



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“BENEFICIOS QUE BRINDA LA ACTIVIDAD FÍSICA AL ADULTO MAYOR PARA CONSEGUIR UNA BUENA CALIDAD DE VIDA EN LOS ANCIANOS DEL ASILO LEÓN RUALES EN EL AÑO 2013-2014”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física.

Autora: Zumba Juárez Vanesa Yesenia

Directora: MSc. Alicia Cevallos

Ibarra, 2015

ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA

En calidad de docente de la Universidad Técnica del Norte he aceptado con satisfacción participar como Directora del Trabajo de Grado titulado: **“Beneficios que brinda la actividad física al adulto mayor para conseguir un buena calidad de vida en los ancianos del Asilo León Rúaies”**, trabajo realizado por la estudiante: **Vanesa Yesenia Zumba Juárez**, previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Física.

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

Ibarra, 10 de enero del 2014

A handwritten signature in blue ink, reading "Alicia Cevallos", enclosed in a blue oval.

MSc. Alicia Cevallos

DIRECTORA TRABAJO DE GRADO.

DEDICATORIA

Mi trabajo de grado la dedico con todo mi amor y cariño:

A ti mi Dios por haberme regalado la vida y una familia hermosa.

Con mucho cariño principalmente a quienes me son mi razón de ser, mis padres adorados Ilda y Julio, que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento. Papi y mami gracias por darme una carrera para mi futuro y sobre todo por creer en mí, aunque hemos pasado momentos duros y difíciles siempre me han dado su amor y su apoyo, por eso les agradezco de todo corazón. Les quiero como a mi vida, este trabajo es para ustedes.

A Giovanni, por haberme apoyado moral, económica e incondicionalmente en esta meta, gracias por todo lo que has hecho por mí, por estar a mi lado siempre.

A mis hermanos queridos: Nalda, Shimy, Eyner, Dubar, Lucy, Diego. Gracias por el apoyo, fuerza y unión que me han brindado en toda mi vida.

A mis sobrinos preciosos: Andrés, Anghelo, Lesly, Ángel, Estéfano. Gracias mis enanos por ser parte de mi vida.

Vanesa

AGRADECIMIENTO

Al llegar a la finalización de este trabajo investigativo, agradezco a la Universidad Técnica del Norte, por haberme permitido formarme como profesional en Licenciatura en Educación Física Deportes y Recreación, a nuestros docentes quienes impartieron conocimientos en cada uno de los semestres; y, a todos quienes han participado en nuestro proceso de formación.

Agradecer a mi Directora de Trabajo de Grado MSc Alicia Cevallos, quien constantemente me ha guiado e ilustrado con sus conocimientos para el desarrollo del presente trabajo.

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

Vanesa

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	v
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I	1
2. EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema	5
1.3 Formulación del Problema.....	6
1.4 Delimitación del Problema.....	6
1.4.1 Delimitación de las Unidades de Observación	6
1.4.2 Delimitación Espacial.....	6
1.4.3 Delimitación Temporal.....	6
1.5 Objetivos.....	7
1.5.1 Objetivo General.....	7
1.5.2 Objetivos Específicos.....	7
1.6 Justificación.....	7
1.7 Factibilidad	8
3. MARCO TEÓRICO	9
2.1.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
2.1.2 El Adulto Mayor	9
2.1.3 El adulto Mayor al Envejecer	10
2.1.4 El Adulto Mayor Frágil	11

2.1.5	El Componente Género en el Adulto Mayor	11
2.1.6	El Género como un Elemento más:	12
2.1.7	Dependencia y Discapacidad en las Personas Mayores.....	12
2.1.8	El Adulto Mayor como ser Humano.....	14
2.1.9	Condiciones de Vida.....	15
2.1.10	Cuidados a largo plazo.....	15
2.1.11	Adecuación Física en el Adulto Mayor.....	17
2.1.12	Actividad Física.....	17
2.1.13	Calidad de Vida	22
2.1.14	Monitoreo de Salud.....	25
2.1.15	Salud y Nutrición en el Adulto Mayor	26
2.1.16	Nutrición en el adulto mayor.....	28
2.1.17	Recreación para el adulto mayor.....	29
2.1.18	Importancia del deporte en el adulto mayor	30
2.1.19	Actividades básicas	33
2.1.20	Actividades Complementarias.....	36
2.1.21	Actividades Recreativas y sus Beneficios	38
2.1.22	Cómo Mantenerse en forma en la Tercera Edad.....	40
2.2	POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.....	42
2.3	Glosario de términos.....	43
2.4	Subproblemas.....	45
2.5	Matriz categorial	46
CAPÍTULO III		47
3	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	47
3.2	Tipo de investigación.....	47
3.2.1	Investigación de campo.....	47
3.2.2	Investigación descriptiva	47
3.2.3	Investigación Bibliográfica.....	47
3.2.4	Investigación propositiva	47
3.2	Métodos de investigación	48
3.2.1	Analítico - Sintético.....	48
3.2.2	Método Inductivo - Deductivo	48

3.2.3	Método empírico	48
3.2.4	Método estadístico	48
3.3	Técnicas e instrumentos	49
3.4	Población	49
3.5	Muestra	50
CAPÍTULO IV.....		51
4	Análisis e interpretación de resultados	51
4.1	Resultados de las encuestas a los adultos mayores	52
CAPÍTULO V.....		63
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	63
5.1	Conclusiones	63
5.2	Recomendaciones	64
5.3	Contestación de las interrogantes de investigación	65
5.3.1	¿Cómo diagnosticar las actividades físicas que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores?.....	65
5.3.2	¿Qué actividades físicas determinarían el mejoramiento de la calidad de vida?.....	6
5		
5.3.3	¿Cómo aplicar la guía de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?.....	65
CAPÍTULO VI.....		66
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA	66
6.1	TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	66
6.2	JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	66
6.3	FUNDAMENTACION TEÓRICA.....	68
6.3.1	Las actividades Recreativas	68
6.3.2	La recreación Física.....	68
6.3.3	Características de la Recreación Física.....	68
6.3.4	Las actividades en una Función Recreativa.....	70
6.3.5	Debe ser Realizado en el Tiempo Libre.....	71
6.3.6	Beneficios de las Actividades Físico Recreativas en el Adulto Mayor	72

6.3.6.1 Jugando logramos:.....	73
6.3.7 Características Psíquicas del Adulto Mayor	74
6.3.8 Principios que orientan el trabajo físico con los Adultos Mayores	76
6.3.9 Las actividades físico Recreativas en el Adulto Mayor	77
6.3.10 Los Objetivos y Características de la Actividad Físico-Recreativa.....	78
6.3.11 Clasificación de Actividades Diarias	79
6.3.11.1 Nivel I	79
6.3.11.2 Nivel II	80
6.3.11.3 Nivel III	80
6.3.11.4 Nivel IV	81
6.3.11.4 Nivel V.....	81
6.4 Objetivo.....	82
6.4.1 Objetivo general.....	82
6.4.2 Objetivos específicos	82
6.5 Ubicación Sectorial y Física	82
6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	83
6.6.1 Actividades recreativas para el adulto mayor	83
INDICE	85
INTRODUCCIÓN	87
ACTIVIDAD 1	89
SESIONES DE BAILE	89
El baile como terapia	89
Baile básico sin desplazamientos.....	90
Baile San Juanito en parejas.....	91
Baile del pasacalle	96
Baile de del pasillo	100
Baile del albazo	103
Baile del Yaraví	106
EL YUMBO.....	109

ACTIVIDAD 2.....	112
JUEGOS RECREATIVOS	112
Quién lanza más	113
Baila como ayer.....	115
Lanza hacia los objetos.....	116
Vamos a caminar y recordar	118
JUEGO 5	120
Rompecabezas.....	120
JUEGO 6	122
Sopa de letras.....	122
ACTIVIDAD 3.....	123
Ejercicios con implementos y sin implementos	124
Caminar	125
Lanzamiento de pelotas	126
Ejercicios de fortalecimiento.....	128
Ejercicios de equilibrio.....	129
Ejercicios de relajación.....	130
ACTIVIDAD 4.....	133
Cantos.....	133
San Juanito	133
Pasacalle	134
Pasillo.....	135
Albazo	136
Yaraví.....	137
Yumbo.....	139
6.7 IMPACTO	140
6.8 DIFUSIÓN	141
6.9 BIBLIOGRAFÍA.....	142
7 ANEXOS.....	147
ANEXO 1. ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	147

ANEXO 2. Matriz de coherencia.....	148
ANEXO 3. Matriz categorial.....	149
ANEXO 4. ENCUESTA	150
ANEXO 5. Fotos.....	153

RESUMEN

El presente trabajo investigativo titulado: **“BENEFICIOS QUE BRINDA LA ACTIVIDAD FÍSICA AL ADULTO MAYOR PARA CONSEGUIR UNA BUENA CALIDAD DE VIDA EN LOS ANCIANOS DEL ASILO LEÓN RUALES EN EL AÑO 2013-2014 .Y propuesta alternativa”** permitió conocer los beneficios que brinda la actividad física al adulto mayor en su calidad de vida del asilo León Rúaless de la ciudad de Ibarra y que tipo de actividades recreativas se puede realizar para mejorar su salud. Se elaboró una guía didáctica de actividades recreativas que sirvió de apoyo a las autoridades del asilo para mejorarla calidad de vida. Este trabajo se basó en una investigación bibliográfica, de campo, descriptiva, y propositiva los investigados fueron los adultos mayores del asilo León Rúaless. La encuesta fue la técnica de investigación que permitió recabar información relacionada con el tema se estudió. Este estudio permitió conocer las actividades recreativas adecuadas, de acuerdo a su estado físico y a su edad, para que las personas adultas adquieran conductas de vida física más activas y productivas. Permitiéndoles así tomar una mejor actitud en la vida. Y no admitir la manifestación de factores perjudiciales como la inactividad la cual se debe a muchos causas como el carecer de afecto, incomprensión, la desvinculación laboral, social, económica, aislamiento, sedentarismo, soledad y abandono, ahí radica la importancia y porque la actividad física mejora el estado de salud en el adulto mayor ayudándole a valorarse como ser humano. De esta manera brindar mayores alternativas de vida activa al adulto, con la implementación de ejercicios físicos en su vida diaria, a su vez tendremos mejores beneficios para su cuerpo y, por ende, su bienestar personal.

El trabajo investigativo se dividió en seis capítulos el problema, marco teórico metodología, análisis e interpretación de resultados, conclusiones y recomendaciones y propuesta

Descriptores: actividades físicas y calidad de vida

ABSTRACT

This research work entitled "**BENEFITS PROVIDED BY THE PHYSICAL ACTIVITY IN OLDER TO GET A GOOD QUALITY LIFE IN THE ELDERS OF ASYLUM LEON RUALES IN THE YEAR 2013-2014** .And alternative proposal" allowed to know the benefits that physical activity the elderly in their quality of life of asylum Leon Ruales City Ibarra and what kind of recreation you can take to improve your health. A tutorial of recreational activities that supported the asylum authorities to improve quality of life was developed. This work was based on a bibliographic research, field, descriptive, and purposeful investigated were seniors asylum Leon Ruales. The survey was the research technique that allowed gathering information related to the topic was studied. This study allowed to know the appropriate leisure activities according to their physical condition and age, that adults acquire behaviors more physically active and productive life. Allowing them to make a better outlook on life. And not admit the manifestation of adverse factors such as inactivity which is due to many causes such as lack of affection, incomprehension, job separation, social, economic, isolation, sedentary lifestyle, loneliness and abandonment, therein lies the importance and because activity improving physical health status in the elderly helping to value as a human being. Thus providing greater choice of active adult life, to implementing exercise into your daily life, in turn we have better benefits for your body and thus your personal welfare.

The research work is divided into six chapters the problem, theoretical framework methodology, analysis and interpretation of results, conclusions and recommendations and proposals

Key words: physical activity and quality of life

INTRODUCCIÓN

La práctica de la actividad física en el adulto mayor, es de gran importancia porque esto tiene múltiples beneficios el ejercicio regular y sistemático de la actividad física, ha demostrado ser sumamente beneficiosa en la prevención de la salud tanto física como mental; así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del adulto en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo ha tenido su período de auge y regresión.

El hacer actividades físicas, permite que los adultos mayores como entes individuales tengan vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelve. El efecto del ejercicio físico se suma al resto de hábitos que determinan el estilo de vida. Así pues, las personas que siguen una alimentación saludable, que se mantienen mentalmente activas, y realicen ejercicio físico, tendrán todavía más probabilidades de vivir más años y de disfrutarlos mejor. Existe abundante evidencia científica de que la actividad física puede producir enormes beneficios para la salud de las personas. Sin embargo, la mayoría de los adultos mayores que viven en entornos urbanos no participan regularmente en actividades físicas.

Los beneficios de la actividad física están bien documentados. Existe evidencia de que el sedentarismo es un riesgo de salud modificable más alto para muchas afecciones crónicas que sufren 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.

Los beneficios inmediatos y a largo plazo de la actividad física en las personas adultas mayores son cuantiosos. Otras razones para promover la actividad física en los adultos incluyen logros no solo fisiológicos, sino también psicológicas y sociales, tales como:

- Calidad de vida
- Salud mental
- Energía y menos estrés
- Postura y equilibrio
- Ser independiente
- Confianza en sí mismo

Además, la actividad física regular también tiene impactos positivos en la sociedad, disminuyendo las enfermedades. A pesar de los beneficios demostrados, el porcentaje de personas adultas mayores que participan de manera regular en actividad física es preocupantemente bajo..

Abundan las concepciones erróneas acerca de la actividad física y el envejecimiento, entre las personas mayores, los profesionales de la salud y la sociedad en general. Las caminatas y los eventos relacionados (tales como ferias de promoción de la salud y actividades de prevención, como chequeos de presión arterial y exámenes de visión y audición), así como bailes y otros programas sociales son programados, organizados y puestos en marcha a nivel comunitario. Mientras que cada programa de caminata es estrictamente “local”, la cadena de eventos rodea el mundo todos los años durante 24 horas.

Para brindarle alternativas al adulto mayor a través de la actividad física y permitirle una satisfacción de sentirse vivo. Por ello, la necesidad de que el adulto mayor, mejore la calidad de vida y esté activo durante esta etapa

con actividades como bailes, danzas, deportes, juegos de acuerdo a sus condiciones.

El presente trabajo está estructurado de la siguiente manera:

Capítulo I.- Se refiere al problema de la investigación y contiene los antecedentes, el planteamiento de problema y formulación del problema, la delimitación espacial y temporal, Objetivos General, Objetivos Específicos y finalmente la justificación.

Capítulo II.- Contiene la fundamentación teórica que permite sustentar el proyecto planteado el marco teórico: fundamentación epistemológica, pedagógica, sociológica, posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes de investigación, matriz categorial.

Capítulo III.- Describe los Métodos y técnicas que permitirán realizar la investigación ordenada. Se refiere al modelo metodológico asumido para la realización del trabajo de investigación y contiene: Tipo de Investigación, Diseño de la investigación, Métodos, Técnicas e Instrumentos, Población y muestra.

Capítulo IV.- Se refiere a los análisis e interpretación de resultados.

Capítulo V.- Indica las conclusiones y recomendaciones en base a los objetivos específicos y soluciones a los problemas encontrados.

Capítulo VI.- Se refiere a la propuesta alternativa. Se elaboró una guía didáctica de actividades recreativas para el adulto mayor.

Finalmente se expone los anexos, que incluyen el árbol de problemas, la matriz de coherencia y los instrumentos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

En la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución, en este momento de vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar. En mi criterio para mejorar dichas relaciones es de gran importancia promover actividades físicas para mantener su funcionalidad en los adultos mayores

Hace dos siglos tener 40 años era ser un anciano, hoy, la expectativa de vida ha aumentado, también se ha ampliado el rango de edad para ser considerado anciano. A los 40 años ser viejo está muy lejos de la realidad, aún se vive el clímax de la vida, la actividad física es capaz de conservar las capacidades del aparato locomotor y la vitalidad general del organismo, pero su influencia va más allá, produciendo bienestar mental e incremento de las relaciones sociales de los individuos. Se ha demostrado que con el ejercicio físico se evitan las molestias causadas por enfermedades crónicas y se logra calmar el dolor y la rigidez articular, y disminuir las necesidades de consumo de medicamentos. (Paloma, 2006, p.15).

A la edad de 30-35 años comienza el descenso progresivo del metabolismo; éste alcanza del 7 al 40% a los 45-60 años y para los centenarios representa el 50-55% de los valores primarios.

Creo que por ello las personas debemos cambiar de mentalidad y ver a el adulto como personas capaces a pesar de su edad ya que ellos aún son personas útiles.

Son frecuentes en esta edad las manifestaciones patológicas en el aparato cardiovascular, el sistema respiratorio, en músculos, las articulaciones y las alteraciones en el metabolismo. En los ancianos se puede detectar diferencias individuales debido a características de la personalidad y acentuados por el cúmulo de experiencias de cada cual. En la vejez se da una reducción de la capacidad funcional del individuo. Puede encontrarse declinación en funciones intelectuales tales como: análisis, síntesis, razonamiento aritmético, ingenio e imaginación, percepción y memoria visual inmediata. (Echeverría. Y, 2010, p.4).

Es importante hacer notar, que el anciano presenta menor deterioro de sus facultades intelectuales siempre y cuando se mantenga activo y productivo, cualquiera que sea la actividad laboral que realice. Además, se incrementa el temor a lo desconocido, porque tener conciencia de las crecientes pérdidas físicas e intelectuales le produce un gran sentimiento de inseguridad. Estos son agravados por pautas culturales que los ubican en una posición desventajosa con respecto al adulto joven, determinando los roles que deben desempeñar.

El anciano debe valorarse como un individuo que posee un cúmulo preciado de experiencias que puede transmitir a los jóvenes en el interactuar diario. Debe dársele la oportunidad de seguir siendo parte del sistema productivo en actividades que le permitan sentirse útil. La familia como red social primaria es esencial en cualquier etapa de la vida, es "el primer recurso y el último refugio. "La familia como grupo de intermediación entre el individuo y la sociedad, constituye un determinante importante para el presente análisis de la Tercera Edad. (Echeverría, 2010, p.4).

Afirma que en esta etapa de la vida surge también, desde el punto de vista didáctico metodológico, el conflicto entre la necesidad de trabajar...capacidades como flexibilidad...tan importante para la vida cotidiana y la fragilidad extrema de los distintos tejidos implicados, susceptibles de ser lesionados al menor sobre estiramiento. De hecho, los adultos mayores de 55-60 años suelen presentar una gama sumamente variada de condición física. Algunas personas han practicado deportes durante toda su vida y al llegar a la vejez gozan todavía de una magnífica salud, permitiendo este hecho la aplicación de métodos y técnicas muy semejantes a las recomendadas para los adultos jóvenes de vida común y sedentaria. (Di Santo, 2012, pp. 312 - 315).

Pienso que las técnicas de enseñanza aprendizaje, son importantes dentro de las personas mayores por ello es necesario tomar las más adecuadas para tener un mejor impacto en la enseñanza de los adultos mayores. Ya que los limitan. su declinación de su capacidad funcional por ello una enseñanza mayor y la disminución de la resistencia al estrés y a las enfermedades.

“El siglo que recién que comienza, se recalca que será sin dudas el de una población envejecida, muchos países tendrán ya cuarta parte de su población en estas edades antes del 2030 y otros alcanzarán esta cifra antes de finalizar la primera mitad del siglo”. (Alum R., 2010, p. 2).

Es importante tener en cuenta este último para poder comprender la actitud, a lo largo de la historia, según ha ido evolucionando la sociedad también ha evolucionado la forma de entender esta etapa de la vida, por lo que se hace referencia a la vejez como un estado heterogéneo de construcción socio-cultural. Actualmente, son las instituciones y la sociedad las que establecen a partir de qué edad, una persona es considerada mayor (jubilación) y cómo desde antaño se les asignan unos roles sociales que especifican claramente los comportamientos y actitudes en la vejez. (Acosta, 2013, p. 3).

Aporte de las Actividades Físico Recreativo en la Tercera Edad: Muchos estudios han comprobado los beneficios que conlleva la actividad físico recreativo frente a múltiples enfermedades, pero no estaba claro si las personas en edad avanzada que comienzan a practicar ejercicio obtienen ventajas en términos de prolongación de un año de vida. No obstante, se tiene en cuenta que la actividad física por pequeña que sea, siempre y cuando sea un sistema ordenado y adecuado ayuda a mejorar las condiciones de vida de quien la práctica, en este caso los adultos mayores, no mejoran hábitos pero, ayuda a que sobrelleven los hábitos que ya tenían aguerridos para una relación interpersonal y ritmo de vida.

El deporte y la educación física se constituyen en actividades vitales para la salud, educación, recreación y bienestar del hombre. La práctica del deporte y los ejercicios físicos puede hacer por la humanidad lo que no podrán alcanzar millones de médicos, la actividad física puede ayudar no solo conseguir y mantener la salud, sino a disfrutar más plenamente la vida sedentaria permitiendo desarrollar nuevas capacidades.

La experiencia y la evidencia científica confirman que la actividad física constituye una parte integral de la vida humana, el hombre necesita de actividad física para conservarse orgánica y emocionalmente sano. La actividad física debe ser considerada como una necesidad esencial de nuestro estilo de vida moderna. El desarrollo de la ciencia y la tecnología no permite alertar a toda la población a realizar actividad física desde la infancia hasta la vejez, adaptándolas a la capacidad individual de cada persona. Cada individuo, en especial los adultos mayores después del retiro laboral tienen mayor tiempo libre, el mismo que tiene que ocupar en otras actividades que le permita mantenerse activo.

Al efectuar actividades físico-recreativas como práctica factible de realizar, independientemente de la edad y el sexo. En los adultos mayores cobra mayor importancia; con ello se previene los procesos de evolución y

atrofia orgánica que pueden presentarse en la etapa de envejecimiento normal. Así también posibilita un mayor control de enfermedades crónicas degenerativas tan frecuentes en las personas de mayor edad, se ha comprobado por varios estudios que se puede alargar la presentación de enfermedades susceptibles de padecimiento.

Las actividades físicas – recreativas van a contribuir a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, como elemento terapéutico – preventivo. Estos criterios son relativos, pues dependen de muchos factores de cada persona. Todas las teorías relativas a las causas del envejecimiento aceptan una base biológica influida favorablemente por el entorno social como: alimentación, estrés, hipertensión, tabaquismo, alcoholismo, obesidad, soledad (poca participación socio laboral), sedentarismo (poca actividad física). (Alum R., 2010, pp. 3-4).

1.2 Planteamiento del Problema

La etapa de la vejez enfrenta situaciones particulares que convierten al adulto mayor en un grupo vulnerable, que necesita mayor atención; la mayoría carece de afecto, comprensión, desvinculación laboral, social, económica, aislamiento, inactividad, sedentarismo, soledad y abandono, por tanto, por la deficiente actividad física y que realizan emergen enfermedades con características que se muestran durante el proceso de envejecimiento, se manifiestan innumerables pérdidas de tipo físico, mental, funcional y social, Además de la pérdida de defensas en su sistema inmunológico al igual que la desnutrición. Disminuyendo su participación activa en la sociedad.

En Ibarra, la actividad física y las disciplinas son practicadas mayormente por los jóvenes: sin la posibilidad que el adulto mayor pueda realizar dichas actividades para el bienestar físico y psíquico, dicha participación no se realiza por la falta de espacio físico necesario que sirva

para recrear a estas personas que ya han contribuido con la sociedad. Por eso, es necesario crear espacios físicos propicios. Además, se evidencia la necesidad de profesionales especializados y preparados que se encarguen de la atención integral de los adultos mayores, para que en la etapa de la vejez el tiempo libre y de ocio sea utilizado de manera productiva, a través de actividades lúdicas, recreativas, permitiéndoles así una mejor calidad de vida.

1.3 Formulación del Problema.

La falta de actividades físicas en los adultos mayores, y su incidencia en la calidad de vida de éstos, en el asilo de ancianos León Rúaless de la ciudad de Ibarra.

1.4 Delimitación del Problema

La falta de actividad física del adulto mayor del asilo León Rúaless de Ibarra.

1.4.1 Delimitación de las Unidades de Observación

Adultos mayores comprendidos entre 60 a 85 años del asilo León Rúaless de Ibarra.

1.4.2 Delimitación Espacial

Asilo de ancianos León Rúaless de la ciudad de Ibarra.

1.4.3 Delimitación Temporal

La investigación se realizó en el periodo de septiembre 2014 a febrero 2015.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

- Determinar las actividades físicas que realizan los adultos mayores para mejorar la calidad de vida en el asilo León Rúaes de la ciudad de Ibarra.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar qué actividades físicas realizan los adultos mayores a través de la observación.
- Seleccionar las actividades físicas a través de la aplicación de una encuesta.
- Elaborar una propuesta alternativa, a fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.
- Socializar la propuesta.

1.6 Justificación

El presente proyecto se justifica por los aspectos siguientes:

La Universidad Técnica del Norte tiene como propósito fundamental formar profesionales críticos, creativos, capacitados, humanistas y éticos, comprometidos con el cambio social y con la preservación del medio ambiente. Profesionales capacitados académicamente, que mediante la realización de investigaciones pretende vincular la docencia con el alumno y la sociedad, y en la relación de los conocimientos teóricos prácticos, permitirles lograr un desarrollo eficiente de su formación profesional en la carrera de Educación Física.

Este trabajo me va a permitir poner en práctica todos los conocimientos adquiridos durante los años de preparación académica y, mediante ello, lograr una mejor dirección frente a problemas que ocurren en el entorno, permitiéndome pronosticar cambios para el adulto mayor mediante estrategias, para de esta manera responder a todas las expectativas planteadas en la investigación.

La elaboración del Trabajo de Grado pretende buscar un desarrollo eficaz para satisfacer las necesidades del adulto mayor. Por ello, mediante un diagnóstico se podrá determinar cuál es la situación actual y real que atraviesan las personas adultas, ya que la actividad física, en el adulto mayor puede ser considerada también como actividad recreativa; que este grupo en particular de personas podría realizar con el fin de lograr liberación de tensiones emocionales, reafirmación personal e interacción social, por ello, se debe promover la práctica habitual de ejercicio físico, siendo cada vez más eficiente para su vida diaria.

Es de vital importancia conocer el entorno social en el que se desarrolla el adulto mayor, puesto que mediante ello se podrán identificar las diferentes necesidades que atraviesan, y así determinar estrategias adecuadas que le brinden al adulto mayor una vida satisfactoria y productiva para interactuar en sociedad y con la familia. Además, se hace necesario ejecutar programas a largo plazo, con asesoramiento, y con ello se logre cumplir con los objetivos propuestos en este trabajo de investigación.

1.7 Factibilidad

Esta investigación es posible de realizar, ya que cuenta con la autorización y aprobación de la directora del asilo León Rúaless donde realice este trabajo, además cuento con todos los recursos económicos y mecanismos académicos material bibliográfico; y la información necesaria para efectuar la recolección de los datos de cada una de las personas investigadas, existió la predisposición para la información de campo y conté con la asesoría necesaria de una profesional que requiere efectuar este trabajo de calidad y con éxito.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.2 El Adulto Mayor

“La típica imagen de un adulto mayor en una silla mecedora está quedando atrás. Esto, gracias a que cada más personas de la tercera edad tienen conciencia de la importancia de llevar una vida activa y saludable”. Blank, (2006):

El adulto mayor y el envejecimiento debe ser valorado como un logro que genera oportunidades que deben ser aprovechadas, al tiempo que significa un desafío en función de lograr una mejora en la calidad de vida de las personas mayores, para que estos años los vivan de manera digna y en pleno bienestar. Tanto el envejecimiento, proceso que abarca todo el ciclo vital y que cruza a toda la población, como la vejez, conforman un fenómeno complejo y multidimensional que acarrea consecuencias y desafíos, tanto para los sujetos que experimentan la vejez, como para la sociedad en su conjunto. (Forttes y Massau, 2009, p. 7).

El envejecimiento y la vejez como un solo elemento permiten la mejor comprensión del ser humano en su etapa adulta, por ello, ya que van de la mano es inevitable que las persona experimenten esta etapa.

“La vulnerabilidad tiene múltiples expresiones, en las que las personas se desenvuelven. Las personas mayores viven esta realidad en inestables condiciones de salud, seguridad económica y bienestar social, enfrentando, además, la subvaloración y discriminación que se expresan en discursos,

bolos y estructuras socioculturales respecto a la vejez y el envejecimiento”. (Forttes y Massau, 2009, p. 7).

Pienso que debe haber una mentalidad de cambio ya que, como sociedad vemos a los adultos mayores como personas que no son activas para este ritmo de vida, por lo tanto, tenemos un criterio desde el punto de vista emocional, como personas indefensas.

2.1.3 El adulto Mayor al Envejecer

Se ha definido a la persona adulta mayor como aquella persona por arriba de los 60-65 años, este umbral es sin duda arbitrario y no puede contemplar las múltiples dimensiones de un estado que depende de muchos factores, en los que la edad por sí sola nada significaría”. (Zavaleta, 2013, p. 5).

Se sostiene que el adulto mayor teóricamente sano, a quien ha logrado una “Vejez exitosa”, ya que conserva totalmente su independencia, aun cuando pueda sufrir algún padecimiento crónico-degenerativo, pero que por su propia naturaleza no representa una limitación para la realización de las actividades de la vida diaria y que es fácilmente controlable médicamente. Adulto mayor enfermo. Es portador de uno o varios padecimientos crónico-degenerativos inestables, que requieren de un estricto control médico, sin complicaciones graves, con algunas limitaciones para la realización de las actividades diarias, pero que mantienen cierta independencia social y familiar. (Chávez; Lozano; Lara y Velázquez, 2004, p. 12).

Para mí la importancia que tienen las actividades físicas en el adulto mayor radica que la edad o estado de las personas no impide que realicen actividades porque esto les ayuda a su estado físico y anímico y esto ayudar a que los adultos puedan realizar las actividades más adecuadas para ellos.

2.1.4 El Adulto Mayor Frágil

Es una persona que sufre una o varias enfermedades crónico-degenerativas, por lo regular complicadas, que ha perdido su independencia y permanece recluido en el seno familiar o se encuentra institucionalizado. Por lo tanto, la salud de los ancianos no debe y no puede ser simplemente examinada desde el punto de vista de la presencia o ausencia de enfermedad, pues la capacidad de rendimiento físico depende de la eficiencia funcional de prácticamente la totalidad de los aparatos y sistemas que integran al organismo, como: el aparato cardio-respiratorio, responsable de captar, transportar y entregar el oxígeno a los tejidos, lugar en donde se llevan a cabo los procesos metabólicos aerobios y anaerobios, responsables de la producción de energía indispensable para el mantenimiento de la propia existencia y la ejecución del movimiento. (Chávez, Lozano, Lara, y Velázquez, 2004, p. 12).

Por lo tanto, pienso que para conocer mejor al adulto mayor es indispensable estudiarlo como un todo, ya que ser un adulto mayor implica factores sociales, culturales, personales, físicos. Esto nos permitirá conocer mejor su condición.

2.1.5 El Componente Género en el Adulto Mayor

Se dice que desde la heterogeneidad que presenta la vejez, se hace necesario representar, en el análisis gerontológico, los aspectos relacionados al género y sus implicancias en las formas y modos en que se vive esta etapa, más aún cuando una característica universal del envejecimiento de las sociedades es que las mujeres viven más que los hombres y, en el caso de muchos países como el nuestro, en condiciones más desfavorables. (Forttes y Massad, 2009, p. 10).

De acuerdo con este autor. El género nos permite una mayor comprensión de los fenómenos sociales de las personas, esto posibilita la

realidad de diferentes tipos de relación entre hombres y mujeres, generando distinciones sociales y culturales.

2.1.6 El Género como un Elemento más:

Constituye además, un sistema de clasificación de las personas, a las cuales se les otorga una posición diferenciada en el entramado social a partir de un sistema de discursos y prácticas que constituyen lo femenino y lo masculino, en términos de roles diferenciados y en términos diferenciados de valor y prestigio. De este modo, va a determinar profundamente la manera en que hombres y mujeres experimentan su vida. En tal sentido, el género se constituye en un importante componente a considerar en el envejecimiento y la vejez, dado que influye a lo largo de todo el ciclo vital de las personas. (Forttes y Massad, 2009, pp. 10-11).

Mi criterio es que la modernización, el trabajo y la producción, entre otros factores, hoy en día han significado un cambio, por ello, la importancia del género en el adulto mayor.

2.1.7 Dependencia y Discapacidad en las Personas Mayores

“La dependencia como la capacidad de las personas para realizar actividades cotidianas fundamentales sin necesidad de ayuda, para administrar su propia vida y tomar decisiones es uno de los valores primordiales en nuestra sociedad”. (Villar, 2009, p. 15).

Ya que hay una inmensa relación entre la edad, discapacidad y dependencia, por las limitaciones en sus funcionalidades que tienen los adultos mayores. Ya que hoy en día son más las personas que llegan a edades avanzadas, ellos son más propensos a perder su autonomía a medida que aumenta su edad. Por lo que necesitan de otras personas para actividades simples como vestirse, comer, moverse; esto implica un trabajo

mayor para el cuidado del adulto, por ello el miedo de las personas mayores a ser una carga o depender de alguien más. Además es necesaria la colaboración del gobierno.

Pienso, que la discapacidad según el grado que tengan, no significa necesariamente depender de alguien. Entre las discapacidades más comunes en los adultos son las dificultades que tiene para realizar varias actividades a la vez.

- ✓ Dependencia económica: Cuando necesitamos bienes y servicios, necesarios para nuestra vida.
- ✓ Dependencia emocional: El apoyo que necesitamos de las personas para nuestro bien psicológico.
- ✓ Dependencia física: Ayuda de otras personas para realizar actividades cotidianas. Según Villar, (2009),

Considero que aunque al adulto mayor se le considere como persona que está en la última etapa de su vida, ésta es la mejor para que disfrute su tiempo libre porque ya contribuyeron a lo largo de su vida a nuestro mundo.

Sin embargo, en absoluto podemos considerar a la discapacidad y la dependencia como una parte integrante del proceso normal de envejecimiento. Si bien, son fenómenos más frecuentes en la vejez que en otras etapas de la vida, la mayoría de las personas envejecen libres de discapacidades graves y con un nivel de autonomía suficiente personal. (Villar, 2009, p. 37).

El mejor envejecimiento placentero para los adultos mayores principalmente es una baja probabilidad de padecer enfermedades, una capacidad funcional alta y una mayor ejecución para realizar actividades completamente solo.

2.1.8 El Adulto Mayor como ser Humano

Como vemos, ya que se trata de un grupo de personas que son fuertemente discriminados por la sociedad, quizá sin intención, pero al darles un papel menos importante en la vida, el adulto mayor se considera inoperante, cometiendo el error de considerarlos como inactivos, incapaces, enfermos o simplemente viejos que no pueden cumplir actividades básicas de la vida.

En base a lo anterior, los gobiernos y los municipios se han ocupado de crear políticas y centros especializados que se preocupan en forma especial de los adultos mayores, otorgándoles beneficios especiales en relación a los servicios sociales y de salud, contando además con actividades creadas especialmente para mantener a esta población activa y partícipe de la sociedad y que se sientan útiles y productivos. Existe una acogida grande para este grupo de personas por parte del gobierno, con actividades de inclusión, para que se sientan útiles y satisfechos a través de dichas actividades.

En los individuos de la tercera edad durante su última etapa de vida se hace latente la idea de que la muerte está cerca. La actitud frente a la muerte determina su actitud la, aceptación ante este camino cambia con la edad. Uno de los aspectos del desarrollo del individuo es la aceptación de la realidad de la muerte tomarlo como el final de una vida de lucha, de preocupaciones y problemas. (Vallejo, 2011, p. 13).

Ante la mente frágil del adulto mayor es de gran importancia mantener una actitud positiva ante la vida para que el adulto se sienta con mayor vitalidad y no tenga pensamientos negativos

2.1.9 Condiciones de Vida

Creo que aunque las condiciones de vida para las personas de la tercera edad son difíciles y no conocemos la realidad en su vida, y aunque algunos pierden rápidamente oportunidades de trabajo, actividad social y capacidad de especialización, y que en muchos casos se sienten postergadas y excluidas. La gran mayoría son personas sanas y activas que logran disfrutar de una buena tranquilidad tras haber cumplido con sus proyectos permitiéndoles de esta manera disfrutar a plenitud con su familia.

En un artículo se afirma que en países desarrollados, en su mayoría gozan de un mejor nivel de vida, son subsidiados por el Estado y tienen acceso a pensiones, garantías de salud y otros beneficios. Incluso hay países desarrollados que otorgan trabajo sin discriminar por la edad y donde prima la experiencia y capacidad. (Edukativ, 2006, p. 3)

Muchos adultos mayores viven en extremas condiciones de vida porque se olvidan de ellos, y por el hecho de considerarlos una carga, muchas familias olvidan que ellos fueron los que permitieron el desarrollo y formación para nuestras vidas.

2.1.10 Cuidados a largo plazo

Como ya se ha señalado y se afirma que el envejecimiento individual, en sus etapas más avanzadas, presenta una mayor frecuencia de deterioro físico y cognoscitivo que, en muchos casos, se traducen en discapacidad y dependencia, haciendo que los sujetos que viven requieran del apoyo de otras personas sobre todo del entorno social para realizar las actividades cotidianas. Aunque sea reducida en muchos casos es mayormente producida por mujeres. ((Forttes y Massad, 2009, p. 13).

El apoyo de la familia en el cuidado del adulto mayor permitirá una mejor calidad de vida y, por ende, una mayor longevidad en los adultos.

La situación de países como el nuestro presenta precariedades en protección y cuidados, habiéndose ya verificado un proceso de envejecimiento más acelerado, Cabe señalar que la provisión de cuidados presenta escenarios más favorables en Estados Benefactores que han resuelto que la familia no es el único responsable de ellos. El acelerado y progresivo envejecimiento y las transformaciones de la familia es un antecedente para la reflexión en torno a los cuidados de larga duración, en el sentido que la sociedad demanda una respuesta a la necesidad, cada vez mayor, de brindar cuidados de largo plazo a aquellas personas que así lo requieren. (Villarreal, 2009, p. 18).

Desde mi punto de vista los cuidados a largo plazo o permanentes son necesarios para las personas que no pueden valerse por sí solos o son incapaces de realizar actividades cotidianas,

Además estos cuidados pueden ser provistos por la familia o personas cercanas, con cuidados de calidad, o por personas profesionales trabajadores sociales, médicos, enfermeras. Para obtener cuidados de larga duración. Respecto de los cuidados de larga duración, es necesario definir a un ámbito de cuidados que está orientado a la atención de las necesidades físicas, psicológicas y sociales, existenciales y espirituales de personas que presentan enfermedades terminales. Este tipo de cuidados se denomina paliativos y su objetivo es conseguir la mejor calidad de vida posible, el alivio del dolor, el control de los síntomas de la enfermedad, brindando un apoyo integral a la persona y su entorno. (Forttes y Massad, 2009, p.13)

Pienso que el cuidado a cargo de personas especializadas ayudar a mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

2.1.11 Adecuación Física en el Adulto Mayor

La disminución de la capacidad funcional de cualquier persona al paso de los años es inevitable, puede ser frenada y en ocasiones revertida si se le somete a un programa de adecuación física tendiente a mejorar su eficiencia funcional. La mejoría no solo depende de la correcta ejecución de ejercicios por diversos factores, entre los que destacan: el antecedente genético, que todo sujeto tiene un patrón hereditario determinante del nivel de capacidad funcional en general y de cada uno de los aspectos que ella comprende (capacidad aeróbica, fuerza y resistencia muscular, velocidad de reacción, flexibilidad y elasticidad).

Por ello, se debe adecuar las actividades, mejorar la capacidad física independientemente de su edad. Desde luego que el incremento en sus potencialidades, de ninguna forma será de la misma magnitud del que se logre en otro sujeto con antecedentes deportivos; pues éste tendrá una mejor aptitud física para el deporte genéticamente hablando, por lo que los resultados se lograrán en un tiempo menor y serán más evidentes a corto plazo. (Chávez, Lozano, Lara y Velázquez, 2004, p. 48).

Tenemos que adecuar las mejores actividades para el disfrute y gozo del adulto al realizar, en espacios óptimos y viables para esta práctica.

2.1.12 Actividad Física

“La participación de individuos adultos mayores en actividades físicas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio-ambientales, pudiendo ser modificables o no, más

que caractericen las condiciones en que vive este ser humano.”
(Fonseca, Hernández, Ondrusikova, 2009, p. 1)

Que La actividad física es importante y no puede ser reemplazada por la medicina, ni por conferencias, ni por lecturas. La UNESCO, en 1978 declaró a la educación física y el deporte como derechos humanos que deben ser ejercidos como parte de la educación permanente para el desarrollo humano y la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud, en el 2004 puso la actividad física al mismo nivel de importancia que la alimentación, porque la mala alimentación y la falta de ejercicio físico son factores de riesgo para la salud. El “Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento recomiendan: “Alentar a las personas de edad a que mantengan o adopten modos de vida activos y saludables que incluyan actividades físicas y deportes”. Además, la ONU declaró el 2005 como el año de la Educación Física y el Deporte. (Rivera y Zambrano, 2010, p. 1),

La Actividad física, es de gran importancia porque permitirá en el adulto mayor mantenerse activo, y gozar de una buena capacidad física, lo cual se pretende para el diario vivir del adulto.

La actividad física se ha entendido como el movimiento del cuerpo pero la actividad física es el movimiento humano intencional, que busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no solo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado permitiendo disminuye y retarda la secuencia del envejecimiento. En la actualidad a actividad física está considerada como la mejor inversión para el mejoramiento de la salud mediante la educación física, el deporte, la recreación y otras manifestaciones de actividades físicas. (Ginarte y Santiesteban, 2012, p. 2).

La importancia de la ejecución de ejercicios de forma permanente produce innumerables beneficios en todas las edades, eligiendo los ejercicios más adecuados para esta edad. Ya que el anciano es más apto para la actividad aeróbicas, de iniciación gradual, dinámica y bajo un especial control médico.

Los programas de actividad física para personas mayores deben ir encaminados a conseguir una condición física saludable, entendida como un estado dinámico de energía y vitalidad que les permita llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las situaciones imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayudar a evitar actividades derivadas de la falta de actividad física y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, así como experimentar plenamente la alegría de vivir". (Durón, H, 2011, p.62)

Estoy de acuerdo en que la actividad física debe ser considerada como un ente preventivo de enfermedades, y no permitir que los adultos mayores estén en una etapa en la que no se puedan movilizar.

Y es que la actividad física representa una fuente de salud tanto a nivel físico como psíquico, diversos estudiosos e investigadores concuerdan con este pensamiento. Se ha demostrado que la actividad física en la edad avanzada aumenta la fuerza muscular, el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación física en general. La actividad física tiene efectos favorables en la presión arterial y el peso corporal y reduce el riesgo de cardiopatías, osteoporosis, determinados tipos de cáncer, diabetes y caídas. (Durón, H, 2011, p.62)

Mi criterio sobre la actividad física en edad avanzada permitirá al individuo ser más activo para su bienestar físico y emocional por las diarias tareas que podrá realizar con mayor eficiencia.

2.1.12.1 Porque hacer actividad física

Los beneficios de la actividad física están bien documentados. Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más altos para muchas condiciones 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. (Peláez y Martínez, 2002, p. 4).

Pienso que la principal razón para hacer actividad física es para estar sano y saludable. Porque los beneficios que trae dichas actividades son eminentemente grandes y cuantiosos para el bienestar físico de los adultos mayores

2.1.12.2 Beneficios de la Actividad Física

La actividad física es muy importante para ayudar a mantener un estado saludable, aumentar la fuerza muscular y la movilidad articular, ayuda a promover el bienestar fisiológico, fortalece nuestro sistema inmunológico, reduce el estrés. Esto podría ayudarnos a mejorar la expectativa de vida. (Felipe, 2011, p. 23).

Entre los beneficios que nos aporta la actividad física está el aumento de la elasticidad flexibilidad, las actividades aeróbicas mejoran todo lo relacionado con el sistema cardíco-respiratorio el riesgo de arteriosclerosis se reduce al aumentar el colesterol bueno; ayudamos a que el corazón sea capaz de bombear más sangre en cada latido y que las paredes de los vasos sanguíneos se fortalezcan. Acrecentamos la fuerza muscular y tanto las articulaciones como los huesos se hacen más resistentes” (Durón, H, 2011, p.62)

- Aumenta capacidad física
- Reduce el riesgo de las Enfermedades Cardiovasculares
- Ayuda a combatir la depresión
- Mejora la calidad de sueño
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico
- Reduce y previene la hipertensión arterial
- Reduce la posibilidad de cáncer
- Te ayuda a dejar de fumar
- Ayuda a tener huesos más fuertes y sanos
- Aumenta tus posibilidades de vivir más tiempo

2.1.1.3 Desventajas de las Actividades Físicas en los Adultos Mayores

El ejercicio físico moderado no impone riesgos a las personas de edad. El problema suele originarse en lo que piensa el adulto. Es evidente que la sobreestimación de las propias capacidades, la competitividad o el intentar mantener un tono físico similar al de otras épocas pasadas puede comportar serios peligros que deben ser tenidos en cuenta. En primer lugar existe un riesgo cardiovascular y valorar la existencia de osteoporosis, ya que esta enfermedad que se caracteriza por una disminución de la masa ósea, hace que los huesos afectados sean más porosos y se fracturen con mayor facilidad que un hueso normal. Si se tiene el aparato locomotor frágil pequeños traumatismos pueden convertirse en lesiones de gran importancia. (Benalcázar y Vargas, 2011, p. 64).

Los ejercicios planificados ayudaran a mejorar su sistema cardiovascular con esto evitaremos posibles lesiones en su cuerpo y mayor bienestar en su vida diaria.

2.1.13 Calidad de Vida

Quien la refiere como un término que debiera estar relacionado con el bienestar psicológico, la función social y emocional, el estado de salud, la funcionalidad, la satisfacción vital, el apoyo social y el nivel de vida en el que se utilizan indicadores normativos objetivos y subjetivos de las funciones física, social y emocional de los individuos. Sin embargo, se requiere de una definición en la que se incorporen de una manera integral a la salud física de la persona, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y sus relaciones con los hechos importantes del medio ambiente. (González. Flores y Vega 2011, p. 368).

Yo pienso que la calidad de vida en las personas mayores consiste en valorarse a sí mismos y valorar su propia vida. Vivir la vida cómodamente sin problemas, tomando en cuenta su propio bienestar y los factores como la actividad física, bailes y teatro para mejorar su calidad de vida y, por ende, una mayor vinculación con la sociedad, lo que producirá un mejor bienestar físico y social.

La Organización Mundial de la Salud ha estado constantemente en la búsqueda del desarrollo de acciones que favorezcan la salud, con el fin de mejorar y elevar la calidad de vida de quienes padecen una enfermedad, lo cual se ha convertido en uno de los objetivos principales de las diferentes disciplinas de salud. Calidad de Vida representa un término multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida y un grado de bienestar y también incluye la satisfacción colectiva de necesidades a través de políticas sociales en adición a la satisfacción de necesidades individuales. (Ojeda, Padilla y Navarro, 2011, p. 147).

Creo que es importante el interés de la Organización Mundial de la Salud por investigar nuevas formas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

La calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno". (Ojeda, Padilla y Navarro, 2011, p. 148).

La calidad de vida para que tenga un buen objetivo se debe considerar como un elemento apegado a la persona mayor, para que cumpla un rol preponderante en la vida del adulto mayor. Por lo tanto, se debe tener en cuenta en qué capacidades está el adulto para realizar o no actividades que le permitan un mejor estado emocional.

2.1.13.1 Calidad de Vida en la Vejez

Los estudios sobre la calidad de vida surgen para conocer y dar mejor atención a las necesidades del adulto mayor, ya que por los cambios físicos, psicológicos y sociales asociados al proceso del envejecimiento constituyen una población particularmente vulnerable que requiere de organización y atención que les garanticen una calidad de vida digna. Ya que el envejecer es un proceso que despliega una secuencia compleja de cambios y pérdidas que exigen una adaptación en lo intelectual, social y afectivo-emocional, que dependerá de las circunstancias biológicas, sociales y psicológicas, así como de los recursos con los que en ese momento cuente el individuo. (González, 2011, p. 370).

Pienso que los cambios físicos y psicológicos sí ayudan a mejorar la calidad de vida del adulto. Por ello vivir en un ambiente tranquilo y con varias actividades recreativas son de gran importancia.

El adulto, necesita reestructurar su vida en torno a sus capacidades y limitaciones, organizar su jerarquía de metas y cambiar sus estrategias para llegar a ellas, aceptando que la vejez es una etapa más de la vida con características propias; y, aprendiendo a disfrutar de ella y a vivirla con dignidad. A medida que las personas envejecen, aumenta la probabilidad de importantes pérdidas funcionales. Así, el adulto mayor con alguna enfermedad, especialmente si es crónica, teme la pérdida de su buen funcionamiento mental y físico. (González, 2011, p. 372).

Estoy de acuerdo en que las condiciones desfavorables que tienen muchos adultos mayores hace que ellos tengan que suspender sus labores, provocando que se sientan inútiles por no tener a plenitud sus capacidades físicas, aptitudes y cualidades que limitan su desenvolvimiento y su vida cotidiana. Por ello, la importancia de las actividades correctas para optimizar el rendimiento en dichas actividades.

2.1.13.2 Bienestar

El bienestar personal o la satisfacción con la vida, se constituye en los principales criterios para un envejecimiento exitoso, tomando al bienestar como un concepto globalizador que incluye tanto la satisfacción, la felicidad, la vida considerada como un todo, una moral alta, ajuste personal, buenas actitudes hacia la vida y competencia. Así, podremos conocer la realidad social del adulto mayor. (Carmona, 2006, p. 51-52).

Por lo tanto, el bienestar es de suma importancia para el adulto mayor, ya que si tenemos una buena salud podremos disfrutar a plenitud esta importante etapa en la vida.

Los beneficios de la actividad física en una vida sedentaria en adultos mayores son modificables ya que al. “Aumentar la actividad física después de los 65 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general. A pesar de los beneficios de la actividad física en la prevención de enfermedades no transmisibles y de su potencial de accesibilidad para todas las

personas, se calcula que más del 60 por ciento de la población mundial no es lo suficientemente activa como para cosechar beneficios de salud, debe existir práctica habitual de una actividad física , ya que cada vez son más numerosos los estudios que confirman que una actividad física sistemática desde edades tempranas y en las distintas etapas del desarrollo hasta llegar al adulto mayor, acompañado de un buen estado nutricional son determinantes importantes del buen funcionamiento físico y mental. (Zamora, 2011, pp. 9-10).

Como es de conocimiento, muchos de los adultos mayores padecen enfermedades que les impiden disfrutar a plenitud su vejez, por lo tanto, al realizar actividad física ayudamos a que el adulto mayor tenga una mejor condición física y a su vez que se sienta bien consigo mismo.

2.1.14 Monitoreo de Salud

El monitoreo de salud consiste en brindar la atención y los cuidados necesarios para que los adultos mayores disfuncionales puedan llevar una vida íntegra dentro de su sociedad. A continuación, enlistamos lo aspectos más relevantes dentro del cuidado del adulto mayor para después pasar a revisar los más indispensables:

- Trastornos del sueño
- Incontinencia

- Inmovilidad
 - Trastornos del equilibrio y mareo
 - Caídas
 - Polifarmacia y automedicación
 - Aislamiento
 - Trastornos del ánimo
-
- Trastornos cognitivos
 - Duelo disfuncional
 - Higiene y cuidados en general.

(Causauboun, 2014, p. 51).

2.1.14.1 Atención diaria al Adulto Mayor

“El cuidado diario representa el servicio más importante que se debe tomar en cuenta para implementar este nuevo servicio, porque éste incluye la alimentación, el vestido, el aseo personal, el cuidado y acompañamiento permanente de los ancianos.” (Vallejo, 2011. p. 3).

2.1.15 Salud y Nutrición en el Adulto Mayor

2.1.15.1 Presión arterial

Es la acción del corazón de contraerse y relajarse. El movimiento de contracción se llama sistólica y el de relajación se llama diastólica. La presión arterial, es la presión que ejerce la sangre contra la pared de las arterias. Esto es imprescindible para que la sangre circule por los vasos sanguíneos y aporte oxígeno y nutrientes a todos los órganos del cuerpo para que puedan funcionar. (Vallejo, 2011. p. 20).

2.1.15.2 Hipotensión arterial

Es la disminución de la presión arterial bajo los límites normales. La presión arterial ideal es de 120/60 / 120 sistólica y 60 diastólica. Las personas que tienen una presión arterial por encima de estos niveles sufren hipertensión arterial, y las que mantienen una tensión arterial por debajo de esos niveles sufren **hipotensión arterial**.

2.1.15.3 Hipertensión arterial

Es el aumento de la presión que ejerce la sangre a través de las paredes de las arterias. La presión sanguínea sistólica (El número superior de la medición de la presión sanguínea que representa la presión generada cuando el corazón late) constantemente es mayor a 140. La presión sanguínea sistólica (el número “inferior” de la medición de la presión sanguínea que representa la presión en los vasos cuando el corazón está en reposo) está constantemente por encima de 90. Uno o ambos números pueden estar demasiado altos. (Vallejo, 2011. p. 21).

Por ello la visita regular al médico es de gran importancia para mantener un equilibrio en su estado de salud.

2.1.15.4 El Pulso

El ritmo del pulso es la medida de la frecuencia cardiaca, es decir, del número de veces que el corazón late por minuto Se utilizan tres

dedos de una mano en la arteria radial, que está ubicada en la parte de arriba del pulgar (en la muñeca). (Vallejo, 2011. p. 21).

Creo que los Adultos Mayores son diferentes, lo mejor es llevar un control diario de los signos vitales para evaluar su desarrollo de salud en esta etapa. Por lo tanto ya que el pulso en personas mayores no activas es será usualmente más lento que en personas jóvenes Si estás caminando o ejercitando, tu pulso será más rápido que si estás leyendo el periódico. El estado emocional, una infección, las medicaciones y la salud en general también afectan a tu ritmo cardíaco.

2.1.15.5 Control semanal por parte del médico

Los cuidados médicos preventivos centran su atención en la prevención de problemas de salud antes de que ocurran, así como en el diagnóstico de los problemas antes de se presenten complicaciones.

Para el adulto, tener una buena relación con el médico es necesario, lo cual permite coordinar los cuidados con otros especialistas. (Vallejo, 2011. p. 21)

2.1.16 Nutrición en el adulto mayor

Es muy importante tomar en cuenta la nutrición del adulto mayor, ya que ésta se relaciona con el envejecimiento en varias formas:

- La nutrición y formas de estilo de vida contribuyen a acelerar o disminuir la pérdida de tejidos y funciones del cuerpo.

- Una mala alimentación es uno de los factores que determinan la presencia de enfermedades crónicas degenerativas, las cuales son frecuentes al incrementarse la edad.
- La mayoría de las personas comen menos a medida que la edad avanza, debido a una reducción tanto en su dieta como en su apetito. La pérdida importante del hambre debe ser evaluada por un médico.
- Es importante distinguir entre la persona mayor sana y la persona mayor enferma. En la sana, la alimentación equilibrada debe ser suficiente para prevenir la falta de sustancias nutritivas, mientras que la persona enferma puede tener una mayor necesidad de alimento, el cual no se evalúa adecuadamente debido a la pérdida del apetito que acompaña a la enfermedad.
- Por todo esto, es necesario llevar a cabo una alimentación saludable, comiendo la cantidad y calidad de alimentos que nuestro cuerpo necesita, ya que una adecuada nutrición influye directamente en la salud y, por lo tanto, en la calidad de vida. (Causaubon, 2014, p. 41).

2.1.17 Recreación para el adulto mayor

La recreación como actividad ocupa en nuestros días ocupa un lugar muy especial en la vida del hombre moderno, razón por la cual, nos ocuparemos de ella en primer lugar. (Marín, 2002, p. 23).

“El valor de la recreación para...el adulto mayor y la comunidad radica en su contribución a otros importantes intereses y fuerzas humanas, y su principal valor radica en la capacidad de enriquecer la vida de las personas.”(Padrón, 2011, p. 17).

Es una actividad que ofrece al hombre, sentimientos de libertad, olvido de sus tensiones reencuentro consigo mismo y satisfacciones. (Marín, 2004, p. 24).

El disfrutar el tiempo libre en actividades de disfrute para nuestro propio gusto mucho más en el adulto mayor para mejorar sus capacidades físicas y psíquicas.

2.1.18 Importancia del deporte en el adulto mayor

El deporte en la tercera edad tiene la función de mejorar la aptitud física de la persona, Es un medio lúdico y como tal, de distracción que disminuye niveles de ansiedad y estrés y mantiene el cerebro en buen estado al trabajar en el pensamiento. Por otra parte, la práctica deportiva en la tercera edad, permite prevenir accidentes, evitando caídas a través de la mejoría de la estabilidad y la fortaleza de los miembros inferiores y la columna. Esto mejora la postura y logra mantener al adulto mayor y al anciano mucho más seguro. Al evitar las caídas estamos previniendo una de las principales causas de muerte en la edad avanzada, que es el proceso que comienza con una fractura de cadera o de cabeza de fémur, y que deteriora la calidad de vida de la persona hasta provocar su fallecimiento. (Instituto de Recreación Distrital y Deporte, 2013).

Creo que el deporte es importante en muchos aspectos como mejorar las relaciones sociales y por ende su estado de ánimo. Aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza y elevar la resistencia cardiovascular.

2.1.18.1 Los ejercicios

Los beneficios de llevar una vida activa y en particular de hacer ejercicios controladamente son que se mejora el estado físico y psicológico,

aumenta la funcionalidad y se previenen enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión arterial y se reduce la mortalidad. Además, disminuyen las caídas, las que pueden ser muy graves a una edad avanzada. Un punto muy importante a la hora de romper con las tendencias sedentarias de la vida moderna es saber qué ejercicios debe o no debe realizar una persona mayor de 65 años. Un ejemplo, para caminar no se necesita un mayor equipamiento ni asesoramiento de especialistas. (Morel. 2014, p 3)

Pienso que para el adulto mayor el ejercicio supone un estado psicológico y físico adecuado para su bienestar. Esto le permite tener mayor fortalecimiento en su cuerpo.

Lo ideal es efectuar diariamente 30 minutos de ejercicio, que pueden ser repartidos durante el día, en periodos más cortos. Eso sí, antes de comenzar es necesario realizar un precalentamiento adecuado, el que incluya elongación y flexibilidad. Lo ideal es practicar en grupo, con personas de la misma edad, ya que de esta forma el adulto mayor además de los beneficios físicos del trabajo en equipo, adquiere un grado de compromiso y establece lazos afectivos y sociales. (Blank, 2006).

Se debe contar con un buen calzado moverse en lugares adecuados, en un buen clima de forma lenta y paulatinamente o, en su hogar puede hacer ejercicios como subir un escalón, y una infinidad de actividades para que el adulto realice ejercicio.

Se dice que a medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. (Morel, 2014, p. 1).

En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos.

2.1.18.2 Tipos de ejercicios

Al realizar ejercicios es importante tener en cuenta la edad, el sexo y el estado de salud del individuo.

La práctica del ejercicio físico desarrolla y dirige la coordinación neuromuscular y psicomotora, contribuye al desarrollo físico e interviene en la formación de la personalidad. Al realizar con estas personas, deben ser combinadas, tener presente los intereses, gustos, necesidades y preferencias para que su participación sea más eficiente y placentera entre las que se encuentran: (Ramos, 2011, p. 33).

- Caminar como forma básica de ejercicio.
- Excursiones, paseos, bailes y actividades al aire libre.
- Actividades en grupo y familia.
- Actividades aeróbicas de bajo impacto: nadar, baile de salón y ejercicios de gimnasia.
- Ejercicios de flexibilidad y movimiento.
- Es importante tomar las debidas precauciones para trabajar con estas personas, dentro de éstas: Incluir fase de calentamiento y otra de enfriamiento progresivo.
- Controlar la intensidad del ejercicio y la progresión en función de la capacidad física que se trabaje teniendo en cuenta las particularidades de cada adulto mayor. Evitar las secciones excesivamente largas, si es posible realizar varias secciones cortas al día. (Ramos, 2011, p. 33).

Creo que la mayoría de las personas en especial el adulto mayor al realizar ejercicios adecuados se sienten cómodos y lo hacen con mayor disposición.

2.1.19 Actividades básicas

En la Gimnasia de mantenimiento se realizarán actividades para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales.

Resistencia aeróbica: Es una de las capacidades condicionales más generales y de base de cualquier organismo y tiene gran aceptación en los adultos mayores, utilizando el dinamismo en cada una de las siguientes actividades. Es importante considerar el tiempo de trabajo que debe ser acorde a sus posibilidades funcionales. Los ejercicios más apropiados para el trabajo de esta capacidad física son:

- Trabajo de desplazamiento en el área
- Marchas y caminatas
- Juegos
- Gimnasia aerobia de bajo impacto
- Flexibilidad
- Movimientos en todas las direcciones
- Conocer los límites de cada una
- Control postural de cintura, glúteos, espalda (Acosta, 2013, p. 3).

Es una capacidad que se conserva en el adulto mayor, puede mantenerse y mejorarse. Los ejercicios de flexibilidad para el adulto mayor deben ser bien dirigidos y cuidar que la ejecución sea correcta.

2.1.19.1 Fuerza

Durante el proceso de envejecimiento se produce una atrofia muscular general que influye en la disminución de la fuerza la elasticidad, concentración de minerales y agua a nivel muscular, además de otras alteraciones degenerativas que ocasionan la pérdida paulatina de la tonicidad de los grandes grupos musculares. En esta etapa, hay que tener en cuenta algunas contraindicaciones que se plantean para el trabajo de la fuerza, pero a pesar de esto, dosificado correctamente se puede hacer un trabajo que puede reportar beneficios para la salud como los siguientes. (Acosta, 2013, p. 2).

Creo que es indispensable trabajar en la fuerza en los adultos mayores.

2.1.19.2 Coordinación

Para este tipo de capacidad existen infinidad de juegos y actividades que impliquen varios segmentos musculares.

2.1.19.3 Equilibrio

Se puede trabajar de forma individual, en parejas, etc. Por ejemplo:

Ejercicios de equilibrio estático:

- Parado sobre un pie.
- Parado con apoyo de los talones, puntas arriba.
- Parado con talones arriba, todos con diferentes posiciones de brazos.

Ejercicios de equilibrio dinámico:

- Caminar sobre una línea con pesos livianos sobre la cabeza, brazos diferentes posiciones.
- Caminar manteniendo diferentes en equilibrio (sobre las palmas de las manos, una botella plástica, una pelota, etc.) (Acosta A., 2013. p 3).

2.1.19.4 Velocidad de reacción y traslación

En conjunto, los ejercicios deben ir bien dirigidos, aclarando que la forma de desplazamiento

debe ser caminando rápido, no corriendo. Se recomienda cambiar constantemente la posición de salida, ya sea de frente, de espalda, de lado o sentado en una silla, no se recomienda hacer la salida desde acostado, puede crear un cambio de presión muy brusco en el adulto mayor, al igual que la posición del estímulo para la salida debe ser variado, por ejemplo: visual, una banderita, un pañuelo, auditivo, un silbato, una palmada, o táctil tocar la espalda, el hombro, los brazos. (Acosta, 2013, p. 3).

Según el estado físico del adulto mayor se debe hacer las actividades con mayor o menor ritmo.

La gimnasia se trabajará con acompañamiento musical, el ritmo de las músicas deben ir acorde a las características y preferencias de los adultos mayores. “Relajación: incluye ejercicios de estiramientos y respiratorios, es importante que no se abuse con la recuperación pasiva ni de los juegos calmantes, los ejercicios respiratorios juegan un papel primordial por los

incalculables beneficios que éstos traen al organismo, deben enseñarse como realizarlos correctamente.” (Acosta, 2013, p. 3).

2.1.19.5 Juegos

Representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de adultos mayores. (Acosta, 2013, p. 3).

2.1.19.6 Las actividades lúdicas

Para personas con edades avanzadas posibilitan la generación de habilidades y hábitos motores; además, de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés. Es un medio de motivado en las clases y, por ello, se debe incentivar a los adultos mayores a que ellos aporten los juegos que les gustaría realizar en las clases. (Acosta, 2013, p. 3).

2.1.20 Actividades Complementarias

Tenemos como actividades complementarias: danzas tradicionales y bailes, juegos populares, festivales recreativos, composiciones gimnásticas, encuentros deportivos- culturales y reuniones sociales.

Es notable el interés por las actividades recreativo-culturales en todos los Adultos Mayores. Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico-físico y social de los abuelos. Para una mejor utilización del tiempo libre, orientamos una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con edades avanzadas donde podrán participar en compañía de sus amigos y familiares, los cuales juegan un papel importante para ellos. (Acosta, 2013, p. 3).

Pienso que las actividades que se realice dependen principalmente del estado físico y psicológico del adulto mayor, para lograr mayores beneficios en su cuerpo.

2.1.20.1 Danzas Tradicionales y Bailes

Se pueden realizar concursos a nivel de urbanización, luego municipal, incentivando el baile para adultos mayores.

2.1.20.2 Juegos Populares

Los juegos populares son siempre aceptados por los adultos mayores, como las cartas, bola criolla, dominó, dama, etc.

2.1.20.3 Festivales Recreativos

Esta actividad será de gran interés para el adulto mayor, ya que propiciará a un desarrollo psico-físico y social, al realizar las diferentes actividades, donde ellos serán los protagonistas demostrando sus habilidades y capacidades, ya sea en danza, baile, exposiciones de dibujo, pintura, manualidades, canto, concursos de chistes, etc. Con ello el adulto mayor sentirá mayor placer y bienestar en las actividades que el realiza para que el adulto mayor le agrade. **(Acosta, 2013, p. 4)**

2.1.20.4 Festivales de Composición Gimnástica

Serán realizadas con diferentes tipos de materiales, (pañuelos, aros, bastones, cintas), también se pueden incluir la participación de algún familiar (hijo/a, nieto/a).

2.1.20.5 Encuentros Deportivos Culturales

Se realizarán a nivel de las comunidades y ciudades en las diferentes modalidades, teniendo en cuenta las preferencias y posibilidades de los adultos mayores.

2.1.20.6 Reuniones Sociales

Esto ayudará a promover en forma grupal, el intercambio de ideas, opiniones, propiciando a una mejora en la relación grupal. Se realizarán paseos a museos, lugares históricos, excursiones, festejo de cumpleaños colectivos, meriendas, etc. (Acosta, 2013, p. 3)

2.1.21 Actividades Recreativas y sus Beneficios

Son los factores o condiciones relacionadas con la estimulación motivacional y el ambiente social. La estratificación socio-clasista en que crecieron y se educaron a los adultos mayores. (Montes, 2013, p. 2).

2.1.21.1 Beneficios Psicosociales

Mejora la salud mental. Mejora la calidad de vida. Se recibe más energía y menos estrés. Mejora la postura y el equilibrio. Mejora la autoestima. Hace una vida más independiente.

2.1.21.2 Beneficios Psicológicos

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

2.1.21.3 Beneficios Fisiológicos

Las actividades físicas ayudan a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Da fortalecimiento a los huesos, aumentando la densidad ósea. Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, diabetes.

2.1.21.4 Beneficios Sociales

Fomenta la sociabilidad. Aumenta la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso del adulto mayor. (Acosta, 2013, p. 4)

2.1.21.5 Beneficios y Precauciones

Mayor equilibrio. Mejor estiramiento (flexibilidad). Los beneficios de la práctica regular del ejercicio, la coordinación y los reflejos mejoran, y el estrés disminuye. (Acosta, 2013, p. 4)

2.1.21.6 Corazón

El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.

- Pulmones: La capacidad y eficiencia de la circulación aumentan.
- Músculos: La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.

- Huesos y ligamentos: Su fuerza aumenta, los tejidos articulatorios se refuerzan.
- Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen, el azúcar de la sangre se reduce. ((Montes, 2013, p. 2).

2.1.22 Cómo Mantenerse en forma en la Tercera Edad

Las Experiencias de la vida y resultados de investigaciones demuestran que si se adopta un estilo de vida positivo y se realizan actividades físicas, deportivas y recreativas que procuren un mejor funcionamiento del organismo y de la mente, se asegura una óptima calidad de vida en la tercera edad. Aunque la expresión "mantenerse en forma" proviene del deporte, su uso se ha extendido hasta calificar al estilo de vida en el que se adopta una actitud y se realizan actividades que garantizan una mejor calidad de vida. (Echeverría, 2010, p. 3).

En mi criterio para que el adulto mayor se mantenga en forma deben tener un estilo de vida positivo con actividades propias a su edad.

2.1.22.1 Características para Mantenerse en Forma

Debemos ayudar al adulto a apropiarse de un régimen de vida sano, concientizarlo sobre la importancia de la actividad física.

Tener un sentido de la vida que dé motivo o razón para vivir. Es de importancia fundamental mantener una vida activa física, mental y socialmente. Combatir la tendencia a la inercia, a la pasividad. El movimiento es vida y la inmovilidad acentúa el envejecimiento y conduce a la muerte. (Echeverría, 2010, p. 2).

- ✓ Realizar alguna tarea o trabajo de participación útil. Ocuparse de alguna actividad beneficiosa para los grupos de convivencia que proporcione el placer de realizarse y de contribuir al bienestar social.
- ✓ Cultivar alguna afición, tarea o trabajo agradable y gustoso que sea de interés para uno. La realización de tareas creativas y productivas que resulten satisfactorias, "des-estresantes", mejora el tono emocional y la calidad de vida.
- ✓ Mantener activas, entrenadas, las capacidades intelectuales con ejercicios de pensamiento creativo.
- ✓ Cultivar y mantener buenas relaciones humanas con la gente que nos rodea.
- ✓ Ser creativo en la convivencia: buscar e iniciar nuevas relaciones humanas e idear nuevas formas que cambien y enriquezcan la convivencia cotidiana.
- ✓ Como resumen, en la vida se pueden adoptar dos filosofías o actitudes fundamentales de las que depende nuestro desarrollo y destino.

Una es el obstáculo principal que impide alcanzar y realizar una vida plena y feliz, o si se quiere, la condición necesaria para lograr un vida deteriorada, enferma o pésima y consiste en adoptar la actitud negativa de decirle que NO a la vida, de odiarla, temerla o destruirla, lo que hacemos a veces sin darnos cuenta, inconscientemente, cuando no cumplimos o realizamos los principios y orientaciones expuestos, para mantenernos en óptima forma y funcionamiento. La otra, es la condición básica, indispensable, para funcionar y mantenernos en forma óptima en cualquier edad, y consiste en asumir la actitud afirmativa de decirle que SÍ a la vida, de amar, unirse, vincularse a la vida, también en la tercera edad. (Echeverría, 2010, p. 2).

Pienso que por ello es necesario vincular al adulto mayor a actividades que lo integren y que se sienta aceptado por su entorno para que ellos no se sientan aislados por el hecho de ser ya mayores permitirles que desarrollen sus capacidades

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Para este trabajo sobre los beneficios que brinda la Actividad Física al adulto mayor, es necesario tomar en cuenta los fenómenos físicos y sociales como salud, recreación, bienestar y ejercicios. Se ha comprobado que la búsqueda del bienestar en el adulto mayor está encaminada a mejorar la calidad de vida. Esto a través de actividades físicas recreativas tomando en cuenta sus diferencias, necesidades y preferencias del adulto mayor de la ciudad de Ibarra, estas actividades que están comprobadas por investigadores ya mencionados. Con la finalidad de que el adulto mayor pueda incorporarse activamente al deporte recreativo.

La actividad física produce grandes beneficios en la salud del adulto mayor, aunque muchos de ellos no puedan realizar una actividad física periódica, esto beneficiará especialmente a las personas frágiles, esto se

dará de acuerdo a las capacidades y condiciones que tenga el adulto mayor. Las personas adultas mayores asumirán mayor responsabilidad por mantener su salud y calidad si se les ofrece la posibilidad de realizar ejercicios y se les da una guía para ello.

Por ello, es de gran importancia la práctica activa de la actividad física puede reducir y prevenir el envejecimiento, a través de juegos, y de esta manera el adulto mayor puede tener grandes cambios de gran impacto en su vida y, por ende a la sociedad, incluyendo los costos por enfermedades que bajarían radicalmente porque una persona físicamente tendrá mayor posibilidad de no tener enfermedades esto se lograra con una buena práctica del deporte.

Es por esto que se considere importante la presente investigación que se fundamenta en el aspecto pedagógico humanista y con diferentes enfoques los cuales son ejes que permitirán planificar fundamentar aspectos teóricos, prácticos y metodológicos mismos que permiten diseñar, aplicar las actividades que se proponen para lograr los objetivos propuestos y lograr resultados sobre la calidad de vida en el adulto mayor.

2.3 Glosario de términos

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

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

Aprendizaje.- Se refiere a los procesos consientes que desembocan en modificaciones mentales duraderas en el hombre. Se caracteriza por la transmisión cualitativa de los instrumentos de conocimientos mentales y los valores y actitudes.

Autoestima.- Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros, hacia nuestra manera de ser.

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

Capacitación.- Instrucción, preparación, profesionalización.

Capacidad humana.- De producir contenidos mentales de cualquier tipo.

Condición física.- Término que alude al nivel de capacidad que posee una persona en las cualidades físicas básicas (velocidad - fuerza - resistencia).

Creatividad.- Capacidad de concebir ideas nuevas y originales.

Destreza.- Operación mental que se obtiene en una sensación o percepción agilidad, habilidad y arte.

Demencia.- Síndrome pluri-etiológico, cuyo paradigma es la enfermedad de Alzheimer, consistente en la declinación generalmente progresiva de la memoria y al menos una de las restantes capacidades intelectuales y cognitivas. Este deterioro produce discapacidad y fracaso en el funcionamiento social del anciano. Es necesario identificar su causa y descartar procesos reversibles.

Enseñanza.- Es el arte y la técnica de lograr que otros aprendan.

Evaluación.- Es una comprobación rigurosa de un objetivo formulado en términos de conducta.

Expresión corporal.- Conjunto de actitudes, gestos y sonidos vocales, susceptibles de traducir situaciones, emociones y movimientos físicos.

Flexibilidad.- Capacidad de realizar movimientos amplios gracias a la elasticidad muscular y movilidad articular.

Guía.- Es el documento expreso con indicaciones activas.

Hipertrofia.- Es el nombre que se designa al tamaño de un órgano cuando se debe al aumento correlativo en el tamaño de las células que lo forman; de esta manera el órgano atrofiado tiene células mayores y no nuevas.

Método.- Procedimiento para llevar a cabo un fin. Conjunto de operaciones ordenadas que se pretende tener un resultado. Modo de obrar o procesos que cada uno tiene y observa.

Nutrición.- Conjunto de funciones orgánicas que transforman los alimentos para obtener la energía necesaria para el organismo.

Recreación.- La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona.

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

2.4 Subproblemas

¿Cómo diagnosticar las actividades físicas que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores?

¿Qué actividades físicas determinaran el mejoramiento de la calidad de vida?

¿Cómo aplicar la guía de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?

2.5 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Es el movimiento humano intencional, que busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades físicas, psicológicas y sociales, disminuye y retarda la secuencia del envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida.</p> <p>Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas e inquietudes.</p>	<p>Actividades físicas.</p> <p>Calidad de vida</p>	<p>Actividades Recreativas</p> <p>Actividades artísticas</p> <p>Actividades culturales</p> <p>Salud</p> <p>Alimentación</p> <p>Psicología</p>	<p>Juegos populares Deportes recreativos</p> <p>Bailes tradicionales música tradicional</p> <p>Reuniones sociales y - culturales</p> <p>Enfermedades degenerativas y patológicas</p> <p>Dietas y alimentos balanceados nutrientes</p> <p>Problema social Emocional</p>

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.2 Tipo de investigación

3.2.1 Investigación de campo

Permitió realizar la investigación en el lugar de los hechos, en el asilo de ancianos León Rúaes.

3.2.2 Investigación descriptiva

Describe de modo sistemático las características de una población, o área de interés, por cuanto describe las causas de los problemas de la falta de actividades físicas en los adultos mayores del asilo “León Rúaes”

3.2.3 Investigación Bibliográfica

Permitió tener un fundamento sobre el tema buscando información en sitios web, libros, periódicos y revistas para que dicha información apoye las interrogantes del tema que estoy investigando.

3.2.4 Investigación propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca de “Elaboración de una Guía

Didáctica de Actividades Recreativas para el adulto mayor del asilo León Rúales, de la parroquia San Francisco, del cantón Ibarra en el año 2014”.

3.2 Métodos de investigación

3.2.1 Analítico – Sintético

Este método se lo utilizó en todo tiempo que duró la investigación. Principalmente para seleccionar la información para la fundamentación teórica y para la elaboración de la propuesta.

3.2.2 Método Inductivo – Deductivo

Parte de hechos particulares para llegar al descubrimiento de una ley general. Con este método se puede hacer relación directa de lo particular con lo general de todo el proceso investigativo y en la elaboración del marco teórico.

3.2.3 Método empírico

Me permitió conocer al adulto mayor a través de la observación directa.

3.2.4 Método estadístico

Permitió registrar datos y porcentajes para la interpretación y tabulación de las encuestas.

3.3 Técnicas e instrumentos

3.3.1 La encuesta

Se utilizó para adquirir información de interés para la investigación, mediante un cuestionario previamente elaborado se conoció la opinión acerca de la actividad física del adulto mayor del asilo de ancianos León Rúaless de la ciudad de Ibarra.

La observación

esta técnica permitió verificar si los adultos mayores practican actividad física para mejorar su calidad de vida.

3.4 Población

La población que se tomó en cuenta para la investigación es el universo total de 53 adultos mayores hombres y mujeres del asilo León Rúaless.

Cuadro de Población

Institución	Edad	Hombres	Mujeres
León Rúaless	57-95	30	23
TOTAL		53	

Fuente: Administración del asilo de ancianos “León Rúaless” de la ciudad de Ibarra.

3.5 Muestra

Por tratarse de un grupo reducido de adultos mayores que realizan actividad física, no se extrajo la muestra, porque no se requiere y se trabajó con el universo total.

CAPÍTULO IV

4 Análisis e interpretación de resultados

Se aplicó una encuesta a los adultos mayores con el fin de investigar los beneficios que brinda la actividad física para conseguir una buena calidad de vida.

Los resultados fueron organizados y tabulados, para luego ser procesadas en gráficos con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los docentes y padres de familia objeto de la presente investigación se organizaron de la siguiente manera:

- Descripción de la pregunta
- Cuadro y gráfico, análisis e interpretación de la información

4.1 Resultados de las encuestas a los adultos mayores

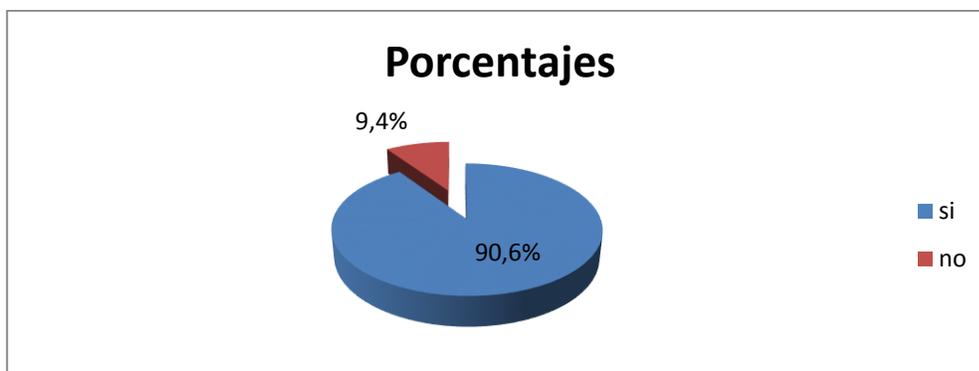
1. ¿Cree usted que es importante la actividad física para una buena calidad de vida?

OPCIONES	FRECUENCIA	Porcentajes
Sí	48	90.6%
No	5	9.4%
TOTAL	53	100.0%

Cuadro 1.

Fuente: Encuesta a los adultos mayores

Gráfico 1. Importancia de la actividad física



Elaborado por: Zumba Juárez Vanesa Yesenia

Análisis e Interpretación

La mayoría de los adultos mayores encuestados, creen que la actividad física es importante para una buena calidad de vida, porque les permite mantener un estado saludable físico y mental, mejorando la depresión, mejora la calidad de sueño.

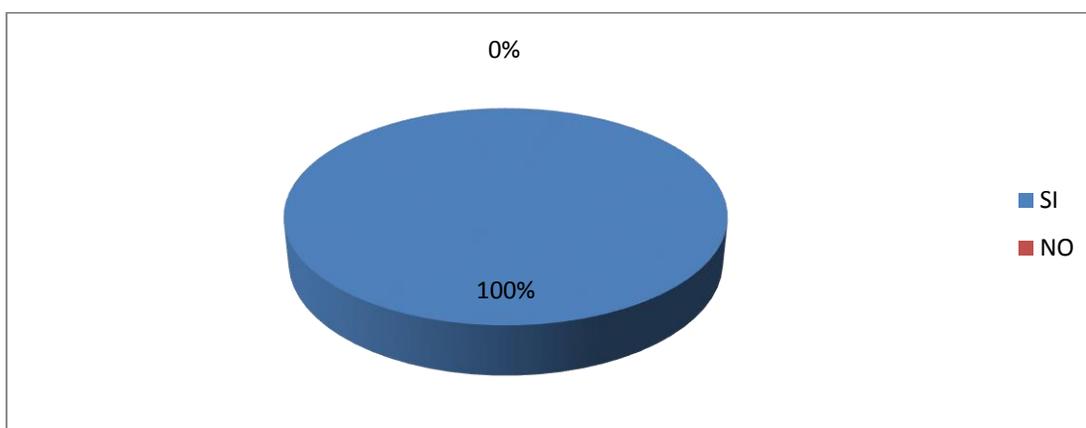
2. ¿Padece de alguna enfermedad o algún tipo de discapacidad que le impida realizar actividad física?

Cuadro 2. Enfermedad o tipo de discapacidad

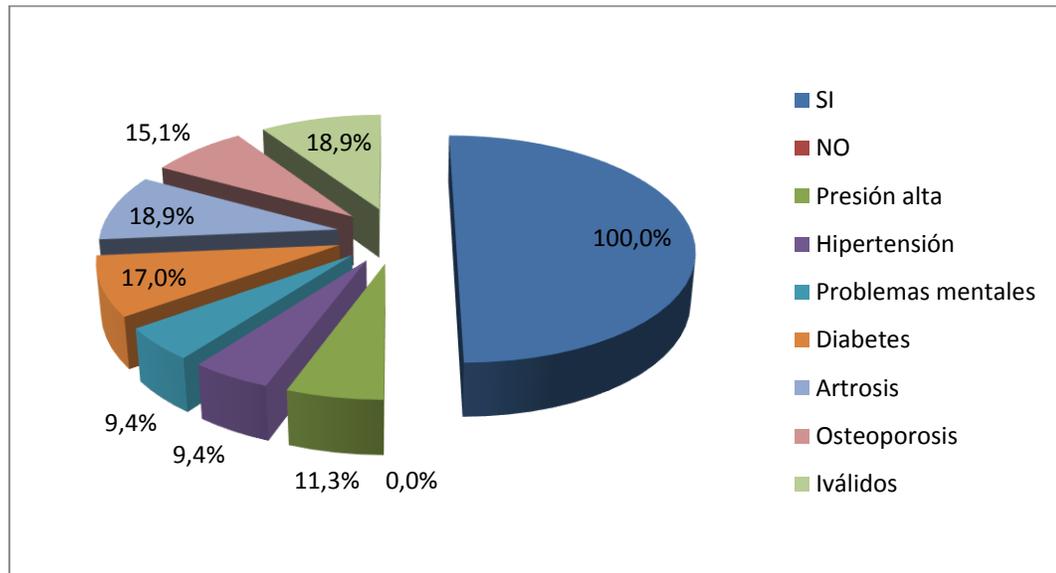
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	53	100.0%
No	0	0.0%
TOTAL	53	100.0%

Fuente: Encuesta a los adultos mayores

Gráfico 2. Enfermedad o tipo de discapacidad



OPCIONES	ENFERMEDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ENFERMEDADES	Presión alta	6	11.3%
	Hipertensión	5	9.4%
	Problemas mentales	5	9.4%
	Diabetes	9	17.0%
	Artrosis	10	18.9%
	Osteoporosis	8	15.1%
	Inválidos de piernas	10	18.9%
Total		53	100.0%



Elaborado por: Zumba Juárez Vanesa Yesenia

Análisis e Interpretación

La totalidad de los adultos mayores investigados, aseguran que sí padecen enfermedades y discapacidades que les impiden realizar actividad física. Por ello los adultos mayores que realizan actividad física lo hacen con dificultad ya que las enfermedades que padecen no les permiten que ellos desarrollen habilidades para su estado físico. De las cuales las más comunes son la invalidez, diabetes y artrosis.

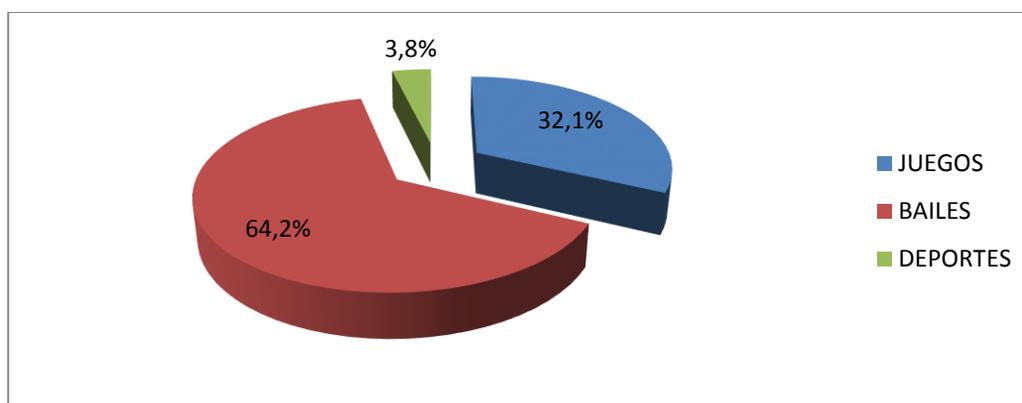
3. ¿Qué tipo de actividad física le gustaría practicar con frecuencia?

Cuadro 3. Actividad física que le gustaría practicar

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
JUEGOS	17	32.1%
BAILES	34	64.2%
DEPORTES	2	3.8%
TOTAL	53	100.0%

Fuente: Encuesta a los adultos mayores

Gráfico 3. Actividad física que le gustaría practicar



Elaborado por: Zumba Juárez Vanesa Yesenia

Análisis e Interpretación

Al preguntar qué tipo de actividades físicas les gustaría practicar, más de la mitad de adultos investigados manifiestan que les gustaría practicar bailes, ya que es una actividad que les ayuda a relajarse por la variedad de movimientos que se puede realizar. Por lo tanto, esta actividad será una buena opción para realizar con mayor frecuencia.

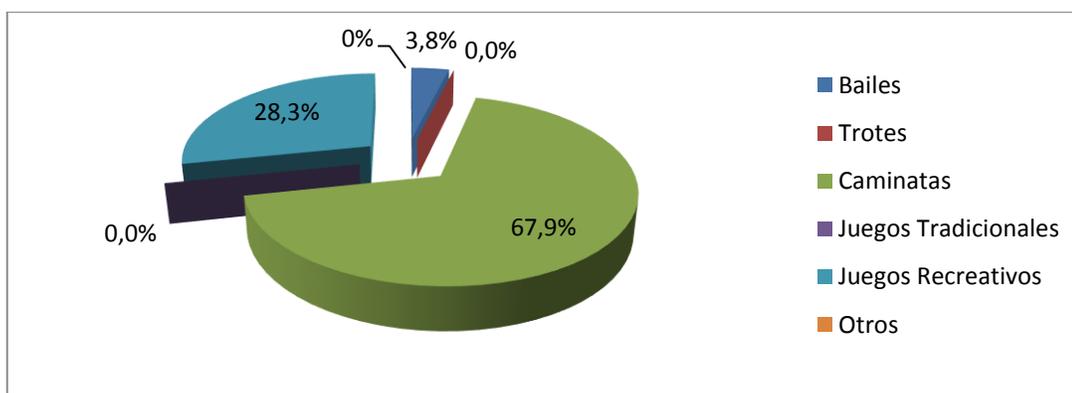
4. ¿Cuáles de las siguientes actividades practica usted en el tiempo libre?

Cuadro 4. Qué actividad practica usted en el tiempo libre.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bailes	2	3.8%
Trotes	0	0.0%
Caminatas	36	67.9%
Juegos Tradicionales	0	0.0%
Juegos Recreativos	15	28.3%
Oros	0	0.0%
TOTAL	53	100.0%

Fuente: Encuesta a los adultos mayores

Gráfico 4. Qué actividad practica usted en el tiempo libre.



Elaborado por: Zumba Juárez Vanesa Yesenia

Análisis e Interpretación

Los adultos mayores eligen que las caminatas son la actividad que más realizan porque ayuda a mejorar su capacidad de moverse permitiendo de esta manera fortalecer sus músculos y disfrutar mejor su tiempo libre.

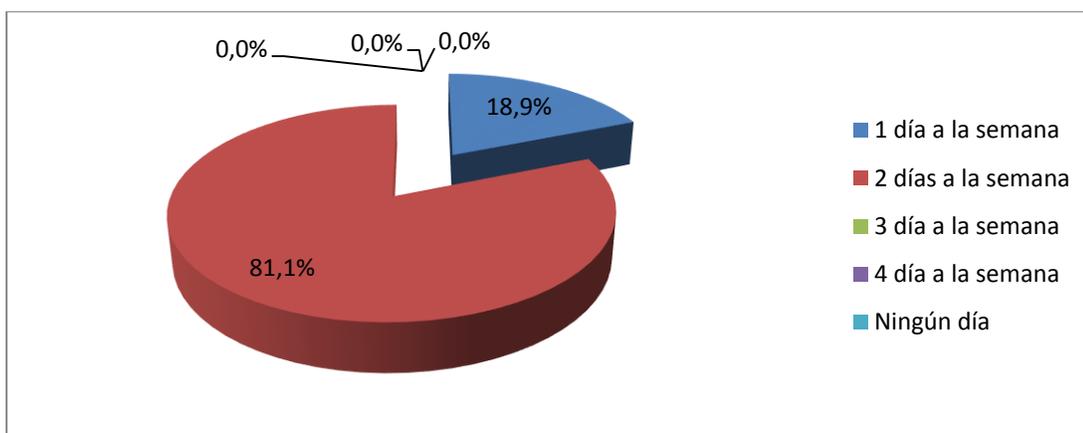
5. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

Cuadro 5. Frecuencia con que practica deporte

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 día a la semana	10	18.9%
2 días a la semana	43	81.1%
3 día a la semana	0	0.0%
4 día a la semana	0	0.0%
Ningún día	0	0.0%
TOTAL	53	100.0%

Fuente: Encuesta a los adultos mayores

Gráfico 5. Frecuencia con que practica deporte



Elaborado por: Zumba Juárez Vanesa Yesenia

Análisis e Interpretación

La mayoría de los adultos mayores manifiestan que realizan actividad física dos días a la semana, lo necesario para mantenerse en una buena forma física y a mejorar su sistema. Ya que los adultos mayores no pueden excederse en gran cantidad de ejercicios.

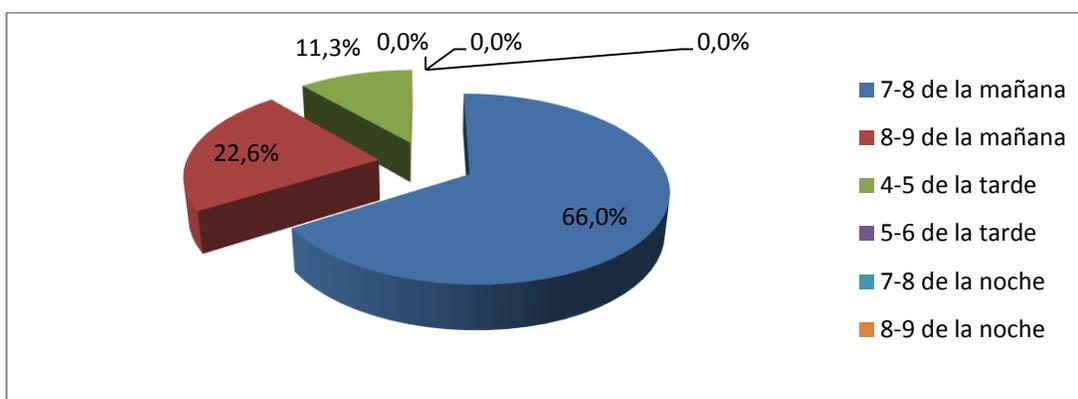
6. ¿En qué horario le gustaría realizar actividad física?

Cuadro 6. Horario le gustaría realizar actividad física

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7-8 de la mañana	35	66.0%
8-9 de la mañana	12	22.6%
4-5 de la tarde	6	11.3%
5-6 de la tarde	0	0.0%
7-8 de la noche	0	0.0%
8-9 de la noche	0	0.0%
TOTAL	53	100.0%

Fuente: Encuesta a los adultos mayores

Gráfico 6. Horario le gustaría realizar actividad física



Elaborado por: Zumba Juárez Vanesa Yesenia

Análisis e Interpretación

A la inquietud planteada más de la mitad de los adultos mayores responde que les gustaría realizar actividad física una hora en la mañana lo suficiente para que el adulto realice las actividades sin exigirle mayor esfuerzo para no ocasionarle daños a su estado físico.

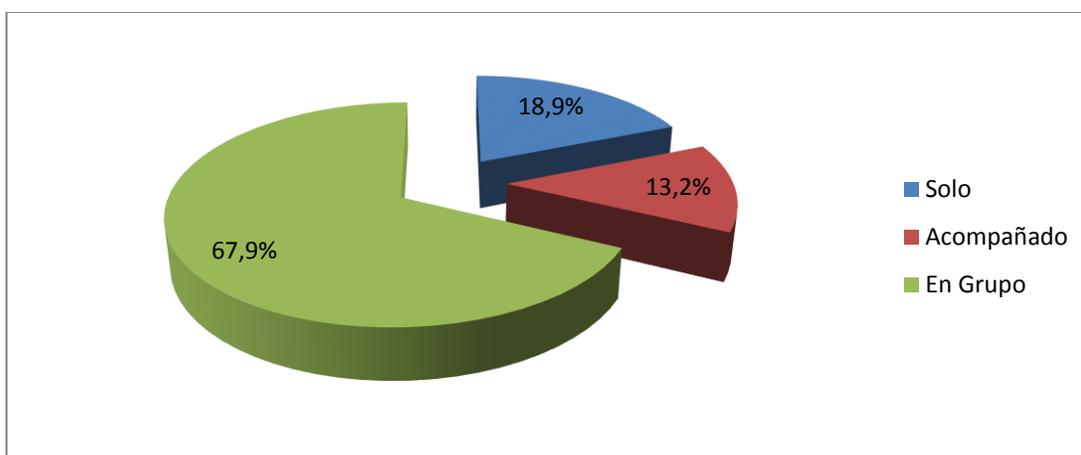
7. ¿Le gustaría realizar actividad física?

Cuadro 7. Actividad física solo o acompañado

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Solo	10	18.9%
Acompañado	7	13.2%
En Grupo	36	67.9%
TOTAL	53	100.0%

Fuente: Encuesta a los adultos mayores

Gráfico 7. Actividad física solo o acompañado



Elaborado por: Zumba Juárez Vanesa Yesenia

Análisis e Interpretación

La mayoría de adultos mayores encuestados, manifiestan que les gusta realizar actividad física en grupo, esto les ayuda a socializar con los demás adultos mayores, por lo tanto, disfrutan de realizarlo de esta manera.

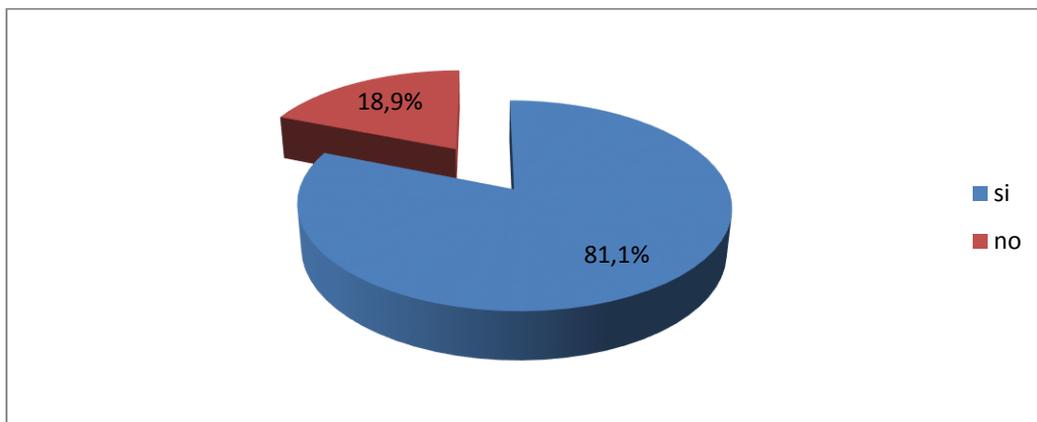
8. ¿Su estado anímico cambia al realizar actividad física?

Cuadro 8. Cambia su estado anímico con la actividad física

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	43	81.1%
No	10	18.9%
TOTAL	53	100.0%

Fuente: Encuesta a los adultos mayores

Gráfico 8. Cambia su estado anímico con la actividad física



Elaborado por: Zumba Juárez Vanesa Yesenia

Análisis e Interpretación

Más de mitad de adultos mayores encuestados, que realizan actividad física, consideran que su estado anímico si cambia al realizar actividad física, ya que les ayuda a distraerse de la cotidianidad que implica estar en un asilo, de esta manera se siente contentos al hacer variedad de actividades.

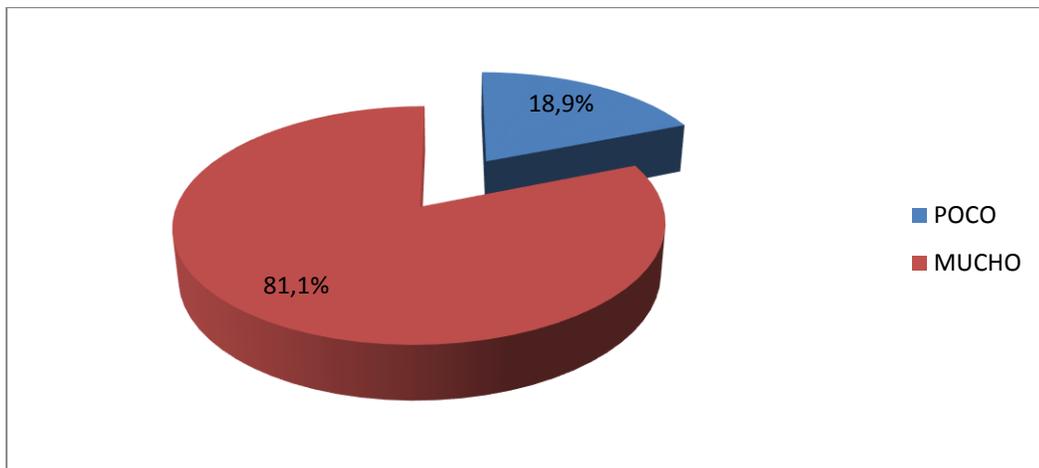
9. ¿Con respecto a la anterior pregunta en qué medida cambia su estado anímico?

Cuadro 9. Medida que cambia su estado anímico

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
POCO	10	18.9%
MUCHO	43	81.1%
TOTAL	53	100.0%

Fuente: Encuesta a los adultos mayores

Gráfico 9. Medida que cambia su estado anímico



Elaborado por: Zumba Juárez Vanesa Yesenia

Análisis e Interpretación

Más de la mitad de las tres cuartas partes de los adultos encuestados manifiestan que la actividad física les permite mejorar mucho su estado anímico, por lo que ellos disfrutan los días que realizan actividad física, ya que les permite tener un mayor disfrute relacionado con el bienestar psicológico, la función social y emocional.

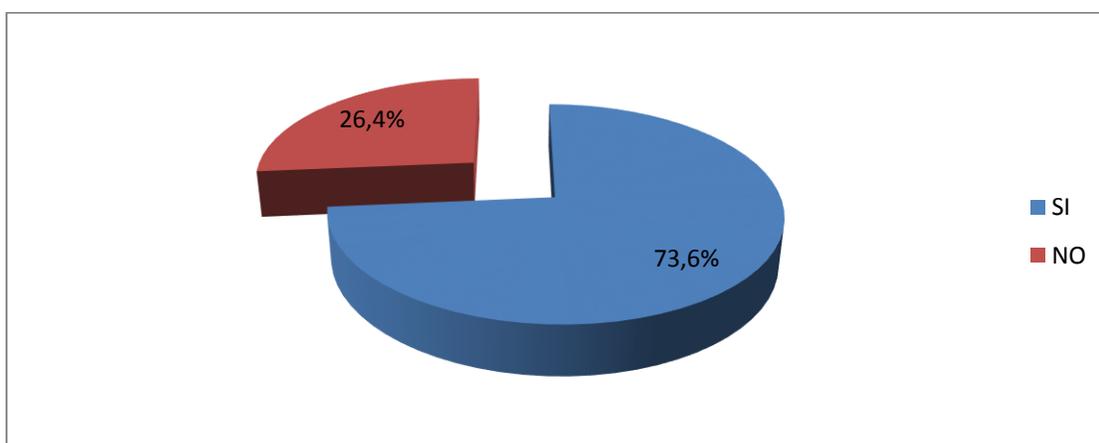
10. ¿Cree que al practicar actividad física usted fortalecerá su cuerpo para gozar de mejor salud?

Gráfico 10. Practicar actividad física para gozar de mejor salud

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	39	73.6%
No	14	26.4%
TOTAL	53	100.0%

Fuente: Encuesta a los adultos mayores

Gráfico 10. Practicar actividad física para gozar de mejor salud



Elaborado por: Zumba Juárez Vanesa Yesenia

Análisis e Interpretación

De los adultos mayores encuestados, la mayoría revela que la actividad física sí les ayuda a fortalecer su cuerpo, porque desarrollan tejido muscular y reducen la pérdida muscular relacionada con la edad, para mejorar su salud, por lo que practican la actividad física con entusiasmo.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se concluye que la mayoría de los adultos mayores en el asilo de ancianos León Rúaless creen que los beneficios que ofrece la actividad física a través de las caminatas que son las que más practican, son importantes, porque mejora su calidad de vida y, por ende, su capacidad para moverse con mejor facilidad, a pesar de que no exista espacio suficiente para desarrollar.
- Se determina que las actividades físicas sí ayudan a mejorar la calidad de vida porque ayudan a desarrollar destrezas motrices en los adultos, mediante actividades de integración y de esta manera conseguir un desarrollo integral en el adulto con actividades que le permitan desarrollarse como: bailes, caminatas, juego y cantos.
- Se concluye que la propuesta alternativa elaborada contiene actividades físicas recreativas que van a mejorar la calidad de vida en los adultos mayores del asilo de ancianos León Rúaless y brindarles de esta manera un recurso didáctico, práctico y aplicable en todo momento.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a las autoridades pertinentes instruirse sobre los beneficios de realizar actividad física, ya que a través de ello le permitirá al adulto mayor un mayor impacto en su estado físico y emocional, siendo un pilar fundamental en el estado de salud de los adultos mayores.
- Se exhorta a las personas que están a cargo de los adultos mayores en que deberían aplicar la actividad física como un agente preventivo, ya que a través del ejercicio se puede mejorar significativamente la calidad de vida.
- Se recomienda a los responsables del asilo para que apliquen esta guía a través del análisis y lectura de actividades recreativas que ayude a los adultos mayores a mejorar la calidad de vida, poniendo en práctica el principio del buen vivir.

5.3 Contestación de las interrogantes de investigación

5.3.1 ¿Cómo diagnosticar las actividades físicas que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores?

En el adulto mayor son necesarias las actividades físicas como expresión de su estado físico y mental para crecer individual o social. Con actividades como: caminar, jugar y cantar son elementos fundamentales que estuvieron presentes en el adulto mayor del asilo León Rúaless, porque les ayuda a relajarse y divertirse con varias actividades para evitar que la rutina que mantienen en el asilo les impida tener una buena calidad de vida.

5.3.2 ¿Qué actividades físicas determinaran el mejoramiento de la calidad de vida?

Las actividades que se determinaron a través de la encuesta son sesiones de bailes, juegos recreativos, ejercicios simples con y sin implementos, por ello, las autoridades deben estar preparadas mediante talleres para que el adulto mayor logre un mayor impacto en el mejoramiento de su calidad de vida.

5.3.3 ¿Cómo aplicar la guía de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?

Presentando la guía didáctica de actividades, en la cual consta la metodología para usar las actividades y, de esta manera, las autoridades determinarán criterios que permitan mejorarla y ponerla en práctica de manera adecuada.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

“Guía Didáctica de Actividades Recreativas para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores del asilo León Rúales, de la parroquia San Francisco, del cantón Ibarra”

6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

De acuerdo a la investigación realizada a los adultos mayores que realizan actividad física en el asilo de ancianos León Rúales de la ciudad de Ibarra, se concluye que las actividades, que cumplen con mayor frecuencia son las caminatas, pero los adultos mayores, encuestados manifiestan que necesitan más variedad de actividades físicas, especialmente revelan que se les organice actividades recreativas como danzas, juegos que se les pueda ofrecer beneficios para su cuerpo y su mente.

Con este trabajo quiero permitirme exponer la gran cantidad de adultos mayores que se enfrentan a una problemática donde se vuelven dependientes de otras personas para su diario vivir, por lo tanto, con la elaboración y aplicación de un conjunto de actividades recreativas encaminadas a objetivos concretos.

Para brindar adecuados hábitos de conductas en los adultos, contribuyendo a la búsqueda de estilos sanos de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de varios aspectos y de una cultura integral.

Por ello, es necesario enriquecer aún más la vida de ocio o la actividad física, con ejercicios recreativos necesarios, acordes a las necesidades del adulto mayor.

Con el que se aumentará los beneficios en los adultos brindando de esta manera, satisfacción y felicidad, y estar motivados para aprovechar el tiempo en el asilo. Además, la rutina en la que viven les impide disfrutar de una vejez satisfactoria; por ello, los adultos mayores sienten que las actividades físicas sí les ayudan a mejorar su condición integral, ya que toma en cuenta en una forma total al hombre como un ente vivo, psicológico y social en todo aspecto donde se desenvuelve el individuo, siendo una necesidad del ser humano el mejorar su calidad de vida. Se presenta como un medio no convencional de la educación, donde el individuo aprende haciendo sobre sus propias experiencias convirtiéndose en un medio de total aprendizaje.

Estos aspectos que deben ser atendidos de manera especial. Desde esa perspectiva que el envejecer va en contra de la felicidad del hombre si no se asumen programas de atención adecuados para que el adulto pueda vivir a plenitud su vejez. La práctica ordenada de las actividades recreativas ayuda a mantener el equilibrio físico, biológico y psicológico de los individuos para enfrentar la vida en la sociedad.

Su implementación dentro del entorno de la comunidad es de gran importancia, atendiendo a que éstas se convierten en un factor que contribuya al desarrollo armónico del hombre y que a su vez le sirve como terapia social para enfrentar las tendencias negativas que existen en la comunidad, para su diversión y esparcimiento, lo que contribuye de manera general y especial a una mejor calidad de vida.

6.3 FUNDAMENTACION TEÓRICA

6.3.1 Las actividades Recreativas

Las Actividades físico recreativas resultan de gran importancia cuando se desarrollan no solo con vistas al mantenimiento de la salud física y mental de los adultos mayores, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo, siendo una necesidad corporal básica. (Zavaleta, 2013, p. 4).

6.3.2 La recreación Física.

La Recreación Física persigue en la sociedad como objetivo más hombre general, lo siguiente: La satisfacción de las necesidades de movimiento del para lograr como resultado de esta influencia salud y alegría. Afirma que la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones al deporte así como por las motivaciones de los deportistas. las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas, sin importar sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización". (Acosta, 2003, p. 1).

6.3.3 Características de la Recreación Física

Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzará un nivel de intensidad determinado. Nos encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión. Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.

Descanso: Debemos entenderlo más como descanso psíquico que físico. La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es fundamentalmente emocional, psíquico y nervioso. El ejercicio físico recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito, de los estereotipos.

Diversión: Es de gran importancia como la diversión, esparcimiento, recreo y distracción tienen para la vida del hombre, y como son constitutivos esenciales de la forma de vida (juego) de los niños.

Formación (Información): El deporte recreativo desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad, pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.

Participación social: El tipo de trabajo colectivista que se va imponiendo en la sociedad actual da lugar al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre como un elemento más de este entretejido va ganando su propia identidad.

Desarrollo de la capacidad creadora: En la actividad físico- recreativa el hombre ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de acciones no automatizadas, solucionar los problemas...; en cada jugada existen posibilidades creativas. El hombre necesita esta sensación de iniciativa, sentirse protagonista. (Acosta, 2011, p. 2).

Recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor, así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad.

El aprovechamiento del tiempo libre es un concepto que ha sido objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que hoy no están totalmente solucionadas. La importancia de crear una cultura en la población en cuanto al uso adecuado del tiempo libre en una sociedad moderna propiciando el desarrollo de la conducta y el pensamiento del hombre es una necesidad, ya que es precisamente durante ese espacio que el hombre genera sus potencialidades.

Actualmente, la sociedad le exige la formación de un ciudadano que conozca de las interrelaciones que se establecen entre salud y los factores sociales, como la educación, la cultura física y las distintas formas de esparcimiento y descanso, con un desarrollo de habilidades y capacidades que le permitan una participación efectiva en la definición de problemas en la toma de decisiones en la medida para modificar y mejorar los factores determinantes de la salud y con actividades responsables ante la salud personal y colectiva.

Por lo que la comunidad debe protagonizar, organizar y seleccionar de forma individual y colectiva las actividades más apropiadas según el entorno en que se desarrolla. (Acosta, 2011, p. 2).

6.3.4 Las actividades en una Función Recreativa

¿Cuándo una actividad se considera que cumple una función recreativa? Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que enfrenta el individuo.

Se quiere decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección

se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de cómo se enfrente. (Garriga, 2009, p. 5).

6.3.5 Debe ser Realizado en el Tiempo Libre

Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear lo anterior, ya que como se encuentra planteado en la definición de tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

Teniendo como base la función de auto desarrollo que cumpla la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa. Muy interesante por consiguiente con los principios antes planteados resulta lo que presenta el profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son según él, cuando: (Garriga, 2009, p. 5).

- a. Es voluntaria, no es compulsiva.
- b. Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- c. No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- d. Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- e. Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

- f. Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- g. Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- h. Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- i. Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- j. Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional, ya que con relación a este aspecto también hay diferencias entre los investigadores. Podemos clasificarlas con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo, en cuatro grandes grupos. (Garriga, 2009, p. 7).

Este tiempo libre debe ser en este caso utilizando para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientes. Para las personas de la tercera edad el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades recreativo físicas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico. Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzo físico.

6.3.6 Beneficios de las Actividades Fsico Recreativas en el Adulto Mayor

El envejecimiento es un proceso que está rodeado de muchas concepciones falsas, de temores, creencias y mitos. Envejecer significa

adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y, cambios en el ambiente social por el otro. Entonces, para lograr una vejez exitosa se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada. (Gimón, 2011. p. .2).

- Bienestar físico: Refiriéndose a la comodidad en términos materiales, de higiene, salud y seguridad.
- Relaciones interpersonales: En cuanto a las relaciones familiares y el desenvolvimiento comunal.
- Desarrollo personal: Relacionado con las oportunidades de desarrollo intelectual, autoexpresión, actividad lucrativa y autoconciencia.
- Actividades recreativas: Para socializar y buscar una recreación pasiva y activa.
- Actividades espirituales.

La recreación es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez. La palabra recreación nos da la idea de crear nuevamente, motivar y establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida. Se trata de mejorar la calidad de vida mediante un desenvolvimiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado.

6.3.6.1 Jugando logramos:

- Canalizar nuestra creatividad.
- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Divertirnos.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.
- Comprometernos colectivamente.

- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

Mediante el juego se efectúa, en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento inter-generacional cuando se crean los espacios de participación de padre -hijo- abuelo. El juego en la tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización. También nos lleva a la obtención de placer y bienestar corporal y mental.

Además, la actividad física - recreativa se ha identificado constantemente como una de las intervenciones de salud más significativas de las personas de edad avanzada. Dentro de sus beneficios inmediatos en el aspecto físico se pueden citar: mayores niveles de auto - eficacia, control interno, mejoría en los patrones de sueño, relajación muscular, entre otros. Las personas que se mantienen físicamente activos tienden a tener actitudes más positivas en el trabajo, están en mejor estado de salud y tienen mayor habilidad para lidiar con las tensiones.

El juego en la tercera edad, es un importante agente socializador, que permite la interacción con los otros, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población anciana y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social para una vejez feliz y productiva.

6.3.7 Características Psíquicas del Adulto Mayor

Con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el

desenvolvimiento social del individuo. En muchos casos dichas alteraciones no son observables en su justa medida. La edad por sí sola es una alteración de las funciones psíquicas en la vejez, asociadas a factores de riesgos psicosociales, biomédicos o funcionales que contribuyen a la prevalencia de trastornos en esta esfera. (Gimón, 2011, pp. 7-8).

Plantea de manera general que la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neo formaciones importantes.

En el área cognitiva se observa:

- Una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas).
- Reiteraciones de historias.
- Deterioro de la agudeza perceptual.

En el área motivacional:

- Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
- Se reduce el círculo de sus intereses.
- No les gusta nada y se muestran gruñones y negativitas, (quejas constantes).
- Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).
- Aumenta su interés por distintas sensaciones desagradables del cuerpo típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría.

En el área emocional:

- Desciende el estado de ánimo emocional general. (Su estado de ánimo, por lo general, es depresivo y predominan diferentes terrores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento, la muerte).
- Disminuye el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
- Desciende la capacidad de alegrarse, no espera nada bueno de la vida.

En el área volitiva:

- Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina a sí mismo lo suficiente.
- Inseguridad en sí mismo.
- Cambian ciertos rasgos de la personalidad.
- Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental y estética, pérdida de su rol social).
- Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
- Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.
- Se tornan egoístas, egocéntricos y más introvertidos.
- Se hacen más mezquinos, avariciosos, súper cuidadosos, pedantes, conservadores, con poca iniciativa. (Gimón, 2001, citado por: Cañizares, 2003, pp. 7-8).

6.3.8 Principios que orientan el trabajo físico con los Adultos Mayores

La Actividad Física del Adulto Mayor debe regirse por ciertos principios entre los que conviene citar los siguientes:

- **Principio de la generalidad o variedad:** Es decir, se debe cambiar constantemente el tipo de actividades: caminar, bailar, jugar, trotar, gimnasia, bicicleta; y los materiales (cuerdas, bastones, sillas, colchonetas, balones, toallas, etc.).

- **Principio del esfuerzo:** Practicar en forma moderada; regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psicológicos.
- **Principio de regularidad:** Como norma, por lo menos tres veces por semana, idealmente cinco, y con un mínimo de 25 minutos diarios y máximo de 45.
- **Principio de progresión:** La ley metodológica: de lo más simple a lo más complejo; de lo fácil a lo difícil, y de lo conocido a lo desconocido. Aumentando ritmos, tiempos y distancias poco a poco.
- **Principio de recuperación:** Descansar y dormir bien, después que se trabaja, sobre todo si se aumentado la intensidad. Si se muestra agotado, desacelerar. Si los atletas profesionales lo hacen porque no el adulto mayor.
- **Principio de idoneidad:** No hacer lo que no se sabe, estudiar y prepárese para trabajar con los adultos. Un programa de adulto mayor, debe decir sí al aerobismo y al trabajo de orientación especial y coordinación, a la movilidad y a la flexibilidad y CUIDADO, con la velocidad y a la fuerza.
- **Principio de individualización:** No hay programa tipo, para todos los adultos mayores. Debe respetarse la individualidad, ya que cada adulto es una historia personal. (López, Gutiérrez, Lima, 2012, p. 5-6).

6.3.9 Las actividades físico Recreativas en el Adulto Mayor

La participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, sino que es importante mantener un estado completo de bienestar físico, mental, social

y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no.

Por eso, la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física y Deporte en la lucha de la salud y la longevidad. (Gimón, 2011, p. 2).

6.3.10 Los Objetivos y Características de la Actividad Físico-Recreativa

Son múltiples pudiéndose resumir en los siguientes puntos:

- Posibilita la ocupación del tiempo libre. Orientándose principalmente al avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".
- Es una forma real de satisfacer las demandas recreativas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores limitantes. Debe responder a las motivaciones individuales.
- Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.
- Estructura el ocio como una actividad formativa. Tiene una dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de impregnarle un significado vivencial y de experiencia que sea capaz de permitir la libre proyección de la personalidad. Por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida habitual, es más se puede incluir en el concepto de educación permanente.

- Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.
- Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.
- Debe activar a la persona, darle ocasión de "mover su cuerpo", aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.(Gimón, 2011, p. 2)

6.3.11 Clasificación de Actividades Diarias

Los grupos de Adultos Mayores presentan la heterogeneidad que corresponda a la historia individual recorrida por cada una de ellos. Tomar en consideración ante todo el estado de salud, permite planificar actividades físicas de una calidad tal que contrarreste los efectos del envejecimiento, manteniendo una psiquis y un cuerpo activo. (Gimón, 2011, pp. 10-11).

6.3.11.1 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. Ellos necesitan cuidados de terceros. Este grupo necesita mejorar las actividades del auto cuidado y reducir la minusvalía. Para ello, es importante desarrollar la fuerza muscular, flexibilidad y agilidad.

6.3.11.2 Nivel II

Adultos Físicamente Frágiles: Consiguen realizar las tareas domésticas ligeras, tales como preparar los alimentos, hacer compras, realizar actividades básicas de la vida diaria y algunas intermediarias. Necesitan mejorar las funciones de las actividades básicas e intermediarias de la vida diaria como limpiar la casa, cocinar, realizar compras y salir de la casa. Resulta importante desarrollar la fuerza muscular y la flexibilidad para mejorar la marcha, la estabilidad de los hombros y la postura que influye en su equilibrio. (Gimón, 2011, pp. 10-11)

6.3.11.3 Nivel III

Adultos Físicamente Independientes: Realizan todas las actividades básicas e intermediarias de la vida diaria. Ejecutan trabajos físicos leves, cuidan de la casa, realizan las actividades que más les gustan y que exigen poco gasto energético tales como trabajos manuales, caminatas, labores de jardinería, bailes, manejar.

Están incluidos los adultos que mantienen una vida activo pero que no realizan ejercicios físicos regulares. Necesitan mantener y mejorar las funciones físicas que les dan independencia y previenen las incapacidades y lesiones.

6.3.11.4 Nivel IV

Adultos Físicamente Aptos o activos: Realizan trabajo físico moderado, deportes de resistencia y juegos. Son capaces de realizar todas las actividades de la vida diaria y la mayoría de las actividades que les gustan. Tienen una apariencia física más joven en relación con las demás personas de su misma edad. Necesitan mantener un buen nivel de actividad física y funcional.

6.3.11.4 Nivel V

Adultos Atletas: Realizan actividades competitivas, pudiendo participar en competencias nacionales e internacionales y practicar deportes de alto riesgo. Necesitan de entrenamiento para conseguir mantener el nivel de capacidades físicas y condiciones de desempeño máximo específico en su actividad competitiva o recreativa. (Gimón, 2011, pp. 10-11)

Los adultos incluidos en el nivel I necesitan de una actividad física especial que debe prestársele de forma ambulatoria en sus propios domicilios; los de los niveles II; III y IV, son los que generalmente deben ser incorporados a las actividades físicas en los Círculos de Abuelos, y los del nivel V habitualmente realizan las actividades físicas de forma independiente, pues se sienten en óptimas condiciones de trazarse metas superiores a los que generalmente se establecen en los Círculos de Abuelos, y aunque encuentran las vías para vencer los retos, esto no limita que en un momento determinado asistan a los círculos. (Gimón, 2011, pp. 10-11)

6.4 Objetivo

6.4.1 Objetivo general

- Elaborar una guía didáctica de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del asilo León Rúaless de la parroquia San Francisco del cantón Ibarra.

6.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar actividades recreativas adecuadas para el disfrute y bienestar del adulto mayor.
- Diseñar la guía didáctica recreativa a través de la recopilación de información bibliográfica.
- Socializar la guía utilizada con las autoridades y los adultos mayores del asilo León Rúaless de la parroquia San Francisco de la Ciudad de Ibarra.

6.5 Ubicación Sectorial y Física

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Cantón: Ibarra

Parroquia: San Francisco

Beneficiarios: Adultos Mayores

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

6.6.1 Actividades recreativas para el adulto mayor

Para que el adulto mayor obtenga mejores beneficios y satisfacción en su diario vivir en el asilo de ancianos propongo las siguientes actividades recreativas para el adulto mayor. Se pretende realizar dos días a la semana por el lapso de dos horas dichas actividades.

- Sesiones de baile
- Juegos recreativos
- Ejercicios simples con y sin implementos
- Cantos

Como paso principal se hará un calentamiento antes de cada ejercicio:

1.- Calentamiento.- El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la parte principal de la clase, y de tal manera evitar lesiones, y activar el organismo fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal, la cual se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central. La duración estará de acuerdo a la intensidad entre 8 a 15 minutos.

2.- Parte principal.- En esta etapa debe contener. Fortalecimiento, Equilibrio, Resistencia y Estiramiento.

3.- Parte final.- En esta etapa el adulto mayor debe volver a la situación inicial a través de ejercicios de relajación, de movilidad articular y concentración.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA



GUÍA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA
MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS
MAYORES DEL ASILO LEÓN RÚLES DE LA PARROQUIA
SAN FRANCISCO DEL CANTON IBARRA



Autora: Vanesa Yesenia Zumba Juárez

Directora Msc. Alicia Cevallos Cadena

INDICE

INDICE	85
INTRODUCCIÓN.....	87
ACTIVIDAD 1	89
SESIONES DE BAILE	89
El baile como terapia	89
Baile básico sin desplazamientos.....	90
Baile San Juanito en parejas.....	92
Baile del pasacalle	96
Baile de del pasillo	100
Baile del albazo.....	103
Baile del Yaraví.....	106
EL YUMBO	109
ACTIVIDAD 2	112
JUEGOS RECREATIVOS.....	112
Quién lanza más.....	113
Baila como ayer	115
Lanza hacia los objetos	116
Vamos a caminar y recordar.....	118
JUEGO 5.....	120
Rompecabezas	120
JUEGO 6.....	122
Sopa de letras	122
ACTIVIDAD 3	124
Ejercicios con implementos y sin implementos	124
Caminar.....	125

Lanzamiento de pelotas	126
Ejercicios de fortalecimiento	128
Ejercicios de equilibrio	129
Ejercicios de relajación	130
ACTIVIDAD 4	133
Cantos	133
San Juanito	133
Pasacalle	134
Pasillo	135
Albazo	136
Yaraví	137
Yumbo	139

INTRODUCCIÓN

La presente guía está orientada a los educadores con algunas claves para elegir las actividades más adecuadas para promover la actividad física en el adulto mayor

La actividad física es fundamental ya que a través de ellas el adulto mayor incorpora a su vida diaria para producir beneficios, es necesario que la actividad física sea un hábito continuo y permanente.

Para asegurar el éxito desde el principio, como maestro escoja actividades que le agraden al adulto mayor, haga los ejercicios prudentemente, mantenga un récord de su progreso para ver el nivel de sus logros y establezca una rutina de actividad que concuerde con su estilo de vida dentro del asilo



¿Cómo utilizar la guía?

Ya que esta guía ha sido creada con la finalidad de que las autoridades puedan utilizar las actividades recreativas: siguiendo de manera adecuada y continua que les permitan alcanzar la meta ya que los resultados serán no serán inmediatos.



- ✚ Lea detenidamente los pasos a seguir.

- ✚ Ponga atención a los recursos o materiales que se necesite.

- ✚ Elija las actividades de acuerdo de lo que usted desee obtener

- ✚ Explique a los adultos lo que va a realizar

- ✚ Demuestre creatividad y empeño en cada una de las actividades.

ACTIVIDAD 1

SESIONES DE BAILE

El baile como terapia

La danza o el baile, es la ejecución de movimientos que se realizan con el cuerpo, principalmente con los brazos y las piernas y que van acorde a la música que se desee bailar. Dicho baile tiene una duración específica que va desde segundos, minutos, e incluso hasta horas y puede ser de carácter artístico, de entretenimiento o religioso.

De igual manera, es también una forma de expresar nuestros sentimientos y emociones a través de gestos finos, armoniosos y coordinados. El baile, en muchos casos, también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal.

Barros, (2011). El baile “utiliza el movimiento corporal y la música como medios para expresar emociones o conflictos manifestados de manera inconsciente, se utiliza satisfactoriamente en niños y adultos. El baile es muy interesante, ya que es un ejercicio que no se restringe por la edad, ni por la condición física, social o económica; lo único de lo que precisa es de constancia, como cualquier otra disciplina, pero con la diferencia de que además de divertido, es muy saludable para la mente y el cuerpo. (p.16-18).

Baile básico sin desplazamientos

El objetivo de los ejercicios de baile sin desplazamientos, es la mejora del movimiento articular, estos ejercicios no llevan ningún riesgo lo cual permite que se desarrollen normalmente.

Objetivo:

Que los adultos se familiaricen con los pasos que se utilizara en las actividades.



Fuente:<http://soyquiensoy.blogia.com/2013/octubre.php>

Metodología:

Introducción a pasos básicos de forma sencilla y en la parte principal comenzamos a enseñar al grupo la ejecución de los diferentes movimientos que componen los pasos a ejecutar, los mismos se realizaran por separado sin desplazamiento, dando un ritmo adecuado se podrá utilizar inicialmente a una velocidad lenta y aumentada paulatinamente hasta llegar al tiempo correcto. También ayudara a mejorar la tonificación muscular, articular y motricidad.

Recursos

- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Música



Fuente:<http://soyquiensoy.blogia.com/2013/octubre.php>

Baile San Juanito en parejas

Es considerado el Ritmo Nacional del Ecuador, de origen precolombino con ritmo alegre y melodía melancólica; Según los musicólogos es una combinación única que denota el sentimiento del indígena ecuatoriano.



Fuente:<http://www.munilanco.cl/portal/index.php/noticias-munilanco/865-alcalde-pena-llama-a-participar-en-baile-entretenido-a-adultos-mayores>

Actualmente se interpreta con la mezcla de instrumentos autóctonos del Ecuador como: el rondador, Pingullo, Bandolín, dulzainas, se suman a estos instrumentos extranjeros como: la guitarra, quena, bombos, zampoñas, etc. incluso con instrumentos electrónicos dándole un toque de modernidad y estilización.

Objetivo

Motivar a la práctica de los pasos básicos del San Juanito para mejorar sus habilidades físicas con movimientos vivos.

Metodología

- Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos
- Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
- Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes
- Dirigir los movimientos previstos y coordinar
- Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

- Faldas de cualquier color con pliegues
- Camisa blanca
- Alpargatas
- Collares
- Sombrero grande
- Cinta gruesa alrededor de la cadera

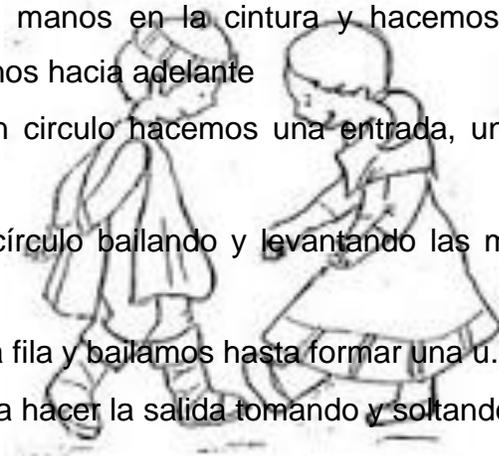
Varones

- Pantalón blanco,
- Alpargatas

- Manta de cualquier color debajo del sombrero que va ubicado en la cabeza
- Cinta gruesa alrededor de la cadera.

Desarrollo

- En pareja en una línea se ubican los participantes, realizamos 5 entradas hacia adentro y 5 hacia afuera.
- La pareja se desplazara en línea recta 6 pasos básicos, al terminar giramos y regresamos bailando a la posición que iniciamos.
- Damos dos giros con las manos levantadas en el mismo lugar y luego se desplazará con entradas y salida.
- Ponemos las manos en la cintura y hacemos un leve inclinación desplazándonos hacia adelante
- Formamos un círculo hacemos una entrada, una inclinación, y una salida.
- Salimos del círculo bailando y levantando las manos hacia arriba y hacia abajo.
- Hacemos una fila y bailamos hasta formar una u.
- Procedemos a hacer la salida tomando y soltando de la mano



Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento
- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Grabadora
- Música

Ejercicios de relajación

- Caminar suavemente
- Ejercicios de respiración diafragmática
- Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.

Baile del pasacalle

El pasacalle es una forma musical de origen popular, En Ecuador los pasacalles son interpretados por las bandas, tienen similitud con el paso doble español, el chulla quiteño es la melodía más representativa de este género, compuesto por Alfredo Carpio, es por ello que su nombre tendría origen por su movimiento elegante con pasos firmes cuando uno baila en las calles.

Por ende es utilizado mucho en comparsas, agrupaciones o coreografías en los desfiles. Entre otros temas representativos están: Tierra de flores, Ambateñita primorosa, Mi chola cuencana, Soy del Carchi.



Fuente: http://www.mostazal.cl/?mos=noti_octubre2010

Objetivo

Desarrollar habilidades que permitan ejecutar los pasos del pasacalle para una mejor ejecución en el ritmo.

Metodología

- Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos

- Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
- Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes
- Dirigir los movimientos previstos y coordinar
- Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

- Vestidos de la época colonial de vuelos y de vistosos colores.
- Zapatos de taco negro
- Chal
- Abanico

Varones

- Terno negro estilo pingüino
- Sombreo de copa
- Zapatos negros
- Un clavel

Desarrollo

- En parejas se ubican en el centro del patio formando un triángulo.
- Se toman de la mano y bailan hacia la derecha y hacia la izquierda.
- El hombre toma la mano de la mujer y le hace que de una vuelta.
- Se vuelve al paso básico y los dos giran dando una vuelta.

- Luego el hombre pone la mano en la cintura de la mujer y ella en los hombros y giran.
- El hombre se arrodilla y saca su pañuelo moviéndolo y la mujer gira alrededor del hombre.
- Luego se toman de la mano y bailan formando una hilera y haciendo entradas y salidas el hombre con el pañuelo y la mujer meciendo la falda del vestido.
- Se toman de la mano y vuelven a la posición inicial formando el triángulo y luego hacemos la salida.

Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento
- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Grabadora
- Música

Ejercicios de relajación

Caminar suavemente

Ejercicios de respiración diafragmática

Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.



[dreamstime.com](http://es.dreamstime.com)

Fuente <http://es.dreamstime.com/foto-de-archivo-adulto-mayor-image28169730>

Baile de del pasillo

Ritmo melancólico que expresa hermosos versos dedicados a la mujer, al ser amado, algún sentimiento o recuerdos gratos, es un ritmo muy escuchado en bares, acompaña a los libadores en sus momentos de melancolía cuando quieren mitigar con alcohol sus recuerdos, por este motivo el pueblo lo llama cariñosamente música líquida. Este género se bailaba en campos y ciudades, tampoco podía faltar en el repertorio de las bandas de música.

Tuvo extraordinaria acogida en el medio mestizo de la zona andina. "Debido a su capacidad de integrar y generar distintos significados entre distintos grupos sociales, étnicos y generacionales, el pasillo se ha convertido en la música nacional por excelencia".



Fuente: http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101211698/-1/Bailando_al_ritmo_del_%E2%80%98Pasillo%E2%80%99_.html#.VUDyoJM5sZM

En este país existen sub géneros como: Pasillo costeño, Pasillo serrano; Pasillo de baile, pasillo rockolero o Pasillo de reto. El pasillo ecuatoriano, por su añoranza y nostalgia, es -de todos los países que lo difunden- el más conocido internacionalmente. En el Ecuador solo permanece el pasillo de movimiento lento y tonalidad menor Julio Jaramillo Laurido, fue uno de los máximos exponentes del pasillo ecuatoriano, recorrió muchos países

interpretándolo, entre sus temas más famosos, tenemos: Fatalidad, Nuestro juramento, Guayaquil de mis amores, Sombras, etc.

Objetivo

Demostrar los pasos básicos del pasillo para el mejor el mejor disfrute de este género

Metodología

- Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos
- Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
- Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes
- Dirigir los movimientos previstos y coordinar
- Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

- Vestido ancho y largo de diversos colores
- Zapatos de taco pequeños

Hombres

- Terno negro estilo pingüino

- Camisa blanca
- Zapatos negros

Desarrollo

- Las mujeres hacen la entrada por el lado derecho y los hombre por el izquierdo
- En parejas se toman de la mano y bailan moviéndose de un lado al otro.
- Se sueltan las parejas y por separado dan giros y vuelven a tomarse de las manos.
- El hombre toma la mano de la mujer y camina con galanteo
- Las parejas hacen entradas hacia el centro y luego salen.
- Bailan alrededor dando giros con sutíliza.
- Hacen la salida formando una hilera.

Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento
- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Grabadora
- Música

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- Caminar suavemente
- Ejercicios de respiración diafragmática
- Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.

Baile del albazo

El albazo tiene su origen en la alborada española, una música que se tocaba al amanecer en los días de fiestas religiosas, romerías, al rayar el alba y es interpretado por las bandas de pueblo. Pese al predominio de la modalidad menor, el albazo tiene un ritmo caprichoso y festivo que invita al baile y a la alegría. Sus textos están constituidos por coplas o pequeños poemas que tratan una variedad de temáticas. Su ritmo alterna los tiempos binario y ternario (hemiola), razón por la cual su acompañamiento resulta un tanto complejo para quien no está acostumbrado a tocar estos ritmos. Según el compositor Gerardo Guevara, el albazo es un “yaraví” tocado en un tempo más ágil, que se transforma de canción a baile.



Fuente:<http://bailearteydeporte.blogspot.com/2012/12/vestimenta-de-bailes-tipicos.html>

Se han creado albazos muy representativos de nuestra cultura mestiza y con diversas temáticas como: Dolencias, Tormentos, Avecilla, Así se goza, Si tú me olvidas, Apostemos que me caso, Amarguras, El maicito, Las quiteñitas, Misa de doce, Casa de teja, Morena la ingratitud, Pajarillo, Se va mi vida, Solito, Triste me voy, Vida mía corazón, Negra del alma, Que lindo es mi Quito, El Pilahuín y otros tantos compuestos por insignes músicos ecuatorianos.

Su nombre proviene que es un ritmo generalmente interpretado por bandas de músicos, que recorren las calles durante el alba. Se escucha e interpreta tradicionalmente en algunos cantones de las provincias de Chimborazo, Pichincha y Tungurahua. En fin, el albazo es un canto alegre, es un saludo, es música de baile.

Objetivo

Demostrar los pasos para mejorar el baile del albazo

Metodología

1. Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos
2. Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
3. Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes
4. Dirigir los movimientos previstos y coordinar
5. Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

.Vestimenta

Mujeres

- Falda plisada ancha diversos colores
- Blusa blanca
- Chalina
- Alpargatas

- **HOMBRES**

- Camisa blanca
- Zamarro

Desarrollo

- En el centro del patio se ubican dos hileras una de mujeres la otra de hombres.
- Los dos grupos hacen entradas y salidas en el mismo lugar.
- Bailan dando círculos alrededor de su pareja.
- Cada hilera baila hacia delante y la otra hilera hacia la otra dirección
- Luego vuelven a la posición inicial.
- Bailan y forman un círculo y haciendo giros.
- Luego en parejas hacen la salida bailando y levantando la manos.

Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento
- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Grabadora
- Música

Ejercicios de relajación

- Caminar suavemente
- Ejercicios de respiración diafragmática
- Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.

Baile del Yaraví

Su denominación es mestiza. Es una canción triste. El yaraví es música precolombina que carece de reglas musicales. Es resultado de la monotonía, por la repetición de dos o tres frases melódicas en un solo tiempo y sin más que unas pocas notas que se alteran para variar la expresión.

No se reconoce el origen del Yaraví, pero la versión más acertada es la que afirma que es la deformación del quichua Harawi, que significa cualquier aire o recitación cantada pero también triste.



Fuente: <http://bailearteydeporte.blogspot.com/2012/12/vestimenta-de-bailes-tipicos.html>

Los yaravíes son interpretados en funerales como despedida al difunto. El yaraví se lo utiliza como un canto ritual de despedida o fúnebre, yaraví se compone de *aya-arui-hui*; *aya* significa difunto y *aru* significa hablar, por lo que yaraví significa el canto que habla de los muertos. El yaraví a comienzos del siglo XIX, se hace más romántico, ligado a las nostalgias del amor distante o perdido.

El yaravi se caracteriza por ser un ritmo que posee un movimiento lento, por el hecho de ser un ritmo bastante triste y cargado de sentimiento. Como un ejemplo de esto se puede tomar la canción "puñales" de Ulpiano Benitez, cantado por el duo Benítez-Valencia.

Objetivo

Aumentar la coordinación a través de pasos básicos lentos.

Metodología

6. Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos
7. Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
8. Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes
9. Dirigir los movimientos previstos y coordinar
10. Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

- Falda anchas diversos colores
- Blusa coloridas
- Chalina
- Alpargatas
- sombreros

Desarrollo

- Se ubican las mujeres en un círculo.
- Se sientan en cuclillas y se van levantando despacio al sonido de la música
- Luego dar tres vueltas al sonido de la música y salir del círculo
- Seguir bailando y formar una Y, hacer dos entradas y dos salidas
- Luego salir y formar dos hilera y seguir con el paso básico.
- Bailar cogidas las faldas y abanicarlas en la misma hilera.
- Se hace la salida tomadas de la mano y con una sonrisa.

Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento
- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Grabadora
- Música

Ejercicios de relajación

- Caminar suavemente
- Ejercicios de respiración diafragmática
- Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.

EL YUMBO

No se refiere únicamente a la composición musical, sino a la vestimenta que se utiliza para acompañar las danzas en las diferentes regiones y por diferentes fiestas religiosas y patrias. El yumbo es una composición, en tonalidad triste y alegre que canta los hechos de los antepasados y los sucesos tradicionales del pueblo. En el Ecuador, existen grupos autóctonos que por diversas festividades visten diferentes trajes y bailan al son de estas composiciones. Es propio de los yumbos bailar al ritmo de la melodía entonada por un pigullo y un tambor, ejecutado por un solo artista, de la misma manera como el danzante, cuya melodía varía de acuerdo a la festividad.



Fuente:<http://docenteconvoz.blogspot.com/2011/05/la-danza-del-yumbo-en-la-comunidad-de.html>

La vestimenta de los yumbos es : un pantalón corto hasta la rodilla de tela brillante de colores vivos, adornado con cintas de variados colores y figuras de oropel con flecos de hilo dorado y plateado; con una camiseta de seda o algodón, bien ceñida al cuerpo y de colores muy vivos. Sobre el cuello llevan collares de diferentes materiales.

En su cabeza llevan una peluca de cabellera larga sostenida por una corona de plumas de aves de vistosos colores. En su espalda llevan una tela y a su costado derecho cargan una shigra de vistosos colores y de fabricación casera. En su mano derecha llevan una lanza, símbolo de poder. Los yumbos generalmente bailan saltando en un solo pie, cambiando el izquierdo con el derecho. Cuando bailan en un solo puesto, también bailan saltando y con tal movimiento sacuden su indumentaria produciendo típicos sonidos.

Objetivo

Estimular el aparato respiratorio a través de los pasos lentos del Yumbo

Metodología

- Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos
- Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
- Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes
- Dirigir los movimientos previstos y coordinar
- Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

- Faldas amplias de varios colores

- Blusa blanca o varios colores
- Alpargatas

HOMBRES

- Camisa blanca
- Pantalón blanco
- Gorros coloridos

Desarrollo

- Bailar en hileras mujeres o hombres con pasos lentos y básicos.
- Repetir estos pasos hasta terminar las melodías.

Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento
- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua.
- Grabadora
- Música

Ejercicios de relajación

- Caminar suavemente
- Ejercicios de respiración diafragmática
- Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.

ACTIVIDAD 2

JUEGOS RECREATIVOS

Los juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos. Es un medio de motivación en las clases y por ello puede ser utilizado por el profesor de Cultura Física en correspondencia con las características de los adultos y los objetivos de la actividad. Echeverría, (2011).



Fuente: <http://erikavenegas18.blogspot.com/2014/06/condiciones-sociales-del-adulto-mayor.html>

JUEGO 1

Quién lanza más

Objetivo

Este ejercicio permite ejercitar los músculos y articulaciones de muñeca, brazos y hombros.

Materiales

- Grabadora
- Música
- Pelotas
- Material reciclado (botellas)

Metodología

- Se trazan tres líneas en el terreno a 1m de distancia entre ellos.
- Se toma el pulso y se desarrolla un acondicionamiento articular con movimientos rítmicos al compás de la música.
- Los abuelos formados en filas se situarán detrás de la primera línea, lanzarán un objeto tratando de alcanzar la mayor distancia.
- Ganará el equipo que mayor cantidad de lanzamiento haya sobre pasado la última línea.



Fuente: http://www.miraflores.gob.pe/_contenTempl3.asp?idcontenido=5329

JUEGO 2

Baila como ayer

Objetivo

Desarrollar la capacidad auditiva

Metodología

- Cada adulto mayor se coloca a una distancia prudente donde pueda desarrollar sus movimientos de baile libremente
- Al escuchar la música los adultos mayores identificarán la música e iniciará el baile.
- Se alternaran ritmos suaves y moderados manteniendo control del pulso cada dos piezas musicales.

El adulto mayor que identifique más géneros musicales y demuestre mayor dominio del baile será el ganador.



Fuente:<http://paraeladultomayor.blogspot.com/2011/09/bailar-la-mejor-terapia.html>

JUEGO 3

Lanza hacia los objetos

Objetivo

Mejorar la fuerza de los brazos y estimular la memoria

Materiales

- Tizas
- Carteles de cartón o papel
- Pelotas pequeñas de tela.

Metodología

Se trazará en el terreno una línea de lanzamiento y a 5m de distancia de esta se colocarán carteles o pedazos de papel de 50cm de ancho y 50 de largo con dibujos de diferentes vestuarios o ritmos del Ecuador.

Los abuelos formarán 2 equipos y se colocaran en hilera detrás de la línea de lanzamiento

Desarrollo

El profesor nombrará una región de nuestro país Ecuador y los abuelos deben ir lanzando de manera individual hacia un cartel con un vestuario de los que ritmos que conforman la vestimenta.

Reglas

Gana el equipo que logre primero lanzar hacia todos los accesorios de las vestimentas que se pide, de no ser así gana el que más accesorios logre alcanzar.



Fuente:<http://bolasciollasdevenezuela.blogspot.com/2012/10/los-bolos-venezolano-y-el-tejo.html>

JUEGO 4

Vamos a caminar y recordar

Objetivo

Ejercitar la habilidad motriz básica de caminar

Materiales

- Tizas, pedazos de tela de colores rojo y azul
- cajas de cartón.
- tarjetas de cartón o pedazos de papel

Metodología

El profesor trazar una línea, en frente de esta se dibujara dos círculos a 2 metros de distancia sobre las cuales se colocara dos cartones en cada círculo, dentro de las cajas pondremos las tarjetas con nombres de las provincias del Ecuador y en la otra caja los nombres de las ciudades.

Los abuelos formarán 2 equipos que se nombrarán con el color azul y el otro equipo el color rojo y se identificarán colocándose en la muñeca una tira o pedazo de tela del color que representen, se ubicarán en hilera tomadas de las manos.

Desarrollo

A la señal del profesor los abuelos saldrán caminando por el borde del círculo hasta llegar a la primera marca al llegar allí deben seguir tomados de las manos en punta de pies o con la planta del pie dirigirse a la caja de cartón que esta en el centro del círculo y seleccionar el nombre de la provincia y de

la ciudad para decirlo en alta voz y si está correcta acumulan un punto así continua el juego hasta que identifiquen todas las ciudades y provincias que están en las cajas.

Reglas

Solo pueden dirigirse al centro del círculo a buscar la tarjeta de la provincia caminando en punta o planta del pie.

Gana el equipo que logre identificar las provincias primero y correctamente



Fuente:<http://www.capi.com.mx/blog/2014/05/plenitud-sexual-en-la-vejez-se-puede/>

JUEGO 5

Rompecabezas

Son una forma divertida e informal para los jubilados. Pueden trabajar para realizarlos solos o en grupos con sus amigos. Además de los rompecabezas de piezas, otra opción son las palabras cruzadas, que pueden ser muy útiles para mantener el cerebro despierto y la memoria sana. Completarlo también mantiene a las manos en movimiento.



Fuente:<http://www.preciolandia.com/mx/rompecabezas-para-sublimacion-tamano-19-76yti0-a.html>

Objetivo

Ejercitar la memoria cognitiva para el mejor aprendizaje

Materiales

- Rompecabezas diferentes formas y figuras

Metodología

El profesor pondrá los rompecabezas en la mesa y cada participante escogerá uno luego procederá a la voz de inicio a armar el rompecabezas

Desarrollo

A la señal del profesor los abuelos empezaran a ordenar las piezas del rompecabezas según la dificultad se dará el tiempo.

Reglas

Se comenzara a formar el rompecabezas a la voy inicial de profesor

El que termine primero será el ganador

JUEGO 6

Sopa de letras

La sopa de letras es un pasatiempo relativamente reciente, de la segunda mitad del siglo xx. Su creación se atribuye a Pedro Ocón de Oro, un madrileño cuya principal dedicación fue la invención y diseño de pasatiempos. La sopa de letras consiste en un cuadro u otra forma geométrica llena de distintas letras y sin sentido aparente.* El juego consiste en descubrir un número determinado de palabras, frecuentemente relacionadas todas ellas con un mismo tema. En algunos casos se proporciona el listado de palabras que deben hallarse, pero en otros simplemente se dan indicaciones sobre el tema

Objetivo

Ejercitar la memoria y concentración del adulto mayor

Materiales

- Esferos de colores
- Papel con la sopa de letras

Metodología

El profesor da a los abuelos cada uno de los papeles con la sopa de letras y los esferos de colores. Pueden hacerlo solo o en parejas

Desarrollo

A la señal del profesor los abuelos comenzaran a buscar las palabras durante un tiempo de 10 minutos.

Reglas

Deben enlazarse las letras para encontrar las palabras buscadas. Estas palabras pueden estar dispuestas en cualquier dirección (vertical, horizontal o diagonal) y en cualquier sentido (del derecho o del revés). Además, una misma letra puede estar formando parte de más de una palabra. Hay que seguir las indicaciones del enunciado de cada sopa.

Aquí hay que encontrar 8 palabras de vegetales comestibles: verduras, Hortalizas, etc.

Hay que encontrar 9 nombres de Cosas que podemos encontrar en una caja de herramientas.

L	F	A	O	I	H	T	L	P	Z
E	G	O	N	I	P	E	P	S	T
C	V	A	I	N	I	T	A	S	O
H	T	S	H	R	X	A	O	Z	M
U	C	B	O	L	L	A	S	Y	A
G	S	P	L	T	U	W	Q	M	T
A	R	A	B	A	N	O	S	N	E
J	A	S	G	L	K	R	L	U	S
A	I	R	O	H	A	N	A	Z	I
B	A	C	F	A	A	J	O	D	E

S	F	A	O	I	H	T	L	P	Z
T	O	R	N	I	L	L	O	S	S
S	P	O	L	L	I	T	R	A	M
U	T	S	H	R	X	A	O	Z	S
C	I	N	C	E	L	F	L	Y	Z
M	S	P	L	T	M	E	T	R	O
L	E	V	I	N	B	R	O	C	A
J	A	S	G	L	K	R	L	U	K
H	J	K	C	L	A	V	O	S	I
B	D	C	F	T	U	E	R	C	A

ACTIVIDAD 3

Ejercicios con implementos y sin implementos

- Actividades de resistencia
- Ejercicios de fortalecimiento, que desarrollan tejido muscular y reducen la pérdida muscular relacionada con la edad
- Ejercicios para estirar los músculos, para mantener el cuerpo ágil y flexible
- Ejercicios de equilibrio para reducir las posibilidades de sufrir una caída
- Ejercicios de respiración



Fuente:<http://medicablogs.diariomedico.com/normapernett/?cat=1181&paged=6>

Actividades de resistencia

Ejercicio 1 sin implemento

Caminar

Objetivo

Desarrollar resistencia para mejorar la salud del corazón y el sistema circulatorio.

1.- podemos empezar con una caminata de 10 minutos a un ritmo regular Después de 10 minutos, impúlsate a caminar más rápido por más o menos cinco minutos. Alterna intervalos de caminata más rápida y caminata de recuperación a lo largo de todo tu paseo, asegurándote de terminar con un intervalo de intensidad menor que te ayudará a enfriar los músculos.



Fuente: <http://amplia-mente.com/2013/11/malnutricion-en-el-anciano/>

Ejercicio 2 con implemento

Lanzamiento de pelotas

1.- Se ubican en una línea y se realiza lanzamientos con las pelotas a un canasto o cajón. Se realiza varios lanzamientos.



Fuente: <http://www.tena.com.co/Cuidadores/Informate/Cuidando-al-paciente/Actividades-fisicas/>

Objetivo

Estabilizar la fuerza muscular general mediante ejercicios sin y con implementos.

Ejercicios en semicucullas

- Parado, piernas separadas, brazos al frente con apoyo de las manos en la espalda, realizar semiflexión de las rodillas (45°), mantener el tronco recto, regresar a la posición inicial.
- Parado, piernas separadas, manos en la cintura y tronco ligeramente flexionado al frente, realizar semiflexión de las rodillas (45°), regresar a la posición inicial. Se puede hacer de 8 a 10 repeticiones.

Ejercicios fortalecedores con implementos



Fuente: <http://voces.org.sv/2012/10/20/adultos-mayores-beneficiados-con-proyecto-de-actividad-fisica-deporte-y-recreacion/>

Ejercicio para los pectorales con botellas llena de arena

Desde la posición inicial, en un banco, piernas flexionadas y pies apoyados al piso, brazos extendidos al frente y arriba con agarre medio y sujeción normal de una barra a la cual se le colocarán las botellas y se hace flexión de los brazos lo más cercano a los pectorales y extender, luego volver a la posición inicial. De 8 a 10 repeticiones.

Ejercicios de fortalecimiento

Objetivo: Favorecer la preparación de los músculos y ligamentos mediante ejercicios generales

1. **Posición inicial:** Parado, piernas separadas y brazos arriba con manos entrelazadas.

Descripción: realizar extensión de los brazos hacia arriba durante el tiempo señalado anteriormente.



Fuente: Fuente: <http://www.senioritymagna.com/web/equilibrio/>

- Elevación de las piernas en diversas direcciones.
- Torsiones y flexiones laterales del tronco.
- Semiflexión y flexión al frente y arqueado del tronco.
- movimientos de brazos, cadera, piernas y pies.
- Sentados y piernas abiertas, flexión del tronco.
- Parados, cruzar los brazos en diversas direcciones.
- Balanceos de brazos en diferentes direcciones.
- Elevaciones de los brazos en diversas direcciones.

Ejercicios de equilibrio

- Parados pies unidos, elevar los brazos laterales y mantener la posición en 10 a 20 segundos.
- Parados y manos en la cintura, elevar la pierna flexionada y mantener por 10 a 20 segundos.
- Parados y manos en la cintura, elevar la pierna extendida y mantener por 10 a 20 segundos.
- Parados y manos en la cintura, elevaciones en la punta de los pies.
- Parados y manos en la cintura, elevaciones en los talones de los pies.

Ejercicios de equilibrio con implementos



Fuente:<http://yucatan.com.mx/imagen/calidad-de-vida-imagen/envejecimiento-activo-contra-estereotipo-de-carga-de-adultos-mayores>

- Caminar en línea recta adoptando diferentes posiciones de los brazos llevando libros.
- Caminar entre sendas de 10 a 15 cm de ancho, con diversas posiciones de los brazos.
- Caminar en línea recta y transportar objetos en la cabeza.
- Caminar y superar objetos sin tocarlos ni derribarlos.
-

Ejercicios de relajación

Objetivo

Mejorar la oxigenación por parte del paciente, ayudando a la asimilación de las cargas de trabajo y a una más rápida recuperación.

Ejercicios respiratorios

Sentaremos a los participantes en un semi círculo, procurando como en todas las actividades, cambiarles la ubicación de cada uno.



Fuente: <http://www.datoavisos.cl/2011/datos-beneficios-talleres-y-mas-para-adultos-mayores>

Consiste en dos formas variantes de realizar una respiración profunda: Para la primera, pediremos a los participantes que coloquen sus manos sobre las costillas y les indicaremos que muy lentamente cojan aire por la nariz y noten como se van expansionando las costillas (caja torácica), mantengan unos segundos la respiración y seguidamente expulsen el aire suavemente por la boca y descansen.

Para la segunda, pediremos que coloquen sus manos en el abdomen y al igual que la vez anterior, les indicaremos que muy lentamente cojan aire por la nariz y noten como se hincha el abdomen, mantengan la respiración unos segundos y apretando con las manos el abdomen, expulsen suavemente el aire por la boca y descansen.

Decúbito supino

- Acostado en el suelo, con las piernas flexionadas, inspirar profundamente desde el abdomen, y cuando expira, estirar las piernas lentamente.
- Acostado en el suelo o arriba de una colchoneta, cerrar los ojos y respirar profundamente durante treinta segundos.

Desde la posición parado

- Relajarse por completo, inspirar profundamente, asegurar el aire entre ocho y diez segundos y después soltarlo bien lentamente.
- Levantar los hombros y endurecer el cuerpo, inspirando y asegurando el aire por ocho o diez segundos y después soltar el aire bien lentamente.
- Inspirar el aire profundamente, acompañado de movimientos del brazo hacia arriba y suelte el aire suavemente, bajando los brazos al mismo tiempo exhala el aire.

De la posición sentado

- De espaldas con un compañero, respire profundamente entre 10 o 12 veces.
- De la posición sentada, inspirar profundamente con la nariz, desde el abdomen, y soltar el aire a un ritmo suave, a un conteo dentro de ese ritmo.
- De la posición sentada sobre los talones, inspirar profundamente levantando los brazos y expirar suavemente, bajando los brazos en el ritmo de la respiración.

Marcha

- Marchando sobre los talones, inspire y respire profundamente, desde el abdomen.
- Marchando sobre los metatarsos, inspire y respire profundamente, desde el abdomen.
- Marchando con los bordes interior y exterior de los pies, inspirar y respirar profundamente, desde el abdomen.

En los ejercicios se realizarán tres series, entre ocho y diez segundos cada una, con intervalos de treinta segundos. Los ejercicios deben ser realizados por todos los abuelos independientemente de la falta de aire o no que presenten.

ACTIVIDAD 4

Cantos

Cantar con acompañamiento de palmas

Objetivo

Este ejercicio permite mejorar la coordinación rítmica con acompañamiento de botellas, palitos de escoba, tillos, toco toc y palmas.

- Una variante se pedirá a los adultos mayores con anterioridad canciones de su preferencia tanto para cantar como para bailar.
- Cada adulto mayor cantará una parte de la canción y luego se pondrá en un equipo de música la canción de su preferencia al culminar expondrán que recuerdos les traen.

San Juanito

Autor: Los tres brillantes

Pobre corazón

Pobre corazón, entristecido (bis)

Ya no puedo más, soportar (bis)

Al decirte adiós yo me despido (bis)

Con el alma, con la vida

Con el corazón entristecido (bis)

Ya no puedo más, soportar (bis)

Al decirte adiós yo me despido (bis)

Con el alma, con la vida

Con el corazón entristecido (bis)

Ya no puedo más, soportar (bis)

Pasacalle

Letra: Gustavo Eguez Vaca

Música: Carlos Rubira Infante

Genero: Pasacalle

Ambato, tierra de flores
tierrita linda, cuna del sol
bajo tu cielo no hay sinsabores
sólo hay canciones del corazón
y en tus contornos guardas amores
secretos dulces de inspiración

si ambato es tierra de miel no hay quien la iguale
si allí nació mi querer, no existen males
en esta vida no hay tanta dicha
que haber nacido en tu corazón
pues las mujeres que en tí se crían
son amasadas de aroma y sol.

Soy del carchi

Letra y música: Jorge Salinas Cexelaya

Soy del Carchi, tierra mía,
Tierra linda donde yo nací;
Soy del Carchi, tierra mía,
Tierra linda donde yo nací.

Todos preguntan por venir a verte,
Por conocerte, oh tierra de amor;
Todos preguntan por venir a verte,
Por conocerte, oh tierra de amor.

En esta tierra que brinda quereres
Son como flores sus lindas mujeres,

En esta tierra que brinda quereres
Son como flores sus lindas mujeres.

Este pedazo de suelo carchense
Que no se iguala en todo el Ecuador,
Este pedazo de suelo carchense
Es un orgullo para el Ecuador.

Chulla quiteño

Letra de Luis Alberto Valencia C.
Música de Alfredo Carpio Flores

Yo soy el chullita quiteño,
La vida me paso encantado,
Para mi, todo es un sueño
Bajo este cielo amado.

Las lindas chiquillas quiteñas
Son dueñas de mi corazón,
No hay mujeres en el mundo
Como las de mi canción.

La Loma Grande y La Garagua
Son todos barrios tan queridos
de mi gran ciudad;
El "Panecillo", la Plaza Grande
Ponen el sello inconfundible
de su majestad

Pasillo

Letra y música de: Carlos Rubira Infante

En las lejanías dejo mis tristezas,
He forjado solo mi robusta sed:
Oscuro no valgo todas las grandezas

Que siento muy hondo,
que siento muy hondo
Dentro de mi ser.

Vago en el silencio de mis noches largas,
Camino en las sombras sin hallar la luz;
Mis lagrimas turbias saben mas amargas,
Ya no hay quien me ayude,
ya no hay quien me ayude
A cargar la Cruz.

Albazo

Letra y música: Luis Alberto Valencia

Amor imposible mío
por imposible te quiero, ay
siento que me he de morir,
me he de ir y no he de volver sólita te has de quedar
ingrata.

Ingrata prenda querida,
compañera de mi suerte
por qué quieres dar la muerte
a quien por ti da la vida.

Ingrata que por tu causa
me has hecho perder la calma, ay
siento que me he de morir,
me he de ir y no he de volver
sólita te has de quedar
ingrata.

Yaraví

ALLÁ TE ESPERARE (MI VIDA YA SE VA)

Letra: Humberto saltos

Música interprete: Patricio Montero

Género: Yaravi

Mi vida ya se va, se va, se va
Llevando en su mirar, dolor dolor
Que al fin se acabara
Mi vida ya se va, se va, se va
Llevando en su mirar, dolor dolor
Que al fin se acabara

Me voy, alejome de ti
Enfermo triste estoy, ya nunca volveré
Me voy, alejome de ti
Enfermo triste estoy, ya nunca volveré

Hay, todo se queda en ti
No sufras mas por mí, y allá te esperare
Para besarte más, como te bese aquí
Con fiebre y con pasión
Allá en la nube azul
Con fiebre y con pasión
Allá en la nube azul
Podremos ya fundir
Una alma entre los dos

Me voy, alejome de ti
Enfermo y triste estoy, ya nunca volveré
Me voy, alejome de ti
Enferma y triste estoy, ya nunca volveré

Hay, todo se queda en ti
No sufras mas por mí, y allá te esperare
Para besarte más, como te bese aquí
Con fiebre y con pasión
Allá en la nube azul
Con fiebre y con pasión
Allá en la nube azul
Podremos mas fundir
Una alma entre los dos

Yumbo

(*Atahualpa*, yumbo / Carlos Bonilla Chávez,
música; Carlos Bonilla y Luis A. Valencia, texto.)

Atahualpa

I

Rey del Sol, Atahualpa,
Indio Rebelde, Atahualpa, despierta!
Encontrarás rendida tu raza querida,
En medio de esas cadenas de blancos, perdida.

II

Somos tu raza Atahualpa,
Que siempre estamos llorando,
Que siempre estamos gritando: justicia, justicia;
Ven con tu alma Atahualpa a darnos más vida.

III

Y llegará un día,
Un día, gran Atahualpa,
Que rompiendo esas cadenas,
Tu raza reviva.

IV

Entonces gran Atahualpa,
Será nueva vida.
Regresa Atahualpa,
tu raza grita: ¡Atahualpa!

6.7 IMPACTO

Al realizar esta guía didáctica de actividades recreativas, para los adultos mayores del asilo de ancianos León Rúales se estará expresando una diversidad de ejercicios físico recreativos para los adultos mayores tengan una guía de apoyo de acuerdo a sus necesidades e interés.

Esta guía será construida de manera sencilla, concreta y fácil de utilizar por la gran variedad de ejercicios que contienen las actividades recreativas, como danzas, bailes, pasillos sanjuanitos, etc. juegos, de agilidad mental, juegos de integración, juegos de esparcimiento en si una gran cantidad de actividades que tiene la recreación.

La investigación generara impactos en el ámbito recreativo, social, cultural y salud.

Tendrá un impacto recreativo porque ayuda a divertirse, permitiendo a los adultos olvidarse de problemas y permite disfrutar de las actividades con mayor alegría.

Tendrá un impacto psicológico porque mejora la autoestima, mayor empeño en las actividades, mejora la salud mental, reducen las tenciones

Tendrá un impacto social porque desarrolla amistades, mejora la relación afectiva, además de contribuir al mejoramiento del estado físico y emocional de los adultos mayores.

Impacto en salud.- el aumento de las actividades físicas tiene numerosas compensaciones, entre ellas prolonga la longevidad, la reducción de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y stress, aportando al bienestar físico, psíquico y social de quienes la practican

6.8 DIFUSIÓN

La presente guía fue socializada con las autoridades del asilo León Rúales, con el fin de extraer criterios. Además, las actividades que realizaron los adultos la hicieron con voluntad y disfrutaron. También estos conocimientos son muy adecuados para que el adulto mayor desarrolle su capacidad cognitiva y, por ende, el gusto para realizar actividades físicas, porque conocen la importancia que tiene en su estado emocional y físico.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta, A. (2013). Actividades físicas recreativas para el adulto mayor de la comunidad Pedro Camejo. Monografías.
2. Acosta, S. (2011). Conjunto de actividades físicas recreativas para el adulto mayor de la comunidad "Pedro Camejo" municipio Atures, estado Amazonas-Venezuela.
3. Alum, R. (2010) actividades físico-recreativas para el adulto mayor. Trabajos monografías
4. Benalcázar y Vargas C., (2011). Las actividades físicas de los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social IESS, Ibarra-Ecuador.
5. Blank, P. (2006). actividad física del adulto mayor. educación, salud y deporte.
6. Carmona., v., s. (2006). bienestar personal en el envejecimiento. voces y contexto, extensión uned.
7. Causaubon, E. (2014). Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente. Instituto para la atención de los adultos mayores en el distrito federal- México
8. Chávez Samperio. J., Lozano Dávila. e., Lara Esqueda. a. y Velázquez M., (2000). La actividad física y el deporte en el adulto mayor. Bases fisiológicas. Asociación mexicana de actividad física y deporte para adultos y ancianos. México.
9. Di Santo. P, (2012). La flexibilidad en el adulto mayor.
10. Durón. H, (2011). La actividad Física y el adulto mayor un factor de salud y calidad.

11. Echeverría Y., (2010). Conjunto de actividades físicas deportivas y recreativas para el adulto mayor.
12. Edukativál. (2006). definición, concepto, significado, qué es adulto mayor. emagazine cultural con imágenes educativas.
13. Felipe. (2013), 15 de noviembre). 10 beneficios de realizar actividad física.
14. Fonseca, Hernández, Ondrusikova, 2009. Actividades físicas en el envejecimiento.
15. Fortes., P., y Massad., C. (2009) libro del adulto mayor en Chile. (1ra ed.) Santiago de Chile. Servicio nacional del adulto mayor. Julio 2009. Santiago de Chile.
16. Garriga., c., (2009) propuesta de actividades recreativas para el adulto mayor en la comunidad la norma. Instituto superior de cultura física "Manuel Fajardo". Facultad Camagüey.
17. González, Flore y Vega. (2011) calidad de vida en el adulto mayor. Ecuador. (pp. 366-375).
18. Ginarte, m. p. y Santiesteban, m .r. (2012). importancia del ejercicio físico en la salud del adulto mayor.
19. Gimón, H. (2011). Actividades físicas para incorporar a los adultos mayores a la práctica del ejercicio. Monografías.
20. Instituto de recreación distrital y deporte. (2013). programas recreativos para el adulto mayor

21. López., R. Gutiérrez., R. Lima., G. Plan de actividades físicas recreativas para el adulto mayor del club de abuelos “aprendiendo a sonreír en la urbanización de Trapichito, sector 4. 12 . Venezuela.
22. Marín Alfaro, R. (2002). La práctica de la recreación como alternativa para ocupar el tiempo libre del adulto mayor y sus características psicosociales autoestima y redes sociales.(tesis maestría, universidad autónoma de nuevo león).
23. Montes, I. (2013). La motivación del adulto mayor hacia la actividad física recreativa. Monografías.
24. Morel, V. (2014). El ejercicio y el adulto mayor. Geo salud.
25. Ojeda., G. V., Padilla., N. R., Navarro., G. E. (2011) México. Diversidad cultural y salud. 2011. Pp 183.
26. Padrón., G. (2011). Actividades físicas-recreativas para el adulto mayor que abordan la problemática ambiental en el consejo popular Vega Alta, Camajuani. (tesis master, universidad ciencias de la cultura física y el deporte Manuel Fajardo).
27. Peláez, M. y Martínez, I. (2002). Guía regional para la promoción de la actividad física. Promover un estilo de vida para el adulto mayor. p.4.
28. Palomo, T. (2006). Todo cambia. En una etapa maravillosa. Perú: Palomino.
29. Raúl Cepero Bonilla. Universidad de las ciencias de la cultura física y el deporte. 95 pp.
30. Ramos. R N., (2011). “Las tunas Actividades físico - recreativas que mejoren el estilo de vida del adulto mayor en el círculo de abuelo de la comunidad del reparto.

31. Rivera, J. Zambrano, C. (2010). la práctica de actividades físico-recreativas como factor predominante para la salud en los adultos mayores del iess (instituto ecuatoriano de seguridad social. (tesis de grado, universidad laica de manabí).

32. Vallejo., g., (2011) “estudio de factibilidad para la implementación de una unidad de atención a adultos mayores con discapacidad, en el hogar del anciano san Vicente de paúl de la ciudad de Atuntaqui, cantón Antonio ante, provincia de Imbabura” . Proyecto previo a la obtención del título de ingeniería en contabilidad superior y auditoría

33. Villar, f. (2009). España. Discapacidad, dependencia y autonomía en la vejez. 168 pp.

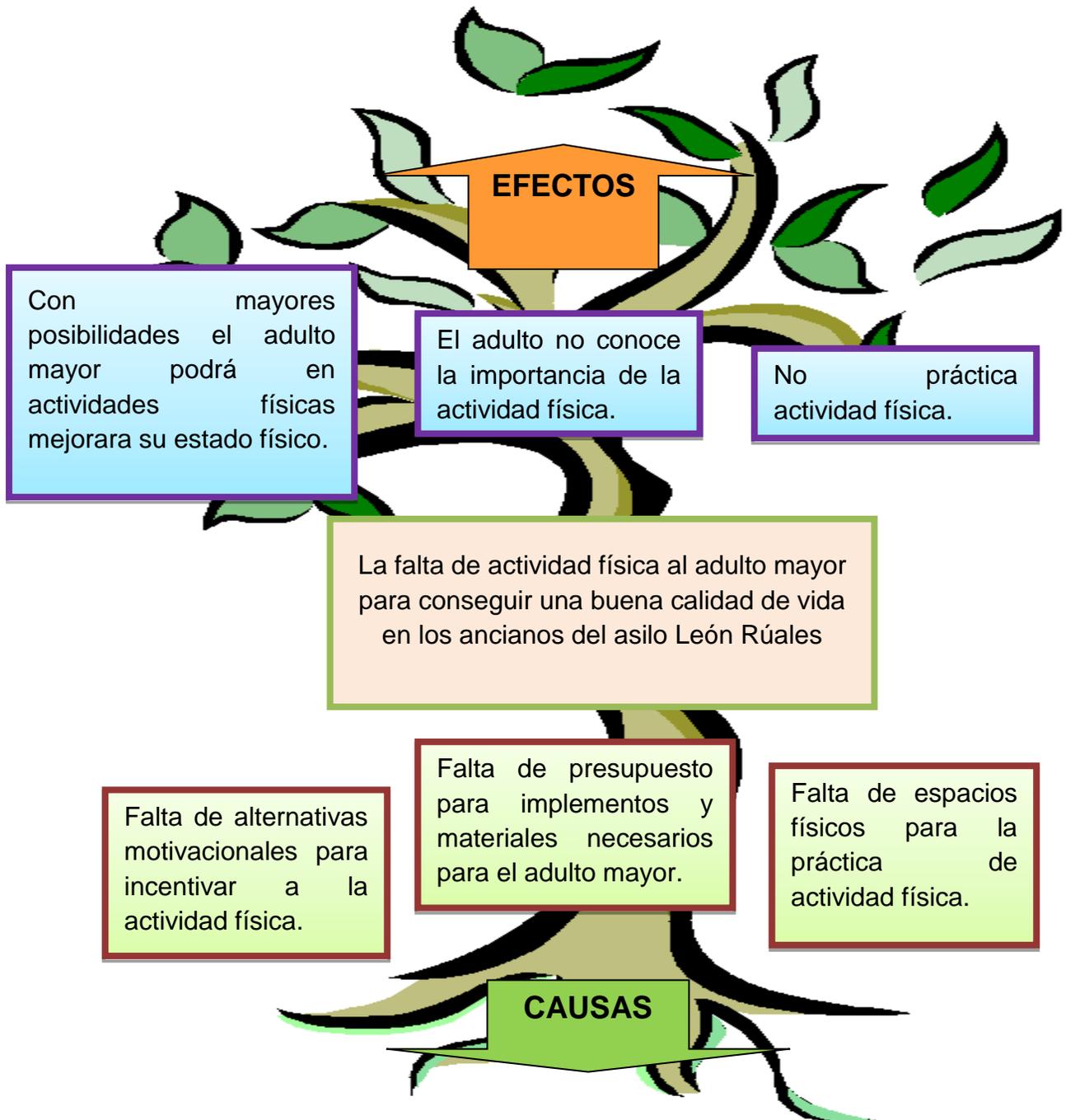
34. Zamora, Abuja. s. (2011). Beneficios de la actividad física aeróbica en pacientes geriátricos entre 65 -85 años, del grupo de gimnasia de jubilados del hospital del IEES del cantón Ibarra / provincia de Imbabura, en el período 2011. Beneficios de la actividad física en pacientes geriátricos del grupo de gimnasia de jubilados del IEES durante el período 2011. Tesis previa a la obtención del título de licenciada en terapia física. Ibarra. Universidad técnica del norte. 21 de enero del 2014. (9-10 pp) tesis.

35. Zavaleta, Rangel. M. (2013). Definición del adulto mayor. Problemática social de los adultos mayores.

ANEXOS

7 ANEXOS

ANEXO 1. ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO 2. Matriz de coherencia

Formulación del problema	Objetivo general
“¿Qué beneficios brinda la actividad física al adulto mayor para conseguir una buena calidad de vida en los ancianos del asilo León Rúaless?”	Identificar las actividades físicas que realizan los adultos mayores para mejorar la calidad de vida en el asilo de ancianos León Rúaless de la ciudad de Ibarra
Interrogantes de investigación	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo diagnosticar las actividades físicas que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores?• ¿Qué actividades físicas determinaran el mejoramiento de la calidad de vida?• ¿Cómo aplicar la guía de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?	<ul style="list-style-type: none">• Diagnosticar las actividades físicas que realizan los adultos mayores a través de la observación.• Determinar las actividades físicas a través de la aplicación de una encuesta.• Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

ANEXO 3. Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Es el movimiento humano intencional, que busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades físicas, psicológicas y sociales, determinado disminuye Y retarda la secuencia del envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.</p> <p>Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, e inquietudes.</p>	<p>Actividades físicas.</p> <p>Calidad de vida</p>	<p>Actividades Recreativas</p> <p>Actividades artísticas</p> <p>Actividades culturales</p> <p>Salud</p> <p>Alimentación</p> <p>Psicología</p>	<p>Juegos populares deportes recreativos</p> <p>Bailes tradicionales música tradicional</p> <p>Reuniones sociales y - culturales</p> <p>Enfermedades degenerativas y patológicas</p> <p>Dietas y alimentos balanceados nutrientes</p> <p>Problema social Emocional</p>

ANEXO 4. ENCUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

ENCUESTA PARA ADULTOS MAYORES DEL ASILO LEÓN RUALES

El presente proyecto tiene como finalidad conocer los beneficios que brinda la actividad física al adulto mayor para mejorar su calidad de vida.

GÉNERO

Masculino () Femenino ()

EDAD:

SECTOR (Asilo)

.....

1.- ¿Cree usted que es importante la actividad física para una buena calidad de vida?

Sí No

2.- ¿Padece de alguna enfermedad o algún tipo de discapacidad que le impida realizar actividad física?

Sí Cuál.....
No

3.- ¿Qué tipo de actividad física le gustaría practicar con frecuencia?

Juegos

Bailes

Deportes

4.- De las siguientes actividades ¿Cuáles práctica usted en el tiempo libre?

Bailes

Trotes

Caminatas

Juegos tradicionales

Juegos recreativos

Otros.....

5.- ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

1 día a la semana

2 veces a la semana

3 veces a la semana

Ningún día

6.- ¿En qué horario le gustaría realizar actividad física?

7-8 de la mañana

8-9 de la mañana

4-5 de la tarde

5-6 de la tarde

7-8 de la noche

8-9 de la noche

7.- ¿Cómo le gustaría realizar actividad física?

Solo

Acompañado

En grupo

8.- ¿Su estado anímico cambia al realizar actividad física?

Sí

No

9.- Con respecto a la anterior pregunta ¿En qué medida cambia su estado anímico?

Poco

Mucho

10.- ¿Cree que al practicar actividad física usted fortalecerá su cuerpo para gozar de mejor salud?

Sí

No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 5. Fotos











Ibarra, 10 de Febrero del 2015

CERTIFICADO

En calidad de Directora del Asilo de Ancianos León Ruales de esta ciudad, CERTIFICO que la Sra. VANESSA YESENIA ZUMBA JUÁREZ, con Cédula de Identidad N° 110465970-9 estudiante de la Carrera de Licenciatura en Educación Física, aplicó las encuestas del trabajo de grado "BENEFICIOS QUE BRINDA LA ACTIVIDAD FÍSICA AL ADULTO MAYOR PARA CONSEGUIR UNA BUENA CALIDAD DE VIDA EN LOS ANCIANOS DEL ASILO LEÓN RUALES", a los adultos mayores de esta Institución, el día Miércoles 18 de Junio del 2014 , demostrado buen comportamiento y responsabilidad en las actividades realizadas.

Agradezco a la UTN y a la Sra. Vanessa Zumba por su colaboración en beneficio de los Adultos Mayores que requieren cuidado personalizado.

Atentamente,

Sor Esperanza Maitta
Sor Esperanza Maitta
HIJA DE LA CARIDAD
Directora



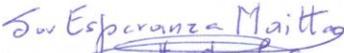
Ibarra, 10 de Febrero del 2015

CERTIFICADO

En calidad de Directora del Asilo de Ancianos León Ruales de esta ciudad, CERTIFICO que la Sra. VANESSA YESENIA ZUMBA JUÁREZ, con Cédula de Identidad N° 110465970-9 estudiante de la Carrera de Licenciatura en Educación Física, entregó la Propuesta de Tesis "Guía Didáctica de Actividades recreativas para el Adulto Mayor", el día Miércoles 25 de Junio del 2014.

Agradezco a la UTN y a la Sra. Vanessa Zumba por su colaboración en beneficio de los Adultos Mayores que requieren cuidado personalizado.

Atentamente,


Sor Esperanza Maitta
HIJA DE LA CARIDAD
Directora



Ibarra, 14 de Abril de 2015

Magíster

Raimundo López

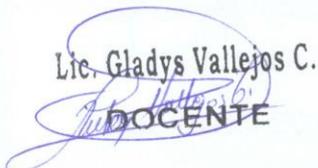
DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA UTN.

Señor Decano:

Por medio del presente y en calidad de Lectora-Traductora del abstract del Trabajo de Grado titulado: "BENEFICIOS QUE BRINDA LA ACTIVIDAD FÍSICA AL ADULTO MAYOR PARA CONSEGUIR UNA BUENA CALIDAD DE VIDA EN LOS ANCIANOS DEL ASILO LEÓN RUALES, EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015". De la señorita Vanesa Yesenia Zumba Juárez, egresada de la especialidad de Licenciatura en Educación Física, me permito certificar que se ha realizado la traducción del resumen en español a un abstract en inglés, del Trabajo de Grado arriba mencionado, requisito indispensable para validar el documento investigativo escrito.

Por la favorable atención que se digne dar al presente, reitero mi sentimiento de consideración y estima.

Atentamente,

Lic. Gladys Vallejos C.

DOCENTE

Lic. Gladys Vallejos C.

LECTORA-TRADUCTORA

Ibarra, 12 de abril de 2015

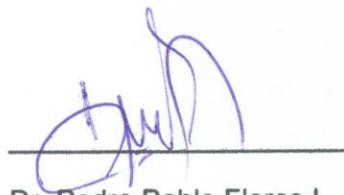
Ingeniera
Betty Chávez
BIBLIOTECA GENERAL, UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE - UTN.
Presente.-

De mi consideración:

Por medio del presente, le informo que he corregido el Trabajo de Grado titulado: **“BENEFICIOS QUE BRINDA LA ACTIVIDAD FÍSICA AL ADULTO MAYOR PARA CONSEGUIR UNA BUENA CALIDAD DE VIDA EN LOS ANCIANOS DEL ASILO LEÓN RUALES” DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014-2015**”, de autoría de la señorita: Zumba Juárez Vanesa Yesenia, egresada en la carrera de Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física, por lo que deseo informarle que me hago responsable del Trabajo de Grado, ya que he revisado y se encuentran hechas las debidas correcciones de faltas ortográficas y normas APA establecidas para validar el título.

Es todo cuanto puedo certificar por ser justo y legal.

Muy atentamente.



Dr. Pedro Pablo Flores L.

DOCENTE FECYT



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1104659709	
APELLIDOS Y NOMBRES:	ZUMBA JUÁREZ VANESA YESENIA	
DIRECCIÓN:	Alpachaca calle Machala y Puyo	
EMAIL:	mayuvanes@yahoo.es	
TELÉFONO FIJO:	2602-762	TELÉFONO MÓVIL: 0993707648

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“BENEFICIOS QUE BRINDA LA ACTIVIDAD FÍSICA AL ADULTO MAYOR PARA CONSEGUIR UNA BUENA CALIDAD DE VIDA EN LOS ANCIANOS DEL ASILO LEÓN RÚALES DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2013-2014”
AUTOR (ES):	ZUMBA JUÁREZ VANESA YESENIA
FECHA: AAAAMMDD	2015/05/19
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Alicia Cevallos

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Zumba Juárez Vanesa Yesenia, con cédula de identidad Nro. 1104659709, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del

material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 22 días del mes de Mayo de 2015

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: ZUMBA JUÁREZ VANESA YESENIA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, ZUMBA JUÁREZ VANESA YESENIA, con cédula de identidad Nro. 110465970-8, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: “BENEFICIOS QUE BRINDA LA ACTIVIDAD FÍSICA AL ADULTO MAYOR PARA CONSEGUIR UNA BUENA CALIDAD DE VIDA EN LOS ANCIANOS DEL ASILO LEÓN RÚALES DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2013-2014”, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 22 días del mes de Mayo de 2015

(Firma)
Nombre: ZUMBA JUÁREZ VANESA YESENIA
Cédula: 110465970-9