera todo un almacenamiento de recuerdos o vivencias a este comúnmente se lo denomina como memoria general, estos pueden tener un sin número de aprendizajes que a lo largo del tiempo ha venido procesando y quedando reservada, todos estos conocimiento o imágenes, conceptos, estrategias, determinar un paso más a la adquisición de nuevas informaciones que van acorde con el ambiente o el entorno en el que se vive.

Arias et al. (2017) dice que, dentro de las memorias a largo plazo, se diferencian las explícitas e implícitas. Las primeras son aquellas que, una persona, puede dar cuenta, mediante el lenguaje, es decir, puede hablar sobre sus contenidos. (pág. 27)

La memoria a largo plazo abarca un ni número de acciones que se pueden llevar el nombre como “memorias declarativas, estas se llevan esta denominación ya que se almacena información sobre hechos vividos, por otro lado, la “memoria no declarativa” forma parte de un almacenamiento cuyo origen tiene procedimientos y estrategias que permiten desenvolverse en su entorno.

Funciones ejecutivas

Estas funciones son actividades muy complejas que abarcar procedimiento como organizar, planificar, guiar, evaluar, controlar, con todas ellas lleva a una adaptación con su entorno, realizando tareas útiles mediante un razonamiento adecuado emparejando experiencias ya vividas (MLP) que generen importancia en su desenvolviendo diario, ya que al tener un conjunto de capacidades netamente cognitivas se tiene la facilidad de control y autorregulación la conducta en su ambiente social, familiar o profesional. “Es que, para alinear

el comportamiento detrás de una meta, es necesario inhibir el funcionamiento errático, ‘sin esfuerzo’”. (Arias y otros, 2017, pág. 17)

La función ejecutiva pertenece a los sistemas de memoria que varios autores lo identifican como la realización de metas como consecuencias de conductas innecesarias, esta función o memoria de trabajo implica ingreso de información formado por experiencias pasadas que generen nuevas ideas o estrategias que permitan llegar a su objetivo.

Atención. Esta capacidad cognitiva permite una orientación importante hacia estímulos relevantes para con esto procesarlas y como consecuencia realizar una acción que forma un papel importante en los procesos cognitivos atencionales, y este como cualquier actividad que realizamos en nuestra vida, juega un factor primordial a construcción de nuevas ideas y pensamientos que requieren de varios pasos para poder identificar cuál de los diferentes sentidos forman parte del accionar cotidiano

Arias et al. (2017) menciona que la atención significa, etimológicamente, ‘tender hacia’. Es una palabra que tiene, al menos, 2000 mil años de antigüedad, lo que anticipa que, en la neurociencia cognitiva, y en microestructura de la cognición, requiere su revisión y deconstrucción, como se presentará unas líneas después. De modo general, implica la relación entre los órganos sensoriales de la persona (ojos, oídos y tacto). (pág. 55)

Desde que somos pequeños uno de nuestros aprendizajes más importantes tiene que ver con la discriminación de estímulos, es decir, aprender a centrar nuestra atención en aquellos factores relevantes para obviar los que no lo son.

La atención resulta también vital para la memoria, proceso con el que se encuentra íntimamente ligada, siendo indispensable para el almacenamiento y posterior recuperación de la información que se percibe a través de los sentidos.

Habilidades viso espaciales

Estas funciones cognitivas abarcan un sin número de acciones como procesos de análisis, comprensión en el espacio que se vive, como respuesta a estos tenemos una orientación específica de donde nos encontramos, en relación a uno o varios objetos permitiendo una interrelación con ellos de forma consciente y habitando en su mismo entorno.

Esta habilidad nos permita no solo percibir nuestro entorno sino también, calcular la distancia de un punto a otro y evitar un choque con estos, poniendo en práctica los diferentes procesos cognitivos como la memoria, que al recordar las acciones ya almacenadas nos da la facilidad de navegar en un recuerdo, y reaccionar a este según su profundidad y distancia mediante un proceso mental, así como una construcción- viso espacial de nuestro ambiente.

Arias et al. (2017) dice que en la actualidad se diferencian por el grado de complejidad, lo que se corresponde con la etimología: la sensación consiste en la recepción de la información, proveniente de los analizadores sensoriales (oído, ojos, nariz, piel, sensores gustativos de la lengua), mientras que la percepción implica la interpretación de los datos sensoriales. (pág. 66)

Cuando su funcionamiento se está desarrollando adecuadamente, las habilidades viso espacial facilitarán la adquisición adecuada de las habilidades académicas. Gracias al análisis viso espacial, podemos organizar el espacio a la hora de escribir y dibujar, nos permiten reconocer la direccionalidad de las letras para tener un buen reconocimiento

Marco legal

El Estado garantiza a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

- La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.
- El trabajo remunerado, en función de sus capacidades, para lo cual tomará en cuenta sus limitaciones.
- La jubilación universal.

Las personas adultas mayores, gozarán de los siguientes beneficios. *Exoneración del 50% de las tarifas de transporte aéreo, terrestre, marítimo y fluvial y de las entradas a los espectáculos públicos, culturales, deportivos, artísticos, paquetes turísticos y recreacionales. Además, tendrán acceso gratuito a los museos.* (Zambrano, 2021)

Considerando estas situaciones, y de acuerdo a lo que establece la Constitución del Ecuador (2008) en su art. 381 que dice: “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas”

Es importante señalar que la constitución es quien nos ayuda a proteger y promover actividades importantes para el desempeño del adulto mayor con acciones que contribuyan a la formación y más aún al desarrollo integral de estas, que como estado tiene la obligación de fomentar programas recreativos con un impulso personal en el bienestar humano de este.

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2010, aprobada por la Asamblea Nacional, cuyo artículo es:

Sección sexta Cultura física y tiempo libre Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación Y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa. (pág.109)

De igual manera se manifiesta, en el inciso segundo del artículo 38 de la Constitución de la República del Ecuador, determina que, en particular, el Estado a favor de las personas adultas mayores, como medida tomará, teniendo en cuenta los siguientes numerales:

3. Programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal.
5. Fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales
9. Adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental.

Esta fundamentación abarca la importancia a la investigación al conocer, que tanto el estado como los GADs tiene la obligación directa de involucrarse con las personas vulnerables que en muchos casos presentan problemáticas que por responsabilidad están sometidas a realizarlas, de igual manera quienes están inmiscuidos en el deporte, es una obligación ética y

moral aportar con los conocimientos adquiridos tanto académicos como empíricos para el bienestar físico y mental del adulto mayor.

Es por ello que la Ley del Deporte Educación Física y Recreación aprobada en el 2010 en la sección 1 en generalidades y basándose en el Art. 89 manifiesta:

La Ley del Deporte Educación Física y Recreación (2010) de la recreación, menciona que la recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural. (pág. 18)

Las actividades lúdicas en este contexto abarcan un sin número de actividades que general la libre expresión empleando el buen uso del tiempo libre que genere una mejor calidad de vida con actividades incluyentes organizadas con un desempeño y equilibrio entre el entorno comunitario y estatal.

Art. 91.- Grupos de atención prioritaria. - El Gobierno Central y los gobiernos autónomos descentralizados programarán, planificarán, desarrollarán y ejecutarán actividades deportivas y recreativas que incluyan a los grupos de atención prioritaria, motivando al sector privado para el apoyo de estas actividades. (pág. 22)

Estos son los sustentos legales que amparan nuestra investigación.

Descripción del área de estudio

Priorato y La Laguna, es considerada una de las parroquias urbanas más populosas del Cantón Ibarra. Conformada por los barrios: El Olivo, Ciudadela Universitaria, La Aduana,

Yahuarcocha-Ingreso, Pueblo Viejo, Yahuarcocha-El Arcángel, Catacumbas, Priorato-La Esperanza (barrio-cabecera), Huertos Familiares, Miraflores y Barrio España.

La parroquia la Dolorosa del Priorato por Acuerdo Ministerial 425. fue aprobado el 21 de septiembre de 1999 posteriormente Registro Oficial 38 fue dictado el 6 de octubre de 1999, con lo que fue legalmente constituida, en la actualidad cuenta con **27.729** habitantes, y se encuentra localizada a 2,207 metros al nivel del mar. (Carlosama, 2014)



Parroquia El Priorato, parque Parque principal de la parroquia (calle Puruhanta entre Cubilche y el Cunro). (Foto diario La Hora. Agosto 24, 2013.



CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de investigación

De acuerdo al nivel (a sus objetivos internos): investigación exploratoria, proyectiva, descriptiva y explicativa (Rodríguez, 2015, pág. 1).

De acuerdo a su diseño (manera o formas de recopilar la información): investigación de campo; cualitativa; investigación acción.

De acuerdo a su propósito: investigación aplicada, proyecto factible (Ibidem, 2015, pág. 2).

Otras fuentes de investigación

Investigación bibliográfica

Consistió en la búsqueda, recopilación, organización, valoración, crítica e información de datos bibliográficos. Al utilizarla nuestra tarea básica fue, a modo puramente orientativo: *conocer y explorar todas las fuentes que puedan sernos útiles.*

Enfoque: cualitativo

Parte del estudio de métodos de recolección de datos de tipo descriptivo y de observaciones para descubrir de manera discursiva categorías conceptuales. Este enfoque consiste en ir de los casos particulares a la generalización

Alcance: exploratorio

Nos da una visión del objeto de estudio ayudándonos a utilizar procedimientos adecuados. ***Descriptivo:*** buscando especificar las propiedades importantes de la comunidad o

cualquier otro fenómeno que sea sometido al análisis. ***Explicativo***; dirigido a responder a las causas de los eventos físicos o sociales. Su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da éste, o por qué dos o más variables están relacionadas.

Diseño: no experimental

Se realizó sin manipular deliberadamente variables. Es decir, la investigación no hizo variar intencionalmente las variables independientes denotadas en el proceso. Se observó el fenómeno tal y como se dio en su contexto natural para después analizarlos.

Métodos de investigación

Método exploratorio

De indagación, revisión de literatura y obras relacionadas con el problema y los objetivos. Se muestran los antecedentes de las actividades físicas recreativas para personas mayores dirigidas a fortalecer procesos físicos-cognitivos

Método inductivo

Método que se utilizó porque va desde lo particular a lo general lo cual ayudó a observar los problemas de manera individual hasta llegar al problema general del trabajo de grado, para luego extraer las conclusiones, de los problemas particulares dentro de la jubilación, bienestar subjetivo, actitud ante su propio envejecimiento, enfermedades, estado físico asociadas a la calidad de vida de los ancianos.

Método deductivo

Este método se utilizó para determinar los problemas del proceso de enseñanza aprendizaje (pérdida cognitiva en la muestra) yendo de lo general a lo particular y basándose en actividades propias que desempeñan estabilidad tanto física como mental en personas de la tercera edad.

Método analítico

Se utilizó este porque se produce al análisis e interpretación de cada pregunta de encuesta planteada en el trabajo de investigación, aplicadas a la muestra.

Población y muestra

Se realizó con 55 adultos mayores que forman parte de la parroquia Priorato de la ciudad de Ibarra, quienes estuvieron completamente de acuerdo en participar en la investigación. Fueron divididos entre 30 del sexo femenino y 25 del sexo masculino. La edad fluctuó entre los 55,58,59,60,61,63,65..

Tabla 1

Población

Edad	Sexo femenino	Sexo masculino	Total
55	4	4	8
58	4	3	7
59	4	3	7
60	4	5	9
61	5	3	8
63	5	4	9
65	4	3	7
Total, sexo	30	25	55

Nota. Distribución de la población por edades y por sexos. (Datos recopilados por el autor).

Técnicas e instrumentos de investigación

Documental

Se aplicó para la confección del marco teórico, ya que permitió fundamentar la investigación recopilando la información necesaria. Las fuentes consultadas se relacionan en un 100% con el tema y problema investigado.

Observación; observación abierta

Donde los sujetos y objetos de la investigación, (la muestra) conocía perfectamente que estaban siendo observados.

Test

Se aplicó para evaluar determinadas características y alcanzar una clasificación determinada de las personas. La valoración, mediante test, de las capacidades que sustentan la condición física de la muestra investigada se consideró como un aspecto fundamental para determinar la capacidad funcional de los sujetos mayores. La medición de las capacidades funcionales fue un componente fundamental en la evaluación del adulto mayor.

Encuesta

Se aplicó para conocer la realidad actual entorno a la jubilación, bienestar subjetivo, enfermedades, que nos permitió determinar las posibles causas del deterioro cognitivo y más aún la condición motriz del adulto mayor.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El presente capítulo incluye aspectos importantes que fueron creciendo a raíz del proceso metodológico ya presentado, partiendo de la tabulación de los instrumentos realizados, permitiendo un mejor entendimiento de los procesos tanto físicos como cognitivos.

Universo

A continuación, se detalla los sujetos investigados que toman el nombre de adultos mayores que forman parte de la parroquia Priorato de la ciudad de Ibarra, quienes estuvieron completamente de acuerdo en participar en la investigación, tomando en cuenta los lineamientos de bioseguridad evitando contagios por COVID 19.

Tabla 2

Nómina de adultos mayores

N°	Nombres Y Apellidos	Cédula
1	Acosta Loyo María	1000676633
2	Alarcón Montaluisa María Dolores	1000598167
3	Carlosama Alarcón María Rosario	1000447936
4	Calapi Lequinano María Juana	1000601607
5	Carrasco María Fabiana	1000457273
6	Chamorro Cortez Elvira Victoria	1000579787
7	Chasiguano Mugmal María Zoila Rosa	1000635274
8	Chulde Carlosama Rosa Piedad	1001005394

9	Chuquin Guamán Amelia	1000968105
10	Chuquin Mugmal María Ignacia	1001078235
11	Chuquin Pupiales Dolores	1000435618
12	Cotacachi Males María Lucila	1000295830
13	Cuasqui Pupiales María Olimpia	1000599728
14	Cuastumal Taguada María Ofelia	1002608998
15	Farinango Chasiguano María Dominga	1000785988
16	Guzmán De Jesus Mercedes Elena	1000540128
17	Ichau Carlosama Marianita De Jesús	1000896314
18	Ipiales Carlosama María Tomasa	1000293835
19	Ipiales Tuquerres Zoila Rosa	1000644102
20	Mugmal Montaluiza María Juana	1000631935
21	Palacios Villegas María Angélica	1000539302
22	Puelagan Carmelina	0400392684
23	Pupiales Tuquerres María Luz Clara	1001140027
24	Reyes Muñoz María Esther	1000739498
25	Serrano Tuquerres María Luz	1000758654
26	Tayana Tayana Rosa María	1002941415
27	Tuquerres Ipiales María Amelia	1001454493
28	Tuquerres Pupiales María Dolores	1000447860
29	Tuquerres María Mercedes	1000648947
30	Velazco Rosero Ercila Luzmila	1758164436

Nota. Distribución de la población femenina con cédula de identidad. (Datos recopilados por el autor).

N°	Nombres Y Apellidos	Cédula
1	Calderón Auz Saúl Abdón	1000514156
2	Carlosama Cupueran Manuel Salvador	1000526010
3	Carlosama Serrano José Lorenzo	1000435626
4	Carlosama Cuasqui José Agustín	1001031846
5	Castillo Ayala Segundo Telmo	0400115119
6	Chasiguano Guamán José Francisco	1000300119
7	Criollo Vitar Luis Alberto	1702252170
8	Farinango Carlosama Luis Alberto	1000462323
9	Farinango Pupiales José Pedro	1000467066
10	Farinango Tapia José Manuel	1000723187
11	Guamán Chasiguano Juan Elías	1000940534
12	Guzmán Torres Luis Alfonso	1000976116
13	López Monteros Luis Aníbal	1000606739
14	Montaluiza Tuquerres José Miguel	1000637270
15	Mugmal Chuquin Alejandro	1000670164
16	Mugmal Montaluiza José Domingo	1000290146
17	Mugmal Páez Toribio Marco	1000363786
18	Pupiales Ichagua José Ricardo	1000744886
19	Pupiales Montaluiza José Narciso	1001179652
20	Ramírez Barahona Manuel Mesías	1001005642
21	Recalde Fernández Segundo Jorge	1000087823
22	Serrano Tuquerres José Miguel	1000097913
23	Solarte Juan Bautista	1000172906
24	Usiña Álvarez Campo Elías	1000516888
25	Usiña Tulcanaza Campo Elías	1000516888

Nota. Distribución de la población masculina con cédula de identidad. (Datos recopilados por el autor).

Tabulación y resultados de la encuesta

Se realizó la tabulación de los resultados, mediante conteo de forma individual a quienes formaron parte de la investigación, dando como resultado la sumatoria de las

respuestas, cabe señalar que varias encuestas se las hicieron con formularios de Google, por motivos de pandemia.

Tabla 3

Tabulación y resultados de la encuesta

N°	Cuestión	Indicador	Tabulación	Total
1	¿Ha trabajado remunerado alguna vez anteriormente?	Si	12	55
		No	43	
2	¿Percibe algún tipo de ingresos actualmente por?	Jubilación o pensión	8	55
		Ayuda de familiares (dentro o fuera del país)	15	
		Alquiler, renta o ingresos bancarios	1	
		Bono de desarrollo humano	31	
3	¿Siente satisfacción al compartir con otras personas?	Si	38	55
		No	7	
		Talvez	10	
4	¿La mayor parte del tiempo usted se siente?	Alegre	5	55
		Triste	10	
		Molesto	15	
		Indiferente	35	
5	¿Ha perdido la vitalidad y le entusiasmo en los últimos años?	Si	43	55
		No	7	
		Talvez	5	
6	¿Alguna vez ha sido diagnosticado de hipertensión arterial o dolencias cardíacas?	Si	47	55
		No	5	
		No sabe	3	
7	¿Practica actividades físico recreativas?	Frecuentemente	7	55
		Ocasionalmente	11	
		Rara vez	37	
		Más de 5 veces	4	
8	¿Practica actividades físico recreativas durante la semana?	3 veces	8	55
		2 o menos veces	28	
		Nunca	15	
9	¿Requiere ayuda para poder realizar las actividades físico recreativo?	Siempre	7	55
		Rara vez	34	
		Casi nunca	9	
10	¿La práctica de actividades físico recreativas le genera satisfacción?	Nunca	5	55
		Siempre	34	
		Casi Siempre	17	
		Nunca	4	

Elaborado por: Antonio Navas (2021)

Fuente: Encuesta adultos mayores

Procesamiento estadístico de la encuesta a los adultos mayores

1 ¿Ha trabajado remunerado alguna vez anteriormente?

Tabla 4

Trabajo remunerado

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	22
No	43	78
TOTAL	55	100

Nota. Adultos mayores (2021)

Análisis

De acuerdo al cuestionamiento expuesto en la encuesta a los adultos mayores, más de la mitad manifiestan que no han tenido un trabajo remunerado, de manera que “Al cambiar el salario por la pensión son muchas las limitaciones para mantener un nivel de gastos elevados” (Mogaras y otros, 2006) “por lo que obviamente disponer de una mayor cobertura económica favorecerá la realización de un mayor número de actividades.” (Reitzes & Mutran, 2004), por ello se puede manifestar que la mayoría de personas que no han tenido un trabajo remunerado, por ende no perciben un sueldo que les permita realizar varias actividades que puedan fortalecer tanto el aspecto físico como cognitivo que favorezca la satisfacción individual y su motivación para llevar una vida activa .

2. ¿Percibe algún tipo de ingresos actualmente por?

Tabla 5

Tipo de ingreso

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Jubilación o pensión	8	15
Ayuda de familiares (dentro o fuera del país)	15	27
Alquiler, renta o ingresos bancarios	1	2
Bono de desarrollo humano	31	56
TOTAL	55	100

Nota. Adultos mayores (2021)

Análisis

Se puede evidenciar que más del 50 % de los encuestados perciben un tipo de ingreso por bono desarrollo humano, mientras que una cuarta parte reciben apoyo económico mediante ayuda de familiares que se encuentran dentro o fuera del país, es por ello que en base a lo expuesto el gobierno mediante el Ministerio de inclusión económica y social realiza un aporte económico en el sector de Priorato a los adultos mayores donde se manifiesta que “Además de esta transferencia, el hogar podría participar en otros programas de transferencias del MIES , que incluyen la Pensión para Adultos Mayores y la Pensión para Personas con Discapacidad de US\$ 50 mensuales cada uno” (Martinez y otros, 2017, pág. 9), de manera que se evidencia que difícilmente puedan tener solvencia económica para realizar actividades que generen un aporte al desarrollo psicosocial y por ende a la práctica de actividades

3. ¿Siente satisfacción al compartir con otras personas?

Tabla 6

Satisfacción al compartir

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	38	69
No	7	13
Talvez	10	18
Total	55	100

Nota. Adultos mayores (2021)

Análisis

La Satisfacción surge a través de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macro social, además de sus elementos actuales e históricos (incluyendo las condiciones objetivas materiales y sociales) (García & Gonzáles, 2000). Casi la totalidad de los encuestados respondieron que se sienten satisfechos al compartir con otras personas, de manera que es importante señalar que la satisfacción conlleva un sin número de aspectos que brindan la autorrealización personal y la valoración positiva del entorno que lo rodea, así el bienestar subjetivo va ligado a las experiencias vividas y compartidas, que, como resultado, deriva en la autorrealización y satisfacción personal.

4.- ¿La mayor parte del tiempo usted se siente?

Tabla 7

Bienestar subjetivo

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Alegre	5	9
Triste	10	18
Molesto	5	9
Indiferente	35	64
Total	55	100

Nota. Adultos mayores (2021)

Análisis

Las influencias de los cambios internos del propio individuo, las experiencias personales, familiares, laborales y las que se establecen con el medio, afectan la percepción de los adultos mayores, ésta puede ser positiva o negativa, dependiendo de su autovaloración, autocuidado, y de sus relaciones con la sociedad, de esta percepción que él tenga de sí mismo, influirá en su comportamiento. (Vega Rodriguez , 2018), de esta manera se puede observar que más de la mitad de los encuestados se encuentran indiferentes dentro de su contexto de vida, por lo que llegan a tener conceptos desiguales o peyorativos, donde asumen el proceso de envejecimiento como una pérdida, llevando como resultado a no sentirse útiles ni productivos, tanto para su familia como para su entorno social, de tal forma que entre más pasa el tiempo, la indiferencia ante la vida causa asilamiento y las relaciones sociales decaen a medida que pasan los años.

5.- ¿Ha perdido la vitalidad y el entusiasmo en los últimos años?

Tabla 8

Perdida de vitalidad y entusiasmo

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	43	78
No	7	13
Talvez	5	9
Total	55	100

Nota. Adultos mayores (2021)

Análisis

En cuanto a la pregunta sobre la pérdida de vitalidad y entusiasmo en los últimos años se observa que un gran porcentaje de los encuestados muestran que sí, han perdido estas características, dando a conocer que esto afecta su entorno emocional, conduciendo al asilamiento y la monotonía, que se observa en el anciano, generando vivencias de soledad derivando en reacciones emocionales que inhiben su diario vivir y con ello la aparición de varias enfermedades. Es por ello que (Pérez, 2008) manifiesta que “La pérdida de vitalidad y el entusiasmo son afectaciones del estado de ánimo que engloba sentimientos negativos como la tristeza, la desilusión, la frustración, la desesperanza, la indefensión, la inutilidad y la infelicidad, en el que se pierde la satisfacción de vivir y la energía para recuperar el bienestar.

6.- ¿Alguna vez ha sido diagnosticado de hipertensión arterial o dolencias cardíacas?

Tabla 9

Hipertensión o dolencias cardíacas

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	47	85
No	5	9
No sabe	3	5
Total	55	100

Nota. Adultos mayores (2021)

Análisis

La hipertensión o dolencias cardíacas en la actualidad es un problema de salud pública que afecta particularmente al adulto mayor, de tal forma que se puede visualizar que la mayoría de los encuestados presentan HA o dolencias cardíacas que ha venido acrecentando en los últimos años, generando incapacidad en la persona provocando un mayor cuidado ante sus afectaciones, es por eso que (Kauffmann, 2005) manifiesta que La hipertensión arterial sistémica (HA) es una condición de alta prevalencia en la población adulta mayor, que contribuye en forma importante en la mortalidad y morbilidad por enfermedades cardiovasculares.

7.- ¿Practica actividades físico-recreativas?

Tabla 10

Actividades recreativas

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	7	13
Ocasionalmente	11	20
Rara vez	37	67
Total	55	100

Nota. Adultos mayores (2021)

Análisis

El organismo al ejercitarse utiliza un gran porcentaje de energía practicando regularmente alguna actividad física, reflejando su desarrollo en algunos ámbitos de la vida, de manera que se puede evidenciar mediante la encuesta que la mayoría de las personas de edad avanzada rara vez realizan actividades recreativas, dejando de lado los beneficios que llevan hacia un mejor estilo de vida, por lo tanto, al mencionar la actividad física, esta sigue la misma línea de la recreación que se encuentran en acciones recreativas dinámicas como físicas, que aporta al desarrollo integral del ser humano y más aún del adulto mayor, entre estas actividades se encuentran: *la música, artes, manualidades, danza, drama, recreación al aire libre*; pasatiempos que aportan al bienestar del adulto mayor y con este un mayor beneficio en todos los sentidos. (Fajn, 2002)

8.- ¿Practica actividades físico-recreativas durante la semana?

Tabla 11

Frecuencia de la actividad física

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Más de 5 veces	4	7
3 veces	8	15
2 o menos veces	28	51
Nunca	15	27
Total	55	100

Nota. Adultos mayores (2021)

Análisis

Más de la mitad de las personas encuestadas respondieron ante la encuesta que realizan 2 o menos veces actividad física durante la semana, por ello es importante señalar que dentro de la actividad física y la recreación, esta lleva un papel importante en la aparición de diferentes beneficios psicológicos, físicos y cognitivos, donde su aplicación en esta etapa ayuda a frenar parcialmente ciertos rasgos del envejecimiento y la aparición de enfermedades que generen algún tipo de discapacidad, es por ello que Según (Fajn, 2002) La actividad física dentro del contexto de la recreación tiene un papel importante en la salud, como en su desempeño al dedicar una parte de tiempo a realizar ejercicios físicos, por lo menos un período parcial, sea este diario o semanal. *A partir de que transcurre la etapa de la adultez el tiempo es el enemigo principal* (pág. 11).

9.- ¿Requiere ayuda para poder realizar las actividades físico recreativo?

Tabla 12

Apoyo para la actividad física

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	13
Rara vez	34	62
Casi nunca	9	16
Nunca	5	9
Total	55	100

Nota. Adultos mayores (2021)

Análisis

Se puede decir mediante el resultado de la encuesta que casi tres cuartas partes de los adultos mayor rara vez requieren ayuda para realizar actividad físico recreativas, dando a conocer que la etapa de envejecimiento mantiene un cuidado importante en el trabajo físico recreativo para evitar la aparición de afectaciones en la funcionalidad motriz como lo menciona (Jimenez y otros, 2013) Después de los 60 años o antes, según la calidad de vida, la capacidad funcional de la persona se reduce, a raíz de algún tipo de discapacidad, llámese física, mental o social. Comienzan a ser más susceptibles las pequeñas molestias, producto de la disfuncionalidad fisiológica y anatómica, lo cual encamina al anciano a alejarse de su entorno social y a limitar sus relaciones procurando tener un apoyo para la realización motriz y funcional dentro de su cotidianidad.

10.- ¿La práctica de actividades físico-recreativas le genera satisfacción?

Tabla 13

Satisfacción en la actividad física

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	34	62
Casi Siempre	17	31
Nunca	4	7
Total	55	100

Nota. Adultos mayores (2021)

Análisis

La importancia de la actividad física representa beneficios desde su bienestar subjetivo de satisfacción al generar la aparición que sustancias importantes que generan este efecto, con esto podemos identificar que casi tres cuartas partes de las personas encuestadas siempre les genera satisfacción al realizar actividad físico recreativa, por otro lado más de personas una muestra parcial de las personas encuestadas señalan que casi siempre sienten satisfacción, de manera que es importante señalar los beneficios que conlleva la actividad físico, es por ello que (Moreno y otros, 2012) señala que la frecuencia de práctica físico-deportiva también parece contribuir de forma positiva a la autoestima y auto concepto físico, ya que cuanto mayor es la frecuencia de la práctica de actividad física, mejor es la salud mental del practicante, disminuyendo por tanto su grado de depresión.

Test MEC

Tabla 14

Test MEC

Puntaje	Frecuencia	Apreciación
35	1	Capacidad Cognitiva conservada
34	2	Capacidad Cognitiva normal
33	2	Capacidad Cognitiva normal
32	3	Capacidad Cognitiva normal
31	4	Capacidad Cognitiva normal
30	12	Capacidad cognitiva limítrofe
29	15	Capacidad cognitiva limítrofe
28	9	Deterioro Cognitivo Leve
27	7	Deterioro Cognitivo Leve
TOTAL	55	

Análisis

Se evidencia que una cuarta parte de los adultos mayores se encuentran en una capacidad cognitiva limítrofe entre normal y deterioro leve evidenciando que la memoria es la primera capacidad en deteriorarse de forma paulatina, es por eso que (Ruiz, 2008) La mayoría de los ancianos sanos también presentan alguna forma de patología neural, aunque esas patologías no progresen necesariamente hacia la amnesia ni desemboquen en la demencia. Al mismo tiempo, parece comprobado que el declive de la memoria está presente en más del 40% de las personas

Test MEC

Tabla 15

Resultados del Test MEC

N°	Parámetro	Indicador	Tabulación	Total
1	Orientación Temporoespacial	10 puntos	8 puntos	3
			9 puntos	4
			10 puntos	48
2	Memoria de fijación	3 puntos	1 puntos	5
			2 puntos	10
			3 puntos	40
3	Concentración y Cálculo	8 puntos	5 puntos	4
			6 puntos	12
			7 puntos	35
4	Memoria general	3 puntos	8 puntos	4
			1 puntos	39
			2 puntos	10
5	Lenguaje y construcción	8 puntos	3 puntos	6
			5 puntos	5
			6 puntos	10
6	Inteligencia	2 puntos	7 puntos	32
			8 puntos	8
			0 puntos	8
7	Atención visomotora	1 punto	1 punto	37
			2 puntos	10
			0 puntos	25
Total		35 puntos		

1. Orientación **Temporo-espacial**

Tabla 16

Orientación temporo-espacial

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
8 puntos	3	5%
10 puntos	4	7%
10 puntos	48	87%
Total	55	100%

Análisis

Mediante la toma del test se puede evidenciar que una gran parte de los adultos mayores se encuentran con una orientación adecuada en tiempo y espacio, por lo que la orientación es la capacidad de saber acerca de uno mismo en relación con el ambiente. Es decir, al complejo de funciones cognitivas que, en conjunto, permiten que las personas se den cuenta a cada instante de la situación en la que se encuentran en ese momento (Growth, 2021). De esta manera la orientación hace posible que la persona capte su entorno dentro de su marco de referencia, por ello la misma es esencial para la adaptación y para la vida cotidiana en general.

2. Memoria de Fijación

Tabla 17

Memoria de fijación

Indicador	Frecuencia	Porcentaje	
1 puntos	5	9%	
3 puntos	2 puntos	10	18%
	3 puntos	40	73%
Total	55	100%	

Análisis

Se puede evidenciar que la mayoría de los adultos mayores mediante la toma de test mantienen una memoria de fijación prolongada, por ello (Arias y otros, 2017), nos comenta: la memoria implica la capacidad de adquisición, codificación, almacenamiento y recuperación de información. Estas etapas implican subsistemas diversos. La división principal está en los sistemas a largo y corto plazo. Los primeros refieren la información almacenada durante un período de tiempo estable, donde todas estas características determinan la adquisición de nuevas informaciones que van a la par con el entorno que se rodea o donde se vive.

3. Concentración o cálculo

Tabla 18

Concentración o cálculo

Indicador	Frecuencia	Porcentaje	
	5 puntos	4	7%
8 puntos	6 puntos	12	22%
	7 puntos	35	64%
	8 puntos	4	7%
Total	55	100%	

Análisis

Mediante la toma de test a las personas con edad avanzada se puede evidenciar que la mayoría mantiene un nivel de concentración adecuada y realizan operaciones de cálculo de forma aceptable, donde (Aguilar, 2018) menciona que la concentración es el proceso de entrada que permite distinguir y facilitar el registro de la información que ingresa al cerebro y, además da seguimiento a su curso en el sistema de memoria para adherirse a la estructura (almacén) de conocimientos previos. Desde este almacén la información podrá ser recuperada y utilizada cuando la situación lo amerite o exija.

4. Memoria general

Tabla 19

Memoria general

Indicador	Frecuencia	Porcentaje	
1 puntos	39	71%	
3 puntos	2 puntos	10	18%
	3 puntos	6	11%
Total	55	100%	

Análisis

Mediante el test realizado se puede observar que la mayoría de los adultos mayores muestran un deterioro en cuanto a la memoria general, donde en algunos casos pueden tener dificultades de atención, aprendizajes y toma de decisiones que influyen al estado de ánimo y en mucho de los casos acarrear diferentes tipos de patologías, por lo que (Pantoja, 2021) manifiesta que los problemas de salud mental preocupan cada vez más a la sociedad, pero sobre todo a las personas de la tercera edad. El deterioro de la memoria en algunos casos es irreversible, pero lo que mucha gente desconoce es que a veces solo se necesitan unos pequeños ajustes en su estilo de vida para recuperar la memoria.

5. Lenguaje y construcción

Tabla 20

Lenguaje y construcción

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
	5 puntos	5 9%
8 puntos	6 puntos	10 18%
	7 puntos	32 58%
	8 puntos	8 15%
Total	55	100%

Análisis

Se obtiene que la mayoría de las personas que formaron parte del test, mantienen intacto el lenguaje y maneja un adecuado proceso de construcción lógica y semántica, donde (Véliz, 2010) manifiesta que la habilidad para comunicarse mediante el lenguaje es –sin duda– fundamental en la vida humana. Entender y producir mensajes orales o escritos de manera rápida y precisa es de importancia vital para obtener información del ambiente, realizar exitosamente las actividades que conforman la vida diaria y mantener relaciones sociales normales, demostrando que la habilidad de comunicación sin duda alguna precisa una importancia vital para obtener la información del ambiente, mediante procesos sensoriales y cognitivos para la comprensión del lenguaje.

6. Inteligencia

Tabla 21

Inteligencia

Indicador	Frecuencia	Porcentaje	
0 puntos	8	15 %	
2 puntos	1 punto	37	67%
	2 puntos	10	18%
Total	55	100%	

Análisis

Se observa que la mayoría de las personas con edad avanzada mantienen su inteligencia conservada y este forma una parte crucial para el desenvolvimiento de las actividades cotidianas al presentar recuerdos, cálculos, comprensión y como consecuencia de este la resolución de problemas, de manera que (Salovey, 2007) hace referencia a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta. Desde esta línea, por un lado, la IE hace referencia a la capacidad de una persona para razonar sobre las emociones y, por otro lado, procesar la información emocional para aumentar el razonamiento. (págs. 17-19)

Senior Fitness Test

Tabla 22

Senior fitness test

Pruebas		Mala condición física		Buena condición física		Muy buena condición		Total
		Cantidad de AM	%	Cantidad de AM	%	Cantidad de AM	%	
Prueba 1:	Sentarse y levantarse por 30s	18	33	32	58	5	9	55
Prueba 2:	Flexión del codo por 30s	38	69	14	25	3	5	55
Prueba 3:	Paso de dos minutos Sentarse y alcanzar	29	53	13	24	13	4	55
Prueba 4	el pie	34	62	17	31	4	7	55
Prueba 5	Juntar las manos por detrás de la espalda	43	78	9	16	3	5	55
Prueba 6	Levantarse, caminar 2.44m y volver a sentarse	28	51	19	35	8	5	55

Análisis

En cuanto a la fuerza y la Resistencia aeróbica mediante (Vadés, 2018) evidencia que las personas que físicamente activas están por encima del rango de referencia, mantenido su estado físico óptimo, donde en el actual estudio la mayoría de las personas presentan valores por debajo, estableciendo que se encuentran en una mala condición física

Por otro lado, se encontró que la flexibilidad de igual manera se maneja en valores muy bajos al no tener actividad física continua que le permita mantenerse estable en las capacidades funcionales del adulto mayor.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

Nombre de la propuesta

Actividades físico-recreativas adaptadas para el adulto mayor

Definición del producto

La presente propuesta lleva como contenido actividades físico-recreativas que aportan al fortalecimiento tanto físico como cognitivo en adulto mayor, de edades entre 55 a 65 años, donde los ejercicios se centran en actividades didácticas que permitan en desenvolvimiento continuo y placentero hacia el ejercicio físico. Las condiciones actuales por Covid 19 presentan acciones estructuradas, organizadas y planificadas para que las actividades que se presentan en esta guía didáctica permitan el fortalecimiento físico y cognitivo para un mejor crecimiento en su entorno.

Objetivos

Objetivo general

- Diseñar una guía de actividades físico recreativo para el fortalecimiento físico y cognitivo, dirigido a los adultos mayores de la parroquia de Priorato-la Laguna del cantón Ibarra.

Objetivos específicos

- Estructurar ejercicios recreativos adaptados que permitan mantener la salud mental y física del adulto mayor.

- Aplicar la guía de actividades físico recreativo para el fortalecimiento físico y cognitivo, dirigido a los adultos mayores.

Justificación

La presente investigación lleva por título “Actividades físico-recreativas adaptadas para el adulto mayor” dirigida al fortalecimiento de los procesos físicos y cognitivos de personas con edad avanzada entre 55 a 65 años de edad siendo factible su ejecución y aporte de manera local en Priorato-la laguna, abarcando acciones netamente didácticas que generen el disfrute de las personas aportando a un mejor desenvolvimiento cotidiano dentro de su entorno vivir.

Contribución

La presente propuesta contribuye al fortalecimiento físico y cognitivo del adulto mayor aportando a las capacidades físicas funcionales como la fuerza resistencia, flexibilidad, coordinación y por otro lado y no menos importante el mantenimiento de las funciones ejecutivas como la memoria, atención, habilidades visio espaciales, con esto y su práctica continua aumenta sus potencialidades teniendo una vida independiente dentro de su contexto vivir.

Implementación

La implementación se realizó través de talleres en algunos casos de forma virtual y presencial, ya que es necesario brindar la seguridad y respetar el protocolo de bio seguridad evitando el contagio hacia el adulto mayor, por lo que se utilizó elementos tecnológicos y plataformas multimedia para la ejecución de las actividades físico recreativo.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



Actividades físico recreativas adaptadas para el adulto mayor



CUANDO
ENSEÑAR
ES UN
ARTE,
APRENDER
ES UN
PLACER



ANTONIO NAVAS

Actividad 1

ACTIVA TU MENTE Y CUERPO



Coodinación dinámica

Objetivo

Realizar el ejercicio de coordinación dinámica y Memoria, mediante implementos propios del hogar para un mejor desenvolvimiento con su entorno.

Tiempo

Realizar la actividad en 4 series de 8 a 10 repeticiones.

Desarrollo

Apoyándose en el respaldo de una silla, flexionar parcialmente las rodillas, manteniendo la espalda recta. Subir y bajar lentamente.

Variante

· Frente a la pared con las rodillas ligeramente flexionadas, empujar con las manos manteniendo la

Espalda recta.

Indicaciones generales

·Siga las instrucciones que su docente le brinda,

·Realice lo pedido al pie de la letra.

Ejecute las actividades



Materiales

- Sillas
- Espacio adecuado
- Palo de escoba
- Compañero de trabajo o solo/a

Resistencia aeróbica, memoria y comunicación

Actividad 2

Objetivo

Realizar actividades aeróbicas con límite de tiempo, proponiendo interacción con su entorno familiar aportando al lenguaje activo y la memoria en cada ejercicio por ejecutar.

Tiempo

Realizar 5 series de 30 seg de caminata continua.

Desarrollo

Caminar a ritmos diferentes, a la señal de instructor, buscar el compañero de trabajo y a la voz de mando manifestar de 3 a 5 objetos en voz alta, al pasar el tiempo y a la indicación del instructor repetir los mismos objetos en el orden anteriormente dicho,

Variante

Así cada tiempo aumentar con cada palabra oraciones e intercambiar la actividad.

Indicaciones generales

- Siga las instrucciones que su docente le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas practique frecuentemente lo Aprendido.

Materiales

- Espacio adecuado
- Compañero de trabajo
- Cronómetro





Actividad 3

Ejercicio sentado



Objetivo

Ejecutar de manera adecuada y pausada los ejercicios, evitando dolor o incomodidad en las partes involucradas.

Tiempo

Realizar la actividad en 4 series de 8 repeticiones

Desarrollo

Con las manos en la nuca, inspirar profundamente mientras se llevan, con suavidad, los codos hacia atrás. Espirar mientras se vuelve a la posición inicial. Igual que el anterior, pero con los codos a la altura de la cintura.



Variantes

Diferentes palabras, colores, lugares, saludos con una mano, abrazo, inclinarse al saludar, etc. Variantes que el instructor disponga según el clima de trabajo.

Indicaciones generales

- Siga las instrucciones que su docente le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas practique frecuentemente lo aprendido.

Materiales

- Cronómetro
- Espacio adecuado
- Compañero de trabajo



RECONOZCO MI CUERPO

Actividad 4

Objetivo

Realizar la amplitud de movimientos, mediante reconocimiento corporal procurando la comunicación constante con su entorno.

Desarrollo

Ubicarse frente a frente a su compañero de trabajo a una distancia de 1 metro, con un objeto va a ir indicando las diferentes articulaciones y partes del cuerpo que el instructor va a manifestar, todo esto al momento de pausar la música que va a estar sonando al ritmo del movimiento.

Variante

Ubicarse frente a frente y realizar ejercicio de espejo, es decir repetir el movimiento del otro compañero cada vez aumentando la dificultad, señalando de igual manera cada parte del cuerpo que el instructor manifieste.

Tiempo

Realizar la actividad en 4 series de 8 a 10 repeticiones.

Materiales

- Escoba
- Cronómetro
- Espacio adecuado
- Compañero de trabajo

Indicaciones generales

- Siga las instrucciones que su docente le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas practique frecuentemente lo aprendido



EJERCICIO DE APOYO LUMBAR

Actividad 5

Objetivo

Ejecutar el ejercicio de movilidad de forma paulatina evitando incomodidad y dolor en la realización del ejercicio.

Desarrollo

Estirar un brazo hacia la parte posterior sobre el suelo, realizarlo alternativamente, donde el apoyo va hacer tomado en cuenta desde la parte cervical, dorsal y lumbar, realizando de manera paulatina evitando molestias al momento de realizar el ejercicio.

Variante

Ejecutar el ejercicio señalado anteriormente con la variante de flexionar las piernas alternativamente, de forma continua levantar el brazo.

Indicaciones generales

- Siga las instrucciones que su docente Le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas Practique frecuentemente lo aprendido.

Material

- Esterilla
- Cronómetro
- Compañero de trabajo



Conozco mi estructura corporal

Objetivo

Reconocer su propio cuerpo mediante la percepción de la misma y aceptación al contacto corporal, mediante la amplitud de movimiento con las diferentes partes del cuerpo.

Desarrollo

Con un globo realizar movimiento simulando envolver a si mismo apretando por todo el cuerpo como si fuese una venda.

Variante

Repetir el ejercicio se puede realizar por parejas, mientras una persona se encuentra estática la otra persona realiza el mismo movimiento con el globo.

Materiales

Cronómetro
Compañero de trabajo
Silla
Globo

Indicaciones generales

- Siga las instrucciones que su docente le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas practique frecuentemente lo aprendido.



Actividad 6

TIEMPO

REALIZAR 4 SERIES DE 8 REPETICIONES

EQUILIBRIO

Actividad 7

Objetivo

Realizar el ejercicio de manera adecuada mejorando la posición automatizando el gesto sin importar los factores o medios de distracción.



Materiales

- Cronómetro
- Globo
- Palo de escoba
- Espacio adecuado
- Compañero de trabajo

Desarrollo

Trazar una línea recta de 3 metros de amplitud, de manera que el adulto mayor camine de forma correcta sobre la línea dibujada con los brazos extendidos horizontalmente, caminando de forma que el tobillo de un pie esté junto a los dedos del otro pie, procurando tocarse o casi tocarse.

Variante

Realizar el mismo ejercicio de forma que se pueda mantener en brazos un palo de escoba o un globo procurando mantener diferentes estímulos entorno al ejercicio brindado.

Indicaciones Generales

- Siga las instrucciones que su docente le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas practique frecuentemente lo aprendido

Tiempo

Realizar la actividad durante 4 minutos, 4 series descanso de 1 min.

COORDINACIÓN PERCEPTIVA MOTRIZ

Actividad 8

Objetivo

Establecer movimientos repetitivos, mediante ejercicios de coordinación y percepción que permitan el libre movimiento.



Desarrollo

Mediante diferentes movimientos lanzar el globo al aire y golpear continuamente evitando tocarlo por más de dos ocasiones con la misma parte del cuerpo

Variante

Con un instrumento alternativo como un palo de escoba realizar el mismo ejercicio, por otro lado se puede tener la variante sin este instrumento y a la voz de mando del instructor lanzar el globo y antes que llegue al suelo tocar las diferentes partes del cuerpo que señale mediante la voz de mando o con un implemento como un palo de escoba.

Indicaciones Generales

- Siga las instrucciones que su docente le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas practique frecuentemente lo aprendido

Materiales

- Globo
- Palo de escoba
- Espacio adecuado
- Compañero de trabajo

Tiempo

Realizar 4 series de 1 minuto con

COORDINACIÓN, DESPLAZAMIENTO Y MEMORIA

Actividad 9

Objetivo

Desplazarse de forma coordinada en diferentes direcciones en un espacio determinado.



Desarrollo

Establecer un lugar adecuado para ubicar las botellas de diferentes lugares, a la voz de mando del instructor desplazarse con diferentes movimientos

Variante

Ubicar de diferentes formas geométricas y realizar movimiento laterales, diagonales, de frente y de forma trasera, procurando tener el suficiente cuidado en los diferentes desplazamientos.



Indicaciones Generales

- Siga las instrucciones que su docente le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas practique frecuentemente lo aprendido

Materiales

- Botellas
- Espacio adecuado
- Cronómetro

Tiempo

Realizar 4 series de 8 repeticiones

EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO

Actividad 10

Objetivo

Mantener el gesto técnico para el fortalecimiento de las diferentes partes del cuerpo con implementos de reciclaje encontrados en casa



Materiales

- Espacio adecuado
- Botellas
- Cronómetro
- Silla

Desarrollo

Sentado en una silla, con la espalda erguida, conjuntamente con el implemento (botellas con arena), doblar los codos y llevarlos a la altura de los hombros, lentamente va descendiendo hasta encontrarse en la posición inicial y repetir el movimiento.

Variante

La ejecución de este ejercicio de realizar de forma que se encontrará en pie apoyándose en una pared para mantener la postura adecuada demorándose alrededor de 3 segundos por cada ejercicio.

Indicaciones Generales

- Siga las instrucciones que su docente le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas practique frecuentemente lo aprendido

Tiempo

La posición 3 segundos, realizar 4 series de 8 repeticiones

Coordinación, atención y percepción **Actividad 11**

Objetivo

Ejecutar los movimientos de reacción y coordinación mediante la comunicación constante con ejercicios recreativos.

Tiempo

Realizar 4 series de 8 repeticiones

Desarrollo

Ubicar cintas en un espacio adecuado al ubicarlas de forma continua desplazarse entre ellas de forma paulatina evitando pisar las cintas ubicadas en el suelo.

Variante

De la misma manera que se ubicada las cintas en el suelo realizar los desplazamientos de forma lateral, frontal y trasera, según la indicación del instructor ubicarse entre o sobre las cintas.

Indicaciones generales

- Siga las instrucciones que su docente le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas practique frecuentemente lo aprendido.

Materiales

- Espacio adecuado
- Cintas o cuerdas
- Cronómetro



CAMINATA

Actividad 12

Objetivo

Mantener la intensidad de trabajo de manera que el tiempo determinado aporte al mantenimiento aeróbico del adulto mayor.



Desarrollo

Realizar la caminata en un lugar seguro, procurando tener relieves planos que no generen fatiga, como preferencia realizarlo en la mañana o en un clima aceptable para su ejecución.

Variante

Al mismo ejercicio planteado anteriormente con la variante de mantener la caminata con un peso leve con implementos reciclables (botellas con agua o arena) con cambios de ritmos en su ejecución.



Indicaciones Generales

- Siga las instrucciones que su docente le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas practique frecuentemente lo aprendido

Materiales

- Espacio adecuado
- Vestimenta cómoda
- Compañero de trabajo
- Cronómetro

Tiempo

20 min a 30 min

Ciclismo

Actividad 13

Objetivo

Mantener la intensidad del ejercicio aportando al mantenimiento aeróbico mediante la ejecución de ejercicios al aire libre

Tiempo

De 20 minutos a 30 minutos de trabajo

Desarrollo

La ejecución se los realiza al aire libre de forma segura con un clima adecuado, procurando mantener una intensidad leve de ejercicio.

Variante

El ciclismo puertas adentro con una bicicleta estática es una opción apropiada para actividades en lugares cerrados.

Materiales

- Bicicleta estática o dinámica
- Espacio adecuado
- Vestimenta adecuada
- Cronómetro



Indicaciones generales

- Siga las instrucciones que su docente le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas practique frecuentemente lo aprendido.



Flexibilidad

Actividad 14

Objetivo

Flexionar de forma paulatina y con el gesto técnico adecuado, de forma que mediante la repetición continua permita una mejor flexibilidad.

Tiempo

Realizar el ejercicio de 10 a 15 segundos, realizando de 3 a 5 repeticiones con cada pierna.

Desarrollo

Sentarse sobre un banco, con una pierna extendida sobre el banco y la otra apoyado al suelo mantener el tiempo solicitado con la cintura inclinada ligeramente hacia adelante, a la voz de mando cambiar de pierna

Variante

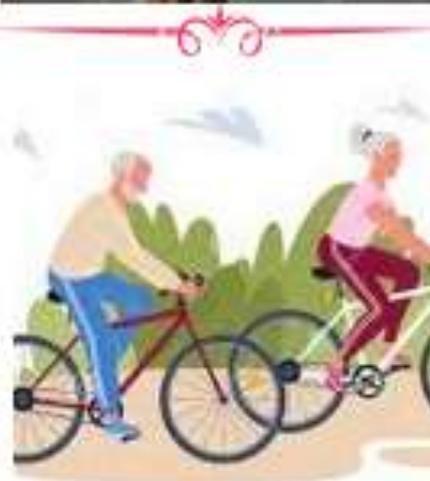
De la misma forma con el ejercicio anterior únicamente flexionar y extender la pierna de forma repetitiva a la voz de mando del instructor.

Indicaciones generales

- Siga las instrucciones que su docente le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas practique frecuentemente lo aprendido.

Materiales

- Banco
- Esterilla
- Espacio adecuado



MARCHA

Actividad 15

Objetivo

Mantener la marcha adecuada permitiendo la prolongación del ejercicio en un tiempo determinado.



Desarrollo

Mediante la implementos reciclables como cuerdas, botellas, etc. Ubicarlas a una distancia adecuando permitiendo la ejecución en línea recta, zic zac, ejecutando los ejercicios planteados.

Variante

De igual forma al ejercicio anterior sumar implementos que generen estímulos extras vinculando peso adecuando para la realización del ejercicio.



Materiales

- Espacio adecuado
- Vestimenta cómoda
- Compañero de trabajo
- Cronómetro

Indicaciones Generales

- Siga las instrucciones que su docente le brinda.
- Realice lo pedido al pie de la letra.
- Ejecute las actividades presentadas practique frecuentemente lo aprendido

Tiempo

De 25 a 30 minutos

20
21

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS
ADAPTADAS PARA EL ADULTO MAYOR

UNIVERSIDAD
TÉCNICA DEL
NORTE

ANTONIO NAVAS

IBARRA- 2021

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

De acuerdo al balance realizado del cumplimiento de nuestros objetivos específicos, declaramos las conclusiones:

1. Se diagnosticó el impacto de las variables señaladas (jubilación, bienestar subjetivo, actitud ante su propio envejecimiento, enfermedades y estado físico), mostrando como resultado la gran influencia que ejercen en la muestra de forma negativa y por ende afectando la calidad de vida considerablemente de estos pobladores.
2. Se analizaron todas las variables antes mencionadas y como forma de contrarrestar la influencia negativa en su gran mayoría, se realiza la propuesta fundamentada de actividades (prácticas) físico-recreativas, con el objetivo del fortalecimiento de los procesos cognitivos.
3. Se indican mediante una propuesta (adjunta al informe de investigación) un programa de actividades físico-recreativas, adaptadas a las edades y posibilidades físicas de la muestra estudiada, con el objetivo de que las autovaloraciones que realicen esta población sean positivas.

Recomendaciones

1. Extrapolar este tipo de investigación a otras zonas, barrios del Cantón Ibarra, tanto en su cabecera cantonal (ciudad de Ibarra), como en otras entidades territoriales.
2. Dirigir un resumen de la presente investigación a las autoridades pertinentes del Cantón Ibarra.

Bibliografía

- A.D.A.M. (26 de Febrero de 2021). *Medline Plus* . Obtenido de Medline Plus:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/004013.htm#:~:text=A%20medida%20que%20usted%20envejece,m%C3%A1s%20dif%C3%ADcil%20notar%20los%20detalles.>
- Aguilar, S. (2018). *incmnsz.mx*. <https://www.incmnsz.mx/2017/Geriatria/Pautas-estimulacion-cognitiva3.pdf>
- Arias, J., Ezequiel Jaldo, R., & Cruz, J. (2017). *Neurociencia de las capacidades y los procesos cognitivos*. Córdoba, Argentina: Brujas.
<https://elibro.net/es/ereader/utnorte/77448>
- Aviles, R. (2010). La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. *EFDeportes.com*, 1.
- Ballesteros, S., Montejó, P., & Montenegro, M. (2002). *Memoria semántica, memoria autobiográfica, memoria prospectiva, Meta memorias y falsas memorias*. Madrid: UNED Ediciones .
- Baumgartner, R., Stauber, P., Mchugh, Koehler, K., & Garry, p. (1995). Cross-sectional age difference in body composition in person 60+ year of age. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 16.
- Caballero , O., Martínez, L., & Clejel , I. (2012). Alternativa de actividades físico-recreativas para el adulto mayor de 62 a 65 años en el consejo popular ‘Los Olmos’ municipio Santiago de Cuba. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 6.
- Cáceres, P. M., & Rotta, A. (2016). Hipertension de adulto mayor . *Med Hered*.
- Calzado, E., & Cortina, E. (Octubre de 2010). Actividades recreativas para la socialización para el adulto mayor en el círculo de abuelos. *efdeportes*.
<https://www.efdeportes.com/efd149/actividades-recreativas-para-la-socializacion-del-adulto-mayor.htm>
- Calzado, E., & Cortina, E. (2010). *EFDEPORTES*. EFDEPORTES.
- Carlosama, V. (2014). *Estudio de factibilidad para la creación de una hostería turística en la parroquia La Dolorosa de Priorato, cantón Ibarra, provincia de Imbabura*. (Tesis de

Grado). Universidad Técnica del Norte.

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3157/1/02%20ICO%20390%20TE%20SIS.pdf>

Chávez Samperio , J., Lozano Dávila, E., Lara Esqueda, A., & Velásquez, M. (2000). *La actividad física y el deporte en el adulto mayor, bases fisiológicas.*

Cinthia, S. (2012). *Incidenca de un programa de recreación en el estado de animo de los adultos mayores del centro villa hogar la ezperanza en el primer semestre del año 2012.* Sangolqui .

Commission, I. T. (2014). *El Uso de los Tests y otros Instrumentos.* Sevilla. Recuperado el 20 de Enero de 2021,

https://www.intestcom.org/files/statement_using_tests_for_research_spanish.pdf

Constitución . (2008). *Educación* . Quito: Nación.

Constitución del Ecuador . (2008). *Educación* . Quito-Ecuador: nacional.

Corujo, E. (2014). *CAMBIOS MÁS RELEVANTES Y PECULIARIDADES DE LAS ENFERMEDADES DEL ANCIANO.*

Fajn, S. (2002). La importancia de la recreación en la vejez . *Revista Recreando* .

Garcia, C., & Gonzáles, I. (2000). La categoría bisnestar psicológico.Su relación con otras ctegorías sociales . *Revista Cubana de Medicina General Integral* , 16.

Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos . *Scielo*, 41.

Gomez, A., Rodriguez, V., Vila, S., & Casajus, J. (2012). Envejecimiento y composición corporal: la obesidad sarcopénica en España . *CODEN NUHOEQ*, 3.

Growth, A. (2021). *TerapiaNeurocognitiva*. Obtenido de TerapiaNeurocognitiva:

<https://terapianeurocognitiva.com/2021/05/orientacion-temporal-espacial-y-personal-una-funcion-cognitiva-esencial/>

Hodgkinson, B., & Evan, J. (2003). Maintaining oral Hydration in older adult: systematic review. *Nurs Pract*, 19-28 .

Jacksona, C. F., & Wenger, N. K. (2011). Enfermedad cardiovascular en el anciano. *Revista española de cardiología* , 4.

Jimenez, Y., Nuñez, M., & Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Scielo*.

- José Luis, L. (2002). *La Recreación como Promotor de Salud en la Vejez, Argentina* . Buenos aires .
- Kauffmann, R. (2005). Manifestaciones cardiacas de la hipertensión arterial . *Revista Med. Clin. Condes*, 104-109. *Revista Med. Clin. Condes*.
- Kraus, R. (1997). *Recreation programming a bebefit-driven approach*. Boston: Allynan Bacon .
- Landinez, N., Contreras, K., & Castro, A. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista cubana de salud publica* .
- Leone, J. L. (2013). *La Recreación como Promotor de Salud en la Vejez*. Argentina .
- Ley del Deporte Educación Física y Recreación. (2010). *Ley del Deporte Educación Física y Recreación*. Quito.
- Ley del Deporte y Recreación. (2015). *Registro Oficial Suplemento 255* . Quito: Nacional.
- López. (2009). *Actividad física y salud para el desarrollo motor en adultos y mayores*. Sevilla: Wanceulen. Recuperado el 21 de Enero de 2021, <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/33764>
- López de Subijana , C. (2009). *Actividad física y salud para el desarrollo motor en adultos mayores*. Sevilla: Wanceulen. Recuperado el 25 de Junio de 2021, <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/33764>
- López, A. (2002). Infecciones en el anciano. *ELSIEVER*, 476-484.
- Márquez, R. S. (2014). *Actividad física y salud*. Madrid, Spain : Diaz de Santos. <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/62730>
- Martinez , D., Borja , T., Medillín, N., & Cueva, P. (Diciembre de 2017). *publications.iadb.org*. <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/%C2%BFC%C3%B3mo-funciona-el-Bono-de-Desarrollo-Humano-Mejores-pr%C3%A1cticas-en-la-implementaci%C3%B3n-de-Programas-de-Transferencias-Monetarias-Condicionadas-en-Am%C3%A9rica-Latina-y-el-Caribe.p>
- Mendoza, P. (24 de Agosto de 2016). *Wordpress.com*. <https://hannibalpsike83.files.wordpress.com/2015/10/diferencias-y-limitaciones-de-la-investigaci3b3n-cualitativa-y-cuantitativa.pdf>

- Ministerio de Inclusion Económica y Social MIES. (2013). Ministerio de Inclusion Económica y Social MIES: <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/Pol%C3%ADtica-P%C3%ABblica.pdf>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador . (2020). *Acuerdo Ministerial 00126-2020* . Quito-Ecuador : Nacional .
- Mogaras, R., Rivas, P., Rodriguez, N., & Sánchez, C. (2006). *Estudio:Prevención y dependencia , Preparación para la jubilación*. Barcelona.
- Molina Alventosa, J. P., & Valenciano , V. J. (2010). La recreación físico. deportiva y su tratamiento del cuerpo: analisis crítico. *Redalyc.org*, 66-72.
- Moreno, M., Borges, F., Marcos, P., & Sierra, A. (2012). Motivación, frecuencia física y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12-48.
- Oyarzún, M. (2009). Función Respiratoria en la senectud . *Revista médica de Chile* .
- Pantoja, C. (22 de Julio de 2021). *Cuide.com*. <https://cuideo.com/blog-cuideo/cerebro-perdida-de-memoria-y-envejecimiento/#Perdida-de-memoria>
- Peláez, M., & Martinez, I. (2002). *Guía regional para la promoción física, promover un estilo de vida para el adulto ayor* .
- Pérez, V. (2008). Comportamiento de los factores biosociales en la depresión del adulto mayor. *Scielo* .
- Queralt, M. (3 de Noviembre de 2016). *Salud, Canales Manfre*. <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/mayores/cambios-en-la-vejez/aparato-cardiovascular/>
- Reitzes, D., & Mutran, E. (2004). *The transition to retirement: Stages and factors that influence*. International Journal of Aging and Human Development.
- Reyes, J. (2018). *ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS ASOCIADAS A LA SALUD DE*. Loja, Ecuador : Universidad Nacional de Loja.
file:///D:/Maestria%20de%20Actividad%20F%C3%ADsica/TRABAJO%20DE%20GRADO/Ejemplos/TESIS%20JANINA%20REYES%20Actividades%20físicas%20recreativas.pdf
- Rincon, E. (1985). *Sobre la alegría. El homo gaudens* . Madrid.

- Rivera, Garcia , P. (2005). *MARCO TEÓRICO, ELEMENTO FUNDAMENTAL EN EL PROCESO DE*. Zaragoza : Lab. De aplicaciones Computacionales, UNAM.
<https://bivir.uacj.mx/Reserva/Documentos/rva200334.pdf>
- Ruiz, J. M. (2008). Envejecimiento y memoria: ¿cómo y por qué se deteriora la memoria con la edad? *elsevier.es*, 3.
- Salazar, C. (1998). *Proyecto del curso de juegos organizados, deportivos y adaptados* . Costa Rica : Universidad de Costa rica . Obtenido de Scielo .
- Salovey, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional* . Madrid: Pirámide.
- Sandoval , C. L., & Mancheno, M. (2012). *Incidencia de un programa de recreación en el estado de ánimo de los adultos mayores del centro villa hogar la esperanza en el primer semestre del años 2012*. Sangolquí , Ecuador.
<https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/6560/1/T-ESPE-038955.pdf>
- Stensaasen, S. (1983). Educación para la recreación por medio de la actividad física. *Scielo*, 36-49. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003
- Vadés, P. (2018). Valores de referencia para la batería de pruebas Senior Fitness Test en mujeres mayores chilenas físicamente activas. *Scielo*.
- Vega Rodriguez , N. A. (2018). *FACTORES PSICOSOCIALES Y LA REPERCUCIÓN EN EL ESTADO* . Guayaquil.
- Véliz, M. (2010). Envejecimiento cognitivo y procesamiento del lenguaje: Cuestiones Relevantes. *Scielo*, 75-103.
- Volkert, D., & Kreuel, P. (2005). fluid intake of community-living, independet elderly in Germany- a nationwide, representative study . *Nurt Health Aging* , 305.
- Zambrano, R. (2021). *¿Llegó a la tercera edad? Conozca los derechos de las personas de más de 65 años y los beneficios a los que pueden acceder en Ecuador*. (D. e. Universo, Productor) ¿Llegó a la tercera edad? Conozca los derechos de las personas de más de 65 años y los beneficios a los que pueden acceder en Ecuador:
<https://www.eluniverso.com/noticias/informes/llego-a-la-tercera-edad-conozca-los-derechos-de-las-personas-de-mas-de-65-anos-y-los-beneficios-a-los-que-pueden-acceder-en-ecuador-nota/>

Anexos

Anexo A Formato de encuesta



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO MAESTRÍA EN
ACTIVIDAD FÍSICA**



Cohorte III

Señor/a el objetivo de la presente encuesta es la obtención de información acerca de aspectos relevantes para la presente investigación que lleva por tema: Actividades físicas recreativas para personas mayores dirigidas a fortalecer procesos físicos-cognitivos, parroquia priorato-la laguna, cantón Ibarra.

Desarrollo:

1.- ¿Ha trabajado remunerado alguna vez anteriormente?

Sí

No

2.- ¿Percibe algún tipo de ingresos actualmente por?

Jubilación o pensión

Ayuda de familiares (dentro o fuera del país)

Alquiler, renta o ingresos bancarios

Bono de desarrollo humano

3.- ¿Siente satisfacción al compartir con otras personas?

Si

No

Talvez

4.- ¿La mayor parte del tiempo usted se siente?Alegre Triste Molesto Indiferente **5.- ¿Ha perdido la vitalidad y le entusiasmo en los últimos años?**Si No Talvez **6.- ¿Alguna vez ha sido diagnosticado de hipertensión arterial o dolencias cardíacas?**

Si

No

No sabe

7.- ¿Practica actividades físico-recreativas?Frecuentemente Ocasionalmente Rara vez **8.- ¿Practica actividades físico-recreativas durante la semana?**Más de 5 veces 3 veces 2 o menos veces Nunca

9.- ¿Requiere ayuda para poder realizar las actividades físico recreativo?Siempre Rara vez Casi nunca Nunca **10.- ¿La práctica de actividades físico-recreativas le genera satisfacción?**Siempre Casi Siempre Nunca **Gracias por su colaboración**

Anexo B Mini – Examen Cognoscitivo (MEC)

Fecha:
Nombre:
Edad:
Puntuación total:

ORIENTACION	
Dígame el día..... Fecha..... Mes.....estación..... año.....	(5)
Dígame el hospital(o lugar).....Planta.....ciudad.... Provincia..... Nación.....	(5)

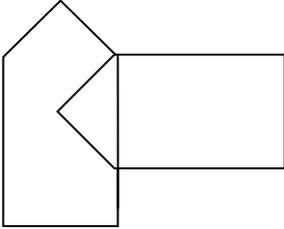
MEMORIA DE FIJACIÓN	
Repita estas tres palabras.... Moneda...caballo...manzana (4 veces) (Repetirlas hasta que se las aprenda)	(3)

CONCENTRACION Y CALCULO	
Si tiene 30 dólares y va dando de tres en tres: 27-24-21-18-15-12 Cuántas le van quedando?.....-.....-.....-.....	(5)
Repita estos números: 5-9-2 (Hasta que los aprenda) Ahora hacia atrás :	(3)

MEMORIA	
Recuerda las tres palabras que le he dicho antes?.....-.....-.....	(3)

LENGUAJE Y CONSTRUCCION	
Mostrar un bolígrafo: Qué es esto? Repetirlo con el reloj	(2)
Repita esta frase: “En un trigal habían cinco perros”	(1)
Una manzana y una pera son frutas. Verdad? Que son el rojo y el verde?.....Que son un perro y un gato?...	(2)
Coja este papel con la mano derecha, dóblelo y póngalo encima de la mesa.	(3)

LEA ESTO Y HAGA LO QUE DICE: CIERRE LOS OJOS	
Escriba una frase.....	(1)
frase.....	(1)

COPIE ESTE DIBUJO	
	(1)
Puntuación total	(35)

CALIFICACIÓN

MINI-EXAMEN COGNOSCITIVO (M.E.C)

PUNTAJE:

APRECIACIÓN

35-34-33-32-31	(Capacidad cognitiva normal)
30-29	(Capacidad cognitiva Limítrofe)
28-27	(Capacidad cognitiva con Deficiencia leve)
26-25-24-23-22	(Capacidad cognitiva con Deficiencia moderada)
21 o menos	(Capacidad cognitiva con Deficiencia severa y /o grave)

SENIOR FITNESS TEST

Pruebas	Mala condición física		Buena condición física		Muy buena condición	
	Cantidad de AM	%	Cantidad de AM	%	Cantidad de AM	% Total
Prueba 1:	Sentarse y levantarse por 30s					
Prueba 2:	Flexión del codo por 30s					
Prueba 3:	Paso de dos minutos					
Prueba 4:	Sentarse y alcanzar el pie					
Prueba 5:	Juntar las manos por detrás de la espalda					
Prueba 6:	Levantarse, caminar 2.44m y volver a sentarse					