



**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:

“GIMNASIA RÍTMICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE ATENCIÓN HOGAR SAGRADA FAMILIA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO, 2015”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

NEIRA ALEJANDRO LORENZO ELISEO

TUTOR:

MSc. Luis Miguel Mazón Arévalo

LA LIBERTAD – ECUADOR

ENERO 2015



**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:

“GIMNASIA RÍTMICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE ATENCIÓN HOGAR SAGRADA FAMILIA, CANTÓN SANTA ELENA , PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015”

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN**

AUTOR:

NEIRA ALEJANDRO LORENZO ELISEO

TUTOR:

MSc. Luis Miguel Mazón Arévalo

LA LIBERTAD – ECUADOR

ENERO 2015

UPSE

APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

En calidad de Tutor del trabajo de Investigación **“GIMNASIA RÍTMICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE ATENCIÓN HOGAR SAGRADA FAMILIA, CANTÓN SANTA ELENA PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2014”**, elaborado por Lorenzo Eliseo Neira Alejandro, 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, lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente;

MSc. Luis Miguel Mazón Arévalo

TUTOR

AUTORÍA DE TESIS

Yo, Lorenzo Eliseo Neira Alejandro, portador de la cédula de ciudadanía N° 0914684097, Egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, 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 responsabilidad exclusiva del autor.

Atentamente.

Lorenzo Eliseo Neira Alejandro
C.I. 0914684097

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, Msc.
**DECANA FACULTAD CIENCIAS
DE EDUCACIÓN E IDIOMAS**

Lcda. Laura VillaoLaylel, Msc.
**DIRECTORA DE LA ESCUELA DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

MSc. Luis Miguel Mazón Arévalo
DOCENTE TUTOR

Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc
DOCENTE ESPECIALISTA

Abg. Joe Espinoza Ayala
SECRETARIO GENERAL

DEDICATORIA

Con mucho amor dedico mi trabajo:

A mi madre Rosa Alejandro por haberme dado su apoyo incondicional para poder culminar este gran desafío de mi vida

A mis hermanos Orlando, Cristóbal y Julio por su apoyo moral por estar siempre a mi lado motivándome y apoyando durante mi etapa de estudio

A mis familiares, amigos por su apoyo constante que aprecio y valoro sinceramente

Lorenzo

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de titulación primeramente me gustaría agradecerle a Dios quien ha sido mi guía y fortaleza en cada momento de mi vida, porque hizo realidad este sueño anhelado.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena porque me permitieron estudiar en sus aulas, con profesionales que me transmitieron conocimientos científicos para poner en práctica mi formación profesional

A mi tutor. Luís Mazón porque gracias a su apoyo pude realizar con éxito este proyecto

A los adultos mayores que sirvieron de base e inspiración para este trabajo de investigación.

Lorenzo

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDO

PORTADA.....	I
PORTADILLA.....	II
APROBACION DEL TUTOR.....	III
AUTORIA DE LA TESIS	IV
TRIBUNAL DE GRADO	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDO	VIII
ÍNDICE DE TABLAS	XIV
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XV
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	XVI
RESUMEN.....	XVII
INTRODUCCIÓN	XVIII
CAPÍTULO 1	1
EL PROBLEMA	1
1.1.-Tema	1
1.2.-Planteamiento del problema.....	1
1.2.1.-Contextualización	2
1.2.2.-Análisis Crítico	3

1.2.3.-Pronosis.....	3
1.3.-Formulación del Problema.....	4
1.3.1.-Preguntas Directrices	4
1.3.2.-Delimitación.....	5
1.4.-Justificación	5
1.5.-Objetivos.....	8
1.5.1.-Objetivo General.....	8
1.5.2.-Objetivo Específicos	8
CAPÍTULO II	9
MARCO TEÓRICO.....	9
2.1.-Investigaciones previas	9
2.2.1.-Contexto histórico de la gimnasia.....	9
2.1.2.-Escuela Sueca Analítica.....	10
2.1.3.-Escuela Alemana Sistema Rítmica	11
2.1.4.- Escuela Francesa Sistema Natural	11
2.1.5.- Escuela Inglesa Sistema Deportivo.....	12
2.1.5.1.- La rítmica.....	13
2.1.5.2.- Posibilidades de Trabajo.....	13
2.1.6.- Evolución de la Gimnasia Rítmica Deportiva	14
2.2.- Fundamentaciones	15
2.2.1.- Fundamentación Pedagógica	15
2.2.2.- Fundamentación Filosófica.....	15
2.2.3.- Fundamentación Psicológica	16
2.2.4.- Fundamentación Legal.....	17

2.2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador	17
2.3.- Categorías Fundamentales	18
2.3.1.- Conceptos Básicos	18
2.3.2.- El Adulto Mayor	18
2.3.3.- Actitud del Adulto Mayor	18
2.3.3.1.- Situación del Adulto Mayor en el Ecuador.....	19
2.3.3.2.- Esperanza de vida	19
2.3.3.3.- Salud	20
2.3.3.4.-Educación.....	20
2.3.3.5.-Vivienda.....	20
2.3.3.6.-Cuidados a las Personas	21
2.3.3.7.- Violencia.....	21
2.3.3.8.- Participación Social	21
2.3.4.- Gimnasia	22
2.3.4.1.- Gimnasia Rítmica	22
2.3.4.2.- Característica de la Gimnasia Rítmica.....	23
2.3.4.3.- Gimnasia Rítmica para el Adulto Mayor	23
2.3.4.4.-Beneficio y Finalidad.....	24
2.4.- Hipótesis	25
2.5.- Variables	25
2.5.1.- Variable Independiente	25
2.5.2.- Variable Dependiente	25
 CAPÍTULO III.....	 26
 METODOLOGÍA	 26

3.1.- Enfoque de la Investigación.....	26
3.2.- Modalidad de la investigación	26
3.2.1.- Método teórico	26
3.2.2.- Método Empírico	27
3.2.3.-Metodo Estadístico Matemático	27
3.3.- Nivel o Tipo de la Investigación.....	27
3.4.- Población y Muestra	28
3.5.- Operacionalización de Variable.....	29
3.6.- Técnicas e instrumento de la investigación	32
3.7.- Plan de recolección y procesamiento de la investigación.....	32
3.8.- Análisis de resultados	32
3.8.1.- Análisis de Encuesta	46
3.8.2.- Conclusiones de la encuestas	46
3.8.3.-Recomendaciones de las Encuesta.....	46
3.8.4.- Análisis de la Entrevista	47
3.8.5.- Guía de observación.....	50
3.9.- Análisis de la guía de observación.....	51
3.9.1.- Conclusiones	51
3.9.2.- Recomendaciones	52
CAPÍTULO IV.....	53
LA PROPUESTA	53
4.1.- Tema	53
4.2.- Antecedentes de la Propuesta	54
4.3.- Justificación	54

4.4.-Objetivos.....	55
4.4.1.- Objetivo General.....	55
4.4.2.- Objetivos Específicos	55
4.5.- Fundamentación.....	55
4.5.1.- Importancia de la gimnasia	55
4.5.2.- Tipos de Gimnasia	56
4.5.2.1.- Gimnasia Higiénica	56
4.5.2.2.- Gimnasia Correctiva	56
4.5.2.3.-Gimnasia Educativa	56
4.5.2.4.-Gimnasia Estética	57
4.6.-Metodología.....	57
4.7.- Factibilidad	58
4.8.- Ubicación sectorial	58
4.9.- Plan de acción	58
CAPÍTULO V	87
MARCO ADMINISTRATIVO	87
5.1.- Recurso Institucionales	87
5.2.-Recursos Humanos	87
5-3.- Recursos Materiales.....	88
5.4.- Total de Recursos.....	89
5.5.-CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES	90

ÍNDICE DE TABLA

Cuadro N° 1. Población del Centro de Atención Hogar Sagrada Familia	28
Cuadro N° 2. Variable Independiente Gimnasia Rítmica	30
Cuadro N° 3. Variable dependiente estilo de vida del adulto mayor	31
Cuadro N° 4. Plan de Recolección de Información.....	33
Cuadro N° 5. Práctica de actividades gimnásticas	35
Cuadro N° 6. Gimnasia rítmica como prolongación de vida	36
Cuadro N° 7. Gimnasia rítmica como contribución para el estilo.....	37
Cuadro N° 8. Gimnasia rítmica como mantención social activa.....	38
Cuadro N° 9. Gimnasia rítmica como prevención de enfermedades	39
Cuadro N° 10. Gimnasia rítmica como fomento de valores.....	40
Cuadro N° 11. Gimnasia rítmica como efecto preventivo	41
Cuadro N° 12. Gimnasia rítmica como reconocimiento de capacidades	42
Cuadro N° 13. Gimnasia rítmica dirigida por un profesional	43
Cuadro N° 14. Envejecimiento activo como proceso de optimización	44
Cuadro N° 15. Gimnasia rítmica como desarrollo de habilidades	45
Cuadro N.16. Guía de observación	50
Cuadro N° 17. Plan de acción	59
Cuadro N° 18. Recursos Institucionales	87
Cuadro N° 19. Recursos Humanos	87
Cuadro N° 20. Recursos Materiales	88
Cuadro N° 21. Total de recursos	89
Cuadro N° 22. Cronogramas de actividades.....	90

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Prácticas de actividades gimnásticas	35
Gráfico N° 2. Gimnasia rítmica como prolongación de vida	36
Gráfico N°3. Gimnasia rítmica como contribución para el estilo	37
Gráfico N°4. Gimnasia rítmica como mantención social activa	38
Gráfico N°5. Gimnasia rítmica como prevención de enfermedades	39
Gráfico N°6. Gimnasia rítmica como fomento de valores	40
Gráfico N°7. Gimnasia rítmica como efecto preventivo	41
GráficoN°8. Gimnasia rítmica como reconocimiento de capacidades	42
Gráfico N° 9. Gimnasia rítmica dirigida por un profesional	43
Gráfico N° 10. Envejecimiento activo como proceso de optimización.....	44
Gráfico N° 11. Gimnasia rítmica como desarrollo de habilidades.....	45



**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**

“GIMNASIA RÍTMICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE ATENCIÓN HOGAR SAGRADA FAMILIA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2014”

AUTOR: Neira Alejandro Lorenzo Eliseo
TUTOR: MSc. Luis Miguel Mazón Arévalo

RESUMEN

La gimnasia rítmica está presente desde el comienzo del hombre como un medio a través del cual la salud corporal, el arte y el deporte son considerado fundamental al estar relacionado con las habilidades y las destrezas básica del hombre, no tan solo aporta al mundo de la educación física mediante una series de movimientos que debidamente pueden enriquecer en gran medida a una gama de patrones motrices, sino que deben de reconocer que en ella se encuentran una serie de aportaciones originales que completa la formación del individuo la presente investigación se llevó a cabo en el Centro de Atención Hogar Sagrada Familia, y está enfocado a la contribución dirigida a los adultos mayores que realizan actividades físicas con la implementación de gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida, en ello se destaca la aplicación de método e instrumentos aplicados a los adultos mayores con el fin de obtener datos cualitativos de la importancia de la gimnasia rítmica al igual que las actividades a realizar durante su aplicación, en ello se destaca que la sistematicidad, perseverancia, el carácter personalizado y los beneficios físicos por la movilidad articular, los ejercicios de fácil ejecución, fisiológicos por los cambios funcionales que realiza el organismo, psicológicos pro la estabilidad emocional y el afán por seguir en la participación colectiva y social detallando una vez más que la gimnasia rítmica mejora la salud y el estilo de vida adulto mayor sobre todo si se realiza sistemáticamente es por ello que esta investigación es un aporte teórico-práctico para el uso específico en la rama de la Educación Física y Deporte para todos, siendo un estabilizador y mediador en la vejez en el cual el organismo se activa y recupera movimientos, disminuye dolores y sobre todo el cuerpo humano se súper-compensa obteniendo como resultado de esta investigación gimnasia para el adulto mayor.

Palabras Claves: salud, gimnasia, adulto mayor, estilo de vida.

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es el conjunto de aptitudes y comportamiento que adoptan y desarrollan los seres humanos de forma individual y colectiva para satisfacer sus necesidades. Los adultos mayores pierden todos los días un poco de sus habilidades físicas dando como resultado que la capacidad operativa y funcional de su cuerpo vaya deteriorando es un viaje lento pero inexorable, como parte del proceso natural de envejecimiento. Si el adulto mayor no comienza un desarrollo adecuado tendrá ciertos problemas que limitaran su situación actual. Para contrarrestar este problema los instructores tratan de aplicar varios tipos de metodología que le ayuden a los adultos mayores a mejorar o mantener su estilo de vida

La gimnasia rítmica para el adulto mayor con el propósito de mejorar o mantener sus rangos articulares sanos, mejorando el tono muscular, la capacidad aeróbica que le permita desenvolverse sin mayor problema en distintas actividades de la vida diaria, a través de la gimnasia rítmica el adulto mayor puede desarrollar un cuerpo sano. A entender y valorar el proceso de envejecimiento sus limitaciones y sobre todo sus fortalezas a interactuar con sus compañeros en un ambiente agradable y de respeto

Este trabajo de investigación aborda unas de las problemáticas por la que pasan varias instituciones del estado en la que están inmersos los adultos: la falta de un profesional para intervenir oportunamente en estas actividades y que contribuya a mejorar el estilo de vida lo cual trae consigo muchos problemas. La presente

propuesta trata de colaborar con los adultos mayores que no cuentan con un profesional de educación física intentando aprovechar los múltiples beneficios que proporciona la gimnasia rítmica las cuales se encuentran respaldadas por investigaciones científica realizadas, la que dan el respaldo a la presente investigación. La realización de este trabajo se le estructuro en cinco capítulos que a continuación se le numeran

Capítulo I.- Aquí se efectúa el **planteamiento del problema**, al igual que su formulación, delimitación del objeto de investigación y su objetivo general

Capítulo II.- Se pone de manifiesto todo lo referente al **marco teórico**, fundamentos teóricos, filosófico, legal, y las preguntas con sus respectivas tareas científicas

Capítulo III.- El **marco metodológico**, se describe a nivel de investigación, la población y muestra, el plan de recolección de información al igual que el plan de procesamiento de la información obtenida con su análisis, las conclusiones y recomendaciones

Capítulo IV.- En este capítulo se da el paso al desarrollo de la **propuesta** la cual es: Gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida del adulto mayor en el Centro de Atención Hogar Sagrada Familia, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena año 2014-2015

Capítulo V.- En el **marco administrativo** se hace referencia a los recursos utilizados, como recursos económicos, materiales, y humanos los cuales sirvieron para realizar nuestra investigación.

Capítulo 1

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

GIMNASIA RÍTMICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE ATENCIÓN HOGAR SAGRADA FAMILIA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2015”

1.1.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los adultos mayores a nivel nacional y provincial no se lleva a cabo una gimnasia rítmica en la que constituya las condiciones estructurales, reales espaciales y que se tomen en consideración su situación actual y allí el error que cometen muchos entrenadores que al realizar actividades con los adultos mayores no pueden asimilar las cargas o el trabajo que se realiza al no contar con una base o fundamentación de preparación aeróbica y anaeróbica ya que a esta edad enfrentan los cambios y el impacto de la vejez donde la inactividad parece asociarse indirectamente con la pérdida de las funciones intelectuales influye la disminución de la capacidad aeróbica estos cambios físicos, sociales y psicológicos deben tomarse en cuenta a la hora de programar estas actividades

La falta de entrenadores capacitados y preparados en la disciplina gimnástica en la provincia de Santa Elena ha ocasionado que los adultos mayores desarrollen sus actividades sin las debidas precauciones y que repercutirá en las diferentes tareas cotidianas

Por ello autores como (Marqu ez.S, 2009) fundamenta que los factores ambientales propiamente dicho, el estilo de vida desarrollado a lo de los años por el individuo es determinante, no solo para la duración del tiempo la supervivencia (longevidad) sino también para la forma en que se envejece a través de la presencia o ausencia de las enfermedades.

Realizar una alimentación equilibrada en calorías y nutrientes y hacer ejercicios aumenta la longevidad y disminuye muchas de las graves afecciones que acompañan al envejecimiento

El MIES (Ministerio de Inclusión Económica y Social) es el ente rector de las políticas sociales del estado ecuatoriano esta institución lidera la inversión social para el fortalecimiento de las habilidades y capacidades del capital humano y así como la promoción de diversas actividades recreativas para los adultos mayores , para cumplir estos fines se establecen políticas públicas que sustentan en un análisis de condiciones estructurales de las personas adultas mayores; que toman en consideración su situación actual a través de la identificación de sus problemáticas y en búsqueda del cumplimiento de sus derecho

1.2.1.- Contextualización

En la actualidad en nuestro país se realizan diferentes actividades físicas con los adultos mayores auspiciados por diferentes entidades del estado tales como: Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), Hospitales y municipalidades; sin embargo no cuentan con un instructor especializado para su realización, la mayoría de esta temática solo aportan una simple descripción de

actividades o ejercitaciones no se advierten que el cambio biológico del adulto mayor se desarrollan en un organismo quebrantado por diferentes enfermedades e inhabilidades existentes en ellos, a nivel provincial cuenta instructores empíricos en las diferentes actividades que practican.

1.2.2.- Análisis Crítico

En la actualidad en el centro de atención Hogar Sagrada familia del cantón Santa Elena provincia de Santa Elena cuenta con un instructor empírico en la disciplina gimnástica es fundamental que el adulto mayor realice estas actividades que le permita mantener activo por eso se está realizando este trabajo de investigación para cubrir la falencia técnica de esta actividad gimnástica por lo cual busco a más adultos mayores a integrarse a los grupos donde se enseñan rutinas específicas para ellos como aspecto estratégico de crecimiento personal , es muy importante dedicar algunos minutos en talleres o actividades que conforma el programa que se ejecutan a reflexionar acerca de las actividades que se vivencian con el propósito de generar en el adulto mayor conciencia de la importancia para su estado corporal, su yo espiritual a mantenerse activo físico , psíquico , intelectual y socialmente

1.2.3.- Prognosis

La gimnasia rítmica ha sido vinculada de manera reiterativa y justificada a los hábitos saludables del adulto mayor es decir, que la práctica de una actividad gimnástica regular y estable ayuda a mejorar el estilo de vida tanto la salud como en lo psicológico dirigida al Centro de atención Hogar Sagrada Familia del

cantón Santa Elena, el objetivo principal de esta investigación propone cubrir una necesidad básica que esta práctica establece con el baile, la música y los diferentes implementos o recursos como pelotas, aros, sogas, cintas, bastones etc. con movimientos individuales, ejercicios de posturas de respiración, esto permite relajar el cuerpo entero y modificar poco a poco la postura que a través de las diferentes actividades se reincorporen al adulto mayor a la sociedad que le lleven a sentirse que nuevamente son importantes para la comunidad de manera segura, confiable y que ayude a retrasar el deterioro de los años y sean más eficientes en el cumplimiento de sus funciones laborales

1.3.- Formulación del Problema

¿Cómo contribuye la gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida del adulto mayor en el Centro de Atención Hogar Sagrada Familia, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena año 2014?

1.3.1.- Preguntas directrices

¿Cuáles son los antecedentes que se tomaran en cuenta en la gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida a los adultos mayores?

¿Cuál es la importancia de la gimnasia rítmica?

¿De qué manera incidirá la gimnasia rítmica en la mantención de la salud?

¿Cuáles serían las dificultades mediante los cambios asociados al envejecimiento si no se previene a tiempo?

1.3.2.- Delimitación del objeto de investigación

Campo: Educativo

Área: Centro de atención Hogar Sagrada Familia

Aspecto: Gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida del adulto mayor en el Centro de Atención Hogar Sagrada familia, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena año 2014

Delimitación temporal

Esta investigación tiene una duración de tres meses

Unidad de observación

Se ejecuta con los adultos mayores en el Centro de Atención Sagrada Familia del cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena

Objeto de estudio

Gimnasia Rítmica

Campo de acción

Mejorar el estilo de vida del adulto mayor en el centro de atención Hogar Sagrada Familia cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

1.4.- JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo investigativo está basado a la línea de Gimnasia Rítmica en mejora del estilo de vida del adulto mayor es el momento de instaurar nuevos

ejemplos que les considere como participantes activos de la sociedad que a la vez cubra con las necesidades y brindar la debida atención tanto en el ámbito psicológico como social mediante la aplicación de diferentes herramientas, teorías e información lo que permitirá la correcta realización de la investigación

La gimnasia rítmica se considera en la actualidad como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud a nivel mundial por la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de las personas de edad adulta, es uno de los problema sociales más importantes que corresponde resolver, a los profesionales de la salud como de cultura física en la lucha por el mejoramiento de la calidad de vida

La importancia de la gimnasia rítmica está bien documentada, existen evidencias de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de la salud modificable más alto para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis.

Según(Vargas., 2001)“Las actividades físicas gimnásticas para los adultos que incluyen movilidad articular, elasticidad, fuerza aplicada coordinación equilibrio y ritmo tienen como objetivo mejorar y conservar las funciones perceptivas y la habilidad del campo”.

La utilidad de este trabajo de investigación radica en losadultos mayores por medio de incentivos que puedan crear hábitos de estilos de vida saludables realizando gimnasia rítmica programados y controlados, es uno de los factores que

pueden contribuir, no solo añadir años, sino que disfrute de una calidad de vida durante más tiempo.

La factibilidad de este trabajo de investigación accederá a elaborar programas gimnásticos para mejorar el estilo de vida y que favorezcan al beneficio a través de ejercicios básicos estructurado, controlado, planificado y con variedad de recursos que van a servir de ayuda de acuerdo a sus necesidades con el propósito de conservar su estado físico activo. La gimnasia rítmica dirigida a personas mayores.

Sus beneficios en la práctica habitual de la gimnasia rítmica

- Aumenta la condición física en diferentes dimensiones, como son las capacidades musculares, la resistencia aeróbica, el equilibrio, la movilidad de las articulaciones, la flexibilidad, la agilidad, la velocidad del paso y la coordinación física general.
- Tiene efecto favorable sobre el metabolismo, la regulación de la presión sanguínea y la prevención de la obesidad.
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades de tipo cardiovascular, osteoporosis, diabetes.

1.5.- Objetivos

1.5.1.- Objetivo General

Analizar la importancia de la gimnasia rítmica que contribuya a mejorar el estilo de vida en los adultos mayores en el Centro de Atención Hogar Sagrada Familia, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2014-2015

Objetivo Específicos

- Fortalecer la seguridad e integración entre compañeros para su desarrollo personal.
- Fomentar los valores de respeto, confianza, seguridad, y sociabilidad mediante la práctica gimnástica.
- Desarrollo de las habilidades motrices para la adquisición de un estilo de vida activo.
- Lograr que el adulto mayor sea creativo, reflexivo y dinámico mediante la práctica gimnástica.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Investigación Previa

2.1.1.- Contexto histórico de la gimnasia

(Pi, 2012), Puede considerarse que la gimnasia nació hace más de 4500 años dado que en Egipto se hacían formaciones de pirámides humanas y acrobacia-circense. En Creta en el siglo II a. C., los hombres y mujeres de la civilización minoica desarrollaron el arte del salto del toro; el participante corría hacia un toro que les investía, agarraba sus cuernos y, antes de ser lanzado por los aires, ejecutaba una pirueta en el aire para intentar caer en la grupa del animal, del que se bajaba rápidamente.

En la antigua Grecia se desarrollaron tres programas distintos de ejercicios de gimnasia. Uno para el mantenimiento de la condición física, otro para entrenamiento militar y un tercero como parte del régimen de adiestramiento de los atletas. Cada ciudad griega tenía un gimnasio, un lugar donde era costumbre realizar desnudo los ejercicios.

De hecho la palabra gimnasia proviene del griego (gymnos), que significa desnudo, los primeros profesores griegos de mantenimiento físico (Paidotribes) fueron los pioneros en diseñar sistema de actividades físicas, tanto para los atletas como para todos los ciudadanos.

Estos programas, entre los que había ejercicios gimnásticos (salto en el trampolín, ejercicios de volteretas y apoyos invertidos), eran considerados fundamentales en la educación de los niños. La creación de las grandes urbes y la industrialización en la primera mitad del siglo XIX abren la primera necesidad de un espacio y un tiempo para el ámbito educativo.

A principio del siglo XX, aparecen prácticamente de forma simultánea cuatro grandes movimientos gimnásticos que darán respuesta a esta gran necesidad y darán lugar a sus respectivas escuelas y sistemas gimnásticos, los cuales según Richard Mandell (1981), tuvieron su origen en las corrientes intelectuales más destacadas del siglo XIX, como son el racionalismo, el romanticismo, el nacionalismo, la democracia y el ideal pedagógico

2.1.2.- Escuela Sueca: Sistema Analítico

(Mayolas.Pi, 2012) Su método se caracteriza por una concepción anatómica, biológica correctiva de la gimnasia, fundamentada en los dogmas y principios científicos que fueron incorporados al sistema educativo (por extensión a la concepción gimnástica). Fue creada por PierHenrichLing (1776-1839), médico militar profesor de esgrima de la Universidad de Luna. Su (gimnasia) estaba ideada para contribuir a una educación integral del niño desde el desarrollo anatomofisiológico del sujeto; para preparar al soldado ante la guerra y para desarrollar el sentido estético a través de un fortalecimiento corporal y la corrección de los defectos físicos. Ling desarrolló aparatos gimnásticos como la barra fija, las anillas, las escaleras oscilantes la soga para trepar.

2.1.3.- Escuela Alemana: Sistema rítmico

(Mayolas, Pi.2012).Esta escuela nace con dos cabezas diferenciadas: GutsMuths (1759-1859) FrederickLudwingJahn(1778-1852) que sonconsiderados como fundadores de las escuelas alemanas.

Por un lado. Muths que es conocido como el padre dela gimnástica pedagógica Moderna y cuya aportación se inspira en la antigüedad clásica, de la que toma el término gimnástica y se orienta hacia la construcción de ejercicios con fines educativos y curativos. Es un sistema muy similar a la escuela sueca salvo que es un aspecto, y es que el movimiento se localiza en varios núcleos articulares considerándose como tales ejercicios sintéticos. A este autor se le atribuye también la concepción del caballo con arcos en la gimnasia deportiva Según R Mandell (1986), Muths se ve fuertemente influenciado por el pensamiento racional y lógico que inspiraba en la educación escolar Alemana por lo que este autor diseña unas tablas de ejercicios en la que se incluían semanalmente las actuaciones den los alumnos en natación, salto o en carrera con el fin de constar sus progresos a través de evaluación periódicas

2.1.4.- Escuela Francesa: Sistema natural

(Mayolas, Pi.2012).La Escuela Francesa se caracteriza por una concepción natural utilitaria de los ejercicios físicos. Sonacciones de carácter global en los que el cuerpo participa como un todo en lasejecuciones, y se encaminan a preparar al individuo para la vida adulta.

Se pretende una mejora de la forma física con el fin de perfeccionar los movimientos naturales. Lograr un dominio corporal en las acciones y conseguir un cuerpo estéticamente bello.

Esta escuela dio sus primeros pasos en España con Francisco de Amorós y Óndeano (1770-1848), máximo exponente de esta corriente y fundador del instituto Pestalozziano. Sin embargo, al comienzo de la guerra de la independencia esta institución se ve obligada a desaparecer y Francisco de Moros huye en el exilio a Francia, donde posteriormente desarrollará su obra

La Escuela Francesa tiene dos manifestaciones que se apoyan en estudios científicos y en una concepción alterativa de la vida: la manifestación científica y la técnico-pedagógica.

2.1.5.- Escuela Inglesa: Sistema deportivo

(Mayolas, Pi.2012). Los educadores Ingleses bajo la dirección de Thomas Arnold (1795-1842), descubren el valor pedagógico del deporte, el fairplay, las normas, el entrenamiento, la competición y la organización deportiva. Thomas Arnold, sacerdote y especialista en rugby, elabora una alternativa más, para la viciosa y peligrosa juventud del momento. Este pedagogo quiso fomentar en sus alumnos la afición por los juegos reglamentados con el fin de desarrollar en ellos cualidades de iniciativa, de la solidaridad, de competitividad y de juego limpio (fairplay), basándose en la estrecha relación profesor alumno, sin menospreciar el aspecto intelectual y moral

Este método otorga importancia a la recreación, a las reglas y a la competición en los ejercicios, desvinculándose del rendimiento deportivo y asociándose con la organización y la libertad de los alumnos en la práctica

2.1.5.1.- La rítmica

La rítmica es un método de trabajo educativo que tiene como fin desarrollar y perfeccionar el sistema nervioso y el aparato muscular, de tal manera que se puede crear una mentalidad rítmica bajo la influencia constante de la música (Bahamon B, 2002)

Cuando se habla de rítmica no se puede olvidar las nociones del espacio y el tiempo, aún menos el proceso de organización del espacio el mismo que supone continuas actividades de exploración y percepción a lo largo de las etapas de la vida.

Para ello es tomar conciencia de que el primer sistema de referencia es el propio cuerpo. Para pasar luego a tomar otros puntos de referencia y situar las cosas a partir de su propia orientación en el espacio; esto presume el manejo de las nociones espaciales de derecha e izquierda, arriba –abajo, adelante-atrás

2.1.5.2.- Posibilidades de trabajo

Con base de los conceptos anteriores se aprecia la importancia de trabajar el ritmo con los adultos mayores, por ser un factor que facilita armonizar sus vivencias espacio-temporal y mejora su esquema corporal, los procesos perceptivos, la autoestima

Las actividades deben ser sencillas, de libre ejecución, evitando el esquema uniforme y repetitivo, porque crean fatiga, frustración y angustias: se deben facilitar movimientos amplios y espontáneos (Bahamon, B.2002)

2.1.6.- Evolución de la gimnasia rítmica deportiva (GRD)

Se destaca que la gimnasia rítmica tiene sus antecedentes en la escuela Alemana, con una gran base de danza, ritmo y expresión, en sus inicios era una gimnasia que se había inspirado en la técnicas y propuestas de Dalcroze, Bode, Ducan y Laban, entre otros, con unas nuevas características diferenciadoras

A principios de los años cincuenta, apareció en Rusia la gimnasia rítmica como deporte de competición independiente. (Mayolas, Pi .2012). Este nuevo deporte adquirió importancia en los países del Este de Europa dónde se denominó (gimnasia artística) porque se consideraba un deporte de expresión corporal, de creación de movimientos estéticos. Cada año se celebraban en la URSS las (semana artística) que contiene una competición deportiva llamada (/ritmo artístico) cuya ganadora recibía como premio, no una medalla, sino un objeto de valor artístico (pintura, escultura.) que previamente se habían expuestos.

La gimnasia rítmica fue reconocida como deporte independiente por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) en el congreso que celebró esta federación en 1962. En 1963 se celebró el primer campeonato mundial de esta modalidad deportiva, pero sin reglamentación; los jueces se basaron en la regla de la gimnasia artística, que ya era olímpica, para juzgar a la gimnasta. La FIG decidió

llamar a este deporte gimnasia moderna y patrocinar un campeonato del mundo cada dos años.

2.2.- FUNDAMENTACIONES

2.2.1.- Fundamentación Pedagógica

La educación aporta elementos teóricos y prácticos que potencien el descubrimiento, el autoconocimiento refuercen el sentido de competencia social necesaria para que las personas mayores se sientan integradas con posibilidad de realizar aporte en el ámbito de la producción cultural y de las relaciones comunitarias

La educación favorece los procesos de adaptación en tanto permite que el sujeto mayor desarrolle respuesta activas y creativas para afrontar las necesidades personales, ambientales, grupales contribuyendo al mantenimiento y despliegue de las propias capacidades. Desde esas perspectivas, las actividades educativas potencian el aprendizaje en tanto el curso/proceso adaptativo por excelencia

2.2.2.- Fundamentación Filosófica

La gimnasia rítmica posee importante valor formativo porque se dirige al fortalecimiento de la salud y al aumento de vigor según.(Mora.J, 2008)La gimnasia es una forma metódica de formación biológica intencionada, pero no contiene como los deportes, una actividad tan variada ni los demás valores formativos que anteriormente se expresó que la actividad es una disciplinada en la que también hay convivencia y competencias.

Puede realizarse en grupo o solas, sus efectos se obtienen con el tiempo si se sigue practicando, estos son; buena figura, oxigenación de la sangre, buena circulación, salud mental etc., la gimnasia posee también un gran valor porque disciplina a las personas cuando perseveran en su práctica a lo largo de la vida

2.2.3.- Fundamentación Psicológica

El estado de ánimo del adulto mayor es parte fundamental para que interactúe y participe en las actividades propias de la familia, la sociedad o en el centro de atención hogar sagrada familia en la que asiste regularmente, (Gonzales, S.2000) manifiesta los ancianos psicológicamente sanos son lo que permanecen activos a pesar de sus pérdidas, que reemplazan apoyos y roles perdidos por otros nuevos y que mantienen, tanto tiempo como puedan la actividad en roles perdurables

Las actividades que se proponen los adultos mayores tienen como finalidad enfocarse tanto a la propia coordinación de los sentidos como al aparato psicomotor; otros ejercicios se orientan al cuidado personal, así como también al medio ambiente para poder establecer también estrategias que permitan el desarrollo de las habilidades sociales, con los cuales puedan interactuar con otros adultos.

Las habilidades sociales son parte de la personalidad del individuo en la que puede haber adultos que no desarrollen propiamente una habilidad en un sentido pero su potencial esta designado a otras áreas de la vida social cognitiva, con habilidades diferentes.

2.2.4.- Fundamentación legal

2.2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador

Sección Primera

Adultas y Adultas 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.

2.3.- Categorías fundamentales

2.3.1.- Conceptos básicos

2.3.2.- El adulto mayor

Concepto de la página web Mis respuesta (2013) “Este término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etario que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, considera que los adultos mayores solo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que conocen como perteneciente a la tercera edad, o anciano

Uno de los factores determinantes de los efectos deletéreos del envejecimiento es la disminución del nivel de la actividad física, ya que a medida que se envejece el sedentarismo aumenta y disminuye el nivel de actividad corporal y física, haciendo que se pierda las capacidades y habilidades, destacando que una de las principales estrategia para disminuir los efectos del envejecimiento es la práctica de la gimnasia rítmica.

2.3.3.- Actitud del adulto mayor

Son muchos los años que permiten prepararse para la vejez, a lo largo de la vida se tiene la posibilidad de disponerse a vivir una ancianidad sana y equilibrada y de aceptar la llegada de este momento evolutivo de una manera positiva y natural de hecho cada etapa de la vida supone una preparación para la siguiente, así el proceso evolutivo del adulto mayor resulta positivo aún más si supera adecuadamente cada uno de los momentos de su desarrollo

(L, 2011). Entre las fortaleza del adulto mayor pueden incluirse una serie de factores relacionados con el ambiente en el cual interactúa con la familia, las condiciones socioeconómicas, la vivienda, el nivel de instrucción y el bienestar subjetivo (satisfacción estado emocional imagen actual de la vida y como se siente con la enfermedad)

2.3.3.1.- Situación del adulto mayor en el Ecuador

(Solíz, 2012). En el Ecuador hay 14.483.499 habitantes de ellos, 940.905 son mayores de 65 años, es decir que el 6.5% de la población nacionalsonpersonas adultas mayores (INEC, Censo de Población y Vivienda 2010). La distribución por género de la poblaciónnacional de adultos es de53% para las mujeres y el 47% para los hombres

2.3.3.2.- Esperanza de vida

(Soliz, D.20012). Para el 2010 a 2015 la (CEPAL) Comisión Económica para América Latina y el Caribe ha estimado que la esperanza de vida en el Ecuador llega a los 75.6 años de edad: 72.7 para los hombres y 78.7 años para las mujeres según estudios realizados únicamente el 13.6% de las personas adultas cuentan con una ocupación adecuada según su edad,sexo, respecto al adulto mayor que viven solo, la encuesta (SABE) Salud Bienestar y Envejecimiento revela que 132.365 ancianos en esas condiciones este total, 41.000 lo hacen en esas condiciones malas e indigentes ,lo que evidencia poca responsabilidad de la familia para sus adultos mayores, a quienes consideran “pocos útiles” y abandonados a su suerte.

2.3.3.3.-Salud

(Soliz, D.2012). Tal como la encuesta (SABE) Salud Bienestar y Envejecimiento plantea “el estudio de la salud del adulto mayor esta directa e íntimamente ligado a la calidad de vida, y debe realizarse en función de la percusión funcional de la enfermedad sobre el individuo. Uno de cada tres adultos mayores presentan algún tipo de enfermedad crónica, las más frecuentes son las enfermedades cardíacas, cáncer, cerebrovasculares, Pulmonares, diabetes, hipertensión arterial, deterioro cognitivo y depresión

2.3.3.4.- Educación

(Soliz, D.2012). De acuerdo con el censo del año 2010 las personas adultas mayores en el Ecuador tienen un modesto nivel educativo: solo el 13 % de los hombres y el 11% de las mujeres ha completado la secundaria. En el país solamente el 54,9% de los adultos mayores ha completado el ciclo primario básico. Los adultos mayores tienen alto porcentaje de analfabetismo y logros muy bajos en cuanto al número de años de estudio aprobados

2.3.3.5.- Vivienda

(Soliz, D.2012). El 68, 5% de las personas adultas mayores se declara propietario de su vivienda, aunque no todas están en condiciones óptimas, el Censo de Población y Vivienda 2001 informa que un 20% de las personas adultas mayores reside en viviendas con condiciones precarias, presentando carencia en su estructura y disponibilidad de servicio. Estas cifras son especialmente elevadas en las áreas rurales.

2.3.3.6.- Cuidados a las personas

(Soliz, D.2012). El 30% de las personas adultas mayores cuentan con la asistencia de una persona para su cuidado, siendo por lo general hijos e hijas, esposos o esposas, nietos o nietas, la necesidad de cuidado y asistencia a las personas adultas mayores representan un mecanismo indispensable para evitar situaciones catastróficas como las caídas, que constituyen la primera causa de muerte accidental en mayores de 65 años

2.3.3.7.- Violencia

(Soliz, D.2012). El 14, 70% de los adultos mayores fue víctima de insulto y el 14,9%, víctima de negligencia y abandono, hablar de violencia hacia las personas adultas en el Ecuador podría resultar inconcebible; sin embargo este, tema está presente, hay que hacerlo visible y buscar mecanismos de protección

2.3.3.8.- Participación social

Crear espacios, instancia y condiciones para que las personas adultas mayores puedan disfrutar de condiciones óptimas de vida y, de esta manera, llegar a un envejecimiento digno y activo es un reto de la sociedad en conjunto

2.3.3.9.- Seguridad social

(Soliz, D.2012). El 75% de la población mayor de 65 años no cuenta con afiliación a un seguro de salud; y solo el 23% de la población con 60 años o más está afiliada al IESS.

2.3.4.- Gimnasia

Según(Buhumilko, 2011). Se refiere a aquellas formas de ejercitación física que son aplicadas con el objeto de un óptimo desarrollo estructural y funcional del organismo y que están dirigidas a una participación total del aparato motor con respeto a las características cualitativas del movimiento (como capacidad rítmica, exactitud , flexibilidad , armonía , etc.)

De este modo, la gimnasia es solo uno de los componentes, muy importantes para los adultos mayores en la que permite conocer su cuerpo, sobre su legitimidad, y sus capacidades, sobre lo que pueden hacer con el pasar de la edad como parte dependiente del lapso de vida que ya ha transcurrido una cierta parte de su vida y mediante el ejercicio o práctica de la gimnasia rítmica podría alargar su capacidades.

2.3.4.1.- Gimnasia rítmica

Según(M, 1985)“la finalidad de la gimnasia rítmica es el desarrollo de movimientos como parte indispensable de la actividad humana y los movimientos a desarrollarse tienen que tener una finalidad orgánica como creativa. La continua interacción de ambos en lo que es trascendental”

La gimnasia rítmica es aquel deporte que combina elementos del ballet, la danza y con el uso de diferentes aparatos tales como la cuerda, la pelota, el aro, las mazas y la cinta, en tanto, la incorporación de una música será la que nos indicará el ritmo y cómo mantenerlo en el transcurso de la misma. Esta disciplina permite desarrollar tanto exhibiciones como muestras completivas.

El término rítmica permite hacer referencia que tal o cual se encuentra sujeto a un ritmo o compas, es decir, que el ritmo es una cuestión que está presente tanto en lo que respecta al mundo de las artes así como también en aquellos procesos naturales que forman parte de vida física

2.3.4.2.- Característica de la gimnasia rítmica

La práctica de la gimnasia rítmica ayuda a moldear en los deportistas ciertos aspectos psicológicos tales como la concentración. El valor, la tenacidad y la tolerancia a si mismo promueve el carácter social como el compañerismo, la solidaridad; en su aprendizaje se destacan variedades de elementos o aparatos que se apoyan

2.3.4.3.- Gimnasia rítmica para el adulto mayor

La gimnasia rítmica para el adulto mayor en la que se pretende mejorar la salud física y mental se enmarcan en un sin fin de actividades a realizar

Cualquiera de esta modalidad es de suma importancia siempre y cuando permita abordar debidamente los objetivos del programa específica para los adultos mayores según, (R, 1998) “para lograr una vejez exitosa debemantenerse una participación activa en los roles sociales y comunitarios, lo que garantiza una adaptación satisfactoria mejorando notablemente la calidad de vida durante la vejez”

2.3.4.4.- Beneficios y finalidad

La participación de las diversas actividades gimnásticas da lugar a un elevado número de respuestas favorables que contribuyen a un envejecimiento más saludable, incluyendo amplias evidencias de beneficios de orden físico-social, ganancia en salud, calidad de vida e independencia

- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Disminuye la depresión , el estrés y la ansiedad
- Mejora los reflejos y el equilibrio evitando caída y golpes
- Incrementa la flexión y la movilidad articular
- Fortalece los músculos
- Sostenimiento de las relaciones sociales y de la integración social

según Langlade la finalidad de la gimnasia “restablece la armonía en el ser humano desde el punto de vista armonioso, fisiológico, psicológico permite a cada individuo a reencontrar la frescura, la espontaneidad, el impulso que lo lleva a trabajar ,mejor creer vivir plenamente”

2.4.- Hipótesis

La práctica de la gimnasia rítmica contribuirá al mejoramiento del estilo de vida a los adultos mayores en el Centro de Atención Hogar Sagrada Familia, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena año 2014

2.5.- Variables

2.5.1.- Variables Independiente

- Gimnasia rítmica

2.5.2.- Variables Dependiente

- Estilo de vida del adulto mayor

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Enfoque de la Investigación

Durante el desarrollo investigativo se evidencia un enfoque básico cuantitativo, ya que se utilizaron instrumentos para la recolección de datos y luego se procedió a analizarlos para así, poder responder preguntas de investigación e hipótesis planteadas anteriormente además de la utilización de estadística para establecer ciertos patrones de comportamiento de las unidades.

3.2.- Modalidad de la Investigación

3.2.1.- Métodos Teóricos

- ✓ **Histórico – Lógico.-** A través de este método conoce la historia de la gimnasia rítmica y su evolución para el uso de métodos y medios adecuados para su enseñanza.
- ✓ **Análisis – Síntesis.-** Mediante este método de investigación se pudo establecer los resúmenes adecuados y respectivos de las bibliografías escogidas en gimnasia rítmica adecuado para lograr mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
- ✓ **Inducción – Deducción.-** Se generaliza y conceptualiza los hechos y realidades durante la investigación, al mismo tiempo investigar sobre las características del desarrollo de los adultos mayores

3.2.2.- Métodos Empíricos

- ✓ **Encuesta.-** La encuesta fue dirigida a los adultos mayores que asisten al centro de atención hogar sagrada familia y constan de 11 preguntas las cuales ayudaron a determinar el estado actual sobre el conocimiento que ellos tienen con respecto a la gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida
- ✓ **Entrevista.-** La entrevista fue realizada a los directivos del Centro de Atención Hogar Sagrada Familia: Kleber Huamán sociólogo, Luis Mogrovejo psicólogo, Patricia Clemente fisioterapeuta, Amanda Pavón técnica de la institución. para saber si la propuesta que se pretende establecer es factible de acuerdo a los conocimientos y experiencias que ellos tienen sobre la actividades físicas y la relación gimnastica a emplear
- ✓ **Guía de Observación.-** Permitió conocer a través de la observación todas las actividades que realizan los adultos mayores del Centro de Atención Hogar Sagrada Familia

3.2.3.- Método Estadístico – Matemático

Este método se aplicó al momento de realizar la tabulación de datos que se obtuvo cuando en las encuestas, entrevistas y guía de observación, a través de herramientas informáticas como Microsoft Excel y Microsoft Word.

3.3.- Nivel o Tipo de investigación

- ✓ **Investigación de campo.-** La investigación se realizó cuando se aplicó la guía de observación y las encuestas ya que para poder llevar a cabo esto se

tuvo que ir al lugar dónde el fenómeno se desenvuelve, es decir, se tuvo que ir al Centro de Atención Hogar Sagrada Familia, y observar cómo se desenvuelven los adultos mayores durante las horas de realizar actividades físicas gimnásticas.

- ✓ **Investigación Documental.-** Se utilizó la investigación documental cuando se investigó en fuentes bibliográficas, revistas de Educación Física, revistas científicas, libros, archivos, entre otros, al mismo tiempo se utilizaron fuentes bibliográficas.

3.4.- Población y muestra

La población del Centro Atención Hogar Sagrada Familia, está dada de la siguiente manera;

Cuadro N° 1. Población del Centro de Atención Hogar Sagrada Familia

Descripción	Cantidad	Porcentaje
Director	1	4%
Coordinadores	4	10%
Adultos y Adultas	38	86%
TOTAL	43	100%

Fuente: centro de Atención Hogar Sagrada Familia

Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

Como la población es menor de 100 unidades no es necesario aplicar fórmula estadística y se va a aplicar a todos los miembros de la población.

3.5.- Operacionalización de variables

Para una correcta interpretación de las variables es importante que se tenga en claro la operacionalización de las variables, tanto independiente como dependiente;

Cuadro N°2 Variable Dependiente: Estilo de vida del adulto Mayor

Hipótesis	Concepto	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnica e instrumento
<p>La práctica de la gimnasia rítmica contribuirá de manera significativa para mejorar el estilo de vida del adulto mayor en el centro de atención hogar “Sagrada Familia”</p>	<p>Estilo de vida es el conjunto de actividades y el comportamiento que adoptan y desarrollan las personas de forma individual y colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal</p>	Psicología	Mental	¿Cree usted que la gimnasia rítmica tiene efectos preventivos?	Encuesta
		Físico	Postura y equilibrio	¿Considera que los adultos mayores en la práctica habitual gimnastica produce efectos beneficiosos tales: como físicos y psicológicos?	Entrevista
		Social	Interrelación en lo social		Guía de Observación

Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

Cuadro N°3 Variable Independiente: Gimnasia rítmica

Hipótesis	Concepto	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnica e instrumento
La práctica de la gimnasia rítmica que contribuirá de manera significativa para mejorar el estilo de vida del adulto mayor en el Centro de atención Hogar “Sagrada Familia”	La gimnasia rítmica es el desarrollo del movimiento como parte indispensable de la actividad humana y los movimientos a desarrollarse ligada a la estética el cual se manifiesta la sensibilidad frente a la música	Movimiento Corporal Efectos terapéuticos	Movimiento inactivo Movimiento activo Movimiento pasivo Instrumentos Amplitud de movimiento Fortalecimiento muscular Propioceptivo	¿Cree usted que la gimnasia rítmica contribuirá de manera fundamental para el mantenimiento de un estilo de vida activo? ¿Considera que la gimnasia rítmica permite el desarrollo de las habilidades y destrezas en los adultos mayores?	Encuesta Entrevista Guía de Observación

3.6.- Técnicas e instrumentos de investigación

Para la realización de este proyecto se llevó a cabo las siguientes técnicas e instrumentos de investigación;

- ✓ **La encuesta.-** Se realizaron 11 preguntas a los adultos mayores que asisten al Centro de Atención Hogar Sagrada familia, para obtener información relevante, sobre el conocimiento que tienen ellos sobre conceptos de gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida
- ✓ **La entrevista.-** Fue dirigida a los directivos de la institución investigada: Kleber Huamán sociólogo, Luis Mogrovejo psicólogo, Patricia Clemente fisioterapeuta, Amanda Pavón técnica de la institución y esta constaba de 6 preguntas sobre temas relacionados a la investigación
- ✓ **La guía de observación.-** Fue realizada durante una semana a los adultos mayores del Centro de Atención Hogar Sagrada Familia.

3.7.- Plan de recolección y procesamiento de Información

Cuadro N°4 Plan de recolección de información

Técnica e instrumento de la investigación	Observación	Tiempo	Recursos
Encuesta	Encuesta realizada a los 38 adultos mayores del Centro de Atención Hogar “Sagrada Familia”	2 Semanas	Hojas Lápices Sacapuntas Microsoft Excel Cámara fotográfica
Entrevista	Entrevista realizada a los directivos del Centro de Atención Hogar “Sagrada Familia”	1 Semana	Grabadora Esteros Hojas Cámara Fotografía
Guía de observación	Observación realizada durante la hora que se realizó 1 actividades físicas con los adultos mayores del Centro de Atención Hogar “Sagrada Familia”	1 Semana	Grabadora Esteros Hojas Cámara fotográfica

Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

3.8.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADO

3.8.1.- Análisis de la Encuesta aplicada a los adultos mayores

La Encuesta fue realizada a los adultos mayores que asisten al Centro de Atención Hogar Sagrada Familia, con el objetivo de medir el grado de conocimientos que tienen ellos con temas relacionados a la gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida.

Análisis de las preguntas que se realizaron en las encuestas a los adultos m

1.- ¿Práctica usted actividades gimnastica o algún deporte?

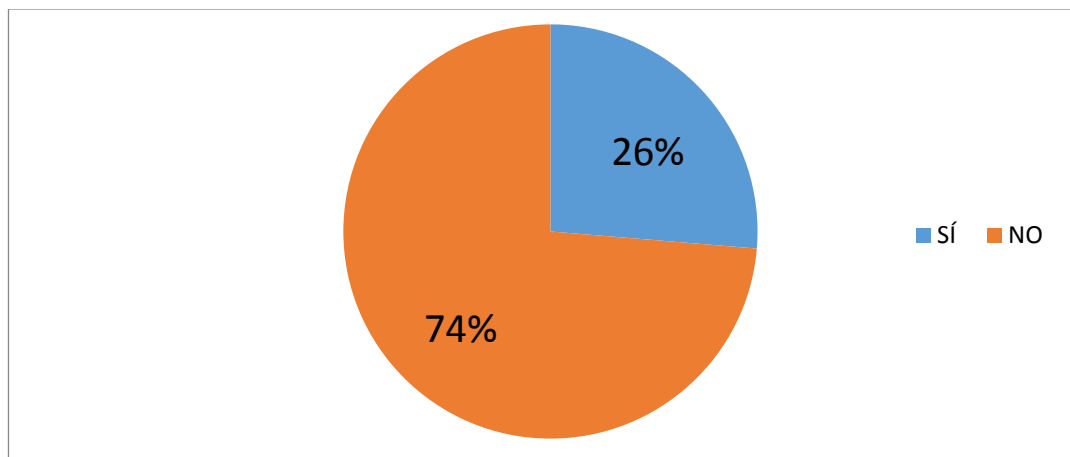
Tabla No.5: Práctica de actividades deportivas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	10	26%
NO	28	74%
TOTAL	38	100%

Fuente: Encuesta aplicada al Hogar "Sagrada Familia"

Autor: Lorenzo Neira

Gráfico No1: Práctica de actividades deportivas



Fuente: Encuesta aplicada al Hogar "Sagrada Familia"

Autor: Lorenzo Neira

Se deduce que el 74% de los adultos mayores encuestados no practica ningún tipo de actividades gimnastica o deportivas, mientras que el 26% si practican algo de actividades deportivas.

2.- ¿Usted considera que la gimnasia rítmica programada y controlada es uno de los factores para la prolongación de la vida?

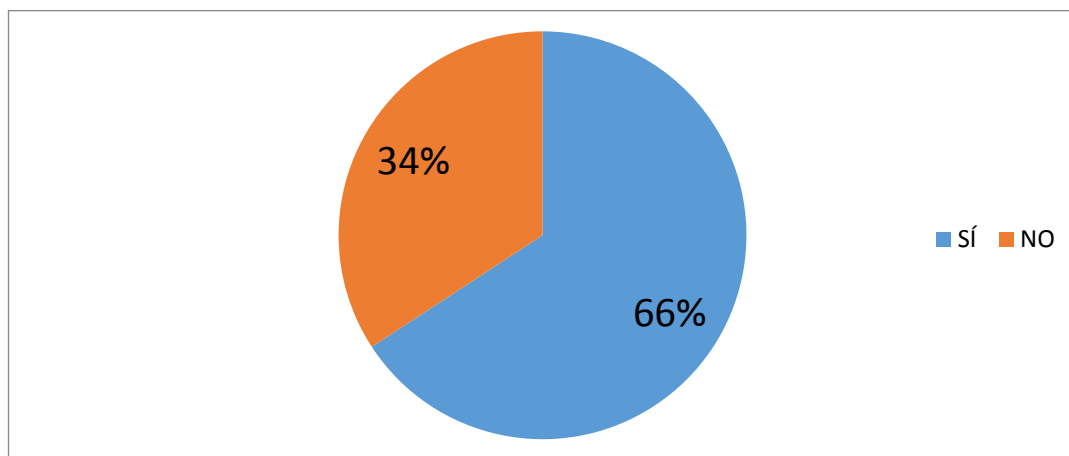
Tabla No.6.: Gimnasia rítmica como factor de prolongación de vida

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	25	66%
NO	13	34%
TOTAL	38	100%

Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

Gráfico No2: Gimnasia rítmica como factor de prolongación de vida



Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

Del 100% de los encuestados el 66 % considera que la gimnasia rítmica programada y controlada es un factor para la prolongación de la vida, mientras que el 34% desconocen del tema.

3.- ¿Cree usted que la gimnasia rítmica contribuirá de manera fundamental para el mantenimiento de un estilo de vida activo?

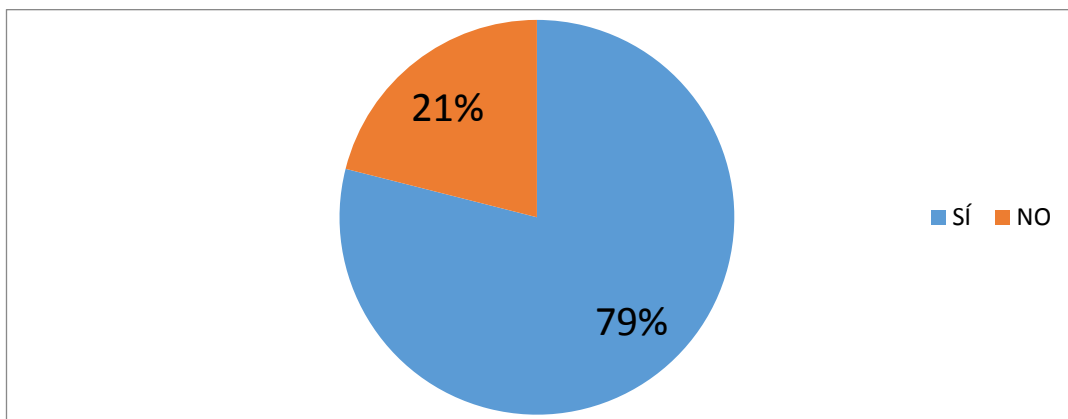
Tabla No.7. Gimnasia rítmica para el mantenimiento de un estilo de vida activo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	30	79%
NO	8	21%
TOTAL	38	100%

Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

Gráfico No3: Gimnasia rítmica para el mantenimiento de un estilo de vida activo



Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

En los gráficos se puede apreciar que el 79% de los resultados demuestran que la práctica gimnástica contribuye de manera fundamental para el mantenimiento activo y es el proceso de optimización de la salud, 21% desconocen de la importancia que tiene el vivir diario.

4.- ¿Considera usted que la gimnasia rítmica mantiene un círculo social activo?

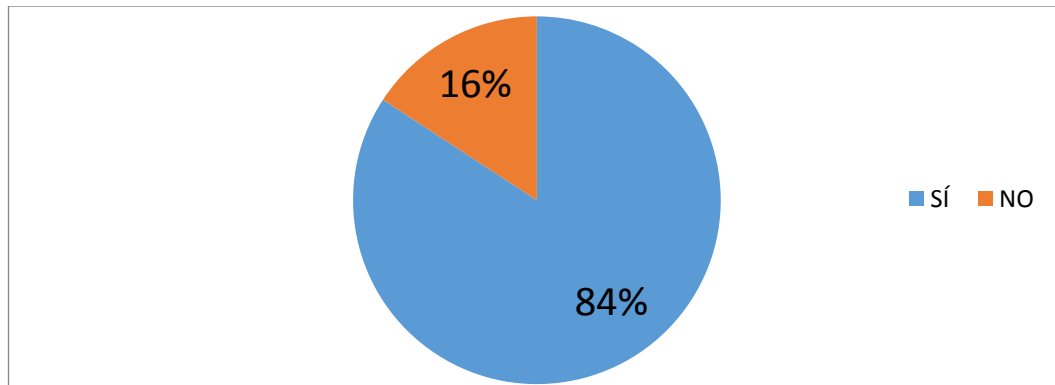
Tabla No.8.Gimnasia rítmica dentro de un círculo social activo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	32	84%
NO	6	16%
TOTAL	38	100%

Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

Gráfico No4: Gimnasia rítmica dentro de un círculo social activo



Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

El 84% de los encuestados considera que la gimnasia rítmica mantiene un círculo de relaciones sociales, y estimula a potenciar un papel activo en la familia y la sociedad ya que las mismas están dirigidas a contribuir ampliar y profundizar sus relaciones personales con su edad, el 16% desconocen debido a que no son incluidos dentro de las actividades físicas.

5.- ¿Cree usted que la práctica de la gimnasia rítmica disminuye el riesgo de padecer enfermedades de tipo cardiovascular, osteoporosis, diabetes, etc.?

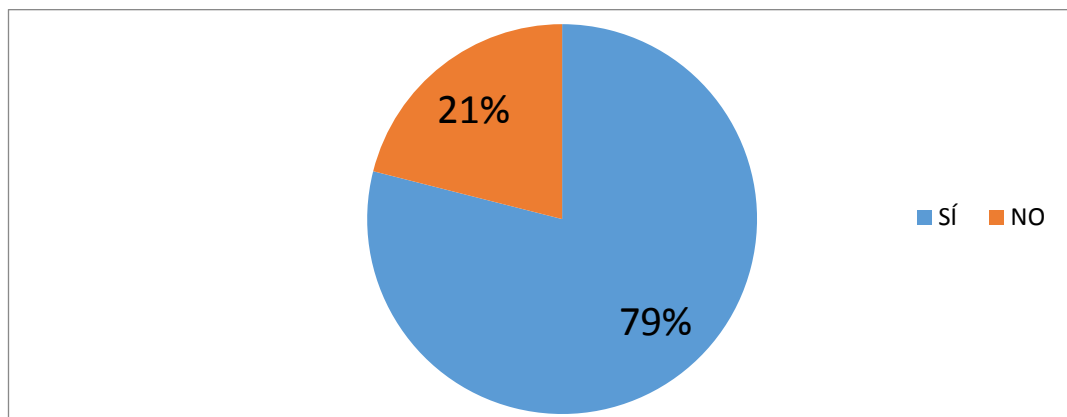
Tabla No.9. Práctica de gimnasia rítmica en la disminución de riesgos de enfermedades

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	30	79%
NO	8	21%
TOTAL	38	100%

Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

Gráfico No5: Práctica de gimnasia rítmica en la disminución de riesgos de enfermedades



Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

La actividad física para los adultos mayores tiene efectos positivos para el organismo a lo largo de toda la vida, nos puede ayudar a mantenernos en forma, a mantener buenos niveles de salud, a mejorar la calidad de vida.

6.- ¿Mediante la práctica gimnastica rítmica fomenta los valores de respeto, confianza, seguridad y sociabilidad?

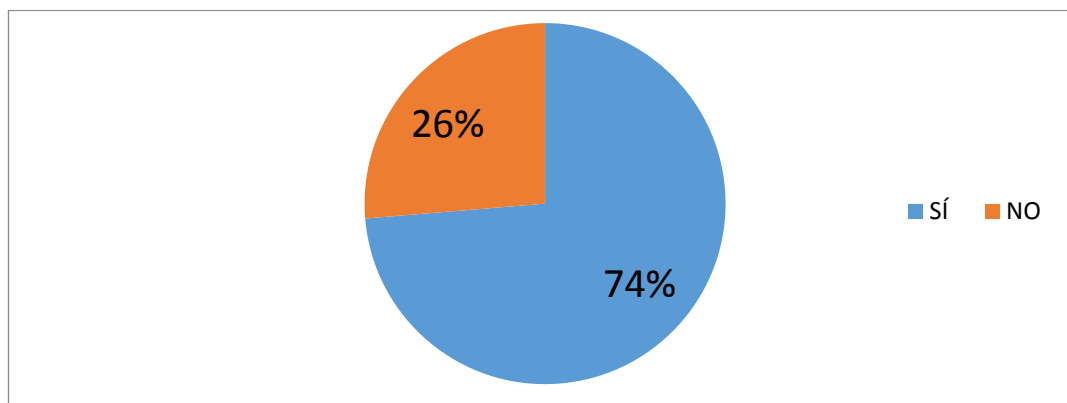
Tabla No.10.-Práctica de Gimnástica rítmica como fomento de valores

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	28	74%
NO	10	26%
TOTAL	38	100%

Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

Gráfico No6: Práctica de Gimnástica rítmica como fomento de valores



Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

El 74% de los encuestados manifiestan que la gimnasia es una herramienta educativa es capaz de promover la práctica habitual de una educación en valores, respeto confianza y seguridad en la sociedad, el 26% si conocen el tema por educación propia, es necesario la puesta en marcha programas y campaña de educación a través de la práctica gimnastica dirigidos a los adultos mayores.

7.- ¿Cree usted que la gimnasia rítmica tiene un efecto preventivo?

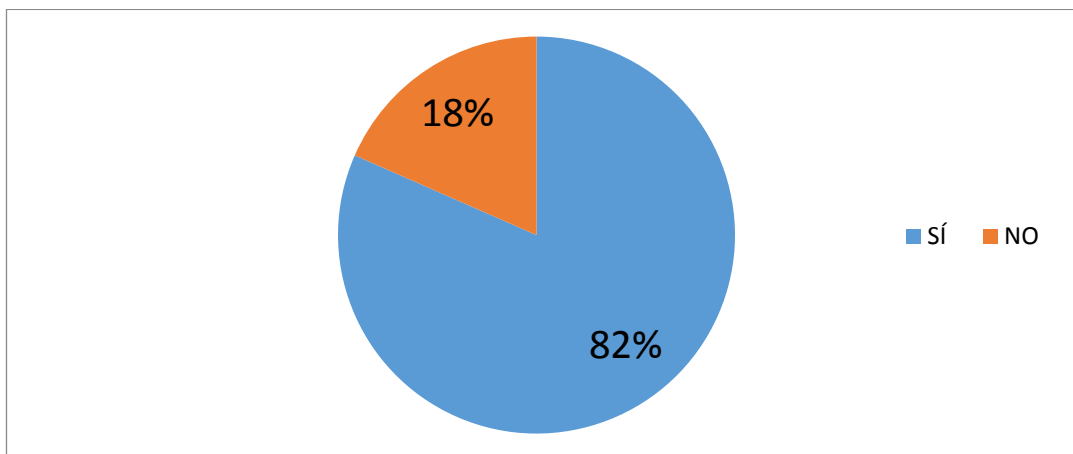
Tabla No.11.- Gimnasia rítmica como efecto preventivo terapéutico

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	31	82%
NO	7	18%
TOTAL	38	100%

Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

Gráfico No7: Gimnasia rítmica como efecto preventivo



Análisis:

El 82% de los encuestados está de acuerdo que la gimnasia rítmica posee efecto preventivo que permite mejorar las posturas y relajar las tensiones a través del ejercicio de movilidad articular, el 18% este porcentaje hace que surjan la necesidad de buscar opciones que permitan a estas personas tomar participación activa en la prevención de enfermedades.

8.- ¿Por medio de la práctica gimnástica rítmica es capaz de reconocer sus capacidades y limitaciones?

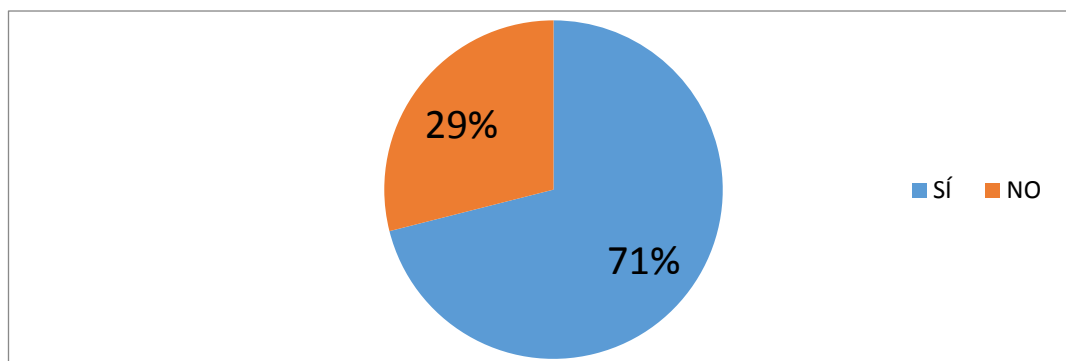
Tabla No.12.-Gimnasia Rítmica en reconocimiento de capacidades y limitaciones

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	27	71%
NO	11	29%
TOTAL	38	100%

Fuente: Encuesta aplicada al Hogar "Sagrada Familia"

Autor: Lorenzo Neira

Gráfico No8: Gimnasia Rítmica en reconocimiento de capacidades y limitaciones



Fuente: Encuesta aplicada al Hogar "Sagrada Familia"

Autor: Lorenzo Neira

El 71% de los encuestados reconocen sus capacidades y limitaciones al momento de la práctica gimnástica ya que a esa edad con el paso del tiempo sufre significativos cambios fisiológicos y psicológicos para realizar cantidad de movimientos corporales, el 29% desconocen sus capacidades y limitaciones en práctica gimnástica por ello es importante desarrollar programas que apoyen a cambiar de actitud sobre las capacidades físicas.

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

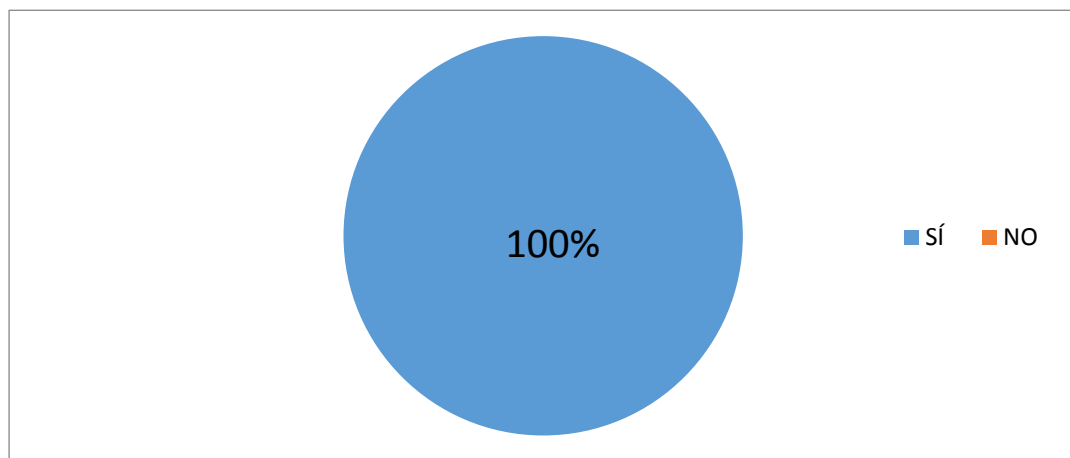
Tabla No.13.- Gimnasia rítmica dirigida por profesional

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	38	100%
NO	0	0%
TOTAL	38	100%

Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

Gráfico No9: Gimnasia rítmica dirigida por profesional



Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

Se puede estimar los resultados que el 100% de los encuestados prefieren que la gimnasia rítmica para los adultos mayores deban ser dirigidas por un profesional en el área de cultura física debido a que puedan ajustarse a las posibilidades y limitaciones de forma adecuada y que reciban el tratamiento didáctico

10.- ¿Cree usted que el envejecimiento activo es el proceso de optimización de la salud?

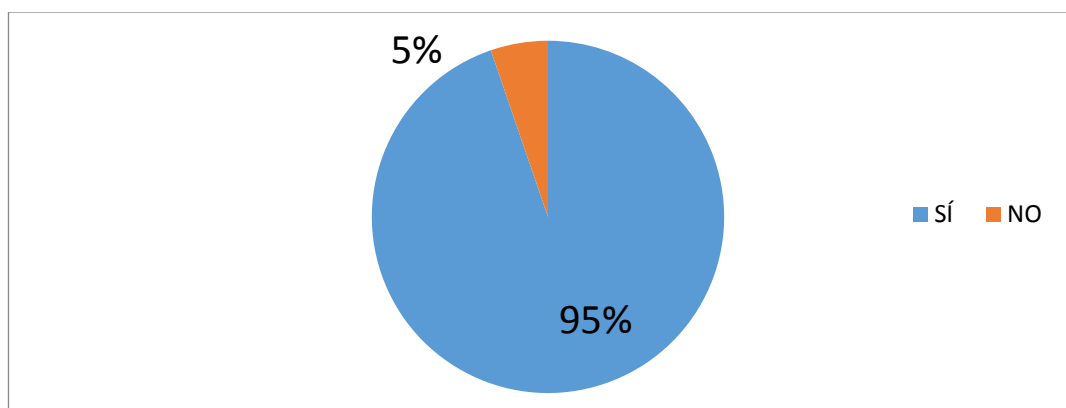
Tabla No.14.- Envejecimiento activo como proceso de optimización de la salud

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	36	95%
NO	2	5%
TOTAL	38	100%

Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

Gráfico No10: Envejecimiento activo como proceso de optimización de la salud



Fuente: Encuesta aplicada al Hogar “Sagrada Familia”

Autor: Lorenzo Neira

El 95% de los encuestados manifiestan que el envejecimiento activo es el proceso para incrementar la esperanza de vida saludable. Este proceso de envejecimiento supone la optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida mientras que el 5% desconocen el tema, es importante permanecer activo por el cual se optimizan el bienestar, físico y social de los adultos mayores

11.- ¿La actividad gimnastica que usted realiza permite el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas?

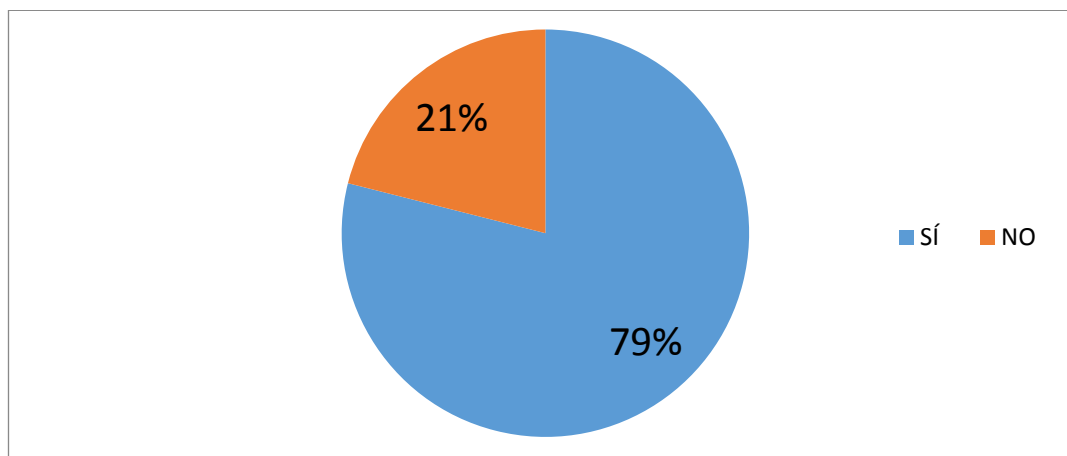
Tabla No.15.- Actividades gimnasticas y desarrollo de habilidades y destrezas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	30	79%
NO	8	21%
TOTAL	38	100%

Fuente: Encuesta aplicada al Hogar "Sagrada Familia"

Autor: Lorenzo Neira

Gráfico No9: Actividades gimnasticas y desarrollo de habilidades y destrezas



Fuente: Encuesta aplicada al Hogar "Sagrada Familia"

Autor: Lorenzo Neira

Análisis

El 79% de las personas encuestadas dedujo que la práctica gimnastica es uno de los factores más importante en el mantenimiento de la salud por lo que la práctica es aconsejada y que permite el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas mientras que el 21% estas capacidades físicas no están bien definidas

3.8.2.- Conclusiones de la encuesta

Los adultos mayores encuestados son personas que en su mayor parte no practican actividades gimnásticas o algún deporte en su tiempo libre y poco practican esta actividad, pero sin el debido control para la edad que tienen siendo un riesgo para su salud, las actividades gimnásticas dirigidas por un profesional tienen nociones científicas con respecto a un plan o programa que se va a llevar a cabo, mantiene un círculo de relaciones sociales estimula a potenciar un papel activo en la familia y la sociedad ya que la misma está dirigida a contribuir ampliar y profundizar sus relaciones personales con la de su edad

3.8.3.- Recomendaciones de la encuesta

Luego de haber analizado cada uno de las interrogantes de la situación de los adultos mayores en el Centro de Atención Hogar Sagrada Familia del cantón Santa Elena se necesitaría hagan de la práctica un estilo de vida sujetándose de forma regular en la realización de la actividad gimnásticas planificada y organizada acorde a su edad y que estén dirigidas por un profesional el mismo que trabajará estableciendo planes y programas especializados que cumplan los objetivos trazados y por medio de las actividades aumenten la sensación de

utilidad con la finalidad de que los adultos mayores sean partícipes de los roles sociales y agente activo de la comunidad.

3.8.4.- Análisis de la entrevista realizada a los directivos de la institución

Objetivo: Determinar el grado de conocimiento que tienen los directivos con relación de la gimnasia rítmica que realizan los adultos mayores

1. ¿Qué es la gimnasia rítmica?

Planteamiento del autor Neira Lorenzo (2014) “La gimnasia rítmica es uno de los deportes creativos ligado a la estética en la cual se manifiesta por medio de movimientos del cuerpo empleando la cabeza brazos y piernas y es una forma de expresarse con la música y aparatos y se compone de diferentes modalidades”

2.- ¿Considera que la gimnasia rítmica permite el desarrollo de las habilidades y destrezas en los adultos mayores?

La promoción de la gimnasia rítmica es lograr que los adultos mayores mantengan la independencia por más tiempo con mejor capacidad funcional, es decir, mantener la destreza en la movilidad, lo que involucra varios sistemas, como corazón y los vasos sanguíneos, el sistema respiratorio, el sistema nervioso, el sistema muscular esquelético y el sistema endocrinológico

3.- ¿Considera que los adultos mayores en la práctica habitual gimnástica produce efectos beneficiosos tales como físicas y psicológicos?

La práctica gimnástica en forma sistemática y regular diseñada para los adultos mayores debe tomarse en cuenta como elemento significativo en la prevención, desarrollo de la salud a nivel psíquico: Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona. También la práctica regular gimnástica conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico, y mejora la resistencia.

4.- ¿Qué tipo de gimnasia rítmica predominantes reciben los adultos mayores?

La gimnasia rítmica dominante en los adultos mayores por su carácter colectivo socializador y relacional preparado y pensado acorde a sus capacidades físicas, psíquicas a sus vivencias

Son ejercicios básicos adaptados de bajo impacto como movimientos individuales respiración y meditación con una serie de recursos para la promoción de la salud y garantizar la participación del adulto mayor promoviendo una vida saludable

5.- ¿Qué entiende por método de enseñanza?

Es importante plantear que una metodología didáctica supone una manera concreta de enseñanza, método supone un camino y una herramienta concreta que se utilizó para transmitir los contenidos y principios la idea de enseñar en los adultos mayores consiste básicamente en transmitir conocimientos y aprender en recibirlos mediante las interacciones expuestas en clase continuas y la existencia de varios elementos o recursos que en la práctica ha ido experimentándolo

6.- ¿Tiene conocimiento de que los adultos mayores asisten periódicamente al médico para su control?

El control de la salud de adulto mayor es mantener o recuperar la autonomía considerando la alta prevalencia de enfermedades crónicas o de secuelas invariantes en este grupo, el propósito de los cuidados; es evitar que ellas se conviertan en factores limitantes en el desarrollo de las actividades que el adulto mayor necesite o desee realizar. el centro de atención hogar sagrada familia cuenta con un grupo multidisciplinario de profesionales integrado por psicólogo, terapeuta físicos nutricionista y un médico del Hospital Liborio Panchana que le asiste semanalmente para establecer las causas del padecimiento o esclarecer su

estado de salud una vez definida el diagnóstico el médico indica el tratamiento a seguir

3.8.4.- Guía de observación

Objetivo: Iniciar la socialización entre los adultos mayores en base a la aplicación de la gimnasia rítmica

Tabla N.16.- Guía de observación

Actividades	Criterio	
	SI	NO
1. La práctica gimnástica rítmica ha cambiado su estilo de vida	X	
2. El Centro de Atención Hogar "Sagrada Familia" tiene espacio para realizar actividades gimnásticas	X	
3. La práctica gimnástica rítmica ha mejorado su vida social	X	
4. La incidencia de enfermedades ha disminuido con la práctica gimnástica rítmica	X	
5. Ocupa el tiempo libre en algunas actividades físicas		X
6. Cuenta con la ayuda de un profesional en el área de educación física para realizar actividades gimnásticas		X

Fuente de observación realizada a un grupo de adultos mayores que se reúnen en el centro de atención hogar "Sagrada" Familia del cantón Santa Elena.

3.9.- ANÁLISIS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

La presente guía de observación permite analizar la evaluación sobre los beneficios que ha traído la práctica regular de la gimnasia rítmica, se destaca que los adultos mayores haber obtenidos múltiples beneficios entre lo que están sentirse más activos, saludables, felices y sobre todo independiente, permitiéndole llevar una vida de pleno gozo y disfrute por muchos años más. También se evidenció que la falta de un profesional en el área de educación física para realizar la gimnasia rítmica

3.9.1.- Conclusiones

- Existe una enorme necesidad de proveer información en las personas que se encuentran encargados en el cuidado y la dirección de los adultos mayores del Centro de Atención Hogar Sagrada Familia ya que estos no cuentan con una planificación acorde a las necesidades de los mismo
- El centro de atención hogar sagrada familia no cuenta con un profesional calificado apto y con experiencia en el desarrollo y cuidado de las actividades que se efectúan diariamente ya que estos no son los más adecuados para el mejoramiento de un estilo de vida.

3.9.2.- Recomendaciones

Las diferentes actividades físicas que se realizan en el Centro de Atención Hogar Sagrada Familia deben ser planificada tomando en cuenta que tipos de necesidades poseen cada uno de ellos ayudándose en técnicas, metodología y pedagogía que ayuden de manera eficaz para mejorar de un estilo de vida

Capítulo IV

LA PROPUESTA

4.1.- Tema

GIMNASIA RÍTMICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE ATENCIÓN HOGAR SAGRADA FAMILIA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2014”

4.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La gimnasia rítmica cumple un papel fundamental en la calidad de vida del adulto mayor para conseguir con éxito un envejecimiento saludable su práctica de forma regular, constante moderada estructurada, son muchos los beneficios que aportará; mejorar su capacidad física mental, e intelectual contribuirá de forma clara y determinante a reducir muchas enfermedades y prevenir diversas disminuciones funcionales asociadas a la edad que tienen

De acuerdo con la investigación realizada con respecto a la gimnasia rítmica para que sea de provecho para los adultos mayores deben ser de manera segura y planificada en todos los aspectos debido a que puedan arriesgar su salud considerando que la actividades gimnastica en su práctica habitual generen el bienestar en las personas que las practican, es por eso que se encontró la necesidad de crear un programa gimnástico el cual se pueda convertir en una herramienta didáctica para el docente y ser un apoyo importante al momento de realizar dichas actividades

4.3.- JUSTIFICACIÓN

La gimnasia es una técnica que contribuye a través del ejercicio físico y psíquico el desarrollo armónico del cuerpo o de la mente es uno de los factores fundamentales de la promoción de la salud su práctica regular permite generar adopciones en los diferentes sistemas como: cardiopulmonar y osteomuscular Es importante la creación de un programa de gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida ya que a través de esta actividad le sirva de provecho al instructor como medio auxiliar

A través de la gimnasia rítmica, los adultos mayores a parte de mejorar el estilo de vida aumenta la funcionalidad y prevención de enfermedades como: obesidad, hipertensión arterial, diabetes, disminuye las caídas que pueden ser grave a la edad avanzada que tienen, Además ayuda al cuerpo a quemar calorías de forma eficiente facilitando la perdida y mantenimiento del peso

El impacto que va a tener la gimnasia rítmica va a ser positiva en los adultos mayores ya que en su práctica garantiza la continuidad de la vida y los beneficios

4.4.- OBJETIVOS

4.4.1.- Objetivo General

Aplicar la gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida del adulto mayor en el Centro de Atención Hogar Sagrada Familia del cantón Santa Elena año 2015

4.4.2.- Objetivos Específicos

- ❖ Incentivar a los adultos mayores a la práctica de gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida.
- ❖ Diseñar una videoconferencia destinado a incentivar a la realización de gimnasia rítmica en el adulto mayor
- ❖ Estimar el conocimiento que los familiares tienen sobre las destrezas necesarias para proporcionar cuidado a los adultos mayores.
- ❖ Seleccionar actividades gimnásticas para el adulto mayor que permitirá mejorar el desarrollo motriz y su condición socio-afectiva.

4.5.- FUNDAMENTACIÓN

4.5.1.- Importancia de la gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es un conjunto de movimientos como parte indispensable de la actividad humana da lugar a un efecto saludable constituye uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento saludable su práctica regular contante y moderada son muchos los beneficios que nos aportara en la práctica para nuestro organismo, mejora nuestra capacidad intelectual contribuirá de forma clara y determinante a reducir muchas enfermedades se pondrán a prevenir diversas disminuciones funcionales

La gimnasia rítmica revigoriza el cuerpo del adulto mayor, mejorando su coordinación motora gruesa, posibilitando realizar los movimientos, facilitando la ligereza de los movimientos, posibilitando la desinhibición, permitiendo que el adulto mayor se integre en el medio en el que vive las actividades gimnasticas son los principales medios utilizados por la Educación física; Además en un

componente del estilo de vida que educa, la voluntad la persistencia que genera autoconfianza y autoimagen positiva

4.5.2.- Tipos de gimnasia

((Pastor, 2003). El término gimnasia hace referencia a un deporte basado en una sucesión de movimientos corporales donde se pone en juego la agilidad, la elasticidad y la fuerza, favoreciendo la salud física. Según J. Noguera clasificó cuatro tipos de gimnasia.

4.5.2.1- Gimnasia Higiénica: (mantenimiento, tercera edad, salud etc.) Gimnasia Higiénica cuyo objetivo fundamental es la conservación de la salud, preparar nuestro cuerpo para las diferentes actividades que debe realizar cada día, elevar la capacidad de rendimiento y mantener un buen estado anímico. Gimnasia Higiénica. Tiene tareas fundamentales como son la de regular las funciones de los órganos y sistemas que componen el organismo para fortalecer la salud y mantener una elevada capacidad de trabajo durante toda la vida.

4.5.2.2.- Gimnasia Correctiva. (Fisioterapia) La gimnasia correctiva es una práctica corporal que, mediante suaves movimientos y estiramientos, te permite recuperar la movilidad natural del cuerpo y, mediante el trabajo de la postura, encuentras las posiciones adecuadas para integrarlas en la vida cotidiana.

4.5.2.3.- Gimnasia Educativa: (mayor desarrollo, sistematización y permanencia) **gimnasia educativa** también cae en otra definición, y ésta es aquella que señala una buena rutina diaria de ejercicios, los cuales se realizan sólo con el fin de mantener un excelente estado físico. Dentro de esta definición se encuentran los

ejercicios que indican cómo mantener una buena “postura” que sea saludable al cuerpo y a la columna, no hacer mucho peso, ejecutar una buena respiración, realizar ejercicios que fortalezcan cada extremidad, en general, todo lo relacionado con el mantenimiento del cuerpo en condiciones óptimas, claro está, sin esforzarlo mucho para evitar algún tipo de lesión.

4.5.2.4.- Gimnasia Estética. (Expresión corporal) La Gimnasia Estética de Grupo es una disciplina deportiva basada en el movimiento estilizado y natural del cuerpo, que combina y realza cualidades como el dinamismo, el ritmo y la armonía.

Es expresión, arte y sentimiento convertido en deporte de competición. Todo ello realizado por un grupo de seis a diez deportistas del que fluye un movimiento estético y sincronizado. En la Gimnasia Estética de Grupo no se manejan aparatos.

4.6.- METODOLOGÍA

La gimnasia rítmica se aplicara tres veces a la semana en los adultos mayores

Para que los objetivos del programa de gimnasia se cumplan es necesario despertar el interés por la salud, por un estilo de vida física y socialmente activo

Además de la formación que el instructor pueda ofrecer durante la sesiones de ejercicios es conveniente incluir algunas clases instructivas de carácter formal, en las cuales se puedan organizar charlas y discusiones sobre temas concretos con respecto a la gimnasia rítmica

Es importante que el docente tenga claro cuál es el objetivo general a la hora de realizar las actividades gimnásticas, para así poder incentivar a los adultos mayores a su participación

4.7.- FACTIBILIDAD

La gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida en los adultos mayores es factible porque cuenta con el apoyo de los familiares para que realicen este tipo de actividades, también con la aprobación de las autoridades del Centro de atención Hogar Sagrada Familia y de la universidad Estatal Península de Santa Elena, con la viabilidad del tema propuesto

4.8.- Ubicación Sectorial

La gimnasia rítmica para los adultos mayores se aplicará en las instalaciones del Centro de Atención Hogar Sagrada Familia del cantón Santa Elena provincia de Santa Elena del año 2015.

4.9.- Plan de Acción

Para la aplicación de la gimnasia rítmica tuvo que realizar el siguiente plan de acción;

Cuadro N°.17.- Plan de Acción

Adulto mayor	Nombre de la gimnasia rítmica	Días de la semana					Tiempo	Responsable
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes		
	Gimnasia con el aro	X		X			45´	Lorenzo Neira Alejandro
	Gimnasia con globos	X		X			40´	
	Gimnasia con bastón	X		X			45´	
	Gimnasia con cinta	X		X		X	45´	
	Gimnasia en la silla	X		X		X	45´	Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
	Gimnasia con pases de pelota (pequeña)	X		X			40´	
	Gimnasia con desplazamiento	X		X			45´	
	Gimnasia con pelota	X		X			45´	
	Gimnasia con pelota (medicinal)	X		X			45´	
	Gimnasia con palillos	X		X			35´	

Elaborado por Lorenzo Eliseo Neira Alejandro



**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**

*GIMNASIA RÍTMICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE
VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE
ATENCIÓN HOGAR SAGRADA FAMILIA, CANTÓN
SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO
2015*

AUTOR:

LORENZO ELISEO NEIRA ALEJANDRO

GIMNASIA # 1

GIMNASIA CON ARO

Objetivo: Mejorar las capacidades coordinativas: equilibrio, estática y dinámica durante la actividad gimnástica

Recursos:

- Aros, silbato, equipo de sonido

Metodología:

Los balanceos son movimientos del aro en forma oscilatoria, se realizan con el brazo iniciando el movimiento con el hombro; deben ser ejecutadas con suavidad pueden ser de varios tipos según su ubicación por la ejecución y por la sujeción de la mano con el implemento.

Desarrollo

- ❖ Balancear el aro de derecha a izquierda en el plano frontal, sujetando con las dos manos por la parte exterior.
- ❖ Mover el aro en la parte frontal de derecha a izquierda sujetando con una mano.
- ❖ Sujetar el aro por la parte inferior y balanceado de un lado a otro
- ❖ Balancear el aro en el plano posterior, sujetando con la mano poniendo las palmas adelante.
- ❖ Realizar balanceos cambiando de mano el aro sujetándolo por la parte externa

- ❖ Efectuar balanceo de aro en el plano sagital con sujeción externa de la mano.
- ❖ Realizar balanceo en el plano horizontal, tomando el aro con las dos manos.



Fuente: Gimnasia rítmica con aro, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia.
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro.

Variantes:

- ❖ Sentado, balancear el aro de derecha a izquierda con las dos manos.
- ❖ Sentado balancear el aro en el plano sagital derecho.
- ❖ Sentado Balancear el aro en el plano sagital izquierdo.
- ❖ Coger el aro y ubicarlo frente al pecho realizar flexión y extensión.
- ❖ Coger el aro y ubicarlo alrededor de la cabeza realizar flexión y extensión.

- ❖ Coger el aro con las manos unidas realizar balanceos en el plano transversal. (arriba y abajo).



Fuente: Gimnasia rítmica con aro, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia.
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro.

GIMNASIA # 2

GIMNASIA CON GLOBOS

Objetivo: Lograr que el adulto mayor ejercite las habilidades de equilibrio

Recursos:

- Globos, silbato, equipo de sonido

Metodología:

Se denomina balanceos a todos aquellos ejercicios en los cuales los dos brazos o uno de ellos, realizan un movimiento semicircular.

Desarrollo

- ❖ Realizar balanceos del globo, cambiarla de mano frente al cuerpo a la altura de la cadera.
- ❖ Realizar balanceos de un brazo de derecha a izquierda y cambiar, llevar el globo en la palma de la mano.
- ❖ Efectuar el balanceo con el globo sujetándolo por las dos manos en el plano frontal.
- ❖ Balancear el globo de derecha a izquierda y llevarla sobre el dorso de la mano
- ❖ Colocar en dos filas a los adultos mayores a una distancia de 50 cm; la primera fila lleva globos y la siguiente fila realiza un balanceo de derecha a izquierda dónde se efectúa la entrega al compañero, éste a su vez devuelve la entrega y así sucesivamente.



Fuente: Gimnasia rítmica con globo, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

Variantes:

- ❖ Sentado en la silla, cogido el globo con los brazos extendidos.
- ❖ Empezar el balanceo de izquierda a derecha con los dos brazos.
- ❖ Realizar circunducciones del lado derecho derecha.
- ❖ Realizar circunducciones laterales izquierda.
- ❖ Coger el globo con las dos manos ubicarlo detrás del cuello, realizar flexión y extensión.
- ❖ Coger el globo delante del pecho, realizar flexión y extensión.



Fuente: Gimnasia rítmica con globo, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

GIMNASIA # 3

GIMNASIA CON BASTÓN

Objetivo: Mejorar la salud física y mental del adulto mayor

Recursos:

Bastón, silbato, equipo de sonido

Metodología:

La gimnasia con bastón son movimientos oscilatorios que se realizan con el brazo iniciando el movimiento con el hombro; deben ser ejecutadas con suavidad pueden ser de varios tipos según su ubicación por la ejecución y por la sujeción de la mano con el implemento.

Desarrollo

- ❖ De pie, con las piernas separadas, con el bastón horizontal por encima de la cabeza realizar flexión y extensión.
- ❖ De pie, balancear lateralmente.
- ❖ De pie, llevar el bastón delante del pecho realizar flexión y extensión.
- ❖ Colocar el bastón delante del cuerpo en forma vertical realizar flexión y extensión con la mano derecha.
- ❖ Colocar el bastón delante del cuerpo en forma vertical realizar flexión y extensión con la mano izquierda.
- ❖ Colocar el bastón delante del cuerpo en forma vertical, subir y bajar.



Fuente: Gimnasia con bastón, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia

Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

Variantes:

- ❖ Sentado, coger el bastón por el lado extremo realizar deslizamiento arriba y abajo.
- ❖ Sentado, realizar una torsión de cintura hacia el lado derecho.
- ❖ Sentado, realizar una torsión de cintura hacia el lado izquierdo.
- ❖ Sentado, extensión de piernas coger el bastón por el lado extremo realizar deslizamiento arriba y abajo.
- ❖ Sentado, coger el bastón por el lado extremo, los brazos extendidos por detrás del cuello realizar un deslizamiento.
- ❖ Sentado, coger el bastón por el lado extremo realizar una circunducción.
- ❖ Sentado, coger el bastón por el lado extremo realizar balanceos.



Fuente: Gimnasia con bastón, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

GIMNASIA # 4

GIMNASIA CON CINTA

Objetivo: Aplicar técnicas que estimulen el desarrollo físico motor, las capacidades y destrezas de los adultos mayores.

Recursos:

- Cintas, silbato, equipo de sonido

Metodología:

La gimnasia rítmica con cinta es uno de la más decorativa de todos los elementos a ejecutarse, se emplean con movimientos de impulso circular, horizontal, vertical, y oblicuo con brazos extendidos suelto, sin rigidez se puede proyectarse en todas las dimensiones posibles

Desarrollo

- ❖ El adulto mayor deberá realizar circunducciones verticales en el plano sagital con ambas cintas simultáneamente.
- ❖ Realizar circunducciones verticales simultaneas en el plano frontal, una por delante otra por atrás del cuerpo.
- ❖ Deben realizar circunducciones verticales en el plano frontal hacia la derecha. acompañado de un desplazamiento lateral (por ejemplo en doble paso) hacia el mismo lado; lo mismo puede hacerse hacia la izquierda.

- ❖ Deben realizarse circunducciones verticales en el plano frontal, cambiando de mano la cinta por encima de la cabeza.
- ❖ Cada adulto con una cinta en la mano deben realizar balanceo horizontal en el plano transversal de uno a otro lado del cuerpo.
- ❖ Deben realizar balanceos horizontales en el plano transversal cambiando de mano en el momento en el que el balanceo cambia de dirección.



Fuente: Gimnasia rítmica con cinta, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

Variantes: con desplazamientos

- ❖ Los adultos mayores están de pies con los brazos extendidos hacia arriba.
- ❖ Desplazamiento adelante con tres pasos.
- ❖ Retornan al mismo lugar.
- ❖ Extensión de los brazos unidos desplazamiento hacia adelante.
- ❖ Extensión de los brazos en sentido frontal desplazamiento hacia adelante.
- ❖ Circunducción de los brazos desplazamiento hacia adelante.
- ❖ Extensión de los brazos por encima de la cabeza, los dedos entrelazados desplazamiento hacia adelante.



Fuente: Gimnasia rítmica con cinta, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

GIMNASIA # 5

GIMNASIA EN LA SILLA

Objetivo: Realizar trabajos prácticos de acuerdo al desarrollo evolutivo que corresponde a su edad.

Recursos:

- Sillas, silbato, equipo de sonido

Metodología:

La realización gimnástica en la silla en la que se trabaja sobre todo el miembro superior y otras zonas del cuerpo. Son adecuados para esta edad y requieren poca resistencia, nos ayudarán a mantener cierta forma física y tener flexibilidad, agilidad.

Desarrollo

- ❖ Los adultos mayores se sientan con la espalda recta los pies y los brazos están en reposo.
- ❖ Entrelaza los dedos y estira los brazos hacia adelante con las palmas de las manos hacia arriba.
- ❖ Los brazos en extensión, a la altura de los hombros las palmas de las manos hacia arriba flexionar simultáneamente.
- ❖ Entrelaza los dedos y eleva despacio los brazos por encima de la cabeza con las palmas hacia arriba. Respira con normalidad mientras estiras suavemente los brazos hacia atrás y hacia arriba.
- ❖ Girar los brazos hacia adelante y hacia atrás.

- ❖ En círculos laterales hacia adelante hacia afuera.
- ❖ Describir con brazos, pequeños y grandes círculos.
- ❖ Girar los brazos paralelamente.



Fuente: Gimnasia rítmica en la silla, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

VARIANTES:

- ❖ Pararse detrás de la silla.
- ❖ Inclinar la cadera hacia la silla.
- ❖ Lentamente levantar la pierna derecha hacia atrás.
- ❖ Lentamente levantar la pierna izquierda hacia atrás.

- ❖ Agarrarse de la silla con las dos manos bajar lentamente flexión de cadera y subir lentamente extensión de cadera.
- ❖ Agarrarse de la silla con la mano derecha, extender el brazo y la pierna izquierda
- ❖ Mantener la posición inicial.
- ❖ Agarrarse de la silla con la mano izquierda. extender el brazo y la pierna derecho.



Fuente: Gimnasia rítmica en la silla, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

GIMNASIA # 6

GIMNASIA CON PASES DE PELOTAS

Objetivo: Fortalecer su identidad autónoma como sujetos cada vez más aptos para ser protagonista en el mejoramiento de su estilo de vida.

Recursos:

- Pelotas, silbato, equipo de sonido

Metodología:

La gimnasia con la pelota, aquí se realizan pases o lanzamientos con control y recuperación con las manos en diferentes dimensiones

Desarrollo:

- ❖ Los adultos mayores se ubican en dos columnas frente a frente al compañero.
- ❖ Lanzar la pelota con ambas manos hasta ser recepta por el compañero.
- ❖ Poco apoco irá aumentando la distancia en la recepción.
- ❖ Lanzar la pelota con una mano (dominante).
- ❖ Lanzar la pelota en forma semicircular.
- ❖ Lanzar la pelota en forma vertical y horizontal.
- ❖ Dar una palmadita antes de recibir la pelota.



Fuente: Gimnasia rítmica con pelotas, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

GIMNASIA # 7

GIMNASIA CON DESPLAZAMIENTO (GRUPAL)

Objetivo: descubrir su entorno físico, natural, social y cultural para lograr un desarrollo armonioso y equilibrado.

Recursos:

- Silbato, equipo de sonido

Metodología:

Los desplazamientos se realizan en varias direcciones combinadas, con diferentes tipos y ritmos de apoyos, con diferentes posiciones.

Desarrollo:

- ❖ Los adultos mayores están de pie con las manos en la cadera.
- ❖ Se desplazan hacia adelante con tres pasos.
- ❖ Retornan al mismo lugar.
- ❖ Se cogen de las manos.
- ❖ Se desplazan hacia adelante con tres pasos.
- ❖ Se realizan combinaciones alternadamente hacia adelante y laterales.



Fuente: Gimnasia rítmica con desplazamiento, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

Variantes:

- ❖ Los adultos mayores están de pies con los brazos extendidos hacia arriba.
- ❖ Desplazamiento adelante con tres pasos.
- ❖ Retornan al mismo lugar.
- ❖ Extensión de los brazos unidos desplazamiento hacia adelante.
- ❖ Extensión de los brazos en sentido frontal desplazamiento hacia adelante.
- ❖ Circunducción de los brazos, desplazamiento hacia adelante.
- ❖ Extensión de los brazos por encima de la cabeza, los dedos entrelazados desplazamiento hacia adelante.



Fuente: Gimnasia rítmica con desplazamiento, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

GIMNASIA # 8

GIMNASIA CON PELOTA

Objetivo: iniciar la socialización entre los adultos y adultas en base a la aplicación de la gimnasia rítmica.

Recursos:

- Pelota, silbato, equipo de sonido

Metodología:

La gimnasia rítmica con pelotas adecuada para los adultos mayores donde se pone de manifiesto los diferentes desplazamientos manteniendo su peso corporal.

Desarrollo:

- ❖ Los adultos mayores se ubican en tres filas.
- ❖ cogen la pelota con la mano izquierda realizando un balanceo.
- ❖ Realizar balanceos con la pelota, cambiarla de mano frente al cuerpo a la altura de la cadera.
- ❖ Realizar balanceos de mano derecha a izquierda y cambiar la pelota de mano.
- ❖ Efectuar el balanceo con la pelota sujetándola con las dos manos en el plano frontal.
- ❖ Balancear la pelota derecha a izquierda y llevarla sobre el dorso de la mano.
- ❖ Pasar la pelota entre medio de las piernas.
- ❖ Realizar balanceos de mano derecha y topar la pelota con el compañero.

- ❖ Realizar circunducción con la pelota de lado sagital.



Fuente: Gimnasia rítmica con pelota, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

Variantes:

- ❖ Se ubican en tres filas.
- ❖ Realizar marcha en su misma posición con la pelota.
- ❖ Coger la pelota con la mano izquierda.
- ❖ Realizar un giro con la pelota en su mismo sitio.
- ❖ Avanzar cinco pasos en forma de marcha.
- ❖ Retroceder o volver a su sitio en forma de marcha.
- ❖ Realizar botes con la pelota.

- ❖ Agarrarse del compañero con la mano izquierda; realizar giros sosteniendo la mano derecha la pelota.



Fuente: Gimnasia rítmica con pelota, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

GIMNASIA # 9

GIMNASIA CON PELOTA (MEDICINAL)

Objetivo: Desarrollar el conocimiento y familiarización en forma práctica de las actividades gimnásticas.

Recursos:

- Pelotas grande, silbato, equipo de sonido

Metodología:

Fundamento: salida, parada, cambios de direcciones, y manejo de la pelota.

Desarrollo:

- ❖ Los participantes se forman en dos grupos.
- ❖ Se realiza balanceo con la pelota.
- ❖ Entrega de la pelota.
- ❖ Botear la pelota y realizar entrega de la misma.
- ❖ Realizar el recorrido de la pelota hacia el lado izquierda.
- ❖ Realizar el recorrido de la pelota hacia el lado derecha.
- ❖ Realizar un giro con la pelota y entrega de la misma.
- ❖ Coger el globo realizar flexión y extensión de brazo, entrega de la misma.



Fuente: Gimnasia rítmica con pelota (medicinal), Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

Variantes:

- ❖ Sentado en la silla, cogido el globo.
- ❖ Empezar el balanceo con el globo de izquierda a derecha.
- ❖ Realizar el recorrido de la pelota hacia el lado izquierda.
- ❖ Realizar el recorrido de la pelota hacia el lado derecha.
- ❖ Entrega de pelota.
- ❖ Realizar circunducciones con la pelota; izquierdo y derecho.
- ❖ Coger la pelota y ubicarlo arriba de la cabeza y efectuar la entrega.
- ❖ Coger la pelota delante del pecho realizar flexión y extensión.



Fuente: Gimnasia rítmica con pelota (medicinal), Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

GIMNASIA # 10

GIMNASIA CON PALILLOS

Objetivo: Iniciar el conocimiento y manejo de implemento sencillo en la práctica de gimnasia rítmica.

Recursos:

- Palillo, silbato, equipo de sonido

Metodología:

La gimnasia rítmica con palillos pequeños, se realizan desplazamientos, giros flexión y extensión de brazos dónde da el realce los golpes que se da.

Desarrollo:

- ❖ Los adultos se forman en tres columnas.
- ❖ De pie, las piernas separadas balancear los dos brazos paralelo.
- ❖ De pie, realizan circunducciones laterales de brazo con los palillos.
- ❖ De pie, Flexión y Extensión de brazos con los palillos.
- ❖ De pie, con las piernas separadas, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, ejecutar circunducciones simultáneo.
- ❖ De pie, con las piernas separada, los brazos a lo largo del cuerpo ejecutar circunducciones delante del cuerpo, primero en un sentido y luego en el otro.
- ❖ De pie, extensión de brazos con los palillos realizar circunducción de mano con la misma.

- ❖ Extensión de los brazos con los palillos hacia abajo realizar circunducciones.
- ❖ Extensión de los brazos arriba de la cabeza realizar lateralización de cadera.



Fuente: Gimnasia rítmica con palillos, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

Variantes:

- ❖ De pie con las piernas separadas y los hombros erguidos, los brazos a lo largo del cuerpo realizar oscilaciones y dar un golpe con los palillos.
- ❖ De pie, brazos extendidos realizar un golpe con los palillos abajo al centro y arriba.
- ❖ De pies, separar las piernas realizar un golpe de palillos.

- ❖ De pie, desplazamiento lateral izquierdo de dos metros realizar tres golpes de palillos
- ❖ De pie, desplazamiento lateral derecho de dos metros realizar tres golpes de palillos.
- ❖ De pie, desplazarse al frente a tres metros y dar tres golpes.
- ❖ De pie, realizar un giro y dar dos golpes de palillos.



Fuente: Gimnasia rítmica con palillos, Centro de Atención Hogar Sagrada Familia
Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1.- Recursos Institucionales

Para la realización del proyecto se contó con los siguientes Recursos institucionales;

Cuadro N° .18.- Recursos Institucionales

INSTITUCIÓN
Universidad Estatal Península de Santa Elena
Centro de Atención Hogar Sagrada Familia

Elaborado por: Lorenzo Eliseo Neira Alejandro

5.2.- Recursos Humanos

Cuadro N° .19.- Recursos Humanos

INSTITUCIÓN	DESCRIPCIÓN
Universidad Estatal Península de Santa Elena	Tutor MSc. Luis Mazón
Centro de Atención Hogar Sagrada Familia	Directivos que laboran en la institución Instalaciones de la institución

Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

5.3.- Recursos Materiales

Los recursos materiales que se utilizaron fueron los siguientes:

Cuadro N° .20.- Recursos Materiales

DENOMINACIÓN	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
Internet	4	\$50,00	\$150,00
Adquisición de 1 laptop	1	\$500,00	\$500,00
Movilización	5	\$20,00	\$100,00
Suministros de oficina	1	\$120,00	\$120,00
Suministro de computador	1	\$150,00	\$150,00
Comunicación telefónica	5	\$20,00	\$100,00
Grabadora	1	\$ 10,00	\$10,00
Bastones	38	\$ 38,00	\$ 38,00
Pelotas	38	\$ 38,00	\$ 38,00
Aros	38	\$ 57,00	\$ 57,00
Globos	38	\$ 3,00	\$ 3,00
Cintas	38	\$ 19,00	\$ 19,00
TOTAL			\$ 1285,00

Elaborado por: Lorenzo Eliseo Neira Alejandro

5.4.- Total Recursos

Cuadro N° .21.- Total Recursos

Recursos Institucionales	\$0,00
Recursos Humanos	\$ 0,00
Recursos Materiales	\$ 1285,00
Otros Gastos	\$ 100,00
TOTAL DE GASTOS	\$ 1285,00

Elaborado por: Lorenzo Eliseo Neira Alejandro

Cronograma de Actividades

Tabla N°.22.- Cronograma de Actividades

O R D	ACTIVIDADES	AÑO 2014				2014				2014				2014				2014				2015				2015				2015											
		MESES JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO			
		SEMANAS	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	3	4	1	2	3	4	1	2	3
1	Selección del tema	x	x																																						
2	Verificación			x	x	x	x																																		
3	Elaboración del problema							x	x	x	x																														
4	Formulación de objetivos											x	x	x	x																										
5	Elaboración del marco teórico															x	x	x	x																						
6	Elaboración del marco metodológico																			x	x	x	x																		
7	Elaboración del marco administrativo																							x	x	x															
8	Anteproyecto																											x	x	x											
9	Presentar a Consejo Académico																															x	x	x							
10	Realizar correcciones para presentar a Consejo Académico																																			x	x	x			
11	Designación de tutor																																			x	x	x			
12	Evaluación tutorial																																			x	x				
13	Sustentación final																																							x	x

Elaborado por: Lorenzo Neira Alejandro

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez. A (2008) El ejercicio y la actividad física- Medellín Colombia.
- Aykroyd. P (1983) Gimnasia, táctica y destreza. Colombia. educar Editores Ltda.
- Battista.E, (1995). 1000 ejercicio de gimnasia básica. España, hispano- europea.
- Buhumilko. (2011). *Gimnasia 1200 ejercicios*. España.
- Colectivo de autores. Manual del profesor de educación física. La escuela Cubana. Departamento nacional del INDER.
- García I (2004) actividad física para mayores y adultos y el deporte España. Universidad de Granada.
- Guerrero L. (2001). Ejercicio para la salud, Venezuela, universidad de los Andes
- López a. Y vega. C. (1996). La clase de educación física. Actualidad y perspectiva. México: Ediland.
- López. P, (2004). Manual de educación física y deportes, España. Océano
- L, F. (2011). *Aptitud Positiva Contribuye a su Salud*. Revista Crisol.
- M, G. (1985). *Gimnasia Formativa para la Niñez y Adolescencia*. Argentina: Stadium.
- Marquéz.S. (2009). *Actividad Física y Salud*. Díaz Santos.
- Mora.J, D. L. (2008). *Esencia de la Filosofía de la Educación*. México: Progreso S.A.
- Pastor. (2003). *Gimnasia de la Inopia conceptual a la utopia Metodologica*. España: Esteban Sanz.
- Pi, M. (2012). *Deportes Rítmicos Gimnásticos*. España: Universidad de Saragoza.
- Pierón, M. (1988) pedagogía de la actividad física y del deporte. Editorial junta de Andalucía. Universidad internacional deportiva de Málaga.
- Pónt, p (1994) tercera edad, actividad física y salud. Paidrobo, Noviembre, Barcelona.
- Pónt. P Ejercicios de motricidad y memoria para personas adultas mayores. España.Paidrotrivo
- R, H. (1998). *Tarea en el Desarrollo en la edad adulta*. España: Pirámides.

Ruiz a. Metodología de la educación física. Editorial pueblo y educación. La Habana.

Ruiz. A. (1981). la gimnasia básica Ed: pueblo y educación.

Sánchez G. (1990). Actividad física y deportes. España Editorial Hispanoamérica.

Schalom (1994) la actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona España.

Solíz, D. (2012). *Agenda de Igualdad para los Adultos Mayores*. MIES.

Suárez. R (1999). El calentamiento: juegos y ejercicios motivantes para empezar las clases y los entrenamientos. España. Ed: gymnos.

Vargas., B. (2001). *Actividad Física y Adulto Mayor*. colombia: Kinesis.

Biblioteca virtual UPSE

Organización Panamericana de la salud (2004) “Necesidades nacionales de los adultos mayores” Washington. Publicación. Científica.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/search.acción?p00=actividades+f%C3%ADsicas+recreativas+educaci%C3%B3n+física&frónSearch=fromSearch&Search=BuscaR+en+ebrary>

Restrepo M. (2001) “Cómo construir una vida saludable”. Colombia: Editorial Médica.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDetail.acción?docID=10390319&p00=actividades%20f%C3%ADsicas%20recreativas%20educaci%C3%B3n%20física>

Ham Ch. y Gutiérrez L. (2005) “Salud y Bienestar del adulto mayor”. Washington: Puclicación científica y teórica.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDownload.acción?commónId=10390319&type=qv&page=2>

<http://search.proquest.com/docview/220922135/13CC6C8999A2EB45057/1?accountid=130063>

Dra. Gloria Salinas Aquino

Rectora

**Doctora en Ciencias de la Educación
Especialización: Literatura y Español**

Santa Elena, 21 de enero del 2015

CERTIFICACIÓN

Yo, Dra. Gloria Salinas Aquino, Docente y Rectora DOCTORA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIZACIÓN: LITERATURA Y ESPAÑOL, con registro Senescyt 1006-10-979993, magister en educación superior, certifica haber revisado y corregido el trabajo de Titulación previa a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación del egresado LORENZO ELISEO NEIRA ALEJANDRO C.I # 091468409-7 con tema **“GIMNASIA RÍTMICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE ATENCIÓN HOGAR SAGRADA FAMILIA CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA , AÑO 2015”**, en calidad de Gramatóloga.

Certifico el trabajo realizado, y otorgo la presente certificación al egresado para trámites pertinentes.

Particular que comunico para fines de ley.

Atentamente.



Dra. Gloria Salinas Aquino.

C.I# 090659097-1

Registro Senescyt # 1006-10-979993

Consulta de Títulos Registrados

Buscado por Apellido

Buscado por
Identificación (cédula/pasaporte)

Buscar

ATENCIÓN

"La SENESCYT emitirá certificados impresos únicamente cuando sean requeridos para uso en el extranjero o para fines judiciales. El título emitido por cualquier Universidad o Instituto de Educación Superior existente en el Ecuador no requerirá validación alguna, ni del CES ni del SENESCYT."

(Reglamento General de Aplicación e la Ley Orgánica de Educación Superior, Art. 19)

Nombre **SALINAS AQUINO GLORIA AZUCENA**
Identificación **0906590971**
Nacionalidad **ECUATORIANA**
Genero **FEMENINO**

Título	Institución de Educación Superior	Tipo	Reconocido Por	Número de Registro	Fecha de Registro	Observación
MAGISTER EN EDUCACION SUPERIOR	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	NACIONAL		1006-12-747368	01-06-2012	
DOCTORA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIZACION: LITERATURA Y ESPAÑOL	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	NACIONAL		1006-10-879883	03-03-2010	No equivalente al título de doctorado "PHD", según Resolución No. 0023-2008-TC del Tribunal Constitucional

Título	Institución de Educación Superior	Tipo	Reconocido Por	Número de Registro	Fecha de Registro	Observación
PROFESORA DE SEGUNDA ENSEÑANZA ESPECIALIZACION LITERATURA Y CASTELLANO	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	NACIONAL		1006-08-825461	15-04-2008	
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIZACION LITERATURA Y CASTELLANO	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	NACIONAL		1006-08-825460	15-04-2008	

Síguenos en:   

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

La Libertad 30 de Octubre 2014

Para: Lcda. Laura Villao Laylel. MSc.
Directora de carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.
De: Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo. MSc.
Docente de la carrera de Educación Parvularia.

ASUNTO: Informe de los resultados del servicio documental Urkund.

Por medio de este comunicado hago llegar a usted, los resultados obtenidos en la Tesis del señor: **Lorenzo Neira Alejandro** una vez pasado el debido proceso de revisión en el servicio Urkund, en el cual se detectó el 2% de similitud el mismo que va por debajo de indicadores considerados plagio, de la misma manera solicitar el paso para la defensa de la Tesis para la obtención al Título de Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación.

De ante mano agradezco su tiempo y pronta respuesta.

Atentamente,



Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo. MSc.
Docente de la carrera de Educación Parvularia.

Documento: lorenzo.docx [D11394560]

Alrededor de 2% de este documento se compone de texto más o menos similar al contenido de 65 fuente(s) considerada(s) como la(s) más pertinente(s).

La más larga sección comportando similitudes, contiene 51 palabras y tiene un índice de similitud de 90% con su principal fuente.

TENER EN CUENTA que el índice de similitud presentado arriba, no indica en ningún momento la presencia demostrada de plagio o de falta de rigor en el documento.

Puede haber buenas y legítimas razones para que partes del documento analizado se encuentren en las fuentes identificadas.

Es al corrector mismo de determinar la presencia cierta de plagio o falta de rigor averiguando e interpretando el análisis, las fuentes y el documento original.

