



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

**ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS PARA EL USO DEL TIEMPO
LIBRE DE LOS ADULTOS MAYORES DE 60 A 65 AÑOS EN LA
ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS “18 DE AGOSTO”,
CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2012**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DE LA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN.**

AUTOR:

ERICK HERMAN REYES BORBOR

TUTORA:

LCDA. MARITZA GISELLA PAULA CHICA. PHD.

LA LIBERTAD – ECUADOR

JULIO 2013



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADULTOS MAYORES DE 60 A 65 AÑOS EN LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS “18 DE AGOSTO”, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2012

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

ERICK HERMAN REYES BORBOR

TUTORA:

LCDA. MARITZA GISELLA PAULA CHICA. PHD.

LA LIBERTAD – ECUADOR

JULIO 2013

La Libertad, Julio del 2013

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación **ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADULTOS MAYORES DE 60 A 65 AÑOS EN LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS “18 DE AGOSTO”, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2012**, elaborado por Erick Herman Reyes Borbor, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, apruebo en todas sus partes.

Atentamente

LCDA. MARITZA GISELLA PAULA CHICA PH.D

TUTORA

AUTORÍA DE TESIS

Yo, Erick Herman Reyes Borbor, portador de la cédula de ciudadanía N° 0925450447, Egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, declaro que soy el autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son de responsabilidad exclusiva del autor.

ERICK HERMAN REYES BORBOR

C.I. N° 0925450447

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MsC.

DECANA DE LA FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
E IDIOMAS

Lcda. Laura Villao Laylel, MsC.

DIRECTORA DE LA ESCUELA
DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Lcda. Maritza Paula Chica, Ph.D
TUTORA

Lcda. Katherine Aguilar Morocho, MsC.
PROFESORA ESPECIALISTA

Abg. Milton Zambrano Coronado, MsC.

SECRETARIO GENERAL
PROCURADOR

DEDICATORIA

Este trabajo lo realicé pensando en Teodoro Reyes Balón, una persona muy especial que no tuvo la oportunidad de recrearse en su edad de adulto mayor, por lo tanto lo dedico a quien que me enseñó a caminar por el sendero justo siendo ejemplo de perseverancia, para que sepas que seguimos adelante aunque no estés, mi difunto padre.

Erick

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por permitirme estudiar y culminar esta profesión. A un aliado que a pesar de las indiferencias nunca se apartó de mí, al Maestro y Amigo Jesús. A mi familia, porque con su apoyo me demostraron que somos más que sangre. A mis amigos por sus palabras de aliento y motivación en los momentos tenues. A mi tutora Lcda. Maritza Gisella Paula Chica Ph.D por haberme guiado con sus sabios conocimientos la misma que es uno de los pilares fundamentales en este proyecto; De manera muy especial a mi madre Fanny Borbor Santamaría, por su apoyo incondicional en cada paso que he dado en las etapas de mi vida, sin ella este trabajo no hubiera sido posible.

Erick

ÍNDICE GENERAL

| | |
|--|------|
| PORTADA | i |
| PORTADILLA | ii |
| APROBACIÓN DEL TUTOR | iii |
| AUTORÍA DE TESIS | iv |
| TRINUNAL DE GRADO | v |
| DEDICATORIA | vi |
| AGRADECIMIENTO | vii |
| ÍNDICE GENERAL | viii |
| RESUMEN | xiv |
| INTRODUCCIÓN | xv |
| CAPÍTULO I | 1 |
| EL PROBLEMA | 1 |
| 1.1. Tema | 1 |
| 1.2. Planteamiento del problema | 1 |
| 1.2.1. Contextualización..... | 1 |
| 1.2.2. Análisis Crítico..... | 2 |
| 1.2.3. Prognosis..... | 3 |
| 1.2.4. Formulación del problema:..... | 3 |
| 1.2.5. Delimitación del Objeto de Investigación..... | 3 |
| 1.3. Justificación | 4 |
| 1.4. Objetivos | 4 |
| 1.4.1. Objetivo general..... | 4 |
| 1.4.2. Objetivos específicos..... | 5 |
| CAPÍTULO II | 6 |
| MARCO TEÓRICO | 6 |
| 2.1. Investigaciones previas | 6 |
| 2.1.1. El tiempo libre en los adultos mayores..... | 6 |
| 2.2. Fundamentación filosófica | 7 |
| 2.3. Fundamentación teórica | 7 |

| | |
|--|-----------|
| 2.3.1.1. El tiempo libre..... | 7 |
| 2.3.1.2. Uso del tiempo libre de los adultos mayores..... | 8 |
| 2.3.3. Uso del tiempo libre de los adultos mayores en el Ecuador..... | 8 |
| 2.4. Categorías fundamentales | 9 |
| 2.4.1. Conceptos Básicos | 9 |
| 2.4.2. El medio acuático | 10 |
| 2.5. Fundamentación legal..... | 13 |
| 2.6. Posicionamiento teórico personal | 15 |
| 2.7. Hipótesis..... | 15 |
| 2.8. Señalamiento de las variables | 15 |
| CAPÍTULO III..... | 16 |
| METODOLOGÍA..... | 16 |
| 3.1. Enfoque investigativo..... | 16 |
| 3.2. Modalidad básica de la investigación | 16 |
| 3.3. Nivel o tipo de investigación | 16 |
| 3.3. Población y muestra..... | 17 |
| 3.3.1. Población | 17 |
| 3.3.2. Muestra | 17 |
| 3.4. Operacionalización de las variables | 18 |
| 3.4.1. Variable independiente | 18 |
| 3.4.2. Variable dependiente | 19 |
| 3.5. Técnica e instrumentos | 20 |
| 3.6.2. La Encuesta..... | 21 |
| 3.6.3. Guía de Observación..... | 21 |
| 3.6.1. La Entrevista | 21 |
| 3.6.3. Guía de Observación..... | 22 |
| 3.7. Análisis e interpretación de los resultados..... | 22 |
| 3.7.2. Conclusión de la entrevista..... | 23 |
| 3.7.3. Recomendación de la entrevista | 23 |
| 3.7.4. Análisis de las preguntas que se realizaron en las encuestas..... | 24 |
| 3.7.5. Conclusión de las encuestas..... | 35 |

| | |
|--|-----------|
| 3.7.6. Recomendación de las encuestas | 35 |
| 3.8. Guía de observación..... | 35 |
| 3.8.1. Conclusión de la guía de observación | 36 |
| 3.9. Conclusiones y recomendaciones | 37 |
| 3.9.1. Conclusiones | 37 |
| 3.9.2. Recomendaciones | 38 |
| CAPÍTULO IV | 39 |
| LA PROPUESTA..... | 40 |
| 4.1. Datos informativos | 39 |
| 4.1.1. Tema | 39 |
| 4.1.2. Institución Ejecutora | 39 |
| 4.1.3. Beneficiarios | 39 |
| 4.1.4. Ubicación | 39 |
| 4.1.5. Tiempo estimado para la ejecución | 39 |
| 4.1.6. Equipo responsable | 40 |
| 4.2. Antecedentes de la propuesta | 40 |
| 4.3. Justificación | 40 |
| 4.4. Objetivos | 41 |
| 4.4.1. Objetivo General..... | 41 |
| 4.4.2. Objetivos Específicos | 41 |
| 4.5. Fundamentación | 42 |
| 4.5.1. Actividades acuáticas recreativas..... | 43 |
| 4.6. Metodología, plan de acción | 44 |
| 4.6.1. Normas Generales..... | 44 |
| 4.6.2. La Ambientación y Animación..... | 45 |
| 4.6.3. Desarrollo de la propuesta | 46 |
| 4.6.4. Métodos | 46 |
| 4.6.5. Frecuencia..... | 47 |
| 4.6.6. Intensidad..... | 48 |
| 4.6.7. Duración | 49 |
| 4.6.8. Los juegos y las actividades en el agua | 51 |

| | |
|---|----|
| 4.6.9. Consideraciones a tomar en estas actividades | 52 |
| 4.6.10. Estructura de las actividades..... | 53 |
| 4.6.11. Materiales a utilizar | 53 |
| 4.6.12. El calentamiento | 54 |
| 4.6.13. Ejercicios de calentamiento a ejecutar..... | 56 |
| 4.6.14. Actividades acuáticas recreativas a realizar en la parte principal..... | 60 |
| 4.6.15. Vuelta a la calma | 67 |
| 4.6.16. Ejercicios de respiración..... | 67 |
| 4.6.17. Ejercicios de relajación muscular | 68 |
| 4.6.18. Impacto | 69 |
| 4.6.19. Conclusión de la propuesta | 71 |
| 4.6.20. Recomendación de la propuesta | 71 |
| CAPÍTULO V | 72 |
| 5.1. RECURSOS | 72 |
| 5.1.1. Institucionales | 72 |
| 5.1.2. Humanos | 72 |
| 5.1.3. Materiales | 72 |
| 5.1.4. Económicos..... | 73 |
| 6.1.5. Sumatoria total..... | 73 |

ÍNDICE DE TABLAS, GRÁFICOS E ILUSTRACIONES

TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1: Población en análisis..... | 17 |
| Tabla 2: Variable independiente..... | 18 |
| Tabla 3: Variable dependiente..... | 19 |
| Tabla 4: ¿Practica deporte o actividad física?..... | 24 |
| Tabla 5: ¿Cuántas veces practica actividad física?..... | 25 |
| Tabla 6: ¿Considera la actividad física importante para conservar la buena salud?..... | 26 |
| Tabla 7: ¿Tiene conocimiento acerca de las actividades acuáticas recreativas?..... | 27 |
| Tabla 8: ¿Sabe usted nadar?..... | 28 |
| Tabla 9: El medio acuático para practicar actividad física sin impactos..... | 29 |
| Tabla 10: Actividad que realiza en su tiempo libre..... | 30 |
| Tabla 11: ¿Padece alguna enfermedad?..... | 31 |
| Tabla 12: ¿La actividad física debe ser dirigida por un profesional en el área?... | 32 |
| Tabla 13: ¿Practicaría actividades acuáticas recreativas en su tiempo libre?..... | 33 |
| Tabla 14: ¿En qué horario practicaría actividades acuáticas recreativas?..... | 34 |
| Tabla 15: Guía de observación..... | 36 |
| Tabla 16: Frecuencia para realizar las actividades acuáticas recreativas por día..... | 48 |
| Tabla 17: Estructura de las actividades..... | 53 |
| Tabla 18: Recursos institucionales..... | 72 |
| Tabla 19: Recursos humanos..... | 72 |
| Tabla 20: Recursos materiales..... | 72 |
| Tabla 21: Recursos económicos..... | 73 |
| Tabla 22: Sumatoria total..... | 73 |
| Tabla 23: Cronograma de actividades..... | 74 |

GRÁFICOS

| | |
|---|----|
| Gráfico 1: ¿Practica deporte o actividad física?..... | 24 |
| Gráfico 2: ¿Cuántas veces practica actividad física?..... | 25 |
| Gráfico 3: ¿Considera la actividad física importante para la buena salud?..... | 26 |
| Gráfico 4: ¿Tiene conocimiento acerca de las actividades acuáticas recreativas?..... | 27 |
| Gráfico 5: ¿Sabe usted nadar?..... | 28 |
| Gráfico 6: El medio acuático para practicar actividad física sin impactos..... | 29 |
| Gráfico 7: Actividad que realiza en su tiempo libre..... | 30 |
| Gráfico 8: ¿Padece alguna enfermedad?..... | 31 |
| Gráfico 9: ¿La actividad física debe ser dirigida por un profesional en el área?.. | 32 |
| Gráfico 10: ¿Practicaría actividades acuáticas recreativas en su tiempo libre?.... | 33 |
| Gráfico 11: ¿En qué horario practicaría actividades acuáticas recreativas?..... | 34 |

ILUSTRACIONES

| | |
|---|----|
| Ilustración 1: Frecuencia cardiaca en las clases de actividades acuáticas..... | 50 |
| Ilustración 2: Orden lógico en la práctica principal de la actividad..... | 55 |
| Ilustración 3: Parte principal de las actividades acuáticas recreativas..... | 58 |
| Ilustración 4: La vuelta a la calma y sus partes..... | 68 |



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA: ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADULTOS MAYORES DE 60 A 65 AÑOS EN LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS “18 DE AGOSTO”, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2012

Autor: Erick Herman Reyes Borbor

Tutora: Lcda. Maritza Gisella Paula Chica, Ph.D

Institución: Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto”

e-mail: erickrey.77@hotmail.com

RESUMEN

De acuerdo a las investigaciones realizadas en el Ecuador, los adultos mayores ocupan el tiempo en actividades poco productivas en lo que se refiere a la salud y el ocio; la demanda de investigaciones y proyectos deportivos que incluyan a esta población, es netamente indigente, debido a que, pocos son los organismos estatales que prestan interés a su condición de vida. El objetivo de este proyecto se basa en la identificación de las actividades acuáticas recreativas para el uso del tiempo libre de estas personas que se encuentran internamente relacionadas a la institución Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena, cuyo propósito es incluirlas en un ambiente de diversión a través de actividades lúdicas dentro del agua. Para que este trabajo se ejecute fue necesario indagar sobre el lugar donde desarrollan su vida diaria, haciendo el uso de métodos precisos como el teórico, inductivo-deductivo, histórico-lógico, además del método empírico; se utilizaron técnicas como la guía de observación, encuesta y entrevista, lo que permitió realizar el análisis de la temática propuesta.

Palabras clave: actividades acuáticas, adultos mayores, tiempo libre.

INTRODUCCIÓN

Con la propuesta del presente proyecto, se pretende instituir un plan de actividades lúdicas acuáticas que fortalecerán la calidad de vida de los adultos mayores, de entre las edades de 60 a 65 años de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de agosto”, quienes ven afectada su salud física y mental, debido al ocio.

En España, se han desarrollado estudios a cerca de estas acciones, obteniéndose resultados positivos y que han redundado en beneficio de la salud de estas personas, lo que ha demostrado que este grupo etario tiene mucho todavía por dar a la sociedad y a sus familias.

Latinoamérica también ha desarrollado proyectos de beneficio a estos grupos, muchas veces olvidados por la sociedad, así tenemos a México, Argentina y Cuba, llegándose a la conclusión que las prácticas recreativas acuáticas aportan de manera placentera a su modo de vida, desviando su atención de problemas, como la soledad y enfermedades, que muchas veces resultan de tipo sicosomático.

A nivel de país, la academia de natación Jorge Delgado de la ciudad de Guayaquil, ofrece clases de natación, atendiendo también a personas de la edad de este estudio.

En la provincia de Santa Elena, la cultura física no está bien fomentada en lo que corresponde a la atención del adulto mayor, careciendo de proyectos o de planificación de entrenamiento en estas áreas, lo que aportaría significativamente a retardar la aparición de enfermedades y por consecuencia, su deterioro físico.

Para realizar este proyecto se procedió a dividirlo por capítulos, los que se detallan a continuación:

Capítulo I: Investigado el problema, tema de la investigación, se muestra la forma cómo afecta el sedentarismo a esta población. Constituye el planteamiento

del problema, su contextualización, incluidos los objetivos generales y específicos.

Capítulo II: Incluye el marco teórico y estudios científicos; la hipótesis y la fundamentación legal y filosófica, para la ejecución de esta propuesta.

Capítulo III: Este capítulo considera la metodología aplicada, el enfoque investigativo, la población y muestra a considerar, operacionalización de variables, la aplicación de las técnicas e instrumentos utilizados, los cuales permitieron analizar los resultados; y, las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo IV: En este capítulo se pone de manifiesto la Propuesta, motivo de esta investigación, sus antecedentes, fundamentación y el enfoque que se pretende dar con su aplicación.

Capítulo V: Hace referencia al marco administrativo, los recursos que se utilizaron, sean estos recursos institucionales, humanos, materiales y económicos. Luego se incluyó el cronograma para las actividades de recreación, que será de beneficio para los adultos mayores que se acogen en la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de agosto”, de la provincia.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADULTOS MAYORES DE 60 A 65 AÑOS EN LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS “18 DE AGOSTO”, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2012

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

En el cantón Santa Elena, se observa a diario las destrezas de disciplinas deportivas y actividades físicas que se practican como el básquet, ecuavoley, fútbol, ciclismo, atletismo, tenis de mesa, taekwondo, judo, levantamiento de pesas, natación y bailoterapia para jóvenes, sin la posibilidad de que se realice actividades acuáticas recreativas que puedan ser de beneficio para el bienestar físico y psíquico que pueden experimentar los adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del Cantón Santa Elena, en su tiempo libre. Estas actividades no se han efectuado, debido a la falta de recursos económicos e infraestructura necesaria que sirva para recrear a estas personas, que en su mayoría viven en el sedentarismo.

En la provincia de Santa Elena no solo debe establecerse el desarrollo social y turístico, también debe considerarse el Buen Vivir y esto va de la mano con la actividad física, el deporte y la recreación en general, con los adultos mayores.

Este grupo de personas que ya han entregado su aporte a la sociedad y cada día se vuelven más propensas a contraer enfermedades de todo tipo, por la falta de actividad física, incorporándose también a esto, la carencia de afecto y de roce social, por la inactividad en que se desarrolla su día a día.

1.2.2. Análisis Crítico

El tiempo de ocio de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena, no es aprovechado en actividades que fortalezcan su estima, su bienestar físico y emocional, debido a la falta de motivación apropiada para su estatus, en la que como individuos ocupan dentro de una sociedad, viviendo en sedentarismo en su vida cotidiana, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas.

El desconocimiento de las actividades físicas, sobretodo de las acuáticas, seguido del miedo a intentar nuevas formas de esparcimiento seguro, hace que estas personas se vuelvan vulnerables y se encaminan a utilizar su tiempo diario, basado en diálogos entre ellos mismos.

Por este motivo proyectos como el presente no se efectúan dejando abierta muchas incógnitas entre esta población, el desinterés de las autoridades competentes no permiten que estas personas no se encuentren en dinamismo.

1.2.3. Prognosis

El tiempo libre de las personas de la tercera edad en condición de jubilados, debe ser considerada como una antesala al disfrute de los mejores tiempos de ocio, con una planificación recreativa adecuada a sus capacidades. En la actualidad la provincia no cuenta con un establecimiento o institución que efectúe estas experiencias, por lo que este proyecto se hace factible en su aplicación práctica, lo que redundará en beneficio para el presente y futuro de este grupo, que ha alcanzado a llegar a la senectud.

1.2.4. Formulación del problema:

¿Cómo influyen las Actividades Acuáticas Recreativas para el uso del tiempo libre de los Adultos Mayores de 60 a 65 años en la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto”, cantón Santa, Provincia de Santa Elena, año 2012?

1.2.5. Delimitación del Objeto de Investigación

Campo: Educativo

Área: Educación Física

Aspecto: Actividades Acuáticas Recreativas

Propuesta: Actividades Acuáticas Recreativas para el uso del tiempo libre de los Adultos Mayores de 60 a 65 años en la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto”, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2012

Beneficiados: Los beneficiados son los Adultos Mayores de 60 a 65 años de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del Cantón Santa Elena.

1.3. JUSTIFICACIÓN

La **importancia** de la práctica de esta actividad recreativa en el entorno social, es de tal amplitud en el entretenimiento y recreación, que es tan amplio su sentido de indiscriminación en lo referente a sexo, religión, condición social y política, lo que permite que muchos países en el mundo hagan de esta práctica, su modo especial de vivir, hacia estos grupos vulnerables.

Es menester mediar en su práctica, debido a que las personas aprovecharán el tiempo libre para insertarse en la sociedad, hacer amigos y reintegrarse al gremio de manera satisfactoria.

Con estas experiencias se logrará, no solo la inclusión social, sino también en el ámbito cultural y económico de quienes integran esta institución.

Este proyecto será ejecutado por la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, quienes pretenden insertar a la provincia en la élite de la actividad física, del deporte y la recreación.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo general

Identificar la importancia de las Actividades Acuáticas Recreativas para el uso del tiempo libre de los adultos mayores de 60 a 65 años en la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto”, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2012.

1.4.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar los fundamentos teóricos-metodológicos de las actividades acuáticas recreativas en los adultos mayores de 60 a 65 años de edad.
- Caracterizar la situación social, económica, física y psicológica en los Adultos Mayores de 60 a 65 años de edad.
- Formular los contenidos de las Actividades Acuáticas Recreativas adecuadas para los Adultos Mayores de 60 a 65 años de edad.
- Aplicar las acciones dentro y fuera del agua en los Adultos Mayores de 60 a 65 años de edad.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Investigaciones previas

2.1.1. El tiempo libre en los adultos mayores y qué hacer con él.

Según Pérez Sandra (2012) “Es probable que en la tercera edad el tiempo se convierta en un enemigo que amenaza y transforma el día a día en algo poco atractivo. Durante muchos años el ser humano anhela tener tiempo para usarlo libremente; es frecuente escuchar a personas decir que no tienen tiempo para ellos, cuando se llega a la edad en que el tiempo empieza a estar a su favor no se sabe qué hacer con él. El tiempo, hoy en día es un bien muy apreciado, por eso es importante usarlo en beneficio propio y del entorno”.

Los adultos mayores jubilados, deben procurar disfrutar de su tiempo libre de una manera positiva, se refiere a una población que no dispone de manera habitual su tiempo de ocio pero sí está en condiciones de practicar actividades recreativas.

Para cultivar el tiempo que tienen a su disposición deben existir alternativas que les permitan realizar actividades adecuadas que tengan relación con lo cognitivo, físico y afectivo, encaminando a las personas mayores a adquirir hábitos que les hagan sentir como seres proactivos y no como individuos que sólo están a la espera de sus últimos días.

2.2. Fundamentación filosófica

Esta investigación se encamina a la situación actual que viven los adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del Cantón Santa Elena, los mismos que gozan de un tiempo libre disponible pero lo desaprovechan en actividades que no son de beneficio para la salud y bienestar social y psíquico, por lo tanto a través de este trabajo investigativo se buscará una alternativa para que estas personas gocen del tiempo que tienen a su disposición de una manera metodológica y planificada en lo que corresponde a las actividades acuáticas recreativas.

2.3. Fundamentación teórica

2.3.1.1. El tiempo libre

Según la fundación San Vicente, en su reporte de salud y uso del tiempo libre (2013) “El tiempo libre es el que queda luego de cumplir satisfactoriamente las actividades educativas, laborales, sociales, familiares y personales que habitualmente se realiza. Es un tiempo privilegiado para la libertad, la autonomía, la independencia, el desarrollo de destrezas y de habilidades motoras, sensoriales, cognitivas y sociales. Permite descubrir nuevos intereses y proporciona alternativas sanas para salir de las exigencias, demandas y presiones que generan las actividades cotidianas que habitualmente están enmarcadas en un ambiente de normatividad”.

El tiempo libre debe ser concebido en las personas para su propio beneficio.

2.3.1.2. Uso del tiempo libre de los adultos mayores

Del Barrio Truchado Elena, en su libro “Perfiles y tendencias” (2007), indica que entre las nuevas generaciones, la concepción del tiempo libre ha evolucionado hasta considerarse ya no un tiempo residual, que hay que llenar con cualquier pasatiempo, sino un período disponible y aprovechable, que de hecho, se llena con actividades a veces tan disciplinadas y reguladas como el mismo trabajo.

En las personas de más edad, esta trayectoria no se ha experimentado, debido tanto al bajo poder adquisitivo de los jubilados y pensionistas como al nivel educativo y de cultura general.

Ellos no saben utilizar sus excesivas horas de ocio, porque nunca antes lo habían conocido, tampoco tuvieron oportunidad en sus años de juventud, en la que su tiempo era totalmente dedicado al trabajo, de adquirir una afición, un pasatiempo, en el que continuar vertiendo su actividad cuando les llegara el momento de jubilarse.

2.3.3. Uso del tiempo libre de los adultos mayores en el Ecuador

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2012), “Las personas mayores en el Ecuador cuya edad fluctúa entre los 64 años en adelante ocupan su tiempo en actividades tales como:

- Participar en arreglo de la casa
- Ir al supermercado
- Cuidado de nietos
- Necesidades personales

- Ver televisión
- Leer el diario”.

2.4. Categorías Fundamentales

2.4.1. Conceptos Básicos

2.4.1.1. El adulto mayor

Para la página web Mis respuestas (2013) “Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etáreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzada este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos”.

Según el diario El telégrafo, en el Ecuador hay 1,2 millones de adultos mayores.

2.4.1.2. Actitud del adulto mayor

Según Girón Rafael (2010) “En lo que corresponde al comportamiento de las personas mayores hay que tomar en cuenta varios aspectos, ellos se dan cuenta de los cambios morfológicos que sufre su anatomía, se ven como ancianos, luego sienten una desventaja en el papel social y familiar, poco a poco sienten que se alejan de personas importantes en su vida, se sienten inútiles y tienden a perder actividad, se vuelven celosos, ocurriendo también una pérdida de interés por su apariencia personal, desconfían de su capacidad física, pues saben que no es la misma, se ven envuelto en una incertidumbre, y se sienten solos”.

2.4.1.3. Situación del adulto mayor en el Ecuador

Según las referencias del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) (2013) Los adultos mayores en el Ecuador padecen de necesidades económicas y reciben una pensión de 35 dólares correspondiente al Bono de Desarrollo Humano para personas mayores, ellos sienten estabilidad cuando comparten con alguien, los que viven contentos acompañados es de 83%, Un 69% de las personas mayores en Ecuador han solicitado atención médica durante los últimos meses. Las enfermedades habituales que más padecen son las siguientes: Osteoporosis con un 19%, Diabetes con un 13%, Problemas del corazón con un 13%, Enfermedades pulmonares con un 8%.

2.4.2. El medio acuático

2.4.2.1. Concepto de actividad acuática

Según Muñoz Antonio (2004) “es cualquier actividad física que se lleve a cabo en el medio acuático”.

Planteamiento del autor Reyes Erick (2013) “son actividades acuáticas los movimientos corporales que se llevan a cabo en el agua con diferentes fines”

2.4.2.2. Características de las actividades acuáticas recreativas.

Según Corrales Antonio (2009) las características que se deben cumplir son las siguientes:

- “Deben ser fáciles de aprender y practicar, en los contenidos y medios”.
- “Deben ser lo suficientemente divertidas para captar el interés de todos”.

- “Deben ser adaptadas para todos, sin importar la edad o condición física de los practicantes”.
- “El esfuerzo por lo general debe ser aeróbico, moderado y prolongado”.
- “Deben prevalecer los refuerzos positivos, esto se dará a los mas necesitados y menos capacitados”.
- “Los resultados de las actividades deben buscarse en el grado de la satisfacción de los participantes”.
- “En la recreación la práctica fisico-deportiva debe ser el objetivo principal”.

2.4.2.3. Actividades acuáticas recreativas para adultos mayores.

Estudios realizados acerca de que los adultos mayores puedan disfrutar del medio acuático se viene dando desde hace algún tiempo, llegando a la conclusión de que las personas mayores también pueden poner en práctica actividades acuáticas recreativas, por supuesto de una manera completamente planificada, con objetivos definidos, contenidos adaptados especialmente para ellos y que no pongan en arriesgo su salud ni su seguridad.

Según Moreno Juan Antonio y Medrano María Ángeles (2001) “las actividades acuáticas recreativas para adultos mayes ponen en juego el movimiento del cuerpo y el dinamismo mediante entornos sociales, lúdico-recreativos que concientizan el propio cuerpo. Conservar y fomentar al máximo la energía corporal para que los adultos mayores puedan cuidar su salud y mantenerse más independientes en la práctica de las actividades de

la vida cotidiana. Aquello también contribuye a lo que se llama tener “Calidad de vida”. La etapa del envejecimiento no se la debe señalar como la etapa final ni de las enfermedades”.

2.4.2.4. Beneficio y finalidad de las actividades acuáticas recreativas para adultos mayores.

Según Vidigal Silva Miguel (2011). Se puede citar como finalidad de la temática investigada a las siguientes:

- “Prevenir la enfermedad y promover, fomentando hábitos higiénicos, contrarrestando el sedentarismo y la pasividad”.
- “Contribuir a que el adulto mayor mantenga el nivel de autonomía física y psicológica necesaria, propiciando el mantenimiento de las capacidades biológicas básicas, asegurando durante el máximo tiempo posible su autonomía e independencia”.
- “Mantener y/o readaptar las conductas psicomotoras, facilitando la capacidad de adaptación a nuevas situaciones personales o ambientales”.
- “Desarrollar sus capacidades comunicativas, previniendo el aislamiento y potenciando la sociabilidad”.
- “Ayudar a que cada uno mejore su equilibrio emocional. Esto comporta un trabajo colectivo, dinamizador y creativo que ayude a las personas mayores superen sus duelos (pérdida de amigos y familiares, jubilación, etc.) y a depositar sus ilusiones en nuevos objetivos”.
- “Educa en la sociedad del ocio, manteniendo una vida activa”.

2.5. Fundamentación Legal

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

SECCIÓN PRIMERA

ADULTAS Y ADULTOS MAYORES

Art. 36.- Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se consideran personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

Art. 38.- El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura, y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; así mismo fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas.

En particular, el estado tomará medidas de:

3. Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.

5. Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.

SECCIÓN SEXTA

CULTURA FÍSICA Y TIEMPO LIBRE

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que corresponde al deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial, parroquial, auspiciará a la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales incluyendo a las personas con discapacidad.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y la colectividad al tiempo libre, la ampliación de de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento y desarrollo de la personalidad.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

TÍTULO I

PRECEPTOS FUNDAMENTALES

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR 2009-2013

Política 2.8 en su “Política y lineamiento” dentro de su objetivo: Objetivo 2: “Mejorar las capacidades y potencialidades de la población” pág. 387. “Promover el deporte y las actividades físicas como un medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población” pág. 386.

2.6. Posicionamiento Teórico Personal

Después de analizar la temática del tiempo libre, la recreación y las actividades acuáticas, se puede considerar que el presente proyecto va a servir para que los adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena, ocupen su tiempo, de una manera metódica y planificada.

2.7. Hipótesis

Las actividades acuáticas recreativas propenderán efectivamente en el uso del tiempo libre de los adultos mayores de 60 a 65 años en la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto”, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2012.

2.8. Señalamiento de las Variables

Variable independiente

Actividades acuáticas recreativas

Variable dependiente

Uso del tiempo libre de los adultos mayores.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo

El enfoque de la presente investigación es cualitativo-cuantitativo, es cualitativo debido a que analizará e interpretará la problemática social y es cuantitativa debido a que se conseguirán datos numéricos mediante una tabulación estadística.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación

- **De Campo:** Porque se indaga teniendo contacto directo con la realidad latente en el mismo lugar de los hechos aproximándose a la situación en estudio.
- **Documental Bibliográfica:** Porque se busca información en libros, folletos, diarios, enciclopedias, revistas, páginas web, entre otros.
- **De intervención Social:** Porque se proyectará una opción para solucionar un problema.

3.3. Nivel o tipo de Investigación

Este proyecto se lo llevará a cabo mediante el análisis **descriptivo** y **explicativo** en donde a cada uno de los datos verificados se le hará la respectiva interpretación, para esto se hará uso de cuadros estadísticos utilizando el esquema descriptivo, de la misma manera se utilizará procedimientos matemáticos para que los resultados sean exactos.

3.3. Población y Muestra

3.3.1. Población

La investigación se la efectuó en el edificio de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena, en la provincia de Santa Elena.

- **Población Fuente:** 44 Adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto”.
- **Población Elegible:** Los adultos mayores cuyas edades oscilen entre 60 y 65 años de edad y que pertenezcan a la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena.

3.3.2. Muestra

Para que el análisis de la muestra sea efectivo y real se procedió a dividirla por género, la misma que será evaluada de la siguiente manera:

Tabla N°1.- Población en análisis

| GÉNERO | CANTIDAD DE PERSONAS |
|---------------|-----------------------------|
| Hombres | 28 |
| Mujeres | 16 |
| Total | 44 |

Fuente: Adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del Cantón Santa Elena

Elaborado por: El Autor

3.4. Operacionalización de las Variables

3.4.1. Variable independiente: Actividades acuáticas recreativas

Tabla N°2.- Variable independiente

| CONCEPTO | DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | T: TÉCNICAS I: INSTRUMENTOS |
|--|------------|--|--|---|
| “Es toda aquella actividad física que se desarrolla en el medio acuático”. | 1. Playa | <ul style="list-style-type: none"> • Espacio ilimitado • Espacio variado • Espacio al aire libre • Tiempo ilimitado para recrearse | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son para usted las actividades acuáticas recreativas? | <p>T: Entrevista a los directivos de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena.</p> <p>I: Cuestionario</p> |
| | 2. Piscina | <ul style="list-style-type: none"> • Piscina cubierta • Piscina descubierta • Calefacción del agua • Espacio cerrado | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sabe Ud. nadar? • ¿Sabía Ud. que el medio acuático es un medio seguro para que los adultos mayores practiquen actividad física sin el riesgo de impactos con el suelo? | <p>T: Encuesta dirigida a los adultos mayores de de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena.</p> <p>I: Cuestionario</p> |

Fuente: Tomado de “Tutoría de la Investigación Científica” pág. 112 y 113

Elaborado por: El Autor del libro “Tutoría de la Investigación Científica” y modificado por Erick Reyes

3.4.2. Variable dependiente: Uso del tiempo libre de los adultos mayores

Tabla N°3.- Variable dependiente

| CONCEPTO | DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | T: TÉCNICAS I: INSTRUMENTOS |
|--|--|---|--|---|
| “Es el tiempo que los adultos mayores le dedican a las actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales”. | 1. Independencia laboral | <ul style="list-style-type: none"> • Gozar de su jubilación • Deben estar ocupados en actividades para distraerse | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué piensa usted del tiempo libre que tienen a disposición los adultos mayores jubilados? | <p>T: Entrevista a los directivos de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena.</p> <p>I: Cuestionario</p> |
| | 2. Libertad para hacer cualquier actividad | <ul style="list-style-type: none"> • Leer • Ver televisión • Ir al mercado • Arreglar la casa • Dormir • Cuidar a los nietos • Deporte o ejercicio | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué actividad realiza usted en su tiempo libre? | <p>T: Encuesta dirigida a los adultos mayores de de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena.</p> <p>I: Cuestionario</p> |

Fuente: Tomado de “Tutoría de la Investigación Científica” pág. 112 y 113

Elaborado por: El Autor del libro “Tutoría de la Investigación Científica” y modificado por Erick Reyes

3.5. Técnica e Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron para llevar a cabo esta investigación fueron un cuaderno de notas, un tablero y hojas de apunte. Y las técnicas fueron:

Métodos empíricos:

1.- La Entrevista: Permite extraer datos mediante preguntas a los dirigentes de la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”.

2.- La Encuesta: Permite recolectar datos mediante preguntas simples a los adultos mayores integrantes de la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”.

3.- La Observación: Permite determinar la situación de los adultos mayores y su entorno, observando atentamente las actividades que hacen en su tiempo libre.

Métodos matemáticos y estadísticos:

1.- Técnica porcentual: Se lo efectuó en el momento de considerar cada uno de los resultados que se obtendrá de las herramientas aplicadas en el tratado de la problemática.

2.- Tablas y Gráficos: Se recurrió a este medio al momento de la ilustración del informe efectivo que resulte de las herramientas aplicadas.

3.6. Plan de Recolección de la Información

3.6.1. La Entrevista

Las entrevistas fueron realizadas al Lcdo. Víctor José Rodríguez Suárez (presidente), Lcdo. Carlos Paúl Ordóñez González (vicepresidente), Lcda. Florencia Esther Yagual Lino (secretaria), Sr. Adán Leónidas Reyes Laínez (tesorero) y Sta. Mercedes Andrea Parrales Suárez (repcionista), de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena.

Las personas entrevistadas cuentan con títulos académicos de segundo y tercer nivel.

3.6.2.- La Encuesta

La encuesta se la aplicó a los 44 adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del Cantón Santa Elena que se reúnen con frecuencia en dicho gremio y cuyas edades fluctúan entre los 60 – 65 años de edad.

3.6.3.- Guía de Observación

La guía de observación se la elaboró en el edificio de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena, el día martes 20 de Noviembre del 2012, las 8:00 horas de la mañana a 19 adultos mayores de dicha Asociación.

3.6 Plan de Procesamiento de la Información

3.6.1.- La Entrevista

La información que se obtuvo de la entrevista se la grabó en un teléfono celular para luego ser tabuladas por el mismo autor del proyecto de tesis.

3.6.2.- La Encuesta

La información que se obtuvo de la encuesta se procedió a tabularla de manera informática, utilizando una hoja de cálculo de Microsoft Excel 2010, para que los resultados sean exactos.

3.6.3. Guía de Observación

La información que se obtuvo se la realizó en una hoja de apuntes y un tablero para luego elaborarlo en una hoja de Microsoft Word 2010.

3.7. Análisis e Interpretación de los Resultados

3.7.1 Preguntas formuladas en las entrevistas

Las preguntas que se realizaron en las entrevistas son las siguientes:

a.- ¿Qué son para usted las actividades acuáticas recreativas?

Un 40% respondió que son actividades que se llevan a efecto en el mar, mientras que otro 40% indicó que son ejercicios para estar activos y no desperdiciar el tiempo y un 20% manifestó que son actividades que sirven para recrearse y mantener la tensión y hacer deporte como la natación.

b.- ¿Qué piensa usted del tiempo libre que tienen a disposición los adultos mayores jubilados?

El 20% respondió que es el tiempo en donde gozan de su jubilación y de su dinero que han trabajado en la juventud, un 40% indicó que es el tiempo en donde deben recrearse y estar ocupados para no pensar en cosas negativas mientras que un 40%

manifestó que en ese tiempo deben estar activos desempeñándose como dirigentes hasta donde puedan servir.

c.- ¿Cree usted que para las personas de 60 a 65 años de edad practicando actividades acuáticas recreativas en su tiempo libre encontrarían algún beneficio?

El 100% de los entrevistados manifestó que las personas de dicha edad se beneficiarían, debido a que tendrían distracción, pasando momentos agradables para la salud física y mental, recreándose con actividades y ejercicios como la natación y de esta manera no perder el tiempo.

3.7.2. Conclusión de la entrevista

Los adultos mayores son personas que están conscientes de las actividades recreativas con relación entre el medio acuático y el movimiento del cuerpo para divertirse. Ellos saben que aún tienen mucho que dar y que estas actividades le darían un beneficio debido a que se mantendrían ocupados, y de esta, manera ocupar el tiempo que tienen disponible después de su jubilación, pero estas actividades son posibles con una planificación a las persona de esta edad.

3.7.3. Recomendación de la entrevista

Se recomienda mayor importancia en el ámbito recreativo debido a que ellos son conscientes de que aun tienen muchas actividades que realizar y no pensar que están en una etapa degenerativa, debe ejecutarse un plan para que estas personas se distraigan en lugares recreativos, realizando actividades que estén acordes a su condición y aptitud física.

3.7.4. Análisis de las preguntas que se realizaron en las encuestas

1.- ¿Practica un deporte o realiza alguna actividad física?

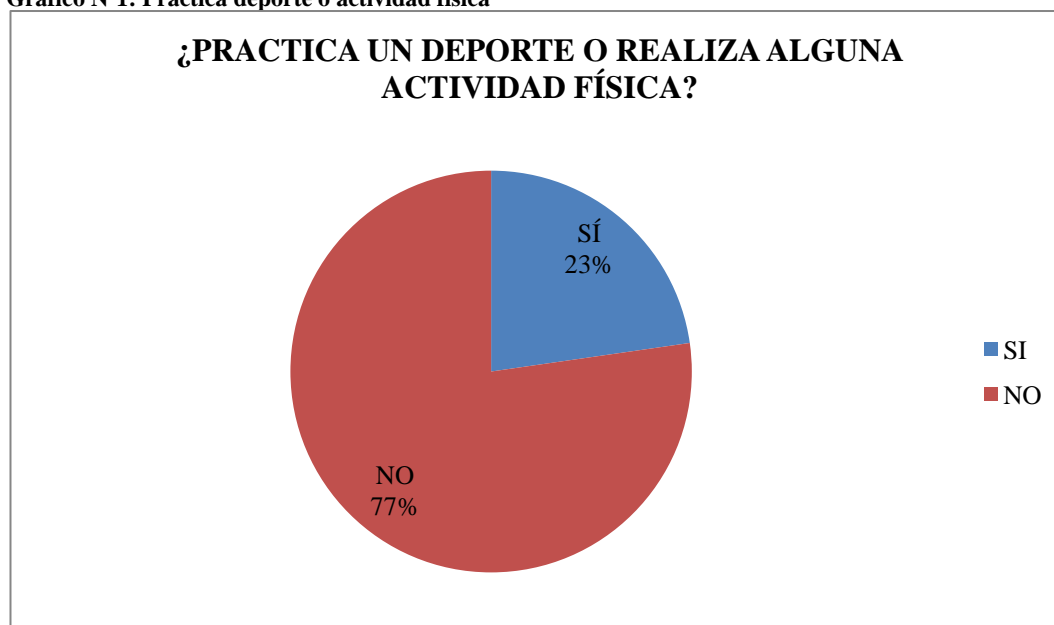
Tabla N°4: Practica deporte o actividad física

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| SÍ | 10 | 23% |
| NO | 34 | 77% |
| TOTAL | 44 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada en la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”, febrero 2013

Autor: Erick Reyes

Gráfico N°1: Practica deporte o actividad física



Fuente: Encuesta a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”

Autor: Erick Reyes

Análisis:

Se deduce que el 77% de los adultos mayores encuestados no practica ningún tipo de deporte ni tampoco alguna actividad física, mientras que el 23% si practican algo de ejercicio físico. Son varios los motivos por los que estas personas no realizan un deporte o actividad física y uno de estos es la poca costumbre que existe en nuestro medio con respecto a esa edad.

2.- ¿Cuántas veces practica actividad física?

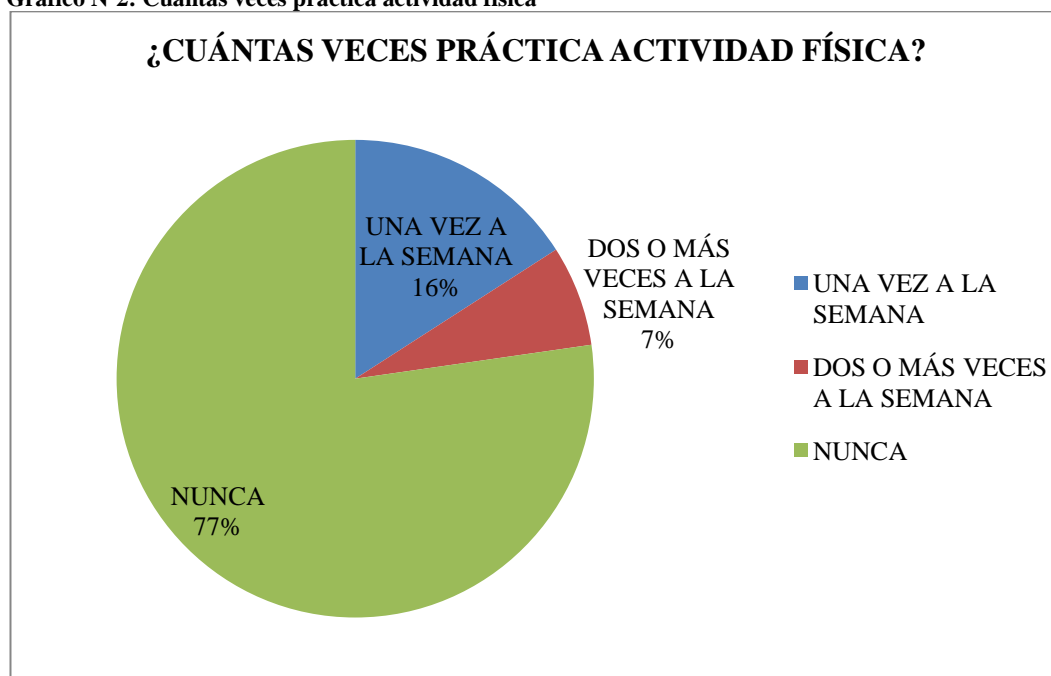
Tabla N°5: Cuántas veces práctica actividad física

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------------------------|------------|-------------|
| UNA VEZ A LA SEMANA | 7 | 16% |
| DOS O MÁS VECES A LA SEMANA | 3 | 7% |
| NUNCA | 34 | 77% |
| TOTAL | 44 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada en la Asociación de Jubilados "18 de Agosto", febrero 2013

Autor: Erick Reyes

Grafico N°2: Cuántas veces práctica actividad física



Fuente: Encuesta a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados "18 de Agosto"

Autor: Erick Reyes

Análisis:

De los adultos mayores que realizan actividad física, el 16% lo hace una vez a la semana, mientras que el 7% lo realiza de una manera más habitual, y como también se puede observar el 77% correspondiente a la mayoría no realiza ningún deporte ni ejercicio físico, debido a que nadie se lo ha propuesto.

3.- ¿Considera la actividad física importante para conservar la buena salud?

Tabla N°6: Considera la actividad física importante para conservar la buena salud

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| SÍ | 44 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TOTAL | 44 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada en la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”, febrero 2013

Autor: Erick Reyes

Gráfico N°3: Considera la actividad física importante para la buena salud



Fuente: Encuesta a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”

Autor: Erick Reyes

Análisis:

Como se puede apreciar, los resultados demuestran que los adultos mayores están al tanto de que las actividades físicas tienen relación con la salud y el buen funcionamiento del organismo, pero no todos se animan a realizarlo por temor a sufrir lesiones graves.

4.- ¿Tiene conocimiento acerca de las actividades acuáticas recreativas?

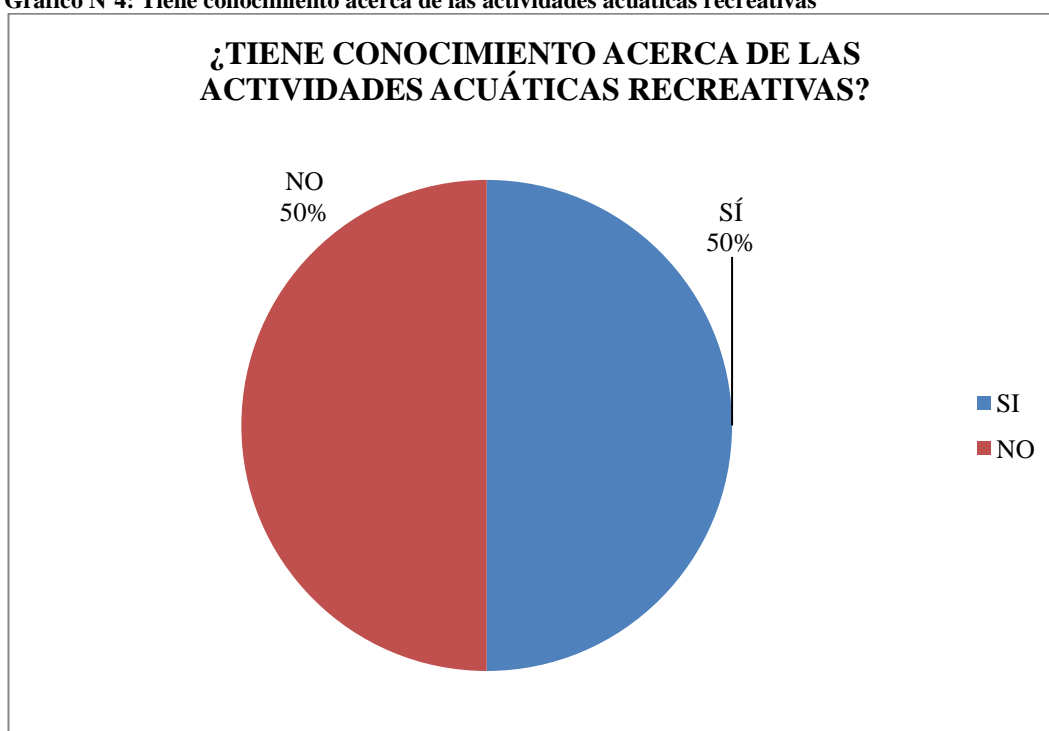
Tabla N°7: Tiene conocimiento acerca de las actividades acuáticas recreativas

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| SÍ | 22 | 50% |
| NO | 22 | 50% |
| TOTAL | 44 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada en la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”, febrero 2013

Autor: Erick Reyes

Gráfico N°4: Tiene conocimiento acerca de las actividades acuáticas recreativas



Fuente: Encuesta a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”

Autor: Erick Reyes

Análisis:

En esta tabla se observa claramente que la mitad de los adultos mayores tomados como muestra, tiene el conocimiento de qué se trata este tipo de actividades, mientras que la otra mitad correspondiente al 50% no han escuchado hablar de las actividades como los juegos en el agua y sus resultados.

5.- ¿Sabe Ud. nadar?

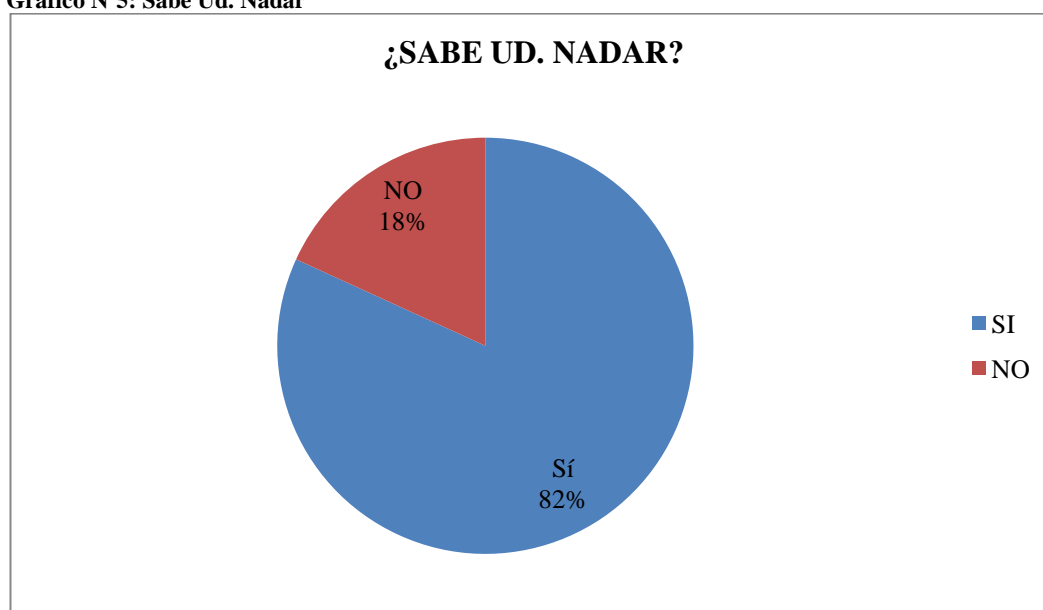
Tabla N°8: Sabe Ud. nadar

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| SÍ | 36 | 82% |
| NO | 8 | 18% |
| TOTAL | 44 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada en la Asociación de Jubilados "18 de Agosto", febrero 2013

Autor: Erick Reyes

Gráfico N°5: Sabe Ud. Nadar



Fuente: Encuesta a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados "18 de Agosto"

Autor: Erick Reyes

Análisis:

Con respecto a esta pregunta se concluye que el 82% de los adultos sabe nadar, debido a que lo aprendieron en su juventud y aún recuerdan como mantenerse en el medio acuático, mientras que el 18% dice no saber nadar, debido a que el agua no es actualmente un medio común para ellos y hasta indicaron que sí sabían pero ya lo olvidaron, por falta de práctica.

6.- ¿Sabe Ud. que el agua es un medio seguro para practicar actividad física sin impactos?

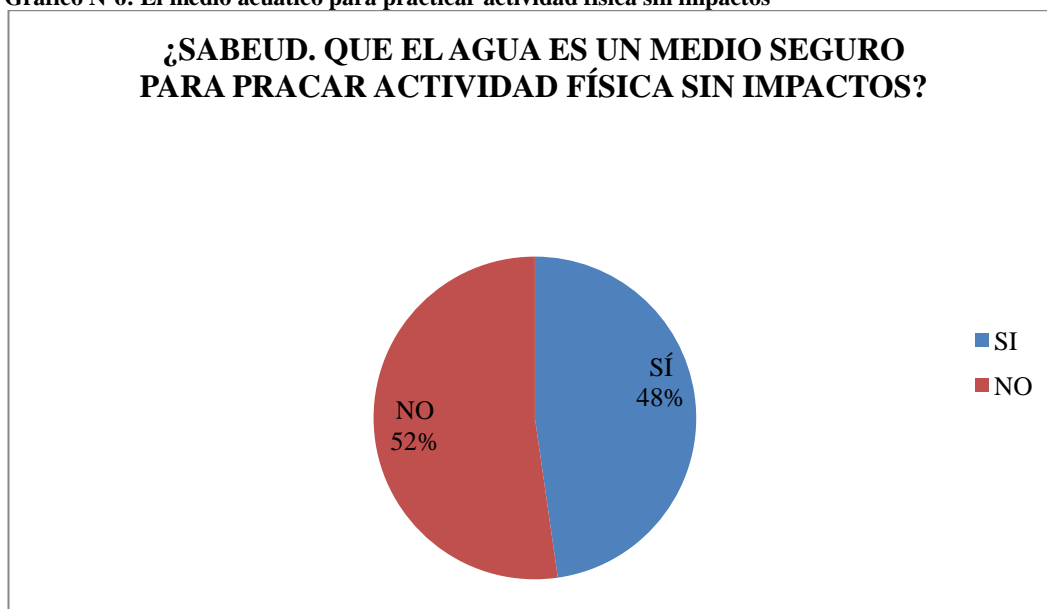
Tabla N°9: El medio acuático para practicar actividad física sin impactos

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| SÍ | 21 | 48% |
| NO | 23 | 52% |
| TOTAL | 44 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada en la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”, febrero 2013

Autor: Erick Reyes

Gráfico N°6: El medio acuático para practicar actividad física sin impactos



Fuente: Encuesta a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”

Autor: Erick Reyes

Análisis:

El 48% de los encuestados tiene el conocimiento de la temática, en especial los que sufren de artritis, debido a que sus médicos se lo han indicado, pero también existen personas que desconocen de este beneficio y la cifra es de 52%, puesto que en nuestro medio, aunque gozamos de un perfil costanero, no se promueve este tipo de actividades.

7.- ¿Qué actividad realiza usted en su tiempo libre?

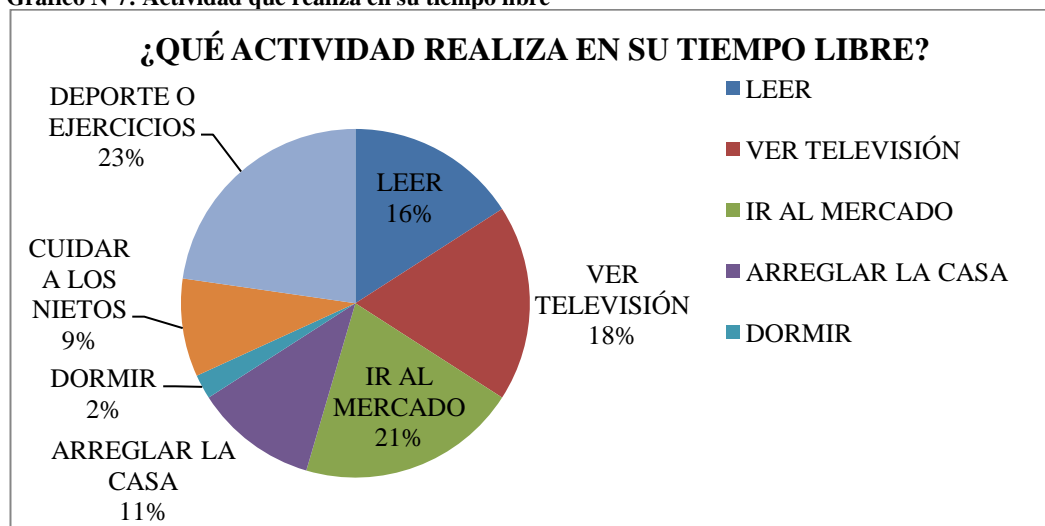
Tabla N°10: Actividad que realiza en su tiempo libre

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------------|------------|-------------|
| LEER | 7 | 16% |
| VER TELEVISIÓN | 8 | 18% |
| IR AL MERCADO | 9 | 21% |
| ARREGLAR LA CASA | 5 | 11% |
| DORMIR | 1 | 2% |
| CUIDAR A LOS NIETOS | 4 | 9% |
| DEPORTE O EJERCICIOS | 10 | 23% |
| TOTAL | 44 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada en la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”, febrero 2013

Autor: Erick Reyes

Gráfico N°7: Actividad que realiza en su tiempo libre



Fuente: Encuesta a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”

Autor: Erick Reyes

Análisis:

Como la tabla lo indica, el 16% de los adultos mayores dedica su tiempo libre a la lectura de libros y diarios, el 18% prefiere observar los programas de televisión y las noticias, el 21% opta por salir de compras al supermercado, el 11% se queda en la casa ordenando las cosas, el 2% prefieren descansar sin hacer nada, el 9% dedica su tiempo al cuidados de nietos mientras sus hijos trabajan y el 23% aprovecha este tiempo para realizar actividad física de una manera no organizada.

8.- ¿Padece alguna de las siguientes enfermedades?

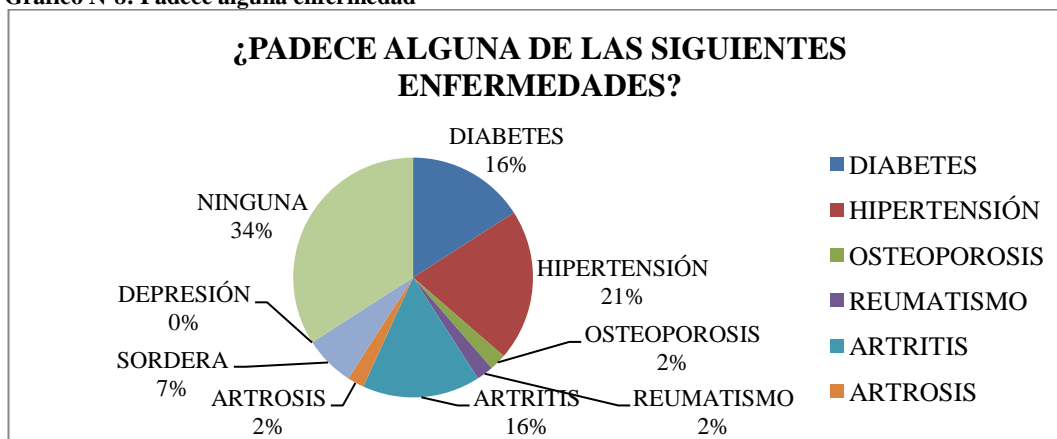
Tabla N°11: Padece alguna enfermedad

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| DIABETES | 7 | 16% |
| HIPERTENSIÓN | 9 | 21% |
| OSTEOPOROSIS | 1 | 2% |
| REUMATISMO | 1 | 2% |
| ARTRITIS | 7 | 16% |
| ARTROSIS | 1 | 2% |
| SORDERA | 3 | 7% |
| DEPRESIÓN | 0 | 0% |
| NINGUNA | 15 | 34% |
| TOTAL | 44 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada en la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”, febrero 2013

Autor: Erick Reyes

Grafico N°8: Padece alguna enfermedad



Fuente: Encuesta a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”

Autor: Erick Reyes

Análisis:

La siguiente tabla indica que el 16% de los adultos mayores padece de diabetes, el 21% son hipertensos, el 2% tiene osteoporosis, el 2% reumatismo, el 16% padece artritis, el 2% artrosis, el 7% tiene problemas auditivos, ninguno de ellos admitió entrar en momentos de depresivos correspondiente a un 0% y el 34% de las personas dicen no padecer dolencia alguna. Los que padecen de las enfermedades ya mencionadas están en cita constante con su médico.

9.- ¿Considera usted que la actividad física debe ser dirigida por un profesional en el área?

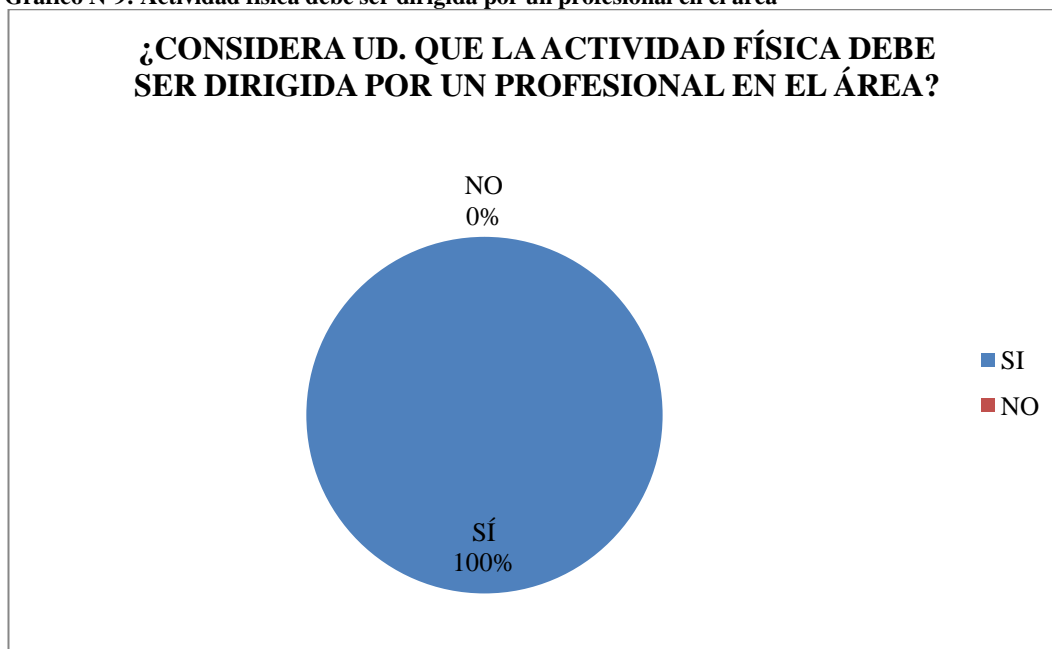
Tabla N°12: La actividad física debe ser dirigida por un profesional en el área

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| SÍ | 44 | 100% |
| NO | 0 | 100% |
| TOTAL | 44 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada en la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”, febrero2013

Autor: Erick Reyes

Gráfico N°9: Actividad física debe ser dirigida por un profesional en el área



Fuente: Encuesta a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”

Autor: Erick Reyes

Análisis:

Se puede apreciar patentemente que el 100% de los adultos mayores prefieren que las actividades físicas deban ser dirigidas por un profesional en el área de Cultura Física, debido a que consideran que en la actualidad toda persona que dirija un plan o programa debe tener nociones científicas con respecto a lo que va a realizar.

10.- ¿Le gustaría practicar actividades acuáticas recreativas en su tiempo libre?

Tabla N°13: Practicaría actividades acuáticas recreativas en su tiempo libre

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| SÍ | 43 | 98% |
| NO | 1 | 2% |
| TOTAL | 44 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada en la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”, febrero 2013

Autor: Erick Reyes

Grafico N°10: Practicaría actividades acuáticas recreativas en su tiempo libre



Fuente: Encuesta a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados “18 de Agosto”

Autor: Erick Reyes

Análisis:

El 98% de los adultos mayores encuestados se muestran interesados y están dispuestos a participar del proyecto con la única condición de que sea dirigido por un profesional, excepto del 2% correspondiente a una persona que aún sabiendo que la actividad física tiene beneficios con respecto a la salud no desea participar de las actividades acuáticas recreativas por motivos estrictamente personales.

11.- ¿En qué horario le gustaría practicar actividades acuáticas recreativas?

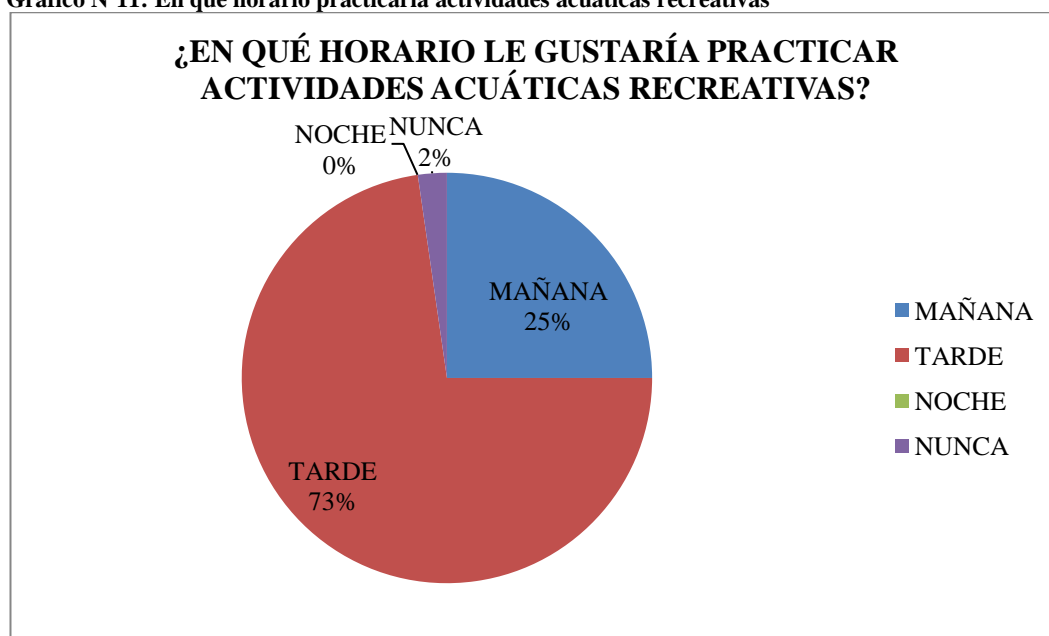
Tabla N°14: En qué horario practicaría actividades acuáticas recreativas

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| MAÑANA | 11 | 25% |
| TARDE | 32 | 73% |
| NOCHE | 0 | 0% |
| NUNCA | 1 | 2% |
| TOTAL | 44 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada en la Asociación de Jubilados "18 de Agosto", febrero 2013

Autor: Erick Reyes

Grafico N°11: En qué horario practicaría actividades acuáticas recreativas



Fuente: Encuesta a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados "18 de Agosto"

Autor: Erick Reyes

Análisis:

Los resultados indican que el 25% de las personas mayores desearían disfrutar de las actividades acuáticas recreativas por la mañana, mientras que un grupo más numeroso de 73% preferiría realizarlo pasado el medio día y apenas el 2% no está dispuesta a participar en ningún horario, la misma que corresponde a la persona de la pregunta anterior.

3.7.5. Conclusión de las encuestas

Los adultos mayores encuestados son personas que en su mayor parte no practican actividad física alguna en el tiempo libre, y los pocos que sí lo hacen llevan a cabo una actividad sin control para la edad que tienen siendo un riesgo para su salud, ellos saben que la actividad física es importante en la vida del ser humano y con lo referente a las actividades acuáticas recreativas les llama mucho la atención y estarían dispuestos a participar de estas actividades en su tiempo libre pero con personas profesionales en el área de Educación Física, Deportes y Recreación debido a que no pondrían en riesgo su salud siguiendo las instrucciones y juegos con personas empíricas.

3.7.6. Recomendación de las encuestas

Luego de haber analizado e interpretado la situación de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena y el tiempo libre que desaprovechan, en actividades tales como ver televisión, dormir, ir al mercado, arreglar la casa, se recomienda a los gobiernos seccionales de la Provincia, proveen de proyectos que incluyan a estas personas en actividades acuáticas recreativas.

3.8. Guía de Observación

La presente guía de observación permite palpar la realidad del tiempo libre que tienen los adultos mayores de la Asociación de jubilados y pensionistas “18 de Agosto” del Cantón Santa Elena y en qué lo ocupan.

Tabla N°15: Guía de Observación

| ACTIVIDADES | CRITERIOS | |
|--|-----------|----|
| | SI | NO |
| 1. Ocupan el tiempo en alguna actividad física | | x |
| 2. Solo se dedican a conversar y leer el periódico | x | |
| 3. El espacio que tienen en el edificio es amplio y para realizar actividades recreativas | x | |
| 4. Los gobiernos seccionales les facilitan un proyecto para que ocupen el tiempo libre | | x |
| 5. Hacen otras actividades menos actividades acuáticas recreativas | x | |
| 6. Cuentan con la ayuda de un profesional en el área de educación física para realizar actividades que compensen el tiempo libre | | x |

Fuente: Observación realizada a un grupo de adultos mayores que se reúnen en el edificio de la Asociación de jubilados y pensionistas “18 de Agosto” del Cantón Santa Elena.

Autor: Erick Reyes

3.8.1. Conclusión de la guía de observación

Al no contar con un proyecto de actividades acuáticas recreativas los adultos mayores de Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena dedican su tiempo libre a conversar y leer el periódico, teniendo un buen espacio en su propio edificio para realizar juegos recreativos, pero tampoco cuentan con un profesional en el área de Educación Física para que los motive a realizar juegos en esa misma área o que les conduzca a un sitio donde haya piscina o en la playa, para realizar actividades dentro y fuera del agua.

3.9. Conclusiones y Recomendaciones

3.9.1. Conclusiones

- La falta de actividades recreativas en los adultos mayores, al igual que la poca costumbre de realizarlo con respecto a la edad que poseen, hacen que su tiempo libre lo ocupen en cualquier otra actividad.
- Es predominante la cifra que indica que los adultos mayores no realizan actividad física, y los que sí lo realizan, lo hacen de una manera improvisada y descontrolada.
- En su mayoría los adultos mayores saben que la actividad física tiene relación con la buena salud, sin embargo no todos participan de la misma por diversos motivos.
- Los resultados positivos que provocan las actividades acuáticas recreativas son considerables, es por eso que el porcentaje que no conoce de estas debe participar de las mismas para que experimenten el efecto.
- A pesar de que cierta cantidad de adultos mayores padecen de alguna enfermedad, en su mayoría están dispuestos a participar de las actividades acuáticas recreativas, pues son conscientes de que deben realizar estas actividades para mantenerse activos en su tiempo libre.
- Los adultos mayores, están de acuerdo en que la actividad física y recreativa debe ser dirigida por un profesional en educación física.
- Están totalmente de acuerdo en participar de las actividades acuáticas recreativas en un tiempo pasado del medio día.
- Aceptan la propuesta de realizar dinamisimos dentro y fuera del agua.

3.9.2. Recomendaciones

- Incentivar a los adultos mayores a que realicen actividades acuáticas recreativas y que el tiempo que tienen a su disposición lo empleen de una manera dinámica con actividades planificadas y no improvisadas.
- Promover las actividades acuáticas recreativas como una actividad física segura para esta edad que están propensos a sufrir lesiones o traumatismos.
- Seguir investigando con respecto a la población en muestra y la relatividad de las actividades físicas para que se creen proyectos incluyentes para estas personas, que muchas veces son excluidas del ámbito deportivo y recreativo.
- Elaborar planificaciones de juegos y actividades acuáticas recreativas que sean dirigidas exclusivamente a estas personas luego de hacer el respectivo sondeo.
- Establecer este proyecto de investigación en la provincia de Santa Elena para personas que estén interesadas en esta temática, que los beneficie, por medio de la actividad física, el deporte y la recreación.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1. Datos Informativos

4.1.1. Tema:

Actividades acuáticas recreativas para el uso del tiempo libre de los adultos mayores de 60 a 65 años en la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto”, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2012

4.1.2. Institución Ejecutora:

Universidad Estatal Península de Santa Elena

4.1.3. Beneficiarios:

Los adultos mayores de 60 a 65 años en la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de agosto”.

4.1.4. Ubicación:

Provincia de Santa Elena, cantón Santa Elena, edificio de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” y piscina de la “Escuela de natación Ballenita”.

4.1.5. Tiempo estimado para la ejecución:

3 meses

4.1.6. Equipo responsable:

Tutor: Lcda. Maritza Paula Chica. Ph.D

Egresado: Erick Reyes Borbor

4.2. Antecedentes de la Propuesta

De acuerdo con las investigaciones realizadas, el tiempo libre y ocio deben ir de la mano con la actividad física para que sea de provecho para los adultos mayores, pero esta debe ser de una manera segura y planificada en todos los aspectos, debido a que no se puede arriesgar la salud de las personas mayores, considerando que las actividades acuáticas recreativas, al igual que las demás actividades físicas, generan bienestar en las personas que lo practican.

Tomando en consideración la muestra en estudio, las mayoría de los adultos mayores dedican su tiempo libre a cualquier actividad; como se ha demostrado, el sedentarismo lleva a padecer un sinnúmero de enfermedades que pueden generar su extinción más rápido, su ciclo de vida activa tiene para dar más, por lo tanto este proyecto de actividades acuáticas recreativas será aplicado para que el uso del tiempo libre que poseen estas personas, sea aprovechado de manera efectiva.

4.3. Justificación

La problemática del mal uso que dan los adultos mayores a su tiempo libre en muchos lugares del Ecuador hace hincapié a las investigaciones que solucionen la problemática tratada, en donde ya existe una necesidad, la misma que estimulará a que se lleven a cabo programas de actividades acordes a la población de la muestra y que siembren el bienestar físico y emocional, y por qué no decir que las

actividades acuáticas recreativas de una manera responsable pueden entrar en esta tarea, que con su **factibilidad** hará posible que los adultos mayores se sientan capaces de llevar una vida cotidiana sana y **beneficiosa**.

Es de suma **importancia** realizar actividades acuáticas recreativas con el propósito de crear un modo de vida provechosamente habitual en las personas mayores, convirtiendo su tiempo de ocio en un tiempo **productivo** olvidándose de los desmanes físicos o emocionales que a su edad es común. Se ha demostrado **fehacientemente** que las actividades acuáticas influyen en el estado físico y mental de las personas de una manera positiva. Con la realización de estas actividades se establecerá la dosificación de la carga que estas personas van a realizar en el medio, de la misma manera se debe planificar el tiempo que se estará bajo el agua, los métodos y los juegos que se aplicarán, para que los adultos mayores entren en un estado de armonía, aprovechando el tiempo libre y divirtiéndose de una manera controlada.

4.4. Objetivos

4.4.1. Objetivo General

Utilizar el tiempo libre de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto del cantón Santa Elena en actividades acuáticas recreativas.

4.4.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar la situación de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de agosto”.

- Adquirir bienestar físico y psicológico a través del desarrollo de juegos y otras actividades en el agua.
- Impulsar las actividades acuáticas recreativas como un medio de diversión para la ocupación del tiempo libre.
- Establecer nuevos hábitos productivos participando en las actividades acuáticas recreativas dirigida a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena.

4.5. Fundamentación

Haciendo referencia a lo que indica la investigación previa, el 77% de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena ocupa su tiempo libre en otras actividades que nada tienen que ver con el ejercicio físico, y el 23% realizan una actividad física como caminar en las tardes o ciclismo de paseo. Muchos lo realizan de una manera descontrolada. Los gobiernos seccionales al igual que los organismos de inclusión por el momento no cuentan con un proyecto dirigido a la población en muestra que beneficie a los adultos mayores con actividades que compensen el tiempo libre que tienen a su disposición.

Para llevar a efecto este proyecto se consideró a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto”, los mismos que están dispuestos a ser partícipes del proyecto de las actividades acuáticas recreativas, el porcentaje al que se llegó al acuerdo de una manera positiva es de 98% de los adultos mayores tomados como muestra, lo que permite la factibilidad del

proyecto. El presente proyecto que corresponde a actividades acuáticas recreativas, comprende juegos dentro del agua, que son totalmente aeróbicas netamente planificadas e inclusivas que tendrán efecto en las personas mayores, para que estas se diviertan y al mismo tiempo realicen una actividad física en proporción al tiempo que utilizan en otras actividades, poco beneficiosas para su propia salud.

4.5.1. Actividades Acuáticas Recreativas

El juego y las actividades acuáticas recreativas toman un papel muy importante debido a que las personas se divierten desplazándose en el medio acuático.

Para Balaguer Jorge (2001) “Actividades acuáticas recreativas son aquellas tareas de carácter lúdico que se realizan en el medio acuático con material o sin él, y de diversas formas, mediante acciones motrices creativas y espontáneas con la finalidad de obtener bienestar, placer o diversión; es decir, actividades que tienen un fin en sí mismo”.

Por lo tanto las actividades acuáticas recreativas son un agregado de movimientos físicos que se efectúan en el agua, estos pueden ser de manera individual o grupal a través de juegos, cuyo objetivo es crear un ambiente de diversión mediante la actividad acuática.

Según Gutiérrez Silvia (2011) “Mediante el juego acuático las personas suelen transmitir estados positivos que son frecuentes en la recreación planificada de manera pedagógica, y por su puesto el recreador debe tener una guía y utilizar diferentes métodos que no permitan caer en monotonía

a las personas que realizan esta actividad y que a su vez disfrutan de un momento placentero bajo el agua”.

Las personas mayores también deben practicar dinámicas y juegos para recrearse.

Como se demostró anteriormente el 18% de la población no sabe nadar y los que saben llevan un buen tiempo sin hacerlo, por lo tanto antes de emplear los juegos en el agua, es imprescindible que se empiece con las habilidades motrices acuáticas básicas, ya que estas cumplen un papel fundamental en las actividades y el medio donde se va a desarrollar dicha acción.

4.6. Metodología, Plan de Acción

4.6.1. Normas Generales

- Ducharse antes de ingresar a la piscina.
- Usar traje el traje de baño adecuado.
- Usar zapatillas y gorro si fuera necesario.
- Usar gafas para evitar la irritación de los ojos.
- No se permite el ingreso de animales a la piscina debido a que estos podrían de una u otra manera poner en riesgo la salud de las personas.
- Ubicar la basura en sus respectivos tachos.
- No consumir alimentos dentro de la piscina.
- Evitar ponerse cremas antes de ingresar a la piscina.
- No correr en las áreas donde el piso es resbaladizo para evadir caídas.
- No escupir ni orinarse dentro de la piscina.

- No lanzar objetos rústicos a la piscina como maderas, botellas entre otros.
- Evitar el ingreso a la piscina si presenta alguna infección o herida en la piel.
- Respetar el horario designado para el uso de las actividades acuáticas recreativas.
- Evitar el ingreso a la piscina si presenta síntomas de enfermedades tales como gripe o tos.
- En caso de personas con artritis evitar estar demasiado tiempo en el agua.
- En caso de personas hipertensas evitar ejercicios anaeróbicos sin el control del instructor o monitores.
- Realizar el respectivo calentamiento antes de participar de los juegos recreativos.
- Consultar con el instructor antes de practicar un ejercicio de riesgo para ellos como un salto o voltereta.

4.6.2.- La Ambientación y Animación

La animación juega un papel imprescindible en las instalaciones de índole recreativo, como lo puede ser una piscina para realizar juegos en el agua, el ambiente debe ser acogedor y llamativo para que los adultos mayores sientan motivación hacia la práctica de dichas actividades.

La ambientación también puede estar acompañada por música suave o de su agrado, así como también la decoración puede contribuir en este aspecto como posters, la pintura, plantas, entre otros.

El animador, en este caso el instructor de las actividades acuáticas, debe apoyar y estimular a los adultos mayores si tienen algún inconveniente, deben enseñar que lo importante es participar y no ganar o perder. El instructor debe ser cordial y por supuesto estar psicológicamente dispuesto para interactuar con los adultos mayores, este debe transmitir confianza y seguridad, debe estar siempre atento a las necesidades de estas personas. El léxico a utilizar debe ser claro para que los adultos mayores puedan asimilar lo que este le va a transmitir.

4.6.3. Desarrollo de la propuesta

Las actividades acuáticas recreativas así como los juegos en el agua para la ocupación del tiempo libre, se llevarán a cabo los días lunes, miércoles y viernes de 15H00 a 16H00.

Las actividades dirigidas y planificadas tendrán la duración de una hora, durante este tiempo se cambiará las disposiciones de las actividades en el agua, variando y evitando caer en la monotonía y respondiendo a las necesidades de todos los participantes.

4.6.4. Métodos

La utilización de los respectivos métodos y estilos es de vital importancia, debido a que mediante estos va a ser posible la asimilación de las actividades acuáticas recreativas a realizar. Varios estudios indican que estas actividades se las realiza con el método de comando directos y la asignación de tareas. Cabe indicar que los métodos antes mencionados no se los debe utilizar de manera rígida ya que lo que se está aplicando son actividades recreativas y lo recomendable para esto es que

ellos deben escoger los juegos y actividades, pero como se trata de una población de adultos mayores, en este caso es el instructor el que planificará las actividades para evitar problemas de salud que son comunes a su edad.

Los métodos a aplicar en las actividades acuáticas recreativas son las siguientes:

- **Estilo comando.-** Es el instructor quien dirige la actividad, estimulando a los participantes para que respondan. Los participantes deben estar al tanto de lo que les indica el instructor. Las correcciones se las hace de forma general. Aunque las normas de este estilo son atender y obedecer, se recomienda no hacerles sentir manipulados sino animados.
- **Estilo de tarea.-** El instructor indica y demuestra la tarea, siempre y cuando participantes se muestren independientes para realizar los movimientos durante un determinado tiempo.

4.6.5.- Frecuencia

Varias investigaciones demuestran en la aplicación de actividades acuáticas recreativas es importante la organización del tiempo y el espacio de los juegos acuáticos, por lo tanto lo aconsejable es cambiar de actividades que pueden ser 4 o 5 acciones o juegos como máximo, se debe evitar a toda circunstancia de los adultos mayores entren en fatiga, pero tampoco se los puede dejar sin realizar alguna actividad.

A continuación se muestra un ejemplar de la estructura como se van a desarrollar dichas actividades:

Tabla N°16: Frecuencia para realizar las actividades acuáticas recreativas por día.

| LUNES | MIÉRCOLES | VIERNES |
|---|---|---|
| <p>Calentamiento e indicaciones metodológicas (10 Minutos) Pulso: 90 PPM / MAX</p> | <p>Calentamiento e indicaciones metodológicas (10 Minutos) Pulso: 110 PPM / MAX</p> | <p>Calentamiento e indicaciones metodológicas (10 Minutos) Pulso: 110 PPM / MAX</p> |
| <p>Trabajo de la actividad principal de la sesión Baja intensidad (40 Minutos) Pulso: 110 PPM / MAX</p> | <p>Trabajo de la actividad principal de la sesión Alta intensidad (40 Minutos) Pulso: 150 PPM / MAX</p> | <p>Trabajo de la actividad principal de la sesión Moderada intensidad (40 Minutos) Pulso: 130 PPM / MAX</p> |
| <p>Vuelta a la calma (10 Minutos) Pulso: 80 PPM / MAX</p> | <p>Vuelta a la calma (10 Minutos) Pulso: 80 PPM / MAX</p> | <p>Vuelta a la calma (10 Minutos) Pulso: 80 PPM / MAX</p> |

Fuente: Estructura de las actividades acuáticas recreativas

Autor: Erick Reyes

4.6.6. Intensidad

En la aplicación de juegos y actividades acuáticas recreativas es importante recalcar que como se trata de una población de personas que pasan los 60 años de edad y que lidian con enfermedades como diabetes, hipertensión y artritis no se

puede llegar a una intensidad máxima en actividad, ya que esta propuesta se basa en actividades netamente recreativas y no competitivas en donde el cuidado de la salud es primordial.

4.6.7. Duración

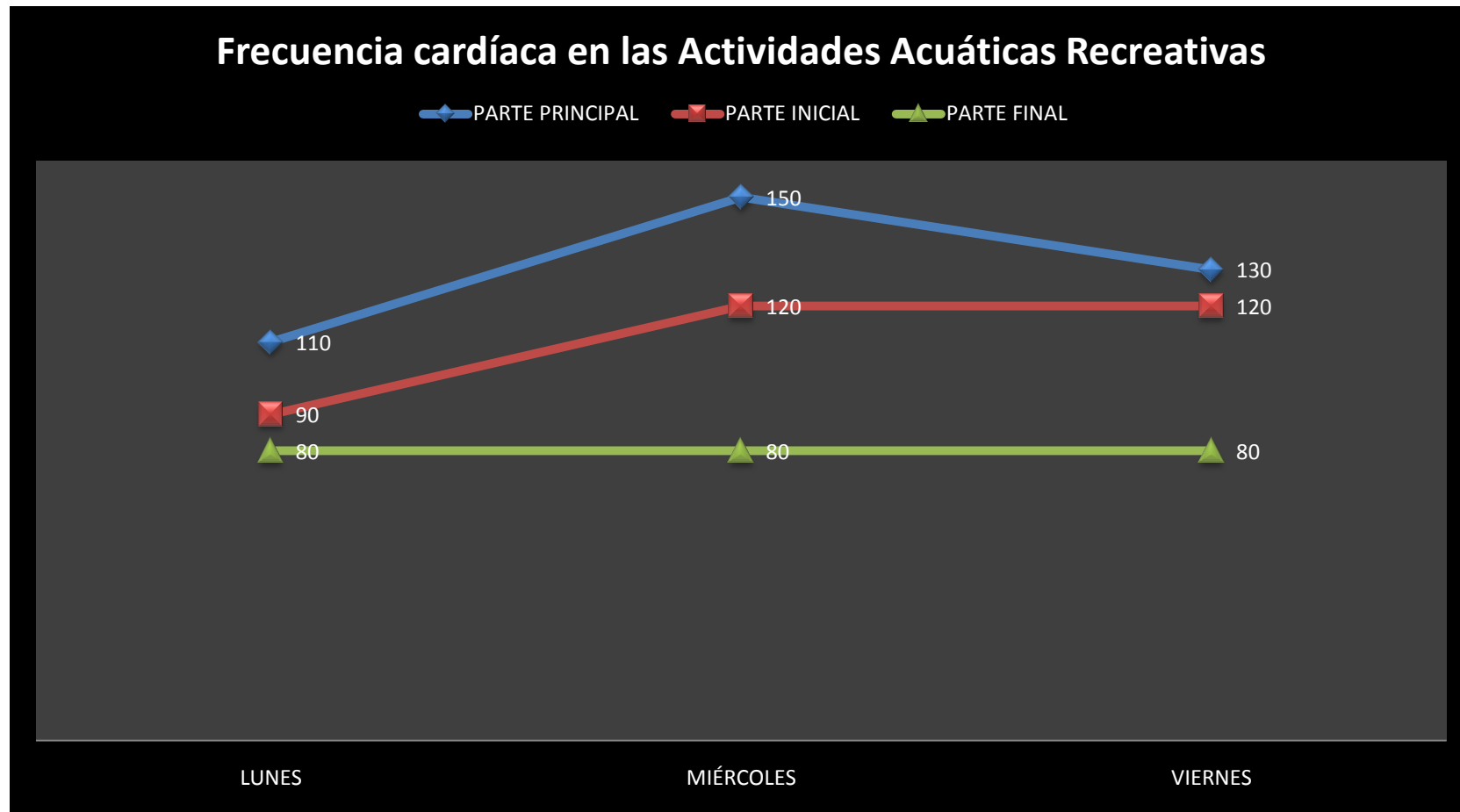
La duración de cada sesión de las actividades acuáticas recreativas será de 60 minutos, en cada juego o actividad se realizará micro pausas de recuperación. Se ha demostrado que las actividades acuáticas contribuyen a lo cognitivo y creativo de las personas, entonces siempre se debe alentar a los participantes y no exigirles de una manera agotadora, ya que lo que se busca es ocupar el tiempo de manera divertida y recreativa.

Cada sesión la divide en tres partes fundamentales:

- **Parte Inicial.-** calentamiento e indicaciones generales, tiene una duración de 10 minutos como máximo.
- **Parte Principal.-** trabajo de la actividad principal de la sesión, tiene una duración de 40 minutos.
- **Parte Final.-** la vuelta a la calma correspondiente a la última parte, tiene una duración de 10 minutos.

Estas actividades tienen la duración de una hora, se efectuaran los días lunes, miércoles y viernes de 15H00 a 16H00.

Ilustración N°1: Frecuencia cardíaca en las actividades acuáticas recreativas



Autor: Erick Reyes

4.6.8. Los juegos y las actividades en el agua

Moreno Juan Antonio (2001) "Los juegos representan diversos factores concretos como lo son la profundidad de la piscina, el frio, y hasta el miedo, pero esto no impide a que no se los realicen, el juego en este tipo de actividades no puede ser competitivo, aunque si poseen normas y estrategias en donde los participantes deben identificarse en el momento de su realización".

Existen un sinnúmero de juegos recreativos acuáticos que se pueden realizar en este proyecto, siempre y cuando cumplan con los objetivos requeridos.

Los tipos de juegos acuáticos que se van a realizar son:

- **Juegos simples.-** esta se basa en una organización en donde la actividad a realizar es básica y las tareas solo incluyen un obstáculo
- **Juegos complejos.-** esta actividad se da cuando los participantes ya dominan el medio acuático, y se basan en la aplicación de dos o más acciones.

Los juegos acuáticos recreativos se clasifican en:

- Juegos individuales
- Juegos en parejas
- Juegos en tríos
- Juegos grupales
- Juegos grandes

- Juegos pequeños
- Juegos con materiales
- Juegos sin materiales
- Juegos aplicados a la natación
- Juegos aplicados al waterpolo
- Juegos aplicados a la natación sincronizada
- Juegos aplicados a la Gimnasia acuática

4.6.9. Consideraciones a tomar en estas actividades

Según Moreno Juan Antonio y Ángeles María (2001) En las actividades acuáticas recreativas con adultos mayores se debe tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

- Evitar los juegos demasiados intensos o demasiado competitivos
- Los juegos deben ser sencillos y explícitos
- Evitar posturas que para ellos demuestran inconvenientes
- Realizar juegos de superación teniendo en cuenta sus posibilidades
- Evitar los juegos por eliminación y promover la inclusión
- Los juegos a aplicarse deben ser aptos a todos los participantes
- Las reglas deben ser claras
- No inducir la competitividad entre ellos
- Trabajar siempre en actividades grupales
- Utilizar materiales de colores llamativos
- Inducir a la comunicación y al contacto con las demás personas

4.6.10. Estructura de las actividades

Las actividades acuáticas recreativas se han estructurado de la siguiente manera:

Tabla N°17: Estructura de las actividades

| Actividades | Duración |
|--|-----------------|
| Calentamiento y explicación del trabajo de la sesión | 10 a 15 minutos |
| Juegos y actividades principales | 30 a 40 minutos |
| Vuelta a la calma y normas de higiene | 10 a 15 minutos |

Autor: Erick Reyes

4.6.11. Materiales a utilizar

Según Moreno Juan Antonio (1998) “Los materiales en el desarrollo de las actividades acuáticas recreativas cumplen un papel fundamental, debido a que su uso hace que los juegos y demás actividades sean llamativos”, entre los materiales que se utilizan en la aplicación de actividades acuáticas recreativas se puede mencionar los siguientes:

- Aros
- Pelotas
- Canastas
- Globos
- Neumáticos
- Tablas
- Flotadores

- Manoplas
- Discos
- Boyas
- Tubos
- Aletas
- Grabadora
- Discos

El tamaño y la forma de los materiales pueden variar y los colores deben ser llamativos.

4.6.12. El calentamiento

Según Chila Juan (2010) “El calentamiento es imprescindible en todo tipo de actividad física que se realice, debido a que mediante esta actividad el organismo se prepara para una determinada carga física. El calentamiento y la movilidad articular se lo debe realizar en un orden lógico es decir de los pies a la cabeza o viceversa, la aplicación de las cargas se la realiza de forma progresiva. Los ejercicios a aplicarse deben ser acordes a la actividad a realizarse y se recomienda la utilización de la frecuencia cardíaca”.

Como ya se sabe que con las personas que se va a trabajar es con adultos mayores los ejercicios deben ser leves y no exagerados debido a que la mala aplicación de uno de estos puede provocar una lesión en las articulaciones, el control del pulso también se aplicará en estas actividades porque este permite conocer el grado de

esfuerzo físico que se está realizando, la toma de pulso se lo va a realizar antes, mediante y después de la aplicación de la sesión.

El calentamiento se lo puede organizar de la siguiente manera:

- Dispersos
- Parejas
- Semicírculos
- Círculos
- Hileras
- Filas
- Grupos

La parte inicial del calentamiento está estructurada de la siguiente manera:

Ilustración N°2: Orden lógico en la parte principal de la actividad



Autor: Erick Reyes

4.6.13. Ejercicios de calentamiento a ejecutar

4.6.13.1. Ejercicios de movilidad articular

Objetivo: lubricar las articulaciones de los huesos siguiendo el orden de los pies hacia la cabeza para evitar lesiones.

Según López Pedro (2002) recomienda los siguientes ejercicios:

- **Tobillos:** Se realiza movimientos de Dorsiflexión de tobillo y flexión plantar, circunducción de tobillo primero hacia la línea media y luego de la línea media hacia fuera, primero el pie derecho y luego el izquierdo.
- **Rodillas:** Se realiza flexión y extensión con la pierna derecha y luego flexión y extensión con la pierna izquierda.
- **Pelvis y fémur:** Se realiza flexión y extensión de cadera, luego rotación lateral externa de cadera, rotación medial interna de cadera, estos ejercicios se los realiza primero con la pierna derecha y luego con la pierna izquierda.
- **Cadera:** Se realiza torsión de cadera de derecha a izquierda.
- **Tronco:** Se realiza rotación de columna de derecha a izquierda, flexión y extensión de tronco sin que las manos topen el suelo y flexión lateral de columna de derecha a izquierda.
- **Hombros:** Se realiza elevación y depresión de hombros, luego rotación de hombros hacia delante y después rotación de hombros hacia atrás.
- **Codos:** Se realiza flexión y extensión de codos

- **Muñecas:** se realiza flexión y extensión de muñeca, y circunducción de muñeca.
- **Cuello:** se realiza flexión y extensión de cuello, y después elongación de derecha a izquierda.

4.6.13.2. Calentamiento general

Objetivo: preparar al organismo de manera gradual para la actividad que se va a realizar.

- **Caminar hacia delante:** Se recomienda coordinar los brazos con las piernas.
- **Caminar hacia tras:** Tener mucho cuidado de no tropezar con los compañeros.
- **Caminar cruzando los pies:** No tropezar con los propios pies.
- **Caminar en puntillas:** No realizarlo de una manera forzada.
- **Caminar en talones:** No realizarlo de una manera forzada.
- **Caminar con el borde interno del pie:** no forzar demasiado los músculos.
- **Caminar con el borde externo del pie:** no forzar demasiado los músculos.
- **Trotar:** Trote muy suave de frente con mucha precaución.
- **Trotar tocando el suelo:** Con la mano derecha y luego la izquierda.
- **Desplazamientos laterales:** Un pie sigue al otro de manera lateral.
- **Desplazamientos hacia atrás:** Tener mucha precaución de no caer.

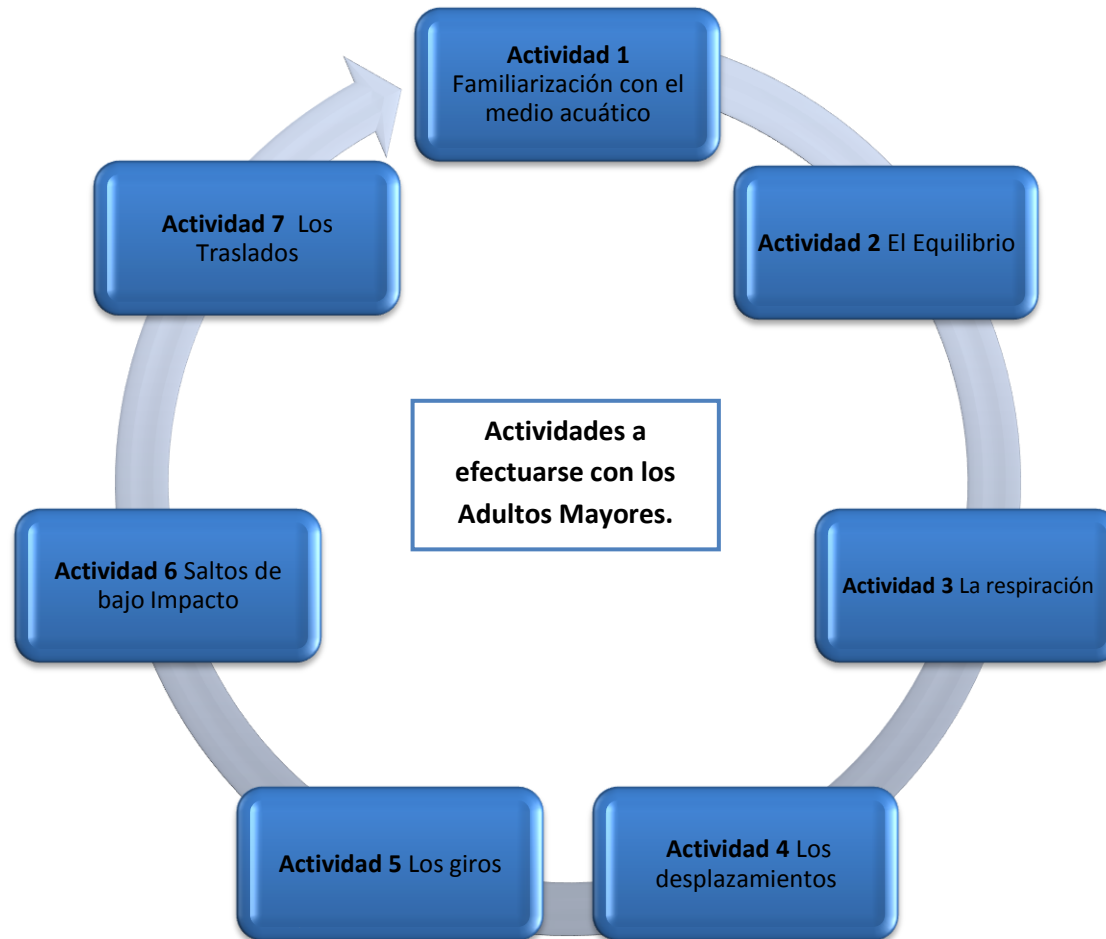
4.6.13.3. Calentamiento específico

Objetivo: preparar a las personas física y psicológicamente para la actividad principal en el medio acuático

- De pie agarrado al borde de la piscina sumergir y sacar la cabeza del agua.
- De pie agarrado al borde de la piscina sumergir un poco más profundo y salir con un pequeño salto.
- Agarrarse al borde de la piscina apoyando los pies en la pared con las piernas flexionadas y mantenerse así por unos segundos.
- Ejercicios de movimientos de piernas dentro del agua, agarrados del borde de la piscina.
- Ejercicios de movimientos de los brazos en el agua, alternando los movimientos, sin soltarse totalmente del borde de la piscina.
- Desplazamientos laterales en el agua agarrados del borde de la piscina.
- Ejercicios de flotación con implementos de cúbito prono.
- Ejercicios de flotación sin implementos de cúbito prono.
- Ejercicios de flotación con implementos de cúbito supino.
- Ejercicios de flotación sin implementos de cúbito supino.
- Desplazamientos con implementos.
- Desplazamientos sin implementos.

Los ejercicios principales de las actividades en el agua se las muestran en la siguiente ilustración:

Ilustración N°3: Parte principal de las actividades acuáticas recreativas



Autor: Erick Reyes

4.6.14. Actividades acuáticas recreativas a realizar en la parte principal

Actividad 1: Familiarización con el Medio Acuático

Objetivo: Lograr la familiarización con el medio acuático mediante juegos dentro y fuera de la piscina para la estabilización en el nuevo medio.

Organización: En grupo

Material: Grabadora, discos, pelotas, flotadores, manguera de agua

Desarrollo: Los participantes después de haber culminado con la parte del calentamiento, proceden a seguir caminando en un área donde el agua no se haga lagunas, se les pide que imiten el movimiento de brazos como si estuvieran en el agua, a la señal del animador un monitor abre la llave del agua para que salga agua de la manguera y mojar a los participantes, ellos deben correr en círculos, y luego dispersos.

Variantes: Otro monitor sale con otra manguera de una manera desprevenida al lado contrario hacia donde estaban corriendo los participantes, ahora son dos monitores quienes mojan a los adultos mayores. A la orden del animador los participantes se cogen en parejas para trabajar y tratar de huir de los dos monitores que a toda costa querrán mojarlos.

Reglas: No salir del área indicada para realizar esta actividad

Observaciones: Estar al tanto de lo que pueda ocurrir con cada uno de los adultos mayores debido a que por accidente, alguno puede caer.

Actividad 2: Las Equilibraciones

Objetivo: Conseguir el mejoramiento de las equilibraciones mediante actividades dentro del agua para el dominio del cuerpo en el medio.

Organización: Grupal

Material: Grabadora, discos y música al ambiente, aros y flotadores

Desarrollo: Después del calentamiento fuera de la piscina se les indica que deben ingresar a la piscina en donde se encontrarán ubicados aros y flotadores, a manera que los adultos mayores deben pasar por los aros que se encuentran dispersos verticalmente en la superficie del agua, el animador junto con los monitores deben hacer la demostración, esta se la realiza de forma horizontal con las manos en forma de flecha y siempre motivando a los participantes para que realicen las actividades.

Variantes: Una vez que ya todos los participantes han realizado la actividad mencionada anteriormente, se les indica que con el sonido del silbato deben pasar dos veces al mismo tiempo, después de esto el instructor les indica que al sonido del silbato van a pasar por los mismos aros pero esta vez con el cuerpo en sentido contrario en diferencia a la primera actividad, es decir si antes pasaban hacia delante con las manos en forma de flecha ahora lo van hacer con los pies.

Reglas: No quedarse por mucho tiempo debajo del agua

Observaciones: El agua de la piscina debe estar al límite de la cintura de los participantes.

Actividad 3: La Respiración

Objetivo: Alcanzar el mejoramiento de la respiración mediante ejercicios acuáticos para las demás prácticas de estas actividades

Organización: En parejas

Material: Grabadora y música, boyas, pelotas, tablas

Desarrollo: Una vez que a culminado el calentamiento se les pide a los adultos mayores a ingresar a la piscina en donde se encontrarán dispersos materiales como pelotas, boyas y tablas, para que el ambiente se vea agradable, el instructor les dice que a la señal del silbato deben sumergirse quedando en cuclillas debajo del agua, una vez en esa posición se contiene la respiración por cuatro o cinco segundos, el instructor les indica que cuando vuelvan a sumergirse miren a su compañero que está al frente el mismo que le debe mostrar tres dedos, luego de esto se ponen de pie y el compañero que le mostró los dedos le pregunta al otro, cuántos dedos les mostró y el compañero debe responder, luego cambian los papeles es decir el compañero que antes preguntaba debe observar lo que su compañero hace con sus manos.

Variantes: Representar imágenes con las manos por ejemplo la de un ave, ver las manos del compañero con un ojo cerrado

Reglas: No quedarse sumergido por más de 5 segundos

Observaciones: El agua de la piscina debe estar al límite de la cintura de los participantes.

Actividad 4: Los Desplazamientos

Objetivo: Mejorar los desplazamientos mediante acciones dentro del agua para el conseguimiento del traslado con y sin implementos

Organización: Grupal

Material: Música y discos, tablas y boyas

Desarrollo: Después del respectivo calentamiento fuera del agua, se les invita a los adultos mayores a pasar a las piscina, se les indica que deben coger una tabla y esperar las indicaciones por el instructor alrededor de la piscina, en el centro de la piscina se encontrará un monitor con una corona hecha de plumas y fómix, similar a la que usan los indios, a la señal del instructor los adultos mayores intentan quitarle las plumas al monitor que se encuentra en el centro, para desplazarse deben hacerlo con la ayuda de la tabla.

Variantes: Una vez que ya han dominado el desplazamiento con la tabla, el instructor le propone hacer lo mismo pero sin la ayuda de la tabla, para esto si debe haber dispersos pelotas en la superficies así como también tablas pero esta vez el juego consiste en quitar las plumas al monitor pero sin topar las tablas y pelotas que se encuentran dispersos en el agua.

Reglas: Sólo deben tomar una pluma sin tocar al monitor que se encuentra en el centro de la piscina con una corona en la cabeza.

Observaciones: El agua de la piscina debe estar al límite del tórax de los participantes.

Actividad 5: Los Giros

Objetivo: Optimizar los giros mediante juegos aplicados a otros deportes para la dispersión de esta acción dentro del agua.

Organización: Grupal

Material: Grabadora y música, canastas de baloncesto y una pelota

Desarrollo: Después de realizar el respectivo calentamiento fuera de la piscina el instructor pregunta ¿recuerdan el baloncesto? ¿Creen ustedes que es posible mezclar la natación con el baloncesto?, pues vamos a realizarlo, inmediatamente los monitores colocan los aros móviles al borde de la piscina, se los enumera del uno al tres, luego se les pregunta quiénes son los número uno, y los número y los número tres, y se les procede a separarlos, una vez separados se les explica las reglas, estas son simples, y empiezan a jugar grupo por grupo.

Variantes: Una vez que ya han entrado en armonía y saben las reglas del juego se les propone realizar una actividad similar pero esta vez con dos balones, lo que se verá un poco complicado, pero esto hace que el juego se vuelva cada vez más interesante.

Reglas: No cabecear el balón ni levantar las piernas para patearlo, dar pase a los compañeros. Los balones deben ser de goma y no de baloncesto.

Observaciones: El agua de la piscina debe estar al límite de la cintura de los participantes.

Actividad 6: Saltos de Bajo Impacto

Objetivo: Adquirir el mejoramiento de los saltos de bajo impacto mediante tareas en el agua para el dominio de las acciones en el medio

Organización: Grupal

Material: Grabadora, música y ambientación, globos de colores

Desarrollo: Después del calentamiento que han realizado fuera de la piscina se les da las indicaciones del juego, con la ayuda de los monitores que tendrán en sus manos, varios globos de colores y los adultos mayores alrededor de la piscina, el instructor les dice que con el silbato, uno de los monitores soltará dos globos, el instructor menciona a dos de los participantes para que traten de coger el globo que ha soltado uno de los monitores, los globos en ese momento encontrarán flotando por encima de la piscina, entonces los participantes deben saltar al agua a recoger el globo con las manos y entregárselo al monitor.

Variantes: Tratar de tocar al globo con la cabeza. Atrapar el globo y utilizarlo como flotador entre las piernas, lo que se volverá un poco complicado realizarlo de una manera rápida debido a que el aire que contienen los globos no permitirá que estos se sumerjan fácilmente, pero se desarrolla una actividad muy divertida.

Reglas: No reventar los globos, los adultos mayores que no saben nadar pueden utilizar flotadores.

Observaciones: El agua de la piscina debe estar al límite del tórax de los participantes.

Actividad 7: Los Traslados

Objetivo: Obtener el mejoramiento de los traslados acuáticos mediante actividades con la ayuda de un compañero para valorar la práctica recreativa

Organización: Grupal

Material: Grabadora y música para ambientar, neumáticos y cuerdas

Desarrollo: Después del respectivo calentamiento fuera del agua, el instructor les dice el día de hoy vamos a jugar a los relevos, pero no con testigos, sino con nuestros compañeros y una boya, se los enumera del uno al cuatro, se los divide en 4 grupos, se los hace ubicar en cuatro columnas a un extremo de la piscina, un participante se coloca en la boya que debe estar amarrada con una cuerda, al silbato del instructor un compañero jala al que está encima de la boya, realizando una carrera de relevos arrastrando al compañero en un neumático en la superficie del agua, estos deben dirigirse con su compañero al otro extremo de la piscina, una vez que han llegado al otro extremo hacen el cambio, es decir el que le llevó ahora se sube a la boya para que su compañero le arrastre de vuelta a la superficie donde empezaron.

Variantes: Arrastrar al compañero sin tocar el suelo

Reglas: No hacer caer al compañero al agua mientras se los traslada.

Observaciones: El agua de la piscina debe estar al límite de la cintura de los participantes. Animar a todos los participantes e indicarles que todos son ganadores de la carrera.

4.6.15. Vuelta a la Calma

Se entiende como vuelta a la calma a la parte final de toda actividad física planificada, en la que se pueden aplicar ejercicios de baja intensidad, así como también juegos recreativos, pero en este caso como la parte principal son juegos recreativos en el agua lo que se aplicará en este proyecto serán ejercicios de respiración y relajación muscular acorde a la edad y condiciones fisiológicas de los adultos mayores.

Según Estrada Viviana (2010) “En esta etapa el adulto mayor debe volver a la situación inicial a través de ejercicios de relajación y concentración”.

4.6.16. Ejercicios de Respiración

Fuera del agua, en posición de pie, con los pies separados en dirección hacia los hombros se practicará los siguientes ejercicios de respiración:

- **Respiración abdominal:** Se lleva las manos al abdomen y lentamente inflar el estómago como si se tratará de un globo o pelota por medio de la inspiración, luego por medio de la espiración expulsar el aire del estómago lentamente.
- **Respiración torácica:** Se lleva las manos al tórax sobre el pecho y por medio de la inspiración comprobar que la zona pulmonar se ensancha y verificar como por medio de la espiración retorna a su posición normal.
- **Respiración clavicular:** Cruzar los brazos y llevar las manos encima de la clavícula por encima del pecho y sentir que al inspirar aquella zona sube y al espirar baja.

4.6.17. Ejercicios de Relajación Muscular

- De pie y con las piernas juntas, levantar los brazos totalmente extendidos pero relajados hasta la altura del pecho y con las manos en pronación, moverlos de manera alternada primero la derecha luego la izquierda como si se quisiera secar las manos.

En 15 segundos.

- Acostado en el suelo de cúbito supino con las piernas flexionadas, elevar los dos brazos extendidos con las manos en pronación hacia atrás por encima de la cabeza al mismo tiempo que se inspira, hasta que los brazos llegan por detrás de la cabeza. Los brazos vuelven a la posición inicial en el momento de la espiración, es decir estos quedarán al costado del cuerpo.

En 15 segundos.

- Acostado en el suelo de cúbito supino con las piernas extendidas colocar los brazos encima de la cabeza, hacer contraer todos los músculos y contenerse durante 3 segundos y después se los deja relajar en su totalidad. Se debe sentir el propio peso del cuerpo contra el suelo. En 12 segundos.

- Para culminar se quedan acostados de cúbito supino y con los ojos cerrados sin hacer ninguna actividad, en ese momento se pondrá música suave para conseguir una total relajación y disfrutar del momento. En esta parte puede intervenir el instructor diciéndoles frases positivas y enaltecidas hacia ellos.

En 5 minutos.

Ilustración N°4: La vuelta a la calma y sus partes



Autor: Erick Reyes

4.6.18. IMPACTO

El proyecto de actividades acuáticas recreativas beneficiará en gran cantidad a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del cantón Santa Elena en varios aspectos, a citar de la siguiente manera:

En lo fisiológico

- Mejora de los movimiento en las articulaciones
- Crea de nuevos hábitos higiénicos y recreativos
- Favorece el equilibrio y la coordinación
- Obtiene relajación y se libra de preocupaciones
- Contribuye en el buen funcionamiento de la respiración

En lo psicológico

- Eleva la autoestima
- Induce al autocontrol
- Conserva la salud mental

En lo social

- Mejora las relaciones interpersonales y sociales
- Facilita la creación de nuevas amistades
- Contribuye en el trato afectivo con los seres queridos

4.6.19. Conclusiones de la propuesta

- Los adultos mayores, mediante la realización de este proyecto cuentan con un propósito que les permite conseguir bienestar en el aspecto físico y psicológico.
- A través de los ejercicios acuáticos estas personas están impulsando nuevas formas de recrearse y divertirse en el tiempo que tienen a disposición.
- Mediante la práctica del dinamismo dentro y fuera del agua, los jubilados cuentan con un objetivo planificado que les concede disfrutar de su tiempo libre, estableciendo nuevos hábitos.

4.6.20. Recomendaciones de la propuesta

- Recomiendo que los estudiantes de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación sigan investigando con respecto a estas actividades que son de beneficio físico y psicológico para los adultos mayores.
- El entusiasmo que destaca a los entrenadores de esta región, debe llevar a impulsar la recreación dentro y fuera del agua para permitir que las personas que tienen tiempo libre se diviertan sanamente.
- Debe existir el apoyo de entidades públicas, para que los profesionales en el área de educación física sigan creando nuevos proyectos en beneficio de la población senecta, a quien se le está incluyendo en el ámbito deportivo y recreativo.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. Recursos

5.1.1. Institucionales

Tabla N°18: Recursos Institucionales

| DESCRIPCIÓN | VALOR UNITARIO | VALOR TOTAL |
|--|---------------------------|------------------------|
| Asociación de Jubilados y Pensionistas “18 de Agosto” del Cantón Santa Elena | \$ 0,00 | \$ 0,00 |
| TOTAL | | \$ 0,00 |

Autor: Erick Reyes

5.1.2. Humanos

Tabla N°19: Recursos Humanos

| CANTIDAD | DESCRIPCIÓN | VALOR UNITARIO | VALOR TOTAL |
|-----------------|----------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 | Profesor de Cultura Física | \$ 0,00 | \$ 0,00 |
| 2 | Monitores | \$ 0,00 | \$ 0,00 |
| TOTAL | | | \$ 0,00 |

Autor: Erick Reyes

5.1.3. Materiales

Tabla N°20: Recursos Materiales

| CANTIDAD | DESCRIPCIÓN | VALOR UNITARIO | VALOR TOTAL |
|-----------------|---------------------|---------------------------|------------------------|
| 3 | Tinta de impresión | \$3,00 | \$ 9,00 |
| 3 | Resma de papel bond | \$4,00 | \$ 12,00 |

| | | | |
|--------------|----------------|-----------|------------------|
| 3 | Esferográficos | \$ 0,30 | \$ 0,90 |
| 1 | Impresora | \$ 132,50 | \$ 132,50 |
| 1 | Cronómetro | \$16,00 | \$16,00 |
| 1 | Silbato | \$9,00 | \$9,00 |
| 20 | Tablas | \$20,00 | \$400,00 |
| 20 | Aros | \$2,00 | \$40,00 |
| 20 | Pelotas | \$5,00 | \$100,00 |
| 20 | Boyas | \$10,00 | \$200,00 |
| TOTAL | | | \$ 919,40 |

Autor: Erick Reyes

5.1.4. Económicos

Tabla N°21: Recursos Económicos

| DESCRIPCIÓN | TIEMPO | VALOR UNITARIO | VALOR TOTAL |
|-------------------------|---------|----------------|------------------|
| Viáticos | 3 Meses | \$ 30,00 | \$ 90,00 |
| Teléfono y Comunicación | 3 Meses | \$ 12,00 | \$ 36,00 |
| Internet | 3 Meses | \$ 20,00 | \$ 60,00 |
| TOTAL | | | \$ 186,00 |

Autor: Erick Reyes

6.1.5. Sumatoria total

Tabla N°22: Sumatoria Total

| DESCRIPCIÓN | VALOR TOTAL |
|------------------------------|-------------------|
| Total de Recursos Materiales | \$ 919,40 |
| Total de Recursos Económicos | \$ 186,00 |
| TOTAL | \$1.105,40 |

Autor: Erick Reyes

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla N°23: Cronograma

| ACTIVIDADES | ENERO 2013 | | | | FEBRERO 2013 | | | | MARZO 2013 | | | | ABRIL 2013 | | | | MAYO 2013 | | | | JUNIO 2013 | | | | JULIO 2013 | | | | AGOSTO 2013 | |
|--|---------------|---|---|---|-----------------|---|---|---|---------------|---|---|---|---------------|---|---|---|--------------|---|---|---|---------------|---|---|---|---------------|---|---|---|----------------|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| 1.- Identificación del problema | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.- Elaboración del Planteamiento | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.- Elaboración de la Justificación | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.- Elaboración de los Objetivos e Hipótesis | | | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.-Elaboración de la Metodología | | | | | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.- Diseño de la tesis | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.- TUTORIAS | | | | | | | | | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | | |
| 8.- Impresión y Presentación del Documento de la Tesis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | |
| 9.- Evaluación Tutorial | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | |
| 10.- Distribución a los Miembros del Tribunal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | |
| 11.- Pre-defensa de la Tesis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | |
| 12.- Defensa de la Tesis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | |

Autor: Erick Reyes

BIBLIOGRAFÍA

1. Corrales, A. (2009). Actividades acuáticas recreativo-educativas. España: Editorial Paidotrivo.
2. Constitución de la República del Ecuador, (2008). Sección Primera Adultas y Adultos mayores, Sección Sexta Cultura Física y Tiempo Libre Art. 36 y Art. 38, Art. 381 y Art.383.
3. Del barrio, E. (2007). Perfiles y tendencias. España: Editorial Ice
4. Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo. Marzo 2011 y Marzo 2012 – Instituto Nacional de Estadística y Censos. Dirección de Estudios Analíticos Estadísticos - INEC. Disponible en <http://www.activate.ec/content/instituto-nacional-de-estadisticas-y-censos-inec>
5. Estrada, V. (2010). Guía de la actividad física y ejercicio del adulto mayor. España: Editorial Fen
6. Fundación, S. V. (s.f.). Concejos de salud y uso del tiempo libre. Enero 2013. Disponible en <http://www.elhospitalblog.com/salud/concejos-de-salud/ocio-y-uso-del-tiempo-libre/>
7. Girón, R. (s.f.). Revista Digital. Buenos Aires, Agosto de 2010. Disponible en [http:// www.EFDeportes.com](http://www.EFDeportes.com)
8. Guía didáctica de la preparación física, Carrera de Educación física deportes y recreación”. Universidad Estatal Península de Santa Elena. 2011.

9. Gutiérrez, S. (2011). Colección de juegos infantiles: actividades acuáticas recreativas. Museo del juego. España: Editorial Inef
10. LEY Del Deporte, Educación Física Y Recreación, (2011). Título I Preceptos Fundamentales, Art. 3.
11. López, C. (2004). Actividades Acuáticas Terapéuticas. España: Editorial Alacuas
12. López, P. (2002). Descripción de ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma. España: Editorial Digitum
13. Ministerio de Inclusión Económica y Social, adultos mayores en ecuador 2013, Disponible en <http://www.inclusion.gob.ec/>
14. Moreno, J. (1998). Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. España: Editorial Inde
15. Moreno, J. y Ángeles, María. (2001). Actividades Acuáticas Educativas, Recreativas y Competitivas. España: Editorial Inde
16. Muñoz, M. (s.f.). Revista Digital. Buenos Aires 2004. Disponible en <http://www.EFDeportes.com>
17. Pérez, S. (s.f.). El tiempo libre en los adultos mayores y que hacer con el. Julio 2012.pág. 2, Guioteca, Disponible en <http://www.guioteca.com/adulto-mayor/>.
18. Posadas, V. y Márquez, S. (2004). Programa de Gimnasia Acuática para adultos mayores. España: Editorial Paidotrivo

19. Ramírez G. Secretario Nacional y Desarrollo, (2009). Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013
20. Significado de Adulto mayor, (2013). Disponible en <http://www.misrespuestas.com/que-es-el-adulto-mayor.html>
21. Vidigal, M. (2011). Personas mayores y actividades acuáticas España: Editorial Gymnos

Biblioteca Virtual de la Universidad Estatal Península de Santa Elena

- ✓ ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (2004) “Necesidades nutricionales de los adultos mayores” Washington: Publicación Científica y Técnica
- ✓ RESTREPO Malena E. (2001) “Como construir una vida saludable” Colombia: Editorial Médica Panamericana
- ✓ HAM Chade Roberto y GUTIÉRREZ Robledo Luis Miguel (2005) “Salud y bienestar del adulto mayor” Washington: Publicación Científica y Técnica

ANEXOS

ANEXO "A"

Formato de la encuesta aplicada



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

ENCUESTA

Sr(a):

Me encuentro realizando una encuesta para determinar la importancia de las actividades acuáticas recreativas que les permita disfrutar a los adultos mayores en su tiempo libre.

Instrucción: Observe detenidamente las preguntas y responda con toda la verdad posible, la presente encuesta es personal y sus respuestas servirán para la elaboración de un importante proyecto.

Marque con una X la respuesta de su preferencia.

1.- ¿Practica un deporte o realiza alguna actividad física?

Sí No

2.- ¿Cuántas veces practica actividad física?

Una vez a la semana
Dos o más veces a la semana
Nunca

3.- ¿Qué actividad realiza usted en su tiempo libre?

Leer
Ver televisión
Ir al mercado
Arreglar la casa
Dormir
Cuidar a los nietos
Deporte o ejercicio

4.- ¿Padece alguna de las siguientes enfermedades?

Diabetes

Hipertensión

Osteoporosis

Reumatismo

Artritis

Artrosis

Sordera

Depresión

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

5.- ¿Considera la actividad física importante para conservar la buena salud?

Sí

No

6.- ¿Tiene conocimiento a cerca de las actividades acuáticas recreativas?

Sí

No

7.- ¿Sabe Ud. nadar?

Sí

No

8.- ¿Sabe Ud. que el agua es un medio seguro para practicar actividad física sin impactos?

Sí

No

9.- ¿Considera Ud. que las actividad física debe ser dirigida por un profesional en el área?

Sí

No

10.- ¿Le gustaría practicar actividades acuáticas recreativas en su tiempo libre?

Sí

No

11.- ¿En qué horario le gustaría practicar actividades acuáticas recreativas?

Mañana

Tarde

Noche

¡¡¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!

ANEXO "B"

Formato de la entrevista realizada

REFERENCIAS PERSONALES:

Nombres:

Apellidos:

Edad:

Título académico:

Cargo en la asociación:

Tiempo en la asociación:

INSTRUCCIONES

Por favor responda con toda la sinceridad posible a cada una de las preguntas

- 1. ¿Qué son para usted las actividades acuáticas recreativas?**
- 2. ¿Qué piensa usted del tiempo libre que tienen a disposición los adultos mayores jubilados?**
- 3. ¿Cree usted que para las personas de 60 a 65 años de edad practicando actividades acuáticas recreativas en su tiempo libre encontrarían algún beneficio?**

Gracias por su colaboración...

ANEXO “C”

Actividades que realizan los adultos mayores



Fuente: Plática de un grupo de adultos mayores sobre diversos temas
Autor: Erick Reyes Borbor



Fuente: Plática de un grupo de adultos mayores sobre diversos temas
Autor: Erick Reyes Borbor

ANEXO “D”

Socialización del proyecto con el presidente



Fuente: Socialización del proyecto con el presidente la Asociación, Lcdo. Teófilo Rodríguez.

Autor: Erick Reyes Borbor



Fuente: Socialización del proyecto con el presidente la Asociación, Lcdo. Teófilo Rodríguez.

Autor: Erick Reyes Borbor

ANEXO “E”

Encuesta y socialización de la propuesta con cada uno de los adultos mayores



Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores jubilados
Autor: Erick Reyes Borbor



Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores jubilados
Autor: Erick Reyes Borbor

ANEXO “F”

Entrevista realizada a los dirigentes



Fuente: Entrevista realizada a los dirigentes de la Asociación
Autor: Erick Reyes Borbor



Fuente: Entrevista realizada a los dirigentes de la Asociación
Autor: Erick Reyes Borbor

ANEXO “G”

Aceptación de la propuesta de actividades acuáticas recreativas para los adultos mayores



Fuente: Dirigentes de la Asociación
Autor: Erick Reyes Borbor

ANEXO “H”

Piscina de la “Escuela de natación Ballenita”.



Fuente: Escuela de natación Ballenita, Diciembre del 2012
Autor: Erick Reyes Borbor

ANEXO "I"

Planes de clase de las actividades acuáticas recreativas



UNIVERSIDAD ESTADAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
UPSE – MATRIZ
MODALIDAD PRESENCIAL

| EGRESADO: Erick Reyes Borbor | | | | FECHA: 3 de Junio del 2013 | | | | |
|---|--|--------------|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|---|---|--------------------------|
| OBJETIVO: Lograr la familiarización con el medio acuático mediante juegos dentro y fuera de la piscina para la estabilización en el nuevo medio. | | | | | | | | |
| Parte | Actividad | Dosificación | | Organización | Método | Indicaciones metodológicas | Medios | |
| | | T | R | | | | | |
| Inicial | Formación | 1´ | 8c/u 1c/u 1c/u 1c/u | Fila | Verbal | Insistir en que se realice un correcto calentamiento. Explorar la arteria carótida. El trabajo debe ser consistente. Mantener una correcta postura. Piernas separadas a la altura de los hombros. Movilización correcta de la columna. Primero por la derecha, luego por la izquierda. Se paran en un pie para realizar la correcta lubricación de tobillos. | Silbato Cronómetro Tablero Terreno | |
| | Enunciación del objetivo | 1´ | | Hondas | Global | | | Explicativo demostrativo |
| | Toma de pulso | 1´ | | | | | | |
| Movilidad articular: | 3´ | Hondas | | Global | Explicativo demostrativo | | | |
| -Flexión y extensión de de cuello | 3´ | | | | | | | |
| -Elevación y depresión de hombros | 3´ | Hondas | | Global | Explicativo demostrativo | | | |
| -Flexión y extensión de codos | 3´ | | | | | | | |
| -Circunducción de muñecas | 3´ | Hondas | | Global | Explicativo demostrativo | | | |
| -Flexión lateral de columna | 3´ | | | | | | | |
| -Torsión derecha e izquierda | 3´ | Hondas | | Global | Explicativo demostrativo | | | |
| -Flexión y extensión de rodilla | 3´ | | | | | | | |
| -Flexión y extensión plantar | 3´ | Hondas | Global | Explicativo demostrativo | | | | |
| -Circunducción de tobillos | 3´ | | | | | | | |
| Principal | Calentamiento General: | 3´ | 1c/u | Hondas | Explicativo demostrativo | Coordinar movimientos de brazos y piernas. Cuando caminan en puntillas deben estirar los brazos hacia arriba. En los desplazamientos un pie sigue al otro. | Grabadora Pelotas | |
| | -Caminar, en puntillas y talones | 3´ | | | | | | |
| | -Trotar tocando el suelo | 3´ | | | | | | |
| -Carrera moderada de frente y de espalda | 3´ | Hondas | 1c/u | Hondas | Continuo discontinuo | Coordinar los movimientos. De pie agarrado al borde de la piscina sumergir y sacar la cabeza. Cuando les caiga el agua deben mover los brazos hacia delante imitando la técnica del estilo libre. | Boyas Manguera de agua | |
| -Desplazamiento, laterales y hacia atrás | 3´ | | | | | | | |
| Final | Calentamiento específico: Al borde de la piscina sumergir un poco mas profundo y salir con un pequeño salto | 3´ | 1c/u | Grupal | Continuo discontinuo | Coordinar los movimientos. De pie agarrado al borde de la piscina sumergir y sacar la cabeza. Cuando les caiga el agua deben mover los brazos hacia delante imitando la técnica del estilo libre. | Boyas Manguera de agua | |
| | Actividad de familiarización con el medio acuático | 40´ | | | | | | |
| | Toma de pulso | 1´ | | | | | | |
| | Vuelta a la calma | 3´ | | | | | | |
| Ejercicios de respiración | 3´ | Dispersos | 1c/u | Dispersos | Continuo Verbal | Hacer que trabaje el diafragma, las costillas y el estómago Velar que se relajen todos los músculos. | | |
| Ejercicios de relajación muscular | 3´ | | | | | | | |
| Toma de pulso | 1´ | | | | | | | |

Firma del Presidente

Firma del Instructor



UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
UPSE – MATRIZ
MODALIDAD PRESENCIAL

| | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| EGRESADO: Erick Reyes Borbor | FECHA: 5 de Junio del 2013 |
|-------------------------------------|-----------------------------------|

OBJETIVO: Conseguir el mejoramiento de las equilibraciones mediante actividades dentro del agua para el dominio del cuerpo en el medio.

| Parte | Actividad | Dosificación | | Organización | Método | Indicaciones metodológicas | Medios | |
|-----------|---|----------------|------|--------------|--------------------------|---|---|------------------|
| | | T | R | | | | | |
| Inicial | Formación | 1' | 8c/u | Circulo | Verbal | Insistir en que se realice un correcto calentamiento. Explorar la arteria carótida. El trabajo debe ser consistente. Mantener una correcta postura. Piernas separadas a la altura de los hombros. Movilización correcta de la columna. Primero por la derecha, luego por la izquierda. Se paran en un pie para realizar la correcta lubricación de tobillos. | Silbato | |
| | Enunciación del objetivo | 1' | | Dispersos | Global | | | |
| | Toma de pulso | 1' | | | | | | 1c/u |
| | Movilidad articular: -Flexión y extensión de de cuello -Elevación y depresión de hombros -Flexión y extensión de codos -Circunducción de muñecas -Flexión lateral de columna -Torsión derecha e izquierda -Flexión y extensión de rodilla -Flexión y extensión plantar -Circunducción de tobillos | 3' | | | | | | |
| Principal | Calentamiento General: -Caminar, en puntillas y talones -Trotar tocando el suelo -Carrera moderada de frente y de espalda -Desplazamiento, laterales y hacia atrás | 3' | 1c/u | Hondas | Explicativo demostrativo | Coordinar movimientos de brazos y piernas. Cuando caminan en puntillas deben estirar los brazos hacia arriba. En los desplazamientos un pie sigue al otro. | Cronómetro | |
| | Calentamiento específico: desplazamientos laterales en el agua agarrados al borde de la piscina | 3' | 1c/u | Hondas | Continuo extensivo | Al desplazarse por la piscina tener cuidado de no golpear a alguien. | Grabadora | |
| | Actividad de equilibraciones en el agua | 40' | | Dispersos | Continuo extensivo | Pasar por los aros el cuerpo debe estar en forma vertical y al momento de pasar unir las manos haciendo forma de flecha para poder desplazarse mejor. | Pelotas | |
| | Toma de pulso | 1' | | Grupal | | Continuo Verbal | Hacer que trabaje el diafragma, las costillas y el estómago Velar que se relajen todos los músculos. | Boyas |
| Final | Vuelta a la calma Ejercicios de respiración Ejercicios de relajación muscular Toma de pulso | 3' 3' 1' | 1c/u | | | | | Manguera de agua |

Firma del Presidente

Firma del Instructor



UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
UPSE – MATRIZ
MODALIDAD PRESENCIAL

| | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| EGRESADO: Erick Reyes Borbor | FECHA: 7 de Junio del 2013 |
|-------------------------------------|-----------------------------------|

OBJETIVO: Alcanzar el mejoramiento de la respiración mediante ejercicios acuáticos para las demás prácticas de estas actividades

| Parte | Actividad | Dosificación | | Organización | Método | Indicaciones metodológicas | Medios |
|-----------|---|--------------|------|--------------|--------------------------|---|------------------|
| | | T | R | | | | |
| Inicial | Formación | 1' | | Fila | Verbal | Insistir en que se realice un correcto calentamiento. Explorar la arteria carótida. El trabajo debe ser consistente. Mantener una correcta postura. Piernas separadas a la altura de los hombros. Movilización correcta de la columna. Primero por la derecha, luego por la izquierda. Se paran en un pie para realizar la correcta lubricación de tobillos. | Silbato |
| | Enunciación del objetivo | 1' | | Hilera | Global | | |
| | Toma de pulso | 1' | | | | | |
| | Movilidad articular: -Flexión y extensión de de cuello -Elevación y depresión de hombros -Flexión y extensión de codos -Circunducción de muñecas -Flexión lateral de columna -Torsión derecha e izquierda -Flexión y extensión de rodilla -Flexión y extensión plantar -Circunducción de tobillos | 3' | 8c/u | | | | |
| Principal | Calentamiento General: -Caminar, en puntillas y talones -Trotar tocando el suelo -Carrera moderada de frente y de espalda -Desplazamiento, laterales y hacia atrás | 3' | 1c/u | Círculos | Explicativo demostrativo | Coordinar movimientos de brazos y piernas. Cuando caminan en puntillas deben estirar los brazos hacia arriba. En los desplazamientos un pie sigue al otro. | Cronómetro |
| | Calentamiento específico: al borde de la piscina sumergir un poco mas profundo y salir con un pequeño salto | 3' | | Hondas | Discontinuo | Coordinar los movimientos de brazos con las piernas Mantenerse en la superficie imitando a un avión | Tablero |
| | Actividad de respiración dentro del agua | 40' | | Parejas | | Deben quedar en cuclillas debajo del agua y tratar de ver las manos de su compañero. No deben quedarse por demasiado tiempo debajo del agua. | Terreno |
| | Toma de pulso | 1' | 1c/u | | | | Grabadora |
| Final | Vuelta a la calma | | | Dispersos | Continuo | Hacer que trabaje el diafragma, las costillas y el estómago Velar que se relajen todos los músculos. | Pelotas |
| | Ejercicios de respiración | 3' | | | | | |
| | Ejercicios de relajación muscular | 3' | | | Verbal | | |
| | Toma de pulso | 1' | | | | Boyas | Manguera de agua |

Firma del Presidente

Firma del Instructor

