



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

TEMA:

**“ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA
CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO
GERONTOLÓGICO EN LA PARROQUIA ANCONCITO, CANTÓN
SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015”**

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

AUTOR:

JULIO CÉSAR LÓPEZ ALVIA

TUTOR:

Dr. CARLOS JARRÍN BELTRÁN, M.Sc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

FEBRERO -2016



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

TEMA:

**“ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA
CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO
GERONTOLÓGICO EN LA PARROQUIA ANCONCITO, CANTÓN
SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015”**

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

AUTOR:

JULIO CÉSAR LÓPEZ ALVIA

TUTOR:

Dr. CARLOS JARRÍN BELTRÁN, M.Sc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

FEBRERO -2016

La Libertad, Febrero del 2016

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de Investigación “ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO EN LA PARROQUIA ANCONCITO, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015”, elaborado por el Sr. Julio César López Alvia, 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 el presente trabajo, lo apruebo en todas sus partes, debido a que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal.

ATENTAMENTE

Dr. Carlos Jarrín Beltrán, M.Sc.

TUTOR

AUTORÍA

Yo, JULIO CÉSAR LÓPEZ ALVIA, con cédula de identidad N°1305405423, egresado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Escuela de Ciencias de la Educación, en la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación en mi calidad de autor del trabajo de investigación “ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO EN LA PARROQUIA ANCONCITO, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015”.

Declaro que es original, auténtico y personal. Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor. Certifico que lo escrito es de mi autoría a excepción de las citas, reflexiones y dinámicas utilizadas para el proyecto.

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

Atentamente,

Julio César López Alvia
C.I. 1305405423

TRIBUNAL DE GRADO

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

Lcda. Laura Villao Laylel, Msc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES
Y RECREACIÓN

Dr. Carlos Jarrín Beltrán, M.Sc.
PROFESOR TUTOR

Lcdo. Luis Mazón Arévalo, M.Sc.
PROFESOR DEL ÁREA

Abg. Joe Espinoza Ayala
SECRETARIO GENERAL

DEDICATORIA

Con mucho amor dedico mi trabajo:

A mis hijos Juliana, César, Glenn, Jair y Joseph López Yagual que han sido el motor, la razón y la inspiración para seguir siempre adelante.

A mi esposa Dalila Yagual, que siempre ha estado conmigo brindándome palabras de aliento para continuar y jamás decaer.

A mis padres, que me brindaron su apoyo en toda esta linda experiencia y que hoy culmino con satisfacción.

A mis profesores de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación por la formación académica, moral y espiritual recibida.

A mis familiares, amigos y a todas aquellas personas que colaboraron directa o indirectamente para la culminación de mi tema de tesis.

Julio

AGRADECIMIENTO

Fue un verdadero trabajo de dedicación para mí, me gustaría agradecer a las siguientes instituciones y personas que con sus aportes, he podido realizar mi tema de tesis:

Principalmente a Dios, por darme la fuerza necesaria para lograr alcanzar mi objetivo en esta bella carrera.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por brindarme la oportunidad de estudiar esta carrera y culminarla con éxito.

Al Centro Gerontológico de la Parroquia Anconcito del Cantón Salinas de la Provincia de Santa Elena que me facilitó las instalaciones para el desarrollo de esta problemática.

A cada uno de mis docentes, que gracias a ellos puede obtener valiosos conocimientos que van a servirme en mi vida como profesional de la Educación Física Deportes y Recreación.

A mi tutor Dr. Carlos Jarrín Beltrán M.Sc. que gracias a sus sabios consejos he podido elaborar y culminar el trabajo de titulación.

Julio

DECLARATORIA

El contenido del presente trabajo de graduación es de mi responsabilidad; el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

.....
LÓPEZ ALVIA JULIO CÉSAR

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| PORTADA..... | I |
| PORTADILLA..... | II |
| APROBACIÓN DEL TUTOR..... | III |
| AUTORÍA..... | IV |
| TRIBUNAL DE GRADO | V |
| DEDICATORIA | VI |
| AGRADECIMIENTO..... | VII |
| ÍNDICE GENERAL..... | IX |
| ÍNDICE DE TABLAS | XIII |
| ÍNDICE DE GRÁFICOS | XIV |
| RESUMEN EJECUTIVO | XV |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CAPÍTULO I..... | 4 |
| EL PROBLEMA | 4 |
| 1.1 Tema..... | 4 |
| 1.2 Planteamiento del Problema..... | 4 |
| 1.2.1 Contextualización..... | 6 |
| 1.2.2 Análisis Crítico..... | 8 |
| 1.2.3 Prognosis | 9 |
| 1.2.4 Formulación del Problema | 9 |
| 1.2.5 Preguntas directrices | 9 |
| 1.2.6 Delimitación del Problema..... | 10 |
| 1.3 Justificación..... | 11 |
| 1.4 Objetivos | 13 |
| 1.4.1 Objetivo General | 13 |
| 1.4.2 Objetivos Específicos..... | 13 |
| CAPÍTULO II..... | 14 |
| MARCO TEÓRICO..... | 14 |

| | | |
|---------|--|----|
| 2.1 | Investigaciones previas | 14 |
| 2.2 | Fundamentación | 15 |
| 2.2.1 | Fundamentación Filosófica | 15 |
| 2.2.2 | Fundamentación Psicológica..... | 16 |
| 2.2.3 | Fundamentación Sociológica | 18 |
| 2.2.4 | Fundamentación Legal | 19 |
| 2.3 | Categorías Fundamentales | 20 |
| 2.3.1 | Actividad física | 20 |
| 2.3.1.1 | Características | 20 |
| 2.3.1.2 | Efectos..... | 22 |
| 2.3.1.3 | Propósitos..... | 23 |
| 2.3.2 | La recreación comunitaria..... | 26 |
| 2.3.3 | Tipos de actividades físicas..... | 28 |
| 2.3.4 | Consecuencias de la inactividad física | 29 |
| 2.3.5 | Historia de la actividad física..... | 30 |
| 2.3.6 | Calidad de vida..... | 31 |
| 2.3.6.1 | Salud..... | 32 |
| 2.3.6.2 | Dimensiones de la calidad de vida | 33 |
| 2.3.6.3 | Características de la calidad de vida | 34 |
| 2.3.7 | Adultos mayores..... | 35 |
| 2.3.7.1 | Tercera edad | 38 |
| 2.3.8 | Gerontología..... | 39 |
| 2.3.8.1 | Objetivos | 40 |
| 2.3.8.2 | Biología del envejecimiento..... | 40 |
| 2.3.8.3 | Clínica | 41 |
| 2.3.8.4 | Educativa..... | 41 |
| 2.3.8.5 | Social..... | 42 |
| 2.4 | Hipótesis..... | 44 |
| 2.5 | Variables | 44 |
| 2.5.1 | Variable Independiente | 44 |
| 2.5.2 | Variable Dependiente..... | 44 |

| | |
|---|----|
| CAPÍTULO III | 45 |
| METODOLOGÍA | 45 |
| 3.1 Enfoque Investigativo | 45 |
| 3.2 Modalidad básica de la investigación | 45 |
| 3.3 Tipos de investigación..... | 46 |
| 3.3.1 Investigación de Campo..... | 46 |
| 3.3.2 Investigación bibliográfica..... | 46 |
| 3.3.3 Investigación descriptiva..... | 47 |
| 3.3.4 Investigación cualitativa..... | 47 |
| 3.3.4.1 Métodos..... | 47 |
| 3.4 Población y muestra | 48 |
| 3.4.1 Población..... | 48 |
| 3.4.2 Muestra..... | 48 |
| 3.5 Operacionalización de variables | 49 |
| 3.6 Técnicas de investigación | 51 |
| 3.6.1 La encuesta..... | 51 |
| 3.6.2 Entrevista..... | 51 |
| 3.7 Plan de recolección de información | 52 |
| 3.8 Plan de procesamiento de la información | 53 |
| 3.9 Análisis e interpretación de resultados..... | 54 |
| 3.9.1 Encuesta a adultos mayores | 54 |
| 3.10 Conclusiones y Recomendaciones | 64 |
| 3.10.1 Conclusiones | 64 |
| 3.10.2 Recomendaciones..... | 65 |
| CAPÍTULO IV | 66 |
| PROPUESTA..... | 66 |
| 4.1 Tema..... | 66 |
| 4.2 Datos Informativos..... | 66 |
| 4.3 Antecedentes | 67 |
| 4.4 Justificación..... | 69 |
| 4.4.1 Importancia | 70 |

| | | |
|-------|-----------------------------------|------------|
| 4.4.2 | Factibilidad..... | 71 |
| 4.5 | Objetivos | 72 |
| 4.5.1 | Objetivo General | 72 |
| 4.5.2 | Objetivos Específicos..... | 72 |
| 4.6 | Fundamentación | 73 |
| 4.6.1 | Fundamentación Teórica..... | 73 |
| 4.7 | Metodología plan de acción | 75 |
| 4.7.1 | Actividades..... | 75 |
| | CAPÍTULO V..... | 162 |
| | MARCO ADMINISTRATIVO | 162 |
| 5.1 | Recursos | 162 |
| 5.1.1 | Institucionales | 162 |
| 5.1.2 | Humanos | 162 |
| 5.1.3 | Materiales..... | 162 |
| 5.2 | Económicos (Dólares)..... | 163 |
| 5.2.1 | Recursos Humanos..... | 163 |
| 5.2.2 | Recursos Materiales | 163 |
| 5.2.3 | Presupuesto | 163 |
| | Cronograma..... | 164 |
| | Bibliografía | 165 |
| | Anexos..... | 169 |

ÍNDICE DE TABLAS

CONTENIDO

| | |
|--|----|
| Tabla # 1: Población..... | 48 |
| Tabla # 2: Variable Independiente..... | 49 |
| Tabla # 3: Variable dependiente..... | 50 |
| Tabla # 4: Plan de recolección de información..... | 52 |
| Tabla # 5: Conocimiento sobre las actividades físicas..... | 54 |
| Tabla # 6: Implementarse las actividades físicas..... | 55 |
| Tabla # 7: Actividades físicas tres veces en la semana..... | 56 |
| Tabla # 8: Actividad física para compartir momentos gratos..... | 57 |
| Tabla # 9: Actividades físicas impartidas por un profesional..... | 58 |
| Tabla # 10: Actividades físicas mejoran la calidad de vida..... | 59 |
| Tabla # 11: Actividades físicas para prevenir enfermedades..... | 60 |
| Tabla # 12: Actividades físicas para mejor movilidad en el cuerpo..... | 61 |
| Tabla # 13: Actividades físicas para mejor su tiempo libre..... | 62 |
| Tabla # 14: Actividades físicas en esta etapa de su vida..... | 63 |
| Tabla # 15: Actividades..... | 75 |
| Tabla # 16: Cronograma..... | 76 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

CONTENIDO

| | |
|--|----|
| Gráfico # 1: Conocimiento sobre las actividades físicas | 54 |
| Gráfico # 2: Implementarse las actividades físicas | 55 |
| Gráfico # 3: Actividades físicas tres veces en la semana..... | 56 |
| Gráfico # 4: Actividad física para compartir momentos gratos | 57 |
| Gráfico # 5: Actividades físicas impartidas por un profesional..... | 58 |
| Gráfico # 6: Actividades físicas mejoran la calidad de vida | 59 |
| Gráfico # 7: Actividades físicas para prevenir enfermedades..... | 60 |
| Gráfico # 8: Actividades físicas para mejor movilidad en el cuerpo | 61 |
| Gráfico # 9: Actividades físicas para mejor su tiempo libre | 62 |
| Gráfico # 10: Actividades físicas en esta etapa de su vida | 63 |



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

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO EN LA PARROQUIA ANCONCITO, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015.

Tutor: Msc. Carlos Jarrín Beltrán

Autor: Julio César López Alvia

Email: jlopezupse@hotmail.com

RESUMEN EJECUTIVO

El trabajo investigativo realizado manifiesta el desarrollo de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en el centro gerontológico de la parroquia Anconcito, a partir de la recolección de ideas aportadas por las personas involucradas. Se estableció que los adultos mayores necesitaban realizar más actividades para mantener un estado de vida activo y así tener una buena salud, esto le permitió realizar sus actividades diarias de la mejor forma posible. En este proceso se integraron los familiares que viven con los adultos mayores, porque solo así, ellos estaban enterados de lo que están realizando era de mucho beneficio, pues observaron la preocupación de las personas que los rodeaban. El planteamiento del trabajo se cumplió con la realización de actividades físicas que permitan mantener en los adultos mayores un buen estado de salud mediante su participación dentro del centro gerontológico. Estas acciones son una forma, estimulante, flexiva y dinámica, que ayudaron a cumplir la finalidad del trabajo investigativo. Responde al pensamiento de la convivencia del adulto mayor con las personas que lo rodean y el entorno, necesarios para tener un estilo de vida con mayor posibilidad de disminuir los efectos de la tercera edad. La planificación de las actividades que se cumplieron fue organizada para contribuir al desarrollo de las capacidades de los adultos mayores y mejorar su calidad de vida. El trabajo de investigación permitió establecer que los adultos mayores necesitan de actividades que faciliten una constante dinámica para mejorar, tanto su estado de ánimo como su estado físico. La propuesta presenta una selección de actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico que permitirá generar acciones en beneficio de su salud, además de tener momentos agradables en una etapa de su vida en la que necesitan tener mayor distracción y felicidad.

PALABRAS CLAVES: actividades físicas, calidad de vida, adultos mayores, tercera edad, gerontología.

INTRODUCCIÓN

La humanidad siempre le ha dado un gran valor al estudio de los factores que guardan una relación estrecha con el envejecimiento humano, que se respaldan en la gerontología, ciencia que a su vez se interrelacionan con otras como las biológicas, sociológicas, psicológicas y médicas. Estos estudios además, encierran la aplicación de conocimientos científicos de última generación, en beneficio al aumento de la expectativa de vida en los adultos mayores. (**García,2010, pág, 48**)

El envejecimiento es un fenómeno actual que se está presentando en todas las naciones del mundo con distintos niveles de intensidad; diferentes autores de múltiples disciplinas han dedicado sus investigaciones a los procesos de envejecimiento y las posibilidades para extender la existencia de acuerdo al nivel de progreso de cada uno; entre ellos se destacan. Foster W., Fujita F., Larson, Bruce, Barboza, Alvarado & Paterson Andrews (2010).

Las actividades físicas son de mucha importancia para mantener un buen nivel de salud de los humanos, pues su práctica sistemática permite un aumento de la masa muscular, así también mejora la calidad de la sangre en el sistema circulatorio que provoca un aumento de la hemoglobina, encargada de transportar oxígeno a los diferentes tejidos del cuerpo humano. Por lo consiguiente, el corazón no requiere bombear tanta sangre a las diferentes células, aumentando considerablemente con ello un mejor trabajo de los pulmones, fortalece la musculatura que interviene en su dilatación y contracción. (**Marcano 2013, pág, 7**).

La actividad física regular y en particular los programas de ejercicios físicos y recreativos, son componentes importantes de un estilo de vida saludable en personas que se acogieron a la jubilación, luego de haber permanecido laborando hasta los 65 años de edad. A pesar de esta evidencia, millones de adultos mayores, permanecen en inactividad física. **(Pinoargote, 2013, pág. 28).**

Los objetivos del trabajo investigativo fueron proponer actividades físicas a las personas de la tercera edad para fomentar una mayor participación de ellos, así como difundir esta temática, necesaria para la promoción de salud y prevención de enfermedades multifactoriales. Muchas veces en las parroquias o comunidades vive un gran número de personas pertenecientes al grupo de la tercera edad, sin embargo, en estos lugares se puede apreciar que se realizaron actividades recreativas generalizadas y convencionales, en lo referente a las personas de todas las demás edades.

En la parroquia Anconcito del Cantón Salinas, previa observación y consulta, las actividades que se realizaron fueron encaminadas a otras edades, sin considerar a las personas de la tercera edad, debe existir un lugar y programación adecuada para que los adultos mayores puedan desarrollar actividades físico – recreativas, acordes a sus necesidades que mejoren su calidad de vida. Este trabajo investigativo fue encaminado a determinar las actividades físicas necesarias que deben realizar los adultos mayores para mejorar su calidad de vida, esto permitió establecer una planificación de un programa de ejercicios físicos y recreativos, basado en que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas,

incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. Lo antes detallado, permitió establecer la interrogante de investigación: ¿Cómo favorecieron las actividades físicas la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Gerontológico de la parroquia Anconcito? El trabajo investigativo estuvo estructurado de la siguiente manera:

Capítulo I: El Problema, especificó la situación en un contexto, formulación y determinación del problema, además se establecieron los objetivos que persiguen la investigación, la justificación e importancia del tema en estudio.

Capítulo II: El Marco Teórico, detalló las investigaciones previas, tipos de investigación, documental, de campo, las bases teóricas y demás fundamentos que sustentan el proceso investigativo.

Capítulo III: Metodología, sustentó del proceso de investigación, métodos, diseño, población y muestra; técnicas e instrumentos de recolección de datos, procesamiento de datos, análisis e interpretación de los resultados de la aplicación de los instrumentos con sus respectivos cuadros y gráficos estadísticos.

Capítulo IV: La Propuesta, presentó una opción para disminuir la incidencia de la problemática detectada en el Centro Gerontológico de la Parroquia Anconcito.

Capítulo V: Marco Administrativo, en el que se detalló los recursos utilizados para dar cumplimiento con la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO EN LA PARROQUIA ANCONCITO, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015.

1.2 Planteamiento del Problema

Durante la primera etapa de la humanidad, hace miles de años, cada persona luchaba por subsistir y el adulto mayor salvo honrosas excepciones, casi nunca contaba con la protección de su grupo. Se le atribuían poderes sobrenaturales y eran los que dirigían los ritos y ceremonias en la comunidad. El “anciano” era valorado y respetado por los conocimientos y experiencias acumuladas, y como oradores portadores de las costumbres y tradiciones de su comunidad. **(Lara, 2010, pág. 9).**

En muchos países del mundo los ancianos son respetados y existen políticas que buscan lograr un buen estilo de vida, sin embargo, esto no es igual en todas partes.

En el Ecuador, según reporte en revista (**Vistazo, 2013, pág. 18**) los adultos mayores son vistos como una carga para la familia y estos son enviados a un asilo u otros lugares donde puedan ser atendidos. Informa además, que es urgente atender a las dificultades existentes:

- Pocas opciones recreativas acorde al gusto y preferencia del adulto mayor.
- Bajo nivel de conocimientos del adulto mayor y sus familiares sobre la importancia de las actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida.
- Poco apoyo por parte de las instituciones comunales para planificar y desarrollar las actividades físicas.
- Deficiente preparación por parte de los voluntarios (as) para desarrollar las actividades físicas en correspondencia a las características del adulto mayor.

En la parroquia Anconcito perteneciente al cantón Salinas provincia de Santa Elena existe el centro gerontológico en cuyas instalaciones los adultos mayores pueden practicar actividad física en pro de mejorar su estilo de vida. Las personas que acuden a diario a este centro lo hacen sin una previa planificación de las actividades físicas realizadas, que lejos de representarles beneficios, no les permite mejorar los problemas de salud propios de su edad, como son: disminución de la fuerza muscular, pérdida de estabilidad y flexibilidad en las extremidades inferiores, problemas de equilibrio, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis entre otras.

Esto se debe a la falta de personal capacitado o especializado que planifiquen las actividades realizadas en esta institución, entonces, es necesario investigar y aportar con alternativas posibles con el fin de mejorar el estilo de vida de los adultos mayores en esta comunidad, por medio de la práctica de actividades físicas recreativas dosificadas y acordes a su estado físico y funcional.

1.2.1 Contextualización

La actividad física es una parte fundamental en la existencia de la humanidad, expresa valores individuales de la cultura, su contenido específico se establece en el empleo racional que el ser humano proporciona a su actividad motora con la finalidad de coadyuvar a la optimización de su desarrollo y rendimiento motor para enfrentar con éxito las tareas individuales sociales que se le presenten. **(Pérez, 2012, pág. 102).**

En la ancianidad, hay que destacar lo importante que es para el ancestro, el sostén que positivamente le brinda la familia o los profesionales a cargo, con cuidados, dedicación, comprensión y cariño; como asimismo o, el esfuerzo en la realización de exámenes de autocrítica e introspección, siempre que, por su idiosincrasia, le sea posible practicar, ya que por habitar en un geriátrico se crean falsos y a veces no tan ciertos pensamientos como: me trajeron acá porque no sirvo, ya no sirvo para nada, no me quieren, me olvidaron. **(Insúa, 2012, pág. 1)**

La lucha por la salud y la longevidad es cumplir un papel importante la actividad física y el deporte. Los ejercicios físicos sistemáticos incrementan la estabilidad del organismo humano frente a los efectos perjudiciales del ambiente, su capacidad de trabajo y el metabolismo. Ellos equilibran la insuficiencia de la actividad motriz que conlleva a una serie de problemas patológicos en el organismo. **(Remón, 2010, pág 37).**

El envejecimiento es un proceso que está envuelto en muchos pensamientos falsos, de miedos, creencias y mitos. Envejecer significa adecuarse a cambios en la estructura y funcionamiento del organismo humano; y en el ambiente social. Por lo tanto, para lograr una longevidad exitosa se debe mantener una participación activa en asuntos sociales y comunitarios para lograr una vida satisfactoria. **(Martín, 2012, pág. 76).**

Este proceso es invariable e ineludible en la vida de los humanos, donde en una primera etapa se presenta de forma positiva, si se puede decir así, mediante el proceso de crecimiento y desarrollo. A continuación este proceso de crecimiento se interrumpe y se mantiene el proceso de desarrollo (Segunda Edad), que se podría interpretar como una planicie que sucede en la vida de la persona, para luego dar paso a la última etapa (Tercera Edad), donde se presenta una serie de cambios morfo funcionales que van deteriorando la calidad de vida.

Es precisamente en este momento, sin menospreciar los otros, donde la actividad física cumple con un papel muy importante para que esta última fase no se desarrolle de una manera precaria y abrupta, el adulto mayor incluso puede perder la motivación por la vida. El presente trabajo investigativo, pretende contribuir al desarrollo de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, que permita realizar sus actividades de la forma más normal, en esta etapa muy importante de la vida de estas personas.

1.2.2 Análisis Crítico

La distracción en las personas de la tercera edad se entiende como algo sencillamente personal, en relación a la utilización del tiempo libre ha de observarse más bien como una actividad que proyectada desde la sociedad puede establecer las condiciones que permitan mejorar las actividades diarias de estas personas, y contribuya al desarrollo de una vida más saludable.

Algunas investigación han expuesto que la senectud no debe ser precisamente un periodo de la vida en el que predomine o sea ineludible un deterioro fatal de las aptitudes físicas e intelectuales, si las personas de la tercera edad demuestran el necesario motivo y el propósito de mantener una forma de vida dinámico y fructífero, y se les proporciona las circunstancias para desenvolverse en un medio acorde a sus actividades, en el que se favorezcan prácticas de aprendizajes, se registren y motiven los esfuerzos para alcanzar fines establecidos, con actividades física – intelectual de interés por el medio que lo rodea y sociedad.

1.2.3 Prognosis

Se puede establecer que una adecuada planificación de actividades físicas facilitaría que los adultos mayores mejoren su calidad de vida. De no instituirse la realización de las actividades físicas, las personas de la tercera edad continuarían con una vida sedentaria que no le permitirían contrarrestar los efectos de la vejez, provocándoles problemas médicos que deteriorarían su salud y su estado físico, psíquico y mental.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo contribuyen las actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Gerontológico en la parroquia Anconcito, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año 2015?

1.2.5 Preguntas directrices

¿Cómo influyen las actividades físicas en el adulto mayor para mejorar su calidad de vida?

¿Cuál es la importancia de las actividades físicas en el adulto mayor?

¿Cuáles son las consecuencias en el adulto mayor al no realizar actividades físicas?

¿Las actividades físicas son un factor importante para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor?

1.2.6 Delimitación del Problema

Propuesta: Actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Gerontológico en la Parroquia Anconcito.

Campo: Educación física

Área: Calidad de vida

Aspecto: Mejorar calidad de vida

Tema: “Actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Gerontológico en la Parroquia Anconcito, Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena, Año 2015”.

Problema: “Carencia de actividades físicas que mejoren la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Gerontológico en la Parroquia Anconcito”

Delimitación Temporal: La investigación se realizará durante el segundo semestre del año 2015.

Delimitación Poblacional: Adultos mayores.

Delimitación Espacial: Centro Gerontológico de la Parroquia Anconcito”

Delimitación Contextual: Para obtener un mejoramiento en la calidad de vida por ende un estado de salud de los adultos mayores, se debe tener muy en cuenta el desarrollo de actividades físicas, logrando realizar tareas cotidianas sin ningún inconveniente.

1.3 Justificación

El propósito del trabajo investigativo es lograr un análisis pertinente para promover la realización de actividades físicas entre los adultos mayores, de la misma manera, proponerse a las diversas organizaciones preocupadas por la salud de este grupo de personas, a que sean las multiplicadoras de estas actividades en beneficio de las personas de la tercera edad, muchas veces totalmente olvidadas.

Se deben realizar alianzas estratégicas para orientar y promover los tipos de actividad física para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Es un propósito que se pretende alcanzar que cada adulto, que practique por lo menos 30 minutos o más de actividad física de intensidad moderada, entre 3 y 5 veces a la semana, pero de ser posible todos los días de la semana.

Desde la participación activa de la sociedad, se esclarecerán los beneficios de la influencia de la actividad física en la mejora de la condición de vida de los adultos mayores que permita crear un proceso de trabajo dinámico y satisfactorio, que provocará un avance en la participación de estas personas dentro las actividades físicas con la finalidad de alcanzar mejores estándares físico, psíquicos y mentales.

El trabajo investigativo incluye elementos de participación social, que buscan su inserción dentro de las actividades que se desarrollarán según sus especificidades en el Centro Gerontológico de la parroquia Anconcito, a través de condicionamientos teórico – metodológicos con carácter integrador y flexible, y

mediante la influencia del ejercicio en la condición física del adulto mayor, permitiendo mantener un estado óptimo en su salud, con muchas ganas de mantenerse activo y feliz.

El proyecto será de mucha **utilidad** porque favorecerá la calidad de vida de los adultos mayores mediante el desarrollo de actividades físicas en el Centro Gerontológico de la parroquia Anconcito.

La actividad física resulta generadora de muchos **beneficios** para los adultos mayores, algunos se mencionan a continuación:

- Fortalecer la creatividad y la capacidad artística y estética.
- Beneficiar el sostenimiento de una actividad psicomotriz adecuada.
- Promover las relaciones interpersonales y la integración social.
- Enfrentar las disminuciones y problemas físicos.
- Conservar expresividad corporal, flexibilidad y equilibrio.
- Ayudar como herramienta de distensión y enfrentamiento dinámico al estrés y las preocupaciones propias de esta fase de la vida.
- Apoyar al sostenimiento del sentimiento de empleo y autoestima personal.
- Impulsar la creatividad y productividad de la utilización del tiempo libre.

El proyecto es muy **factible** de poder ser cumplidos por las actividades planificadas y que serán evaluadas a través de observaciones y resultados en todo el proceso investigativo, además cuanto con el apoyo de una guía de actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Determinar la importancia de las actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Gerontológico en la parroquia Anconcito del cantón Salinas de la provincia de Santa Elena.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar los antecedentes teóricos – metodológicos de las actividades físicas específicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.
- Determinar técnicas e instrumentos que faciliten la recopilación de datos e información que sustente la indagación.
- Seleccionar las actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Gerontológico de la parroquia Anconcito.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Investigaciones previas

Según el **(Parlamento Andino, 2012)**, a nivel mundial, el tema de los derechos de los adultos mayores se visibilizó en la I ASAMBLEA MUNDIAL (1982) sobre el Envejecimiento celebrada en Viena, se aprobó el Plan de Acción Internacional sobre el envejecimiento, el pensamiento y la acción sobre la vejez, por los 20 años subsiguientes.

En América Latina el envejecimiento se está dando sin un desarrollo económico capaz de asegurar los recursos necesarios para proporcionar a los adultos mayores una mejor calidad de vida. Por esto resulta imperioso que los Gobiernos se dispongan a enfrentar el desafío que esto acarrea en los aspectos sociales, según el **(Parlamento Andino, 2012)**.

Las actividades físicas resultan de gran importancia cuando se desarrollan no sólo con vistas al mantenimiento de la salud física y mental de los adultos mayores, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

Una de las enfermedades que padecen los adultos es la diabetes, dos estudios realizados en Finlandia y Estados Unidos han puesto en evidencia que una moderada reducción del peso cercano a 5%, en combinación con el aumento de la actividad física pueden prevenir con eficacia la aparición de diabetes. (Serramano, 2011, pág. 120).

2.2 Fundamentación

2.2.1 Fundamentación Filosófica

El sujeto – objeto sobre que versa la educación física es el hombre. El hombre en todas sus edades, en sentido amplio y en sentido restringido, el niño, el adolescente y el joven. Las ciencias biológicas y psicobiológicas brindaron sus conocimientos para favorecer nuestra actuación. (García, 2010, pág. 10).

Educación, significa desarrollar al hombre en su verdadera naturaleza y en su integridad. Puesto que el hombre no es exclusivamente espíritu, sino que está unido en sus actividades espirituales a un cuerpo, es claro que educar el espíritu debe significar educar también al cuerpo, porque sólo de este modo puede ser educado el hombre en su integridad. El hombre, en virtud de su cuerpo, se halla sujeto a un desarrollo, que no difiere de los animales, estando bloqueado en la espera del despliegue mecánico de las leyes naturales, en este sentido el desarrollo del hombre en cuanto al cuerpo: uniforme, necesario determinado como todo otro

proceso natural, alcanza un límite máximo más allá del cual y después de un período de equilibrio, comienza una fase de decadencia.

La educación física, cobra valor y tiene finalidad como aporte a la contribución educativa total y plena del hombre. “Es el espíritu, con su acción, el llamado a educar al cuerpo en el sentido de imponer un orden y una disciplina proporcionarle un significado y orientación a los puros movimientos del instinto, que así se incluyen en el ciclo del proceso educativo”.

La educación física es una rama especial de la educación que tiene por objeto, la práctica de métodos positivos para conformar de un modo orgánico el cuerpo humano, influyendo de manera apropiada en su desarrollo y crecimiento natural, en consecuencia con el proceso evolutivo de la personalidad psíquica.

2.2.2 Fundamentación Psicológica

La enseñanza de la Educación Física no consiste única y exclusivamente en la imitación de movimientos y acciones determinadas, sino también en la motivación para el despliegue de las propias formas del movimiento, en la configuración de los pasos necesarios de aprendizaje y en la comprensión de las conexiones psíquicas y fisiológicas de toda actividad motora. (**García, 2010, pág. 33**). Es decir, se refiere a todos los elementos que pueden favorecer o dificultar el aprendizaje, o bien a los factores que posibilitan o impiden al aprendizaje, como la percepción, la memoria, el pensamiento, la motivación, la emoción, la

agresividad, la inteligencia, la personalidad, las actitudes, etc. Es necesario también intentar aclarar cómo pueden afectar los distintos factores del comportamiento humano al aprendizaje de habilidades y/o conductas deportivas o que subyacen a cualquier actividad física o deportiva, de forma específica, a la percepción, la atención y memoria.

La percepción puede ser referida a objetos, situaciones, acciones y personas (percepción temporal o representación mental del espacio o representaciones perceptivo – motoras, percepción de las propias capacidades o habilidades, etc.).

La motivación resulta ser uno de los resortes básicos de cualquier actividad humana, y, por supuesto, la actividad física.

El elemento motivacional queda reflejado en cualquier extensión de la actividad deportiva (por ejemplo, la selección de una actividad, su posterior práctica, la situación adecuada para su práctica), y resulta e interés, en el contexto de la actividad física, los tipos de motivaciones que poseen los individuos, los distintos programas de entrenamiento de la motivación, etc.

Por estas razones también resultaría conveniente conocer los procesos de aprendizaje y de transferencia de lo aprendido (tanto a niveles de aprendizaje motor, como cognitivo y psicosocial entre otros), las estrategias de aprendizaje existentes, así como la planificación y control de las diferentes fases del aprendizaje.

2.2.3 Fundamentación Sociológica

En la escuela, la enseñanza se lleva a cabo en la comunidad de la clase o, por lo menos, en un agrupamiento de estudiantes. La educación física, en un centro escolar, se realiza en una clase, zona deportiva o patio del colegio, formando un grupo, entonces, la clase implica la existencia de un grupo. (García, 2010, pág. 38).

Con lo expuesto, el estudiante podrá conocer y vivir, a través de esos ejercicios, lo que significa hacer algo con los demás en equipo y establecer metas comunes y conseguir un resultado común. La dinámica expuesta obliga al profesor de educación física a poseer un conjunto de conocimientos psicosociológicos que podemos concretar en los siguientes tópicos:

a) Interacción entre estudiantes: dinámica grupal y social, desarrollo de los procesos grupales y capacidad de esfuerzo individual dentro del grupo y frente a él, tipos y motivos de la interacción, estructura de interacción y formal, aprendizaje cooperativo, tutorización estudiante – estudiante.

b) Interacción profesor – estudiantes en la situación concreta de la clase de educación física y, dentro de ella, uno de los temas de actualidad; la disciplina y el control, con el fin de cumplir correctamente los objetivos de la enseñanza (modelos de disciplina, control de maestros y su autoridad, el grupo de iguales como agentes de disciplinas).

2.2.4 Fundamentación Legal

En la presente investigación se toma como referente lo expuesto en el marco legal ecuatoriano, desde la carta magna de la constitución, art. 32 en relación al buen vivir y la salud, priorizando que la salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos; art. 35 considerándose que las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado; art. 381 el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

La Ley del Deporte en su art. 2 establece las normas de actividades físicas para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir; art. 11 realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno; art. 89 la recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida; art. 91 el Gobierno Central y los gobiernos autónomos descentralizados programarán, planificarán, desarrollarán y ejecutarán actividades deportivas y recreativas que incluyan a los grupos de atención prioritaria, motivando al sector privado para el apoyo de estas actividades.

2.3 Categorías Fundamentales

2.3.1 Actividad física

La actividad física comprende, un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. (Serramano, 2011, pág. 139).

La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana, generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

2.3.1.1 Características

(Cajigal, 2010, pág. 19-24), expone siete características esenciales:

1.- Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzará un nivel de intensidad determinado con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión.

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

3. Diversión, recreo: Es por todos conocida la importancia que la diversión, esparcimiento, recreo, distracción tienen para la vida del hombre, y como son constitutivos esenciales de la forma de vida (juego) de los adolescentes. Como dice CAJIGAL: “Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional.

El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”.

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

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

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

7. Recuperación: Esta característica es incluida por CAJIGAL, y supone la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor, así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad.

2.3.1.2 Efectos

Se ha comunicado que los estudiantes de ambos sexos (niñas y niños) presentan obesidad ven televisión más tiempo realizan actividades menos intensas y más breves que estudiantes normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la educación física. (**Atalah E. et al, 2009**)

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total. La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada.

La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo y menos de un 75% de la grasa. Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

2.3.1.3 Propósitos

La práctica de la actividad física en forma sistemática regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud,

mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc. (Castellón, 2010, pág. 28). En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- **A nivel orgánico:** Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- **A nivel cardíaco:** Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- **A nivel pulmonar:** Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- **A nivel metabólico:** Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar),

aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.

- **A nivel de la sangre:** Reduce la coagulabilidad de la sangre.
- **A nivel neuro – endocrino:** Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.
- **A nivel del sistema nervioso:** Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.
- **A nivel gastrointestinal:** Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- **A nivel osteomuscular:** Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.
- **A nivel psíquico:** Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad.

2.3.2 La recreación comunitaria

Como lo establece (**Martínez, 2012**); se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de la ciudad, que responde a objetivos de justicia social y cultura ciudadana. El autor plantea una serie de actividades secuenciales a largo plazo organizadas voluntariamente con la intención de mejorar su calidad de vida y el logro integral del bienestar humano y de su entorno. Los líderes comunitarios desarrollan esta visión por medio de la puesta en práctica de Plan de Desarrollo en Recreación llevado a cabo en los barrios, conformado por diversos proyectos integrados en las dimensiones físico – ambiental, económica, social y espiritual.

Según MARTÍNEZ, la recreación comunitaria se caracteriza por:

- Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario.
- Conformar una Junta de Acción Comunal que se convierta en eje dinamizador del Barrio con la activa participación de la comunidad, un Plan de Desarrollo en Recreación a largo plazo que sea luego ejecutado en la comunidad.
- Adelantar intencionalmente acciones que involucran y benefician a todos los grupos sociales del Barrio.
- Ejecutar los proyectos recreativos pensando en el impacto positivo que puede tener sobre la realidad social.

Vista de este modo, la recreación comunitaria contribuye a la ejecución de proyectos económicamente viables y sostenibles a largo plazo, que satisfagan las necesidades de la comunidad así como el fortalecimiento de la dimensión espiritual de los seres humanos.

Cabe señalar, que la recreación comunitaria busca:

- a. Propiciar las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia al Barrio.
- b. Facilitar el acceso a las dotaciones, equipamientos y centros de trabajo y la reducción de las necesidades de desplazamiento.
- c. Valorizar el espacio público como espacio con diversas funciones (de estancia, de socialización, de intercambio, de juego) no exclusivamente destinado al movimiento.

Mediante la recreación comunitaria considera MARTÍNEZ, se adquieren valores que benefician el desarrollo comunitario, pues los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo, una comunidad amplia formada por mujeres, hombres, niños, niñas y adolescentes, repercutiendo positivamente en la calidad de vida de la ciudadanía y por ende en el desarrollo del país que queremos.

2.3.3 Tipos de actividades físicas

Según (Díaz, 2012, pàg. 54), existen dos clases de ejercicio: isotónico e isométrico.

- **El ejercicio isotónico** implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida.

Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbic, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aerobico puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimo, a una hora.

. **El ejercicio isométrico:** los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares.

2.3.4 Consecuencias de la inactividad física

(Martínez & Mateos , 2009, pág 211). El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades crónico – degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., que impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.
- Disminuye el nivel de concentración.
- Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.

2.3.5 Historia de la actividad física

La actividad física y la práctica deportiva en general, históricamente han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de exaltación y regresión como ocurrió en la Edad Media. (Díaz & Becerra, 2009, pág. 92).

En tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más apto por lo cual debía desarrollarse y mantenerse en buen estado físico; con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas, contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse inactivo físicamente.

Posteriormente, la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio que solo podía disfrutar la realeza y para el resto de las personas la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas.

A finales del siglo XIX, había quienes consideraban a los practicantes de deportes como desocupados, que interferían con el desarrollo de otras actividades, y es a partir de los años 1913 y 1919 cuando comienza a dársele cierta importancia al desarrollo del área psicomotora, con la incorporación de la Educación Física como asignatura al currículo escolar

Con el transcurrir de los años, se ha masificado la actividad física y la práctica de deportes con diversos fines: en lo individual, para el beneficio de la salud corporal y la estética, y en lo general, se ha extendido la práctica como espectáculo lucrativo impulsado por el avance tecnológico, los medios de comunicación y el marketing.

2.3.6 Calidad de vida

La calidad de vida hace alusión a varios niveles de generalización, pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, el significado de calidad de vida es ambiguo, contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, etc. (OMS, 2013).

Existen 5 diferentes áreas para comenzar a evaluar la calidad de vida. Bienestar físico (con conceptos como salud, seguridad física), bienestar material (haciendo alusión a ingresos, pertenencias, vivienda, transporte, etc.), bienestar social (relaciones personales, amistades, familia, comunidad), desarrollo (productividad, contribución, educación) y bienestar emocional (autoestima, mentalidad, inteligencia emocional, religión, espiritualidad).

Un indicador comúnmente usado para medir la calidad de vida es el Índice de Desarrollo Humano (IDH), establecido por las Naciones Unidas para medir el grado de desarrollo de los países a través del Programa de las Naciones Unidas

para el Desarrollo (PNUD), cuyo cálculo se realiza a partir de las siguientes variables:

1. Esperanza de vida
2. Educación, (en todos los niveles)
3. PBN per cápita

Los países con el IDH más alto son Nueva Zelanda, Noruega, Australia, Suecia, Canadá y Japón. La producción industrial y el crecimiento económico eran, en el pasado, los únicos elementos considerados en el nivel de desarrollo de un país. Aunque esta perspectiva dejaba de lado otros aspectos no tan directamente materiales, que el IDH sí considera. Si bien el IDH, se considera más adecuado para medir el desarrollo, este indicador no incorpora algunos aspectos considerados importantes para la medición del desarrollo, como el acceso a la vivienda, a una buena alimentación y a la cultura y las artes; entre otros.

2.3.6.1 Salud

La (OMS, 2013) realizó el estudio de la calidad de vida la ha definido como "la percepción de un individuo de su situación de vida, puesto en su contexto de su cultura y sistemas de valores, en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones". Es un concepto amplio que se ha operacionalizado en áreas o dominios: la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características más destacadas del medio ambiente. Es en este sentido, que la operacionalización

del concepto calidad de vida ha llevado a tal formulación y construcción de instrumentos o encuestas que valoran la satisfacción de personas, desde una mirada general.

Sin embargo, las particularidades de los diferentes procesos patológicos y la presión por objetivar su impacto específico, ha motivado la creación de instrumentos específicos relacionados a cada enfermedad y su impacto particular sobre la vida de las persona. De este modo, se puede distinguir instrumentos generales de Calidad de vida y otros relacionados a aspectos específicos de los diferentes cuadros patológicos (Instrumentos calidad de vida relacionados a la enfermedad).

2.3.6.2 Dimensiones de la calidad de vida

La calidad de vida tiene su máxima expresión en la calidad de vida relacionada con la salud. Las tres dimensiones que global e integralmente comprenden la calidad de vida son:

- **Dimensión física:** Es la percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento. No hay duda que estar sano es un elemento esencial para tener una vida con calidad.

- **Dimensión psicológica:** Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro. También incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento.

- **Dimensión social:** Es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente, el desempeño laboral.

Se podría hacer un paralelismo entre el concepto clásico de la felicidad, como dice la canción: "Tres cosas hay en la vida: salud (dimensión física), dinero (dimensión social) y amor (dimensión psicológica).

2.3.6.3 Características de la calidad de vida

- **Concepto subjetivo:** Cada ser humano tiene su concepto propio sobre la vida y sobre la calidad de vida, la felicidad.

- **Concepto universal:** Las dimensiones de la calidad de vida son valores comunes en las diversas culturas.

- **Concepto holístico:** La calidad de vida incluye todos los aspectos de la vida, repartidos en las tres dimensiones de la calidad de vida, según explica el modelo biopsicosocial. El ser humano es un todo.
- **Concepto dinámico:** Dentro de cada persona, la calidad de vida cambia en periodos cortos de tiempo: unas veces somos más felices y otras menos.
- **Interdependencia:** Los aspectos o dimensiones de la vida están interrelacionados, de tal manera que cuando una persona se encuentra mal físicamente o está enferma, le repercute en los aspectos afectivos o psicológicos y sociales.

La medicina y los recursos económicos, políticos, sociales del mundo occidental ha conseguido aumentar la esperanza de vida dando años a la vida. El objetivo de la medicina (y de la sociedad) a partir de las últimas décadas del siglo XX es dar vida a todos y cada uno de los años, es decir, aumentar la calidad de vida.

2.3.7 Adultos mayores

Los adultos mayores son aquellas personas que han alcanzado los 65 años de edad, muchas de ellas están aún ejerciendo sus profesiones, otros están jubilados, en espacios de tranquilidad y otros están cuidando a los nietos. Sin embargo, de cualquier manera, no reciben la atención debida ya que las generaciones más jóvenes no toman en cuenta que en su momento ellos en su edad productiva sustentaron las necesidades de su hogar y también de la sociedad.

A este ciclo de la vida se lo ha denominado tercera edad o adulto mayor que han alcanzado su madurez completa y empiezan a sentir algunos cambios físicos y biológicos, lo que no significa que sean incapaces de manejar su vida de manera integral; al contrario, en su mayoría gozan de un estado físico, mental y social muy bueno con capacidades de entendimiento, pensamiento, orientación, destrezas y conocimientos que las han cultivado durante toda su vida.

Se trata de personas con mucha experiencia, tanto en su área laboral y como en su vida personal, a quienes se les presenta la oportunidad de empezar a disfrutar de su tiempo con tranquilidad. Es importante entender que es normal que todo cambio genera temor y muchas interrogaciones.

Es inevitable en esta etapa enfrentar momentos de tristeza, incomprensión, soledad y depresión que no es fácil de un momento a otro cortar con una actividad que se la ha realizado por muchos años. Esto conlleva dejar un estilo de vida, amistades o personas que han rodeado su vida profesional, hábitos y disciplinas que siempre han ido de la mano de la actividad laboral. Es entonces cuando aparecen muchas interrogantes que profundizan su estado depresivo como son:

- ¿Quién me va a cuidar si yo me enfermo?
- ¿Podré económicamente solventar mi vida?
- ¿Qué voy hacer en mi tiempo libre?

Al inicio de esta etapa y en especial cuando se han jubilado, los adultos mayores se sienten que están de vacaciones y disfrutan de su tiempo libre, pero al pasar el tiempo les hace falta una actividad que les haga sentir útiles, como han sido toda su vida. El no estar ocupado genera enfermedades, aparecen las dolencias y si ya estaban enfermos aparecen nuevas, por ello es de suma importancia que nunca se deje de ser activo.

Sugerencias para el adulto mayor

- Asistir a cursos de arte
- Gimnasia
- Pertenecer a grupos de la tercera edad
- Leer, escribir
- Salir de paseo
- Ayudar a algún familiar en un trabajo específico
- Si tiene la oportunidad seguir ejerciendo hasta el final en su profesión
- Visitas regulares al doctor

Sugerencias para los familiares

- Motivarles a estar ocupados
- No aislarles ni hacerles sentir inútiles ni enfermos
- Evitar actitudes paternalistas
- Brindarles tranquilidad y seguridad
- No entregarles responsabilidades altas dentro del hogar, ellos ya criaron a sus propios hijos.

2.3.7.1 Tercera edad

La expresión tercera edad es un término antrópico-social que hace referencia a la población de personas mayores o ancianas. En esta etapa el cuerpo se va deteriorando y, por consiguiente, es sinónimo de vejez y de ancianidad. Se trata de un grupo de la población que tiene 65 años de edad o más. Hoy en día, el término va dejando de utilizarse por los profesionales y es más utilizado el término personas mayores (en España y Argentina) y adulto mayor (en América Latina). **(Lammoglia, 2009).**

Es la séptima y última etapa de la vida (prenatal, infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez y vejez o ancianidad) aconteciendo después de ésta la muerte. Este grupo de edad ha estado creciendo en la pirámide de población o distribución por edades en la estructura de población, debido principalmente a la baja en la tasa de mortalidad por la mejora de la calidad y esperanza de vida de muchos países.

Las condiciones de vida para las personas de la tercera edad son especialmente difíciles, pues pierden rápidamente oportunidades de trabajo, actividad social y capacidad de socialización, y en muchos casos se sienten postergados y excluidos. En países desarrollados, en su mayoría gozan de mejor nivel de vida, son subsidiados por el Estado y tienen acceso a pensiones, garantías de salud y otros beneficios.

Incluso hay países desarrollados que otorgan trabajo sin discriminar por la edad y donde prima la experiencia y capacidad. Las enfermedades asociadas a la vejez (Alzheimer, artrosis, diabetes, cataratas, osteoporosis etc.) son más recurrentes en los países en vías de desarrollo que en los desarrollados.

2.3.8 Gerontología

La gerontología (del griego Gerón, viejo y logos, tratado) es la ciencia que se dedica a estudiar los diversos aspectos de la vejez y el envejecimiento de una población, tales como el psicológico, social, económico y hasta cultural. Por otra parte comprende sus necesidades físicas, mentales y sociales, y como son abordadas por las instituciones gubernamentales y no gubernamentales que les atienden y el envejecimiento de una población. (**Segatore, 20013**).

A diferencia de la geriatría (rama de la medicina que se centra en las enfermedades asociadas a la vejez, el tratamiento de las mismas), la gerontología se ocupa de los aspectos de promoción de salud. Diversos factores explican el reciente desarrollo de este tipo de preocupaciones. En primer lugar, la incrementada importancia que ha tomado el envejecimiento de la población.

A ello se suman las condiciones de vida actuales de las personas mayores que, a diferencia de lo que ocurría anteriormente, lo más corriente es que ya no conserven unos vínculos familiares tan estrechos con su familia; de este aislamiento resulta la necesidad de preocuparse por su autonomía económica.

2.3.8.1 Objetivos

La gerontología tiene un doble objetivo:

- Desde un punto de vista cuantitativo, la prolongación de la vida (dar más años a la vida, retardar la muerte), y
- Desde un punto de vista cualitativo, la mejora de la calidad de vida de las personas mayores (dar más vida a los años).

La gerontología es un estudio multidisciplinar porque, como toda nueva área de conocimiento, se ha nutrido y nutre del conocimiento aportado por otras. Así, la biología, la sociología, la psicología, la antropología, la demografía, la educación y otros campos del saber vierten su cuota de participación para hacer de la gerontología una realidad como campo de conocimiento independiente:

La gerontología incide en la calidad y condiciones de vida del anciano mediante el diseño, ejecución y seguimiento a políticas y programas destinados al beneficio de la población anciana. De esta forma suma vida a los años más que años a la vida; este último sería un objetivo de la geriatría.

2.3.8.2 Biología del envejecimiento

La biología del envejecimiento es el área de la gerontología que abarca la comprensión de los procesos biológicos relacionados con el envejecimiento. Los temas incluidos en esta área comprenden la hormesis, los antioxidantes, las

células de vástago, los radicales libres y telómeros. (Terra ,2010). El tratamiento y estudio de estos aspectos queda a cargo generalmente de médicos geriatras, sin embargo, no deben ser descuidados por los gerontólogos en sus tareas de evaluación y toma de decisiones.

2.3.8.3 Clínica

Corresponde al área de la gerontología que estudia los aspectos médicos del envejecimiento y la vejez, así como los problemas psicológicos, funcionales y sociales asociados a dichas etapas del ciclo vital.

2.3.8.4 Educativa

Desde que (Bollnow, 1962, Pág. 203) ideara el término de Gerontología Educativa, como la teoría de la educación de las personas mayores, ésta área ha experimentado un gran auge, de tal manera que hoy, se presenta, como un campo de intervención social muy prometedor. Sólo de la necesidad de una Gerontología Educativa surge la posibilidad de una Educación Gerontológica.

Ahora bien, la simple adjetivización de lo educativo no conduce a nada, máximo cuando la educación tiene al mismo tiempo no sólo un objetivo social sino unos condicionantes sociales. Por lo tanto:

- La acción educativa en personas mayores debe centrarse en procesos de enseñanza – aprendizaje

- Debe realizarse en un medio social no sólo para la consecución de su propio objetivo sino para su propia puesta en acción
- La praxis educativa en este colectivo es de carácter principalmente educativo y deben centrarse en un aprendizaje significativo dónde la persona mayor ponga en juego sus habilidades, sus capacidades y su historia de vida.

2.3.8.5 Social

Estudia el lugar y la participación del anciano en sociedad y cómo ésta afecta el proceso de envejecimiento. Al respecto, el profesional de la gerontología social debe tener en su haber académico materias como sociología del envejecimiento, trabajo social, estadística, musicoterapia, psico – gerontología, terapia ocupacional. Este profesional enfatiza en su práctica, aspectos de recreación, evaluación de las actividades diarias del anciano, políticas de inserción en los diversos estratos sociales.

Teniendo como principal objetivo el mantenimiento del adulto mayor dentro del seno familiar. Siendo este último el verdadero receptáculo de cuidados preventivos y apoyo para la mejor calidad de vida a edades tardías.

Sin embargo, no siempre los familiares están en condiciones de proveerle al adulto mayor de estos cuidados. De allí que el proceso de institucionalización, es decir, el ingreso a los conocidos como asilos, unidades geriátricas o

gerontogeríatras, unidades de larga estancia, entre otros; se presenta como una alternativa.

Esta situación junto con el envejecimiento de la población a nivel mundial, hacen del profesional de la gerontología social un verdadero baluarte en la lucha por las mejores condiciones de vida para los ancianos.

La gerontología social es la rama de la gerontología que se encarga del desarrollo de la investigación sobre las diversas problemáticas sociales relacionadas con la vejez, así como del diseño y aplicación de acciones tendentes a lograr el bienestar del anciano en el contexto social incidiendo sobre aspectos económicos, protección social, vivienda, educación para la vejez, interacción anciano familiar-comunidad e institucionalización, entre otros.

Tiene dos componentes esenciales: investigación y trabajo comunitario, con acentuado énfasis en el área preventiva. La investigación es teórica y diagnóstica, aporta elementos a la práctica gerontológica social, que se canaliza a través del diseño y la aplicación de políticas y programas.

Los resultados obtenidos en la evaluación y seguimiento a la práctica vuelven a nutrir al cuerpo de investigación, que obtiene así nuevos elementos de estudio. Se forma así un circuito de conocimiento que enlaza en forma permanente la teoría y la práctica gerontológica.

2.4 Hipótesis

Realizar actividades físicas, mejora la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico de la parroquia Anconcito.

2.5 Variables

2.5.1 Variable Independiente

Actividades físicas.

2.5.2 Variable Dependiente

Mejoramiento de la calidad de vida.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Enfoque Investigativo

En el proceso de investigación se empleó una perspectiva intermedia: cuantitativo – cualitativo, porque se analizó la razón de la situación que se establece en la indagación; también existió influencia de lo numérico, estadístico y matemático, que facilitaron la comprobación de datos recolectados para determinar la problemática y posteriormente presentar la propuesta como posible solución.

3.2 Modalidad básica de la investigación

Para cumplir con la presente investigación se utilizó el método científico que se caracteriza por la formulación de interrogantes y búsqueda de respuestas, que deben ser comprobadas. A partir de esta información se empleó el método deductivo y el descriptivo, con los cuales se estableció la problemática, a través de la observación directa de las actividades que cumplen los adultos mayores en el centro gerontológico de la parroquia Anconcito.

3.3 Tipos de investigación

3.3.1 Investigación de Campo

En el trabajo de campo dentro de la investigación se empleó la observación, que permitió conocer las actividades que se llevan a cabo en el centro gerontológico, las técnicas de recolección de la información que permitieron recoger los datos veraces sobre el tema que se indaga, como son la observación, encuesta y entrevista que se efectuaron a los adultos mayores, voluntarias, y administrador del centro, respectivamente.

3.3.2 Investigación bibliográfica

Se empleó la información documental necesaria, parte fundamental para realizar la investigación. Lo importante de la indagación bibliográfica es saber seleccionar los documentos básicos y precisos para realizarla. Dentro del trabajo investigativo se utilizó información seleccionada de artículos, libros e infografía, de tal manera que se respalde el trabajo de búsqueda.

Se cumplió dentro de la investigación, el análisis e interpretación de los contenidos con la ayuda y aporte del material bibliográfico de varios autores que permitieron cumplir con el marco teórico, además de ser muy beneficioso en la comparación con el medio que se presenta a partir de la investigación de campo a realizar.

3.3.3 Investigación descriptiva

En este trabajo investigativo se empleó el método descriptivo, permitiendo comprobar la relación presente entre los distintos integrantes del centro gerontológico, objeto de estudio, con interés en el desarrollo de acciones para los adultos mayores, aportando con su criterio sobre el problema determinado por el cumplimiento de actividades poco acordes para mejorar su calidad de vida.

Para la recolección de información se utilizó la técnica de la encuesta, que se aplicó a los adultos mayores, voluntarias y entrevista al administrador del centro, sobre el desarrollo de actividades físicas para mejorar su calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico de Anconcito.

3.3.4 Investigación cualitativa

Se fundamenta en el juicio de la ciencia, que determina las interrelaciones que den como resultado un esclarecimiento de lo que se investiga.

3.3.4.1 Métodos

Método Deductivo

Este método proporcionó el estudio de la situación encontrada, en relación con el desarrollo de actividades que cumplen los adultos mayores, encontrado el problema del sedentarismo dentro del centro gerontológico de la parroquia

Anconcito y establecer una alternativa transformadora. Mediante este trabajo investigativo se encontró que los adultos mayores deben realizar actividades físicas para mejorar su estado anímico como también su salud, porque al no realizar actividad alguna, están propensos a sufrir inconvenientes al querer cumplir sus actividades cotidianas.

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

La población empleada en el presente proyecto es la siguiente:

Tabla # 1: Población

| N° | Descripción | Población | Ni |
|--------------|--------------------|------------------|-----------|
| 1 | Administrador | 1 | 0,0140 |
| 2 | Adultos mayores | 70 | 0,9850 |
| TOTAL | | 71 | 1 |

Fuente: Centro Gerontológico de Anconcito.

Elaborado: Julio César López Alvia.

3.4.2 Muestra

Está definido el universo de 71 personas, la constituyen 70 adultos mayores y 1 administrador del centro gerontológico, parroquia Anconcito.

3.5 Operacionalización de variables

| VARIABLE | CONCEPTUALIZACIÓN | DIMENSIÓN | INDICADORES | ÍTEMS | INSTRUMENTOS |
|---|--|-------------|-------------|--|--------------|
| VARIABLE INDEPENDIENTE Las actividades físicas. | Las actividades físicas , comprenden un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. | Movimientos | Acciones | ¿Practica usted las actividades físicas? | Encuesta |
| | | Cuerpo | Organismo | ¿Cree usted que las actividades físicas mejoran la calidad de vida? | Entrevista |
| | | Energía | Ejercicios | ¿Le gustaría que se realicen actividades físicas en este lugar? | |
| | | Metabolismo | Salud | ¿Tiene usted conocimiento si las actividades físicas ayudan a prevenir algunas enfermedades? | |
| | | Trabajo | Labores | ¿Le gustaría realizar actividades físicas en la tarde? | |

Tabla # 2: Variable Independiente.

Variable dependiente

| VARIABLE | CONCEPTUALIZACIÓN | DIMENSIÓN | INDICADORES | ÍTEMES | INSTRUMENTOS |
|---|---|--|---|---|-----------------------------------|
| <p>VARIABLE DEPENDIENTE:</p> <p>Mejoramiento de la calidad de vida</p> | <p>El mejoramiento de la calidad de vida, es la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta, ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.</p> | <p>Condiciones</p> <p>Persona</p> <p>Satisfacción</p> <p>Valores</p> <p>Aspiraciones</p> <p>Expectativas</p> | <p>Situaciones</p> <p>Individuo</p> <p>Bienestar</p> <p>Identidad</p> <p>Anhelos</p> <p>Intereses</p> | <p>¿Usted tiene conocimiento sobre actividades físicas?</p> <p>¿Cree usted que las actividades físicas deben ser impartidas por un profesional?</p> <p>¿Cree usted que las actividades físicas ayudan a que su cuerpo sea más flexible?</p> <p>¿Cree usted que es importante realizar actividades físicas en esta etapa de su vida?</p> <p>¿Sabe usted que las actividades físicas ayudan sobre llevar el envejecimiento?</p> | <p>Encuesta</p> <p>Entrevista</p> |

Tabla # 3: Variable dependientes

3.6 Técnicas de investigación

3.6.1 La encuesta

Este método ayudó a conocer el estado actual del aspecto social, cultural y económico de los adultos mayores del centro gerontológico, parroquia Anconcito, cantón Salinas, provincia de Santa Elena. Se efectuó en base a la operacionalización de las variables, estuvo dirigida a los adultos mayores, voluntarios del centro. Los datos recolectados se analizaron a través de tabulación y después se utilizó la herramienta informática de Excel para obtener los resultados en gráficos estadísticos que permitieron la explicación de los datos.

3.6.2 Entrevista

Fue aplicada al administrador del centro gerontológico de la parroquia Anconcito, para conocer la importancia de la propuesta del desarrollo de actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores. Para su consecución se requirió la ayuda de materiales como videograbadoras y grabadoras de audio, a fin de obtener las evidencias para incluirlas posteriormente en el informe final del proyecto.

3.7 Plan de recolección de información

Tabla # 4: Plan de recolección de información

| PREGUNTAS BÁSICAS | EXPLICACIÓN |
|-------------------------------------|--|
| 1. ¿Para qué? | Para mejorar la calidad de vida |
| 2. ¿De qué personas u objetos? | Adultos mayores |
| 3. ¿Sobre qué aspectos? | Actividades físicas |
| 4. ¿Quién? ¿Quiénes? | Voluntarias, autoridades |
| 5. ¿A quiénes? | Voluntarias, autoridades |
| 6. ¿Cuándo? | Durante el año 2015 |
| 7. ¿Dónde? | Centro Gerontológico de la parroquia Anconcito |
| 8. ¿Cuántas veces? | Varias |
| 9. ¿Cómo? | Trabajo investigativo científico |
| 10. ¿Qué técnicas de investigación? | Observación, encuesta, entrevista |
| 11. ¿Con qué? | Ficha, cuestionario |

Elaborado: Julio César López Alvia

3.8 Plan de procesamiento de la información

Al empezar el trabajo investigativo se concluyó la situación problemática “el poco desarrollo de actividades físicas incide en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico en la parroquia Anconcito. Después se efectuó la búsqueda de la información mediante la observación parte de la investigación científica, además de la investigación descriptiva y la bibliografía.

Se seleccionó datos a partir de encuestas aplicadas a los adultos mayores, voluntarias y administrador del centro, a continuación se efectuó el análisis e interpretación de resultados. A partir de los datos compilados se realizó un informe investigativo, facilitando determinar las conclusiones y recomendaciones.

Para la solución de la problemática se estableció como solución la Propuesta: Guía didáctica sobre actividades físicas para las voluntarias del Centro Gerontológico de la parroquia Anconcito.

3.9 Análisis e interpretación de resultados

3.9.1 Encuesta a adultos mayores

1. ¿Tiene usted conocimiento sobre las actividades físicas que se desarrollan en el Centro gerontológico?

Tabla # 5: Conocimiento sobre las actividades físicas

| Categoría | Frecuencia | % |
|--------------|------------|------------|
| SI | 52 | 74 |
| NO | 18 | 26 |
| Total | 70 | 100 |

Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Gráfico # 1: Conocimiento sobre las actividades físicas



Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Interpretación:

Al consultar sobre el conocimiento que tienen los adultos mayores de las actividades físicas, contestaron: el 74 % que SI conocen al respecto, en cambio el 26 % restante que NO. Por esta razón debe socializarse en qué consiste las actividades físicas a las personas que asisten al centro gerontológico.

2. ¿Cree usted que debería implementarse las actividades físicas en este centro gerontológico?

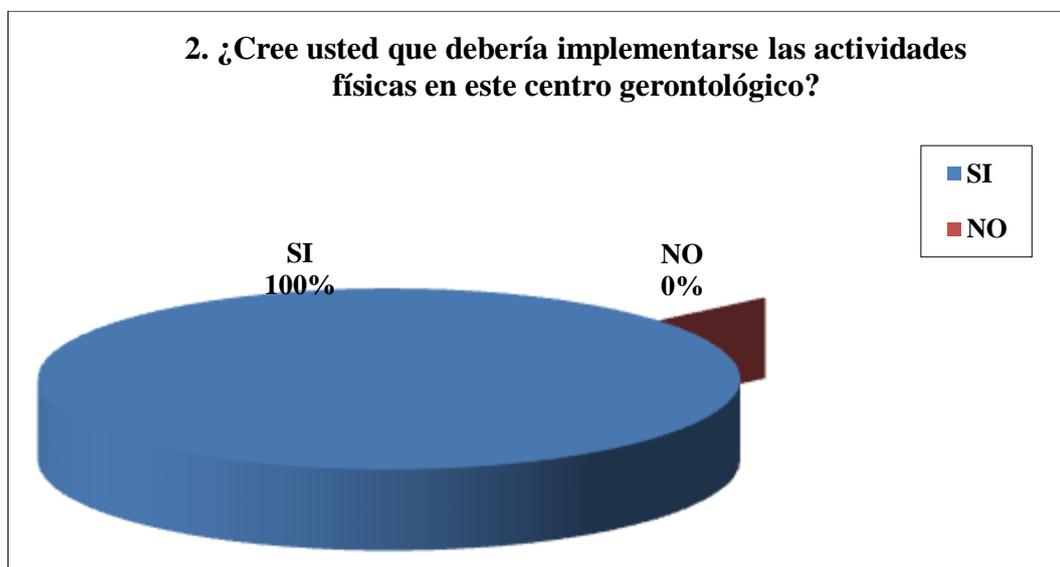
Tabla # 6: Implementarse las actividades físicas

| Categoría | Frecuencia | % |
|------------------|-------------------|------------|
| SI | 70 | 100 |
| NO | 0 | 0 |
| Total | 70 | 100 |

Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Gráfico # 2: Implementarse las actividades físicas



Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Interpretación:

El 100% de los adultos mayores contestaron que consideran que SI debería implementarse las actividades físicas en el centro gerontológico. Ellos reconocen la importancia que tienen estas actividades para mejorar su estilo de vida.

3. ¿Le gustaría a usted que se realicen actividades físicas tres veces en la semana en el centro gerontológico?

Tabla # 7: Actividades físicas tres veces en la semana

| Categoría | Frecuencia | % |
|------------------|-------------------|------------|
| SI | 60 | 86 |
| NO | 10 | 14 |
| Total | 70 | 100 |

Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Gráfico # 3: Actividades físicas tres veces en la semana



Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Interpretación:

Al consultar a los adultos mayores si les gustaría que se realicen actividades físicas tres veces en la semana en el centro gerontológico, respondieron el 86 % que SI, mientras el 14% que NO. Algunos no quieren realizar actividades físicas porque no están acostumbrados a realizarlas por tener un estilo de vida sedentario, que debe cambiar porque no les permite tener una buena salud.

4. ¿Cree usted que la actividad física ayuda a que los adultos mayores puedan compartir momentos gratos con sus demás compañeros?

Tabla # 8: Actividad física para compartir momentos gratos

| Categoría | Frecuencia | % |
|------------------|-------------------|------------|
| SI | 70 | 100 |
| NO | 0 | 0 |
| Total | 70 | 100 |

Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Gráfico # 4: Actividad física para compartir momentos gratos



Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Interpretación:

Al preguntar si la actividad física ayuda a que los adultos mayores puedan compartir momentos gratos con sus demás compañeros, manifestaron, SI el 100%. Ellos aseguran que dentro del desarrollo de actividades pueden interrelacionarse con las demás personas que acuden al centro gerontológico.

4. ¿Cree usted que las actividades físicas deben ser impartidas por un profesional de actividad física, deportes y recreación?

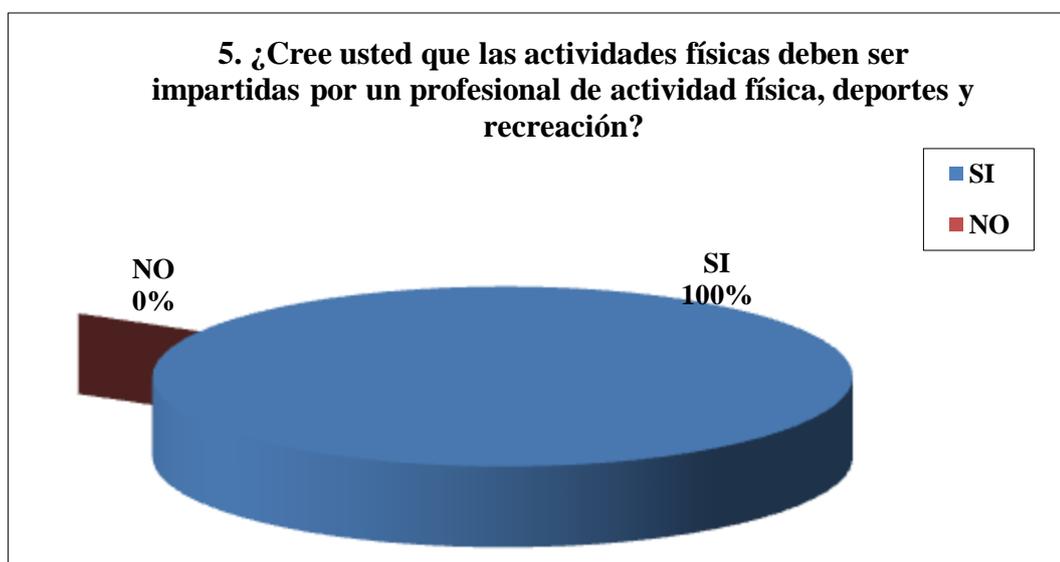
Tabla # 9: Actividades físicas impartidas por un profesional

| Categoría | Frecuencia | % |
|------------------|-------------------|------------|
| SI | 70 | 100 |
| NO | 0 | 0 |
| Total | 70 | 100 |

Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Gráfico # 5: Actividades físicas impartidas por un profesional



Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Interpretación:

Al consultarle sobre las actividades físicas deben ser impartidas por un profesional de actividad física, deportes y recreación, manifestaron, SI el 100%. Los adultos mayores manifiestan que si van a desarrollar las actividades físicas, éstas, deben ser dirigidas por una persona que sepa realmente lo que está enseñando.

5. ¿Cree usted que las actividades físicas mejoran la calidad de vida de los adultos mayores?

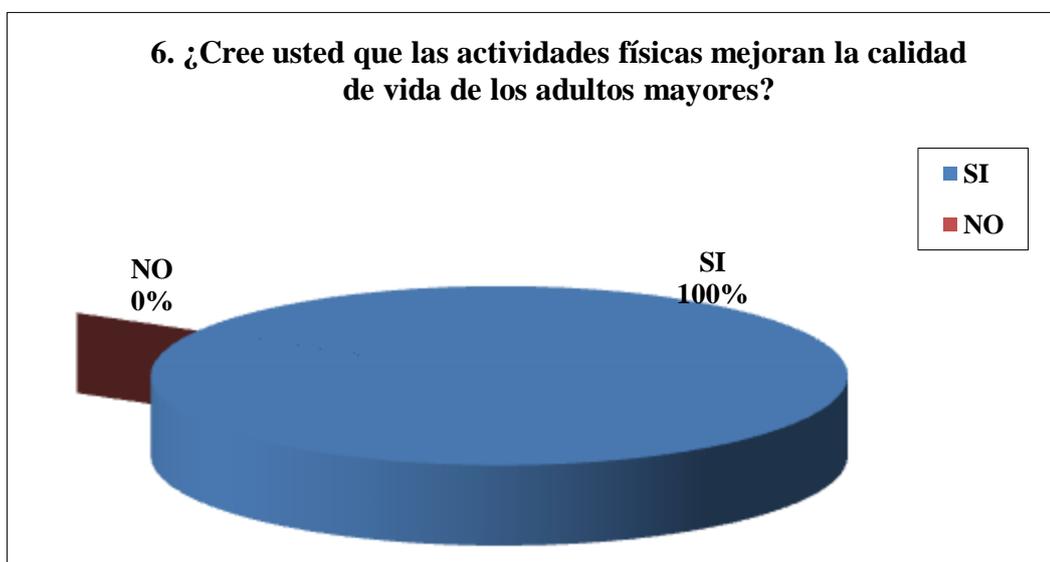
Tabla # 10: Actividades físicas mejoran la calidad de vida

| Categoría | Frecuencia | % |
|--------------|------------|------------|
| SI | 70 | 100 |
| NO | 0 | 0 |
| Total | 70 | 100 |

Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Gráfico # 6: Actividades físicas mejoran la calidad de vida



Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Interpretación:

El 100% de los adultos mayores están de acuerdo que las actividades físicas mejoran la calidad de vida. Esto significa que están conscientes que deben desarrollar actividades físicas para tener una vida muy saludable.

7. ¿Tiene usted conocimiento si las actividades físicas ayudan a prevenir algunas enfermedades de las personas?

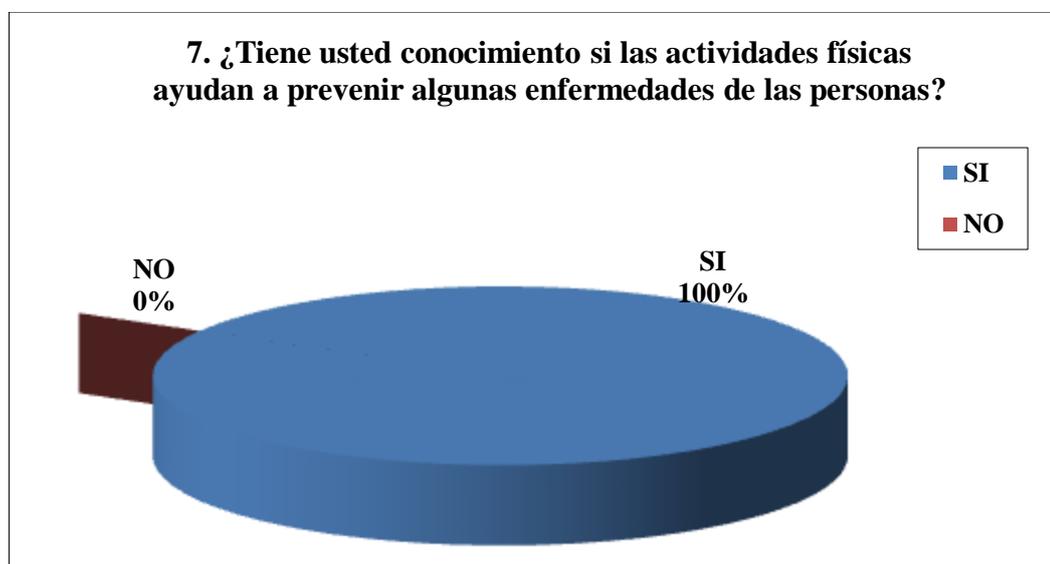
Tabla # 11: Actividades físicas para prevenir enfermedades

| Categoría | Frecuencia | % |
|------------------|-------------------|------------|
| SI | 70 | 100 |
| NO | 0 | 0 |
| Total | 70 | 100 |

Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Gráfico # 7: Actividades físicas para prevenir enfermedades



Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Interpretación:

El 100% de los adultos mayores encuestados respondieron conocer que las actividades físicas ayudan a prevenir algunas enfermedades de las personas, están conscientes de que deben realizar actividades físicas para prevenir enfermedades que podrían causarle grandes problemas.

8. ¿Cree usted que las actividades físicas ayudan a que su cuerpo tenga una mejor movilidad?

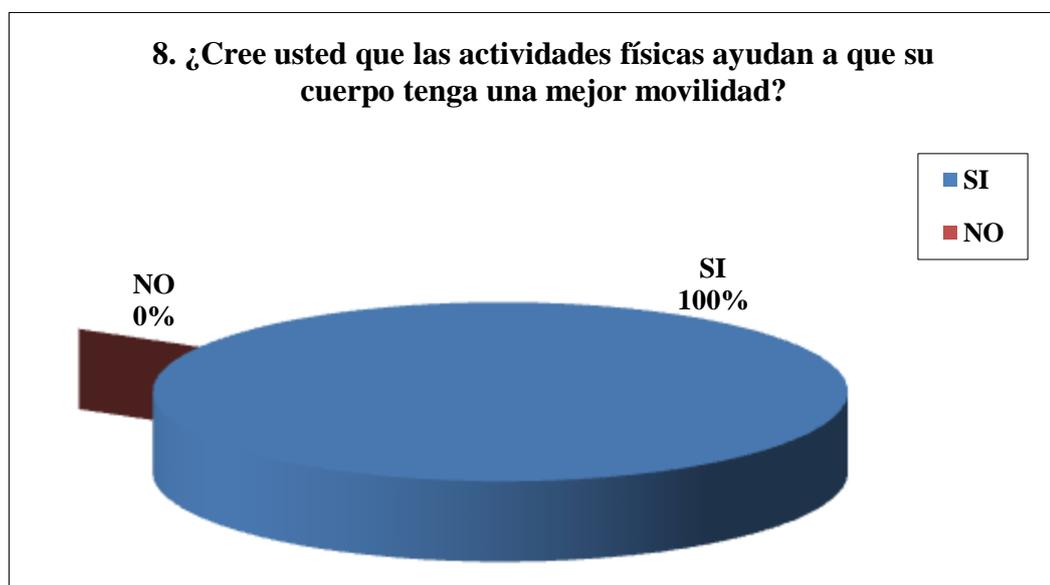
Tabla # 12: Actividades físicas para mejor movilidad en el cuerpo

| Categoría | Frecuencia | % |
|------------------|-------------------|------------|
| SI | 70 | 100 |
| NO | 0 | 0 |
| Total | 70 | 100 |

Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Gráfico # 8: Actividades físicas para mejor movilidad en el cuerpo



Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Interpretación:

Al preguntar si las actividades físicas ayudan a que su cuerpo tenga una mejor movilidad, los encuestados contestaron que SI el 100%. Los adultos mayores están seguros que las actividades físicas les permiten tener mayor agilidad para desarrollar las demás actividades en su vida diaria.

9. Desde su perspectiva: ¿Cree usted que las actividades físicas ayudarían a los adultos mayores a utilizar mejor su tiempo libre?

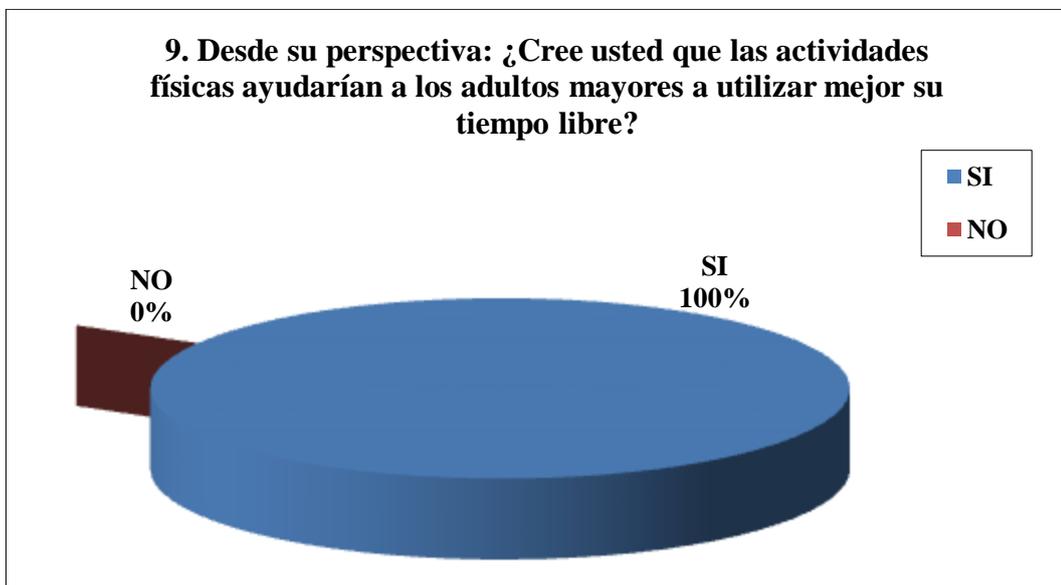
Tabla # 13: Actividades físicas para mejor su tiempo libre

| Categoría | Frecuencia | % |
|------------------|-------------------|------------|
| SI | 70 | 100 |
| NO | 0 | 0 |
| Total | 70 | 100 |

Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Gráfico # 9: Actividades físicas para mejor su tiempo libre



Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Interpretación:

Al consultar a los adultos mayores sobre las actividades físicas ayudarían a utilizar mejor su tiempo libre, respondieron SI el 100%. Están seguros que el tiempo libre que ellos disponen lo invierten en algo bueno que les ayuda a mejorar su estilo de vida.

10. ¿Cree usted que es importante realizar actividades físicas en esta etapa de su vida?

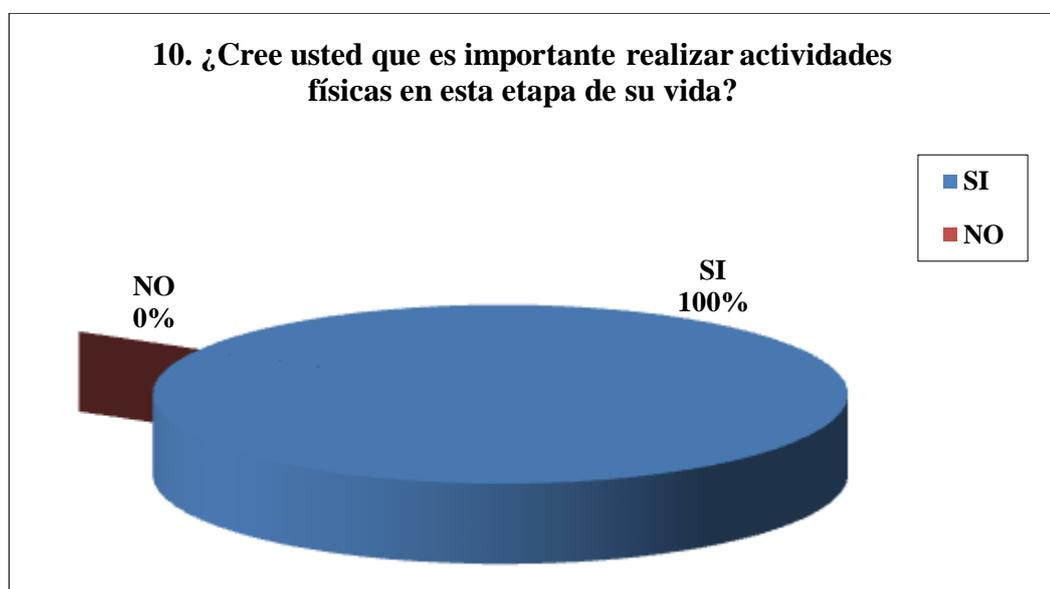
Tabla # 14: Actividades físicas en esta etapa de su vida

| Categoría | Frecuencia | % |
|------------------|-------------------|------------|
| SI | 70 | 100 |
| NO | 0 | 0 |
| Total | 70 | 100 |

Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Gráfico # 10: Actividades físicas en esta etapa de su vida



Fuente: Adultos mayores

Elaborado: Julio César López Alvia

Interpretación:

En la pregunta acerca de la importancia que tiene la realización de las actividades físicas en esta etapa de su vida, los adultos mayores respondieron el 100 % que son muy importantes. Por la razón, de que estas actividades les ayudan a tener momentos de esparcimiento además que ayudan a que su vida sea más activa y sana.

3.10 Conclusiones y Recomendaciones

3.10.1 Conclusiones

- La calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico en la parroquia Anconcito son favorecidas por la realización de actividades físicas por tener características: integradoras, grupales, participativas y cooperativas.
- Las actividades físicas empleadas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores son: ejercicios aeróbicos, que permiten que interactúen con las demás personas que asisten al centro gerontológico y les ayuda a mantener una vida más activa y sana.
- El proceso de investigación más conveniente para cumplir este trabajo está basado en las actividades participativas – cooperativistas, empleando las técnicas e instrumentos precisos, obteniendo la información necesaria para alcanzar los parámetros establecidos en el proceso de la tesis.
- La utilización de las actividades físicas mejoran la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico en la parroquia Anconcito, permitiendo que vivan momentos muy amenos y que se interrelacionen con otras personas, haciendo que esta etapa la vivan de la mejor manera.
- El diseño de una guía didáctica de actividades físicas, permitirá mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Gerontológico en la parroquia Anconcito.

3.10.2 Recomendaciones

- La realización de actividades físicas en los adultos mayores del centro gerontológico de Anconcito, que le permitan mejorar su calidad de vida por sus características: integradoras: grupales, participativas y cooperativas.
- Desarrollar actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores como: juegos, dinámicas, ejercicios, que permitan que interactúen con las demás personas que asisten al centro gerontológico y les ayude a mantener una vida más activa y sana.
- Establecer todo proceso investigativo en el método científico, mediante la utilización de actividades participativas – cooperativistas, porque sus técnicas e instrumentos permiten una compilación más efectiva de la información necesaria para cumplir con el trabajo investigativo.
- Capacitar a las voluntarias sobre las actividades físicas que deben cumplir los adultos mayores, para que tengan una vida más dinámica y saludable.
- Desarrollar las actividades físicas adecuadas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico en la parroquia Anconcito, permitiendo que vivan momentos muy amenos; y que además les facilite interrelacionar con otras personas, haciendo que esta etapa la vivan de la mejor manera.

CAPÍTULO IV PROPUESTA

4.1 Tema

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO EN LA PARROQUIA ANCONCITO, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015.

4.2 Datos Informativos

La propuesta se llevó a cabo en el Centro Gerontológico de la Parroquia Anconcito, Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena.

País: Ecuador

Provincia: Santa Elena

Cantón: Salinas

Parroquia: Anconcito

Jornada: Vespertina

Tiempo estimado para su ejecución: año 2015

Responsable: Julio César López Alvia

Tutor: Dr. Carlos Jarrín Beltrán. M.Sc.

4.3 Antecedentes

Los adultos mayores atraviesan un proceso que involucra tanto a ellos como a la familia, además de toda sociedad. Un exitoso estilo de vida dependerá de la ayuda que las personas que interactúan con ellas les brinden, para darle seguridad y tranquilidad en esta etapa de su vida.

Durante esta etapa debe cumplir actividades que le facilite insertarse en nuevos grupos de personas, así como mejorar su estilo de vida que les permita tener una buena salud. El encontrarse en la tercera edad supone un gran cambio en la vida de la persona, que hasta el momento, básicamente ha estado dentro de su hogar solo viendo el tiempo pasar sin desarrollar otras actividades.

Este periodo de su vida puede representar muchas ansiedades y temores, pues suele ser la ocasión de que el adulto mayor salga de casa e interactúe con nuevas personas.

Esto no sólo implica expectativas, novedades por parte del adulto mayor, sino también de los familiares, quienes experimentan la ansiedad de las nuevas experiencias e incertidumbre por el bienestar de estas personas. La participación del adulto mayor en otras actividades que no realiza a menudo, debe ser paulatina, no debe llegar de pronto salir de casa y quedarse en otro lugar por mucho tiempo de primera.

Los familiares juegan un papel importantísimo en la interacción de los adultos mayores con las demás personas, pues de la confianza que les brinden las oportunidades de involucrarse, depende la forma en que enfrentará de la mejor manera cada nueva situación. La interacción entre el adulto mayor y las demás personas, es muy importante en el desarrollo de su vida, e involucra a los familiares y toda la sociedad, que deben conocer las necesidades que tienen estas personas, para brindarles un mejor trato, y que tengan una vida más placentera.

Los adultos mayores necesitan desarrollar actividades físicas que les permita tener la capacidad necesaria para cumplir con sus labores diarias tener una mejor forma de vida en esta etapa de sus vidas en las que tienen menos movimiento que antes, pues la mayoría ya no trabaja y el sedentarismo les trae consecuencias al realizar tareas que demandan poco movimiento que perjudican a la flexibilidad de su cuerpo y esto posteriormente a su salud.

De allí, la importancia por lo antes mencionado, se resalta el desarrollo de actividades que ayude a mejorar el estilo de vida de los adultos mayores, por lo cual se presenta: una guía de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico en la parroquia Anconcito, que permita tener las capacidades necesarias para realizar sus tareas diarias tener una vida más saludable y amena.

4.4 Justificación

Con la presente guía de actividades físicas se mejorará la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Gerontológico en la parroquia Anconcito, a partir de las actividades propuestas se promueva la interacción entre los adultos mayores, las promotoras. Además de esta forma se permitirá conocer el nivel de predisposición de los adultos mayores a través del proceso de observación con el objeto de reunir información suficiente para cumplir con el diagnóstico que demuestre los sentimientos y anhelos que tengan, previo al inicio de las actividades físicas que cumplirán.

Se pretende favorecer la calidad de vida de los adultos mayores mediante las actividades físicas, brindando un espacio agradable, que fortalezca la interacción con otras personas y la buena convivencia entre los diferentes actores bajo un clima de confianza y seguridad.

Promoviendo la interacción a través de diferentes actividades físicas, despertando el interés de los adultos mayores hacia nuevas experiencias a través de acciones, valorando la convivencia y la colaboración de las personas que conviven con ellos; así como también motivando a los adultos mayores a la socialización con sus compañeros del Centro Gerontológico de manera espontánea; creando un ambiente dinámico, divertido, atractivo, con acciones que inspire la confianza para tener un estilo de vida más armónico y saludable.

4.4.1 Importancia

Las actividades físicas son parte de proceso interactivo empleados por las promotoras en el desarrollo efectivo de la interacción de los adultos mayores. Son necesarias para favorecer el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores, además en beneficio del desarrollo del grupo, potenciando una adecuada comunicación entre los sujetos (adultos mayores) que participan en el proceso de las actividades físicas.

El trabajo se desarrolla por la necesidad de atender las dificultades manifestadas en los adultos mayores en particular por los problemas de salud que no les ayuda a tener una vida más plena, desarrollar sus actividades diarias dentro de sus familias y en su propia vida personal.

Se establece como objetivo desarrollar actividades físicas a partir de una guía favoreciendo al proceso de movilidad e integración, como un hecho importante dentro del desarrollo integral de los adultos mayores del centro gerontológico de la parroquia Anconcito. Se emplearan las acciones establecidas en la guía, que posteriormente determinaran las dimensiones e indicadores para evaluar el desarrollo de las actividades cotidianas como elemento básico para potencializar las habilidades físicas en los adultos mayores para desarrollar todas las actividades en su vida sin inconvenientes.

Esta iniciativa es acogida de la mejor manera por los familiares de los adultos mayores, porque cumple con la necesidad de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. La función de las actividades físicas ofrece a los adultos mayores, un gran cantidad de oportunidades para que puedan establecer contacto con el ambiente que los rodea, sus compañeros (adultos mayores), voluntarias y demás personas.

Por este motivo se realiza como propuesta una guía de actividades físicas, favoreciendo la calidad de vida de los adultos mayores, motivándolos en el desarrollo de sus actividades cotidianas con mayor disposición, dando óptimos resultados en su salud y ánimo.

4.4.2 Factibilidad

La propuesta tendrá una buena acogida por los familiares de los adultos mayores, así como por las voluntarias del centro gerontológico de la parroquia Anconcito, Cantón Salinas, por esta razón la guía de actividades físicas va a favorecer a la salud de los adultos mayores mediante las acciones que se planifica cumplir dentro del proceso de actividades diarias, garantizando personas con mayor predisposición a participar activamente, permitiéndoles alcanzar un estilo de vida más dinámico y feliz.

La propuesta se llevará a cabo sin problemas dentro del centro gerontológico de la parroquia Anconcito, porque la autoridad que administra esta institución confían en el valor de la propuesta, que elevará el grado de la calidad de vida de los adultos mayores, la preparación de las voluntarias para que den una buena atención a los adultos mayores.

4.5 Objetivos

4.5.1 Objetivo General

Aplicar una selección de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico en la parroquia Anconcito.

4.5.2 Objetivos Específicos

- Fortalecer la formación de las voluntarias en actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico en la parroquia Anconcito.
- Promover las actividades físicas como estrategia en el desarrollo de las tareas diarias, incentivando la participación activa de los adultos mayores.
- Fomentar la participación de las voluntarias en capacitaciones de actualización de actividades físicas, mejorando la calidad de vida de los adultos mayores.

4.6 Fundamentación

4.6.1 Fundamentación Teórica

Según (OMS, 2014), para los adultos mayores, la actividad física debe consistir en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

- Los adultos de 65 años en adelante deben dedicar 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo, a fin de obtener mayores beneficios para la salud.
- A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dedican hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

- Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deben realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Deben cumplir con actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana. Si no pueden realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Actividad física para todos

Estas directrices son válidas para todos los adultos sanos de más de 65 años. También se aplican a las personas de esas edades con ENT crónicas. Las personas con determinados problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, pueden tener que tomar más precauciones y consultar al médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física para los adultos mayores. Los adultos mayores pueden acumular el total de 150 minutos semanales de diversas maneras.

El concepto de acumulación hace referencia a la meta de totalizar 150 minutos de actividad a base de intervalos de al menos 10 minutos cada uno a lo largo de la semana, por ejemplo realizando 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana. Los adultos mayores inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría "sin actividad" a la de "cierto nivel" de actividad.

4.7 Metodología plan de acción

Con la finalidad de presentar la propuesta a realizarse en el centro gerontológico de la parroquia Anconcito a las voluntarias, promoviendo el empleo de una guía de actividades físicas, para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, es necesario establecer, socializar un plan de trabajo y conseguir los objetivos establecidos.

4.7.1 Actividades

Para que se lleven a cabo los fines establecidos en la propuesta deben cumplirse las actividades necesarias para que todo se realice sin contratiempos.

Tabla # 15: Actividades

| FECHA 2015 | ACTIVIDADES | RESPONSABLE |
|-------------------|---|----------------------------|
| 19 – 23 enero | Seminario sobre el uso de la guía de actividades físicas. | Director de la Institución |
| 26 – 30enero | Taller sobre el empleo de las actividades físicas. | Director de la Institución |
| 02 – 06 febrero | Proceso de análisis y evaluación de los resultados del empleo de las actividades físicas en los adultos mayores del centro gerontológico. | Director de la Institución |

Elaborado: Julio César López Alvia

Cronograma de Actividades

| N° | Actividades | Enero 2016 | | | | Febrero 2016 | |
|----|---|------------|---|---|---|--------------|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Encuentro interpersonal con el directivo del centro gerontológico. | | X | | | | |
| 2 | Seminario sobre el uso de la guía de actividades físicas. | | | X | | | |
| 3 | Taller sobre el empleo de las actividades físicas. | | | | X | | |
| 4 | Proceso de análisis y evaluación de los resultados del empleo de las actividades físicas en los adultos mayores del centro gerontológico. | | | | | X | |

Tabla # 16: Cronograma

Impacto

El empleo de la guía de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico, incidirá positivamente en su desenvolvimiento, originando predisposición para realizar las tareas diarias a partir de técnicas, estrategias y metodologías que empleen las voluntarias desarrollando las capacidades, habilidades y destrezas de los adultos mayores, necesarias para involucrarse fácilmente con sus compañeros y otras personas; además de tener un mejor estado de salud y ánimo.

Por lo tanto, las actividades físicas se verán reflejadas en los adultos mayores a partir de los siguientes aspectos:

- Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.
- Tienen un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea.

- Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

4.9 Evaluación

Toda ejecución de un proyecto debe tener un seguimiento permanente para que se logren los fines establecidos sin contratiempos, es de esta forma que se debe iniciar con un diagnóstico antes de la implementación del uso de la guía de actividades físicas, posteriormente debe seguirse con una evaluación intermedia y una al finalizar el periodo de la investigación; todo esto se logra monitoreando el cumplimiento del empleo de la guía de actividades físicas. Al iniciar se realiza una evaluación sobre los conocimientos de las voluntarias sobre los temas que contiene la guía de actividades físicas.

En la fase intermedia se determina por un estudio a través de fichas de comprobación y guías de observación el adelanto que se ha alcanzado con el empleo de la guía de actividades físicas.

La evaluación en la fase final servirá para compararla con el diagnóstico, lo que facilitará detectar cualquier error para ejecutar una reprogramación del empleo de la guía de actividades físicas, además se corroboraran los resultados del trabajo investigativo efectuado hacia las voluntarias y los adultos mayores del centro gerontológico de la parroquia Anconcito.



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

ACTIVIDADES FÍSICAS



**PARA EL MEJORAMIENTO DE LA
CALIDAD DE LOS ADULTOS
MAYORES**

AUTOR

JULIO CÉSAR LÓPEZ ALVIA

LA LIBERTAD – ECUADOR

FEBRERO 2016

Presentación

Todas las personas tienen derecho a una vida más plena y con una buena calidad de vida, a pertenecer a un grupo de interacción y formación integral, deben tener un proceso adecuado de participación integradora y cooperativa a partir del empleo de diversos métodos, técnicas y estrategias.

La presente guía de actividades físicas tiene la finalidad de promover un mejor nivel de calidad de vida en los adultos mayores de la parroquia Anconcito mediante acciones que faciliten el desarrollo de las potencialidades de los adultos mayores. Instituto Nacional sobre el envejecimiento (2014).

Objetivos

- Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico de la parroquia Anconcito mediante el empleo de una selección de actividades físicas.
- Optimizar el proceso de interacción cooperativo, utilizando las acciones necesarias para mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores, dentro de las actividades realizadas en el centro gerontológico, obteniendo excelentes resultados.
- Desarrollar las destrezas, habilidades y capacidades de los adultos mayores mediante el empleo de actividades físicas fortaleciendo su estado de salud y su desenvolvimiento en el ámbito del centro gerontológico.

Ejercicios para incrementar la fuerza

Existen cambios muy pequeños en la fuerza de sus músculos, pueden hacer una gran diferencia en su función, especialmente en las personas que ya han perdido gran parte del músculo. Un aumento en el tamaño del músculo que usted ni siquiera puede notar, puede hacer que sea más fácil hacer cosas diarias como levantarse de una silla, subir escaleras, cargar las compras del supermercado, abrir frascos y hasta jugar con sus nietos. Los ejercicios de fortalecimiento para la parte inferior del cuerpo también mejorarán su equilibrio.

Información sobre los ejercicios de fortalecimiento

Para hacer la mayoría de los ejercicios incluidos en esta guía, usted necesita levantar o empujar algo pesado. Puede usar pesas, bandas de resistencia o artículos que tiene en la casa. O puede usar el equipo para hacer ejercicios de fortalecimiento en un centro de acondicionamiento físico o en un gimnasio.

Cantidad y frecuencia

Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos 2 o más días a la semana en sesiones de 30 minutos cada una, pero no ejercite el mismo grupo de músculos durante 2 días seguidos.

Objetivo:

- Aumentar la fuerza en brazos y piernas mediante actividades establecidas para realizar tareas diarias sin contratiempos.

ACTIVIDAD N° 1

FLEXIÓN DE LAS MUÑECAS



La fuerza de los músculos aumenta con el tiempo. Cuando pueda hacer fácilmente 2 series de 10 a 15 repeticiones.

Objetivo:

- Mejorar la movilidad de las muñecas mediante ejercicios de flexión y extensión de la misma.

- **Materiales:** Sillas, pesas o botellas plásticas llena de arena y aula

- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El ejercicio consiste en que un adulto mayor se ubique parado detrás de una silla y coloque su antebrazo en el respaldo de una silla firme con la mano situada fuera del borde de la silla, sostenga la pesa con la palma de la mano hacia arriba, doble su muñeca lentamente hacia arriba y hacia abajo después cambie de mano.
- Repita 10 – 15 veces.
- Usted puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos.
- Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
- Sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de la mano hacia adentro. Inhale lentamente.
- Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos desde los lados, hasta alcanzar la altura de los hombros.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no puede realizar este ejercicio con ambas manos a la vez
- ✓ El adulto mayor tiene que efectuar los movimientos de la muñeca de forma lenta.

Consejo

A medida que va progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos

ACTIVIDAD N° 2

LEVANTAMIENTO DE LOS BRAZOS ARRIBA DE LA CABEZA



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Este ejercicio fortalecerá sus hombros y brazos. También podrá hacer que sea más fácil nadar y hacer otras actividades tales como alzar y cargar a los nietos

Objetivo:

- Fortalecer los brazos mediante ejercicios de levantamiento de pesas desde abajo la cintura hacia arriba de la cabeza.
- **Materiales:** Sillas, pesas o botellas plásticas llena de arena y aula
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos, mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros, sostenga las pesas a sus costados y a la altura de los hombros, con las palmas de la mano hacia el frente, levanta ambos brazos arriba de la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
- Sostenga las pesas a sus costados y a la altura de los hombros, con las palmas de la mano hacia el frente. Inhale lentamente.
- Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos arriba de la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados.
- Mantenga la posición por 1 segundo.
- Repita 10-15 veces; Descanse; luego repita 10-15 veces más

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no puede realizar este ejercicio más de 15 veces sin descanso.
- ✓ El adulto mayor no tiene que bajar los brazos completamente hasta que no termine la serie de ejercicios.

Concejo

A medida que va progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.

ACTIVIDAD N° 3

LEVANTAMIENTO FRONTAL DE LOS BRAZOS



Este ejercicio para los hombros puede ayudarle a colocar cosas en un estante alto o bajarlas con más facilidad.

Objetivo:

- Mejorar la resistencia en los brazos mediante ejercicios de levantamiento de pesas de la forma frontal.
- **Materiales:** Sillas, pesas o botellas plásticas llena de arena y aula
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor estará parado con los pies separados y alineados con los hombros, sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de las manos hacia atrás, tener los brazos rectos y exhale mientras levanta ambos brazos hacia el frente, hasta alcanzar la altura de los hombros, mantenga la posición por 1 segundo, inhale mientras baja lentamente los brazos.
- Póngase de pie con los pies separados y alineados con los hombros.
- Sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de las manos hacia atrás.
- Mantenga los brazos rectos y exhale mientras levanta ambos brazos hacia el frente, hasta alcanzar la altura de los hombros.
 - Mantenga la posición por 1 segundo.
- Repita 10-15 veces.

Reglas:

- ✓ El adulto mayor no debe levantar los brazos más arriba de los hombros.
- ✓ El adulto mayor tiene que realizar este ejercicios manos al frente y con las palmas de las manos hacia abajo agarrando las pesas.

Consejo:

A medida que va progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.

ACTIVIDAD N° 4

LEVANTAMIENTO LATERAL DE LOS BRAZOS



Este ejercicio fortalecerá sus hombros y hará que sea más fácil levantar las bolsas llenas del supermercado.

Objetivo:

- Aumentar las fuerzas en los brazos mediante ejercicios de levantamiento de pesas estando sentado en una silla con los brazos horizontal.
- **Materiales:** Sillas, pesas o botellas plásticas llena de arena y aula
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- Un adulto mayor puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos, ubique los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros, sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de la mano hacia adentro.
- Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros
- Sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de la mano hacia adentro. Inhale lentamente.
- Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos desde los lados, hasta alcanzar la altura de los hombros.
- Repita 10-15 veces.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor realizara este ejercicio alzando los brazos solo hasta la altura de los hombros.
- ✓ El adulto mayor tiene que comenzar el ejercicio cuando el profesor le de las indicaciones respectivas del ejercicios que va a efectuar

Consejo:

A medida que va progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.

ACTIVIDAD N° 5

FLEXIÓN DE LOS BRAZOS



Este ejercicio fortalecerá sus hombros y hará que sea más fácil levantar las bolsas llenas cuando realice compras.

Objetivo:

- Fortalecer las extremidades superiores mediante ejercicios de flexión y extensión de los brazos con pesas. .

-

- **Materiales:** Pesas o botellas plásticas llena de arena y aula

- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe estar parado con los pies separados y alineados con los hombros, luego agarre las pesas hacia abajo a sus costados, con las palmas de las manos hacia adelante, inhale lentamente, exhale mientras lentamente dobla los codos y levanta las pesas hacia el pecho. Mantenga los codos a sus costados, mantenga la posición por 1 segundo; inhale mientras baja lentamente los brazos.
- Repita 10-15 veces; descanse y después realice lo mismo. Sostenga las pesas hacia abajo a sus costados, con las palmas de las manos hacia adelante. Inhale lentamente.
- Exhale mientras lentamente dobla los codos y levanta las pesas hacia el pecho. Mantenga los codos a sus costados.
- Mantenga la posición por 1 segundo.

Reglas:

- ✓ El adulto mayor no debe alzar los brazos totalmente cuando está realizando este ejercicio.
- ✓ El adulto mayor solo dobla los codos cuando levanta las pesas hasta la altura de los hombros.

Consejo:

A medida que va progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.

ACTIVIDAD N° 6

FLEXIONES CONTRA LA PARED



Este ejercicio de flexiones contra la pared fortalecerá sus brazos, hombros y pecho. Pruebe hacer este ejercicio durante un corte comercial de un programa de televisión.

Objetivo:

- Aumentar la resistencia en brazos y pectorales mediante ejercicios de flexiones y extensión de brazos contra la pared.

- **Materiales:** Aula.

- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe pararse frente a una pared, colocándose un poquito más lejos que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros, incline su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared a la altura de los hombros, doble los codos e inclina y acerca su cuerpo hacia la pared con un movimiento lento, mantenga los pies planos sobre el piso. Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros.
- Incline su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared a la altura de los hombros y alineadas con los hombros.
- Inhale lentamente mientras dobla los codos e inclina y acerca su cuerpo hacia la pared con un movimiento lento y controlado. Mantenga los pies planos sobre el piso.
- Repita 10 – 15 veces; descanse; luego repita lo mismo.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no debe doblar las rodillas al momento de realizar este ejercicio.
- ✓ El adulto mayor no tiene que bajar los brazos al momento que realiza este ejercicio.

ACTIVIDAD N° 7

EXTENSIÓN DE LOS CODOS



Este ejercicio fortalecerá la parte superior de sus brazos. Si sus hombros no son lo suficientemente flexibles para hacer este ejercicio, trate el ejercicio de Levantarse de una silla.

Objetivo:

- Aumentar la movilidad en los brazos mediante ejercicios de flexión y extensión de codos con pesas o botellas de plástico llena de arena.
- **Materiales:** Sillas, pesas o botellas plásticas llena de arena y aula
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos, ubique los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros, agarre la pesa con una mano y la palma hacia adentro. Levante ese brazo hacia el techo; apoye ese brazo con la otra mano, lentamente doble el brazo levantado a la altura del codo y baje la pesa hacia el hombro; mantenga la posición por 1 segundo, luego estire lentamente su brazo arriba de la cabeza, repita 10 – 15 veces, luego haga lo mismo con el otro brazo, repita 10 – 15 veces más con cada brazo. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
- Sostenga la pesa en una mano con la palma hacia adentro. Levante ese brazo hacia el techo.
 - Apoye ese brazo con la otra mano. Inhale lentamente.
 - Lentamente doble el brazo levantado a la altura del codo y baje la pesa hacia el hombro.
 -

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no debe doblar las rodillas al momento de realizar este ejercicio.
- ✓ El adulto mayor no tiene que bajar los brazos al momento que realiza este ejercicio.

ACTIVIDAD N° 8

LEVANTAMIENTO DE LAS PIERNAS HACIA ATRÁS



Este ejercicio fortalece sus glúteos y la parte inferior de su espalda. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio. Vea el segmento Progreso para mejorar el equilibrio en la sección de Ejercicios de Equilibrio.

Objetivo:

- Aumentar la resistencia en piernas mediante ejercicios de flexión y extensión de piernas hacia atrás de forma alternada.
- **Materiales:** Sillas y aula
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe pararse detrás de una silla firme y sosténgase del espaldar de la silla con una mano para mantener el equilibrio. Inhale lentamente, exhale con la otra mano agárrese el pie cuando doble la rodilla trate que los talones toquen los glúteos, mantenga recta la otra pierna, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta.
- Exhale mientras lentamente levanta una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Trate de no inclinarse hacia adelante. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco doblada.
 - Mantenga la posición por 1 segundo.
 - Inhale mientras baja lentamente la pierna.
 - Repita 10-15 veces.
 - Repita 10-15 veces más con cada pierna.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor tiene que realizar este ejercicio sin soltarse de la silla.
- ✓ El adulto mayor no tiene que pararse de talón cuando realiza el ejercicio.

Consejo

A medida que va progresando, tal vez quiera añadir pesas en los tobillos.

ACTIVIDAD N° 9

LEVANTAMIENTO DE LAS PIERNAS HACIA LOS COSTADOS



Este ejercicio fortalece sus caderas, sus muslos y sus glúteos. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio.

Objetivo:

- Mejorar el equilibrio mediante ejercicios de levantar la pierna hacia los costados de forma alternada agarrado de la parte posterior de una silla.

- **Materiales:** Sillas y aula.

- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- Poner una silla en un lugar adecuado un adulto mayor se pondrá de pie detrás de la silla firme con los pies un poco separados y sosténgase del respaldar de la misma para mantener el equilibrio. Inhale lentamente y exhale, levante lentamente una pierna hacia el costado.
- Mantenga la espalda recta y los dedos del pie hacia adelante. Exhale y levante lentamente una pierna hacia el costado. Mantenga la espalda recta y los dedos del pie hacia adelante. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco doblada.
 - Mantenga la posición por 1 segundo.
 - La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar recta, mantenga la posición por 1 segundo; inhale mientras baja lentamente la pierna.
 - Repita 10-15 veces; repita con la otra pierna de la misma forma.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no puede realizar este ejercicio con las piernas dobladas.
- ✓ El adulto mayor no tiene que pararse de puntilla ejecuta el ejercicio.

Consejo

A medida que va progresando, tal vez quiera añadir pesas en los tobillos.

ACTIVIDAD N° 10

FLEXIÓN DE LAS RODILLAS



Caminar y subir escaleras es más fácil cuando usted hace los ejercicios de Flexión de las rodillas y Extensión de las piernas. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio.

Objetivo:

- Aumentar la resistencia en piernas mediante ejercicios de flexión de las rodillas hacia atrás sostenido de la parte posterior de la silla.
- **Materiales:** Silla y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- Ubicar una silla firme dentro del aula el adulto mayor sostendrá del respaldar de la silla para mantener el equilibrio.
- Levante despacio una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Inhale lentamente, exhale mientras eleva el talón lo más alto que pueda hacia los glúteos.
- Doble la pierna solamente desde la rodilla y mantenga las caderas inmóviles. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar recta, mantenga la posición por 1 segundo; inhale mientras baja el pie al piso.
- Exhale mientras lentamente eleva el talón lo más alto que pueda hacia los glúteos. Doble la pierna solamente desde la rodilla y mantenga las caderas inmóviles. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco doblada.
- Repita 10-15 veces, luego haga lo mismo con la otra pierna.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no puede ponerse de lado cuando realiza el ejercicio.
- ✓ Se le premia al que haga mejor el ejercicio.

Consejo

A medida que va progresando, tal vez quiera añadir pesas en los tobillos.

ACTIVIDAD N° 11

EXTENSIÓN DE LAS PIERNAS



Este ejercicio fortalece sus muslos y puede reducir los síntomas de la artritis de la rodilla.

Objetivo:

- Aumentar la movilidad en los pies mediante ejercicios de flexión y extensión del mismo con las piernas estiradas estando sentado en una silla.

- **Materiales:** Sillas y aula.

- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe sentarse en una silla firme con la espalda apoyada en el respaldo de la silla.
- Solamente la parte delantera de los pies y los dedos del pie deben tocar el piso.
- Ponga una toalla enrollada al borde de la silla y debajo de los muslos para obtener soporte.
- Inhale despacio, exhale y lentamente extienda una pierna hacia adelante tan recta como le sea posible, flexione el pie para apuntar los dedos del pie hacia el techo.
- Mantenga la posición por 1 segundo; inhale mientras baja lentamente la pierna.
- Repita 10 – 15 veces y haga lo mismo con la otra pierna.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor tiene que estirar y doblar bien el pie.
- ✓ El adulto mayor tiene que tener siempre recta la espalda.

Consejo

A medida que va progresando, tal vez quiera añadir pesas en los tobillos.

ACTIVIDAD N° 12

PARARSE DE UNA SILLA



Este ejercicio, el cual fortalece su abdomen y sus muslos, hará que sea más fácil entrar y salir del automóvil. Si actualmente usted tiene problemas con las rodillas o la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio.

Objetivo:

- Realizar ejercicios de equilibrio estando sentado en una silla con los pies sobre el piso y separados levantándose lentamente.
- **Materiales:** Sillas y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor se sentara en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos, con las rodillas dobladas, los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros, inclínese hacia atrás con las manos cruzadas sobre el pecho.
- Inclínese hacia atrás con las manos cruzadas sobre el pecho. Mantenga la espalda y los hombros rectos durante todo el ejercicio. Inhale lentamente
- Mantenga la espalda y los hombros rectos durante todo el ejercicio. Inhale lentamente, exhale.
- Extienda los brazos de modo que estén paralelos al piso y párese lentamente, inhale mientras se vuelve a sentar lentamente
- Repita 10-15 veces, descanse y luego repita lo mismo.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no puede utilizar una silla plástica cuando hace el ejercicio.
- ✓ El adulto mayor no tiene que ejecutar los tres pasos para levantarse.

Consejo

Los individuos que tienen problemas de la espalda deben iniciar este ejercicio sentándose rectos en la silla.

ACTIVIDAD N° 13

PARARSE DE PUNTILLAS



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Este ejercicio fortalece sus pantorrillas y tobillos y le ayudará a caminar más fácilmente. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio.

Objetivo:

- Aumentar la resistencia de pantorrillas y tobillos mediante ejercicios de pararse en puntillas agarrado de la parte de atrás de una silla.
-
- **Materiales:** Sillas y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor se ubicara detrás de una silla firme, con los pies separados y alineados con los hombros, y sosteniéndose del respaldar de la silla para mantener el equilibrio. Inhale lentamente, exhale y lentamente párese de puntillas, tan alto como le sea posible, mantenga la posición por 1 segundo; inhale mientras baja despacio los talones al piso.
- Repita 10-15 veces; descanse y luego repita sección más.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor siempre debe utilizar silla estable de madera o metal.
- ✓ El adulto mayor tiene que estirar bien los pies cuando hace este ejercicio.

Consejo:

A medida que va progresando, trate de hacer el ejercicio parándose solamente en una pierna cada vez, hasta hacerlo un total de 10 – 15 veces con cada pierna.

CÓMO MEJORAR SU EQUILIBRIO

Cada año, acuden muchos adultos mayores a los hospitales debido a lesiones relacionadas a una caída. Una caída simple puede causar una fractura grave en los brazos, las manos, los tobillos o las caderas. Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a prevenir las caídas y evitar la discapacidad que puede resultar después de una caída.

Cantidad y frecuencia

Usted puede hacer los ejercicios de equilibrio incluidos en esta sección tan a menudo como quiera. Los ejercicios son parecidos a los ejercicios para fortalecer la parte inferior del cuerpo, los cuales también pueden mejorar su equilibrio. Haga los ejercicios de fortalecimiento 2 o más días por semana, pero no durante dos días seguidos.

Seguridad

Tenga cerca una silla firme o una persona para que pueda sostenerse si se siente inestable. Hable con su médico si no está seguro si debe hacer un ejercicio específico.

Proceso

Estos ejercicios pueden mejorar su equilibrio aún más si usted los modifica a medida que va progresando. Empiece usando una silla firme para sostenerse.

ACTIVIDAD N° 14

PARARSE SOBRE UN PIE



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Usted puede hacer este ejercicio mientras espera el autobús o cuando está parado haciendo fila en el supermercado. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio.

Objetivo:

- Fortalecer el sentido del equilibrio mediante ejercicios planteados.
- **Materiales:** Silla y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe pararse sobre un pie detrás de una silla firme, sosteniéndose de la silla con una mano para mantener el equilibrio y ubicar la otra mano en la cintura, tiene que tener una pierna recta en el suelo mientras dobla la otra mantenga la posición por unos 10 segundos; repita 10-15 veces luego haga mismo con la otra pierna.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor siempre tiene que agarrarse de la silla con una sola mano.
- ✓ El adulto mayor debe doblar la pierna a un Angulo de 90 grado.

ACTIVIDAD N° 15

CAMINAR DE TALÓN A DEDOS



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Tener buen equilibrio es importante para muchas actividades diarias, tales como subir y bajar las escaleras.

Objetivo:

Fortalecer el sentido del equilibrio mediante ejercicios de caminar de talón a dedos y con los brazos horizontales

- **Materiales:** Cinta aislantes y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- Coloque cinta aislante en el suelo del aula en la mitad del mismo de un extremo hasta el otro lado de forma recta, los adultos mayores se ubicaran en hilera en un extremo donde comienza la cinta, sitúe el talón de un pie casi al frente de los dedos del otro pie. El talón y los dedos deben tocarse, o casi tocarse, escoja un punto frente a usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina, de un paso. Ponga el talón del pie al frente de los dedos del otro pie.
- Repita unos 20 pasos.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor tiene que tener los brazos horizontales mientras camina.
- ✓ El adulto mayor no tiene que mirar a un lado cuando hace este ejercicio.

Consejo

Si no se siente firme y estable cuando está caminando durante este ejercicio, trate de hacer el ejercicio cerca de una pared para que pueda apoyarse si es necesario.

ACTIVIDAD N° 16

CAMINATA DE EQUILIBRIO



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Un buen equilibrio le ayuda a caminar sin peligro y a evitar tropezarse y caerse cuando hay objetos en su camino. Se emplea cintas aislantes para formar una línea para caminar a través de ella.

Objetivo:

- Mejorar el equilibrio mediante caminatas en línea recta levantando la rodilla hasta la altura de la cintura.

- **Materiales:** Aula y cinta aislantes.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- Marque una línea recta en el centro del aula con cinta aislante, luego los adultos mayores formados en hileras comienzan a cruzar la línea marcada uno por uno, levante los brazos en forma horizontal, hasta la altura de los hombros.
- Eescoja un punto frente de usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina, camine en línea recta con un pie en frente del otro, mientras va caminando, levante la pierna de atrás.
- Haga una pausa por 1 segundo antes de volver a caminar, repita por 20 pasos, alternando las piernas.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor al momento de caminar tiene que elevar la pierna a un ángulo 90 grado.
- ✓ El adulto mayor no tiene que tener los brazos horizontalmente para mantener el equilibrio.

Consejo

A medida que va progresando, trate de mirar de un lado a otro mientras camina, pero no haga eso si usted tiene problemas del oído interno.

PROGRESO PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO



Fuente: Ejercicios y actividades para adultos mayores

Los ejercicios incluidos en esta guía, especialmente aquellos que fortalecen las piernas y los tobillos, pueden ayudarle a mejorar el equilibrio. A medida que va progresando, trate de añadir los retos presentados a continuación para que el beneficio sea aún mayor. Por ejemplo, empiece sosteniéndose con ambas manos de una silla firme para obtener apoyo.

Para desafiarse a sí mismo aún más, trate de sostenerse de la silla solamente con una mano. Cuando se sienta firme y estable, trate de usar solamente un dedo para equilibrarse. Y por fin, trate de equilibrarse sin sostenerse del todo. Usted puede usar estas modificaciones con los siguientes ejercicios:

- Levantamiento de las piernas hacia atrás
- Levantamiento de las piernas hacia los costados
- Flexión de las rodillas

CÓMO MEJORAR SU FLEXIBILIDAD



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Los ejercicios de estiramiento, o de flexibilidad, son una parte importante de su programa de actividad física.

Le dan más libertad de movimiento para sus actividades físicas y para sus actividades diarias, tales como vestirse y alcanzar objetos en un estante.

Cantidad y frecuencia

Hacer cada ejercicio de estiramiento de 3 a 5 veces durante cada sesión.

Estírese lentamente hasta alcanzar la posición deseada, extendiéndoselo más que pueda sin que le cause dolor y mantenga la posición de 10 a 30 segundos.

Relájese, respire y luego repita el ejercicio, tratando de estirarse aún más.

Seguridad

- Hablar con su médico si no está seguro si debe hacer un ejercicio específico. Por ejemplo, si usted ha tenido una cirugía de cadera o una cirugía de espalda, hable con su médico antes de hacer ejercicios con la parte inferior del cuerpo.
- Siempre haga un precalentamiento antes de hacer los ejercicios de estiramiento. Haga ejercicios de estiramiento después de hacer los ejercicios de resistencia y fortalecimiento. Si solamente está haciendo ejercicios de estiramiento, caliente los músculos haciendo primero una caminata fácil por unos cuantos minutos. Estirar los músculos antes de precalentarlos puede causarle lesiones.
- Es posible que se sienta un poco incómodo cuando se estire; por ejemplo, es normal sentir un tirón leve.
- Usted sabrá que se está estirando demasiado si siente un dolor agudo o punzante, o si le duele una articulación, ya sea cuando está haciendo el ejercicio de estiramiento o aun al día siguiente. Reduzca la magnitud del estiramiento de tal manera que no le duela cuando lo hace.

Objetivo:

- Incrementar la flexibilidad muscular mediante actividades sencillas facilitando realizar movimientos de forma natural sin dificultad.
- **Materiales:** Aula.
- **Formas Organizativas:** Grupal.

ACTIVIDAD N° 17

EJERCICIO DE CUELLO



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Este estiramiento fácil le puede ayudar a aliviar la tensión en su cuello. Trate de estirarse después de haber hecho los ejercicios de fortalecimiento y durante cualquier actividad que lo haga sentirse tieso o agarrotado.

Objetivo:

- Realizar movimiento de cuello mediante ejercicios de giro de derecha a izquierda del mismo estando de pies o sentado.

- **Materiales:** Aula y silla.

- **Formas Organizativas:** Grupal.

Desarrollo:

- El adulto mayor puede hacer este estiramiento estando de pie o sentado en una silla firme, mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
- lentamente gire su cabeza hacia la derecha hasta que sienta un leve estiramiento.
- Tenga cuidado de no doblar o inclinar la cabeza hacia adelante o hacia atrás, pero manténgala en una posición cómoda.
- Gire la cabeza hacia la izquierda y mantenga esa posición por 10–30 segundos.
- Repita por lo menos 3-5 veces.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor solo tiene que mover la cabeza de un lado a otro lentamente.
- ✓ El adulto mayor tiene que tener la espalda recta al hacer el ejercicio.

ACTIVIDAD N° 18

EJERCICIO DE HOMBRO



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Este ejercicio para estirar los músculos de los hombros le ayudará a mejorar su postura.

Objetivo

- Fortalecer las extremidades superiores mediante ejercicios de hombro para desenvolverse en sus tareas diarias sin contratiempos.

- **Materiales:** Aula.

- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe pararse de espaldas contra una pared, con los pies separados y alineados con los hombros, y los brazos a la altura de los hombros, doble los codos para que las manos queden las puntas de los dedos de la mano apunten hacia el techo y toquen la pared detrás de usted.
- Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve, mantenga la posición por 10-30 segundos.
- Permita que los brazos lentamente resbalen hacia adelante manteniendo los codos doblados, hasta apuntar hacia el piso y tocar la pared de nuevo, si es posible.
- Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve, mantenga la posición por 10-30 segundos, alterne el ejercicio, apuntando primero hacia arriba de la cabeza y luego hacia las caderas.
- Repita por lo menos 3-5 veces.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor tiene que mantener siempre la posición de los codos.
- ✓ El adulto mayor no tiene que estirar los brazos en el momento que hace el ejercicio.

ACTIVIDAD N° 19

EJERCICIO DE HOMBROS Y PARTE SUPERIOR DE LOS BRAZOS



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Este ejercicio para aumentar la flexibilidad en los hombros y en la parte superior de los brazos le ayudará a que sea más fácil estirar el brazo para alcanzar su cinturón de seguridad. Si usted tiene problemas con los hombros.

Objetivo:

- Incrementar movilidad de hombros y brazos mediante ejercicios realizados con una toalla en la parte de la espalda cogida por los extremos con ambas manos haciendo flexión y extensión de codo.

- **Materiales:** Toalla y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe pararse con los pies separados y alineados con los hombros, coja la punta de una toalla con la mano derecha, suba y doble el brazo derecho para colocar la toalla detrás suyo, sobre la espalda.
- Mantenga el brazo derecho en esa posición, alcance la parte baja de la espalda y agarre la toalla con la mano izquierda, estire el brazo derecho, jale la toalla hacia arriba, el codo de la mano izquierda queda doblado, mantenga la posición por 1 minuto, luego estire la mano izquierda y el codo de la mano derecha queda doblado.
- Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve en el hombro derecho o izquierdo.
- Repita por lo menos 3-5 veces; invierta las posiciones y repita lo mismo.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor tiene que estirar bien los brazos cuando hace el ejercicio.
- ✓ El adulto mayor no tiene que aflojar la toalla al realizar el ejercicio.

ACTIVIDAD N° 20

EJERCICIO PARA LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Este ejercicio aumenta la flexibilidad de sus brazos, pecho y hombros, y le ayudará a alcanzar objetos en las repisas altas de su ropero o de un gabinete de la cocina.

Objetivo:

- Realizar ejercicios de estiramiento de la parte superior del cuerpo parado frente a la pared con las manos estiradas el más alto posible.

- **Materiales:** Aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor tiene que pararse de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros, incline su cuerpo hacia adelante.
- Ponga las palmas de las manos planas sobre la pared, a la altura de los hombros y alineadas con los hombros, manteniendo la espalda recta, lentamente "camine" con las manos por la pared hasta que los brazos lleguen arriba de la cabeza, siga con los brazos arriba de la cabeza por aproximadamente 10-30 segundos, lentamente "camine" para atrás con las manos hacia abajo.
- Repita por lo menos 3-5 veces.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor tiene que llevar siempre las palmas de las manos en la pared.
- ✓ El adulto mayor llevara las manos separadas para tener mayor estabilidad.

ACTIVIDAD N° 21

EJERCICIO PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Este ejercicio es bueno para los músculos de los hombros y de la parte superior de la espalda.

Objetivo:

- Efectuar ejercicios de estiramiento de la parte superior de la espalda y brazos sentado en una silla para una mejor movilidad.

- **Materiales:** Sillas y aula.

- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe sentarse en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros, levante los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia afuera, relaje los hombros, mantenga la parte superior del cuerpo inmóvil.
- Luego cruce sus manos en la cual tiene que quedar unidas las dos palmas, la mano derecha tiene que quedar por encima de la mano izquierda, mantenga la posición por 10 – 30 segundos.
- Después vuelva a la posición inicial, ahora cruce nuevamente las manos pero ahora la mano izquierda tiene que quedar encima de la derecha con las palmas de la manos unidas, pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve, mantenga la posición por 10 – 30 segundos.
- Vuelva a la posición inicial.
- Repita por lo menos 3 – 5 veces.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor debe mantener la espalda recta al momento hacer el ejercicio.
- ✓ El adulto mayor no tiene que los brazos estirados al frente a la altura de los hombros.

ACTIVIDAD N° 22

EJERCICIO DE PECHO



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Este ejercicio, que estira los músculos del pecho, también es bueno para su postura.

Objetivo

- Realizar ejercicios de estiramiento para el pecho y brazos sentado en una silla con los brazos horizontales para una mejor movilidad.

- **Materiales:** Sillas y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor puede hacer este estiramiento estando de pie o sentado en una silla firme y sin brazos, mantenga los pies planos sobre el piso.
- Separados y alineados con los hombros, ponga los brazos horizontales, con las palmas de las manos hacia adelante, lentamente mueva los brazos hacia atrás, mientras que trata de juntar los omoplatos de los hombros.
- Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve, mantenga la posición por 10 – 30 segundos; luego vuelva a la posición inicial.
- Repita por lo menos 3 – 5 veces.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor tiene que tener las plantas de los pies en el suelo siempre.
- ✓ El adulto mayor debe tener siempre los brazos horizontales y la espalda recta.

ACTIVIDAD N° 23

EJERCICIO DE ESPALDA 1



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Este ejercicio es para los músculos de la espalda. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de intentar hacer este ejercicio de estiramiento.

Objetivo:

- Mejorar la flexibilidad muscular del cuerpo mediante ejercicios de estiramiento de espalda sentado en una silla agarrándose los talones.
- **Materiales:** Silla y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe sentarse en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos, con los pies planos sobre el piso.
- Separados y alineados con los hombros, agáchese lentamente hacia el frente desde las caderas.
- Mantenga la espalda y el cuello rectos, relaje el cuello un poco y baje la barbilla y deslice las manos por sus piernas hacia las pantorrillas.
- Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve; mantenga la posición por 10-30 segundos; vaya enderezándose lentamente hasta volver a la posición inicial.
- Repita por lo menos 3-5 veces.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor debe sentarse un poco al filo de la silla para una mejor comodidad.
- ✓ El adulto mayor tiene que cogerse los talones cuando hace ejercicios.

Consejo

A medida que va progresando, inclínese hacia adelante lo más que pueda, tratando después de un tiempo de llegar a tocar sus talones.

ACTIVIDAD N° 24

EJERCICIO DE ESPALDA 2



Este ejercicio le ayudará a realizar actividades que requieren que usted gire o se voltee para poder mirar hacia atrás. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.

Objetivo:

- Efectuar ejercicios de movilidad de la cintura para tener una mejor agilidad del cuerpo sentado en una silla.

- **Materiales:** Sillas y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe sentarse en la parte de adelante de una silla firme y con brazos. Manténgase tan recto como le sea posible, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros, lentamente voltéese a la izquierda desde la cintura sin mover las caderas.
- Voltee la cabeza hacia la izquierda, levante la mano izquierda y apóyese en el brazo derecho de la silla.
- Ponga la mano derecha en la parte de afuera del muslo izquierdo. Voltéese un poco más, si es posible, mantenga la posición por 10 – 30 segundos; lentamente regrese la cara hacia el frente.
- Repita con el lado derecho; repita por lo menos 3 – 5 veces más.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no debe mover los pies del suelo cuando hace ejercicio.
- ✓ El adulto mayor debe sentarse en la mitad de la silla cuando hace ejercicios.

Consejo.

A medida que va progresando, trate de levantar el brazo izquierdo y colocarlo cómodamente en la parte de atrás de la silla. Agarre el brazo izquierdo de la silla con el brazo derecho. Repita con el lado derecho.

INFORMACIÓN SOBRE LOS EJERCICIOS DE PISO



Objetivo:

- Efectuar ejercicios de flexión de una rodilla agarrado de una silla permitiendo que la otra toque el piso y así lograr acostarse en el suelo.

- **Materiales:** Sillas, colchoneta y aula.

- **Formas Organizativas:** Individual.

- **Desarrollo:**

Para acostarse en el piso:

- El adulto mayor tiene que pararse de cara al asiento de una silla firme, ponga las manos en el asiento y baje el cuerpo hasta arrodillarse en una rodilla, luego

baje la otra rodilla y arrodílese sobre las dos rodillas, ponga la mano izquierda sobre el piso.

- Apoyándose en esa mano, lentamente baje la cadera izquierda hacia el piso. Ponga la mano derecha en el piso a la par de la mano izquierda para apoyarse en el suelo, al llegar a este punto, debe estar sentado con el peso de su cuerpo sobre la cadera izquierda.
- Ahora enderece las piernas, doble el codo izquierdo hasta que su peso esté acomodado sobre ese lado, use la mano derecha para apoyarse, debe enderezar el brazo izquierdo.
- Ahora estará acostado sobre su lado izquierdo. Acuéstese con la espalda sobre el piso.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor debe hacer este ejercicio lentamente para no complicarse.
- ✓ El adulto mayor no debe sacar las manos de la silla al inicio de este ejercicio.

Consejo

Usted no tiene que usar su lado izquierdo. Si prefiere, puede usar su lado derecho.

Si le cuesta acostarse o levantarse solo del piso, trate de usar un compañero.

Él puede ser útil y saber cómo usar una silla para acostarse en el piso y luego levantarse.

PARA LEVANTARSE EN EL PISO



Fuente: Ejercicio y actividades para adultos mayores ”

Objetivo:

- Mejorar la flexibilidad de diferentes partes del cuerpo a partir de ejercicios dinámicos permitiendo el desarrollo de actividades diarias sin complicaciones.

- **Materiales:** Sillas, colchoneta y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe acostarse en una colchoneta sobre su lado izquierdo frente a una silla estable, ponga la mano derecha sobre el piso aproximadamente al nivel de las costillas.

- No realice este ejercicio en caso de tener una prótesis de cadera, a no ser que su médico lo autorice.
- . Acuéstese de espaldas en el suelo, con las rodillas flectadas.
- . Mantenga los hombros pegados al suelo durante todo el tiempo.
- . Manteniendo las rodillas juntas, baje las piernas a un lado.
- Manténgase en esta posición.
- Vuelva las piernas a la posición inicial.
- Estire esa mano para empujar y levantar los hombros del piso.
- Ayúdese con la mano izquierda para levantarse, al llegar a este punto, debe estar sentado con el peso de su cuerpo sobre la cadera izquierda, inclínese hacia adelante, sobre sus rodillas, estire las manos y apóyelas en el asiento de una silla firme, levante una de las rodillas hasta que la pierna esté doblada, con el pie plano sobre el piso, estabilícese.
- Levántese desde esa posición.

Reglas

- ✓ Un adulto mayor tiene que ayudarse con las dos manos sobre la silla para levantarse.
- ✓ El adulto mayor no tiene que tener las dos piernas estiradas al levantarse.

Consejo.

Usted no tiene que usar su lado izquierdo. Si prefiere, use su lado derecho.

ACTIVIDAD N° 25

EJERCICIO PARA PARTE POSTERIOR DE LAS PIERNAS



Fuente: Ejercicios y actividades para adultos”

Este es otro ejercicio que estira los músculos de la parte posterior de las piernas. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda.

Objetivo.

- Mejorar la flexibilidad muscular mediante ejercicios de la parte posterior de las piernas sentado en una banca.
- **Materiales:** Banca y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe sentarse de costado en una banca u otra superficie dura, por ejemplo, dos sillas pegadas, manteniendo la espalda recta.
- Estire una pierna sobre la banca, con los dedos del pie apuntando hacia arriba, mantenga el otro pie plano sobre el piso, si siente un estiramiento en ese momento, mantenga la posición.
- Por 10-30 segundos, si no siente un estiramiento, inclínese hacia adelante desde las caderas (no desde la cintura) hasta que sienta un estiramiento en la pierna que está en la banca.
- Mantenga la posición por 10 – 30 segundos; repita por lo menos 3 – 5 veces y después.
- Haga lo mismo con la otra pierna.

Reglas:

- ✓ El adulto mayor debe tratar que la barbilla toque la pierna.
- ✓ El adulto mayor no puede tener las dos piernas arriba de la banca.

ACTIVIDAD N° 26

EJERCICIO PARA PARTE POSTERIOR DE LAS PIERNAS (PISO)



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito

Este ejercicio estira los músculos de la parte posterior de las piernas. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.

Objetivo:

Fortalecer la flexibilidad de las extremidades inferiores mediante ejercicios de la parte posterior de las piernas acostado en el suelo.

- **Materiales:** Colchoneta y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe poner una colchoneta en el piso del aula y acostarse de espalda con la rodilla izquierda doblada y el pie izquierdo plano sobre el piso, levante la pierna derecha.
- Manteniendo la rodilla un poco doblada, alcance y agarre la pierna derecha con ambas manos.
- Mantenga los hombros planos sobre el piso, suavemente jale la pierna hacia su cuerpo hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de la pierna, mantenga la posición por 10-30 segundos.
- Repita por lo menos 3-5 veces. Luego baje la pierna derecha y suba la pierna izquierda repita la misma cantidad que la anterior.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no puede levantar la cabeza cuando hace el ejercicio.
- ✓ El adulto mayor no tiene ubicarse de lado al ejecutar el ejercicio.

ACTIVIDAD N° 27

EJERCICIO PARA MUSLOS (DE PIE)



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Este es otro ejercicio que estira los músculos de sus muslos. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.

Objetivo:

Mejorar la flexibilidad de las extremidades inferiores por medio de ejercicios físicos agarrado detrás de una silla.

- **Materiales:** Sillas y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor se ubicara detrás de una silla firme con los pies separados y alineados con los hombros, y las rodillas rectas, sosténgase del espaldar de la silla con la mano derecha para mantener el equilibrio, doble la pierna izquierda y agarre el pie con la mano izquierda.
- Mantenga la rodilla apuntando hacia el piso, suavemente jale la pierna hasta que sienta un estiramiento en el muslo, mantenga la posición por 10-30 segundos.
- Repita por lo menos 3-5 veces y después con la pierna derecha.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no puede realizar este ejercicio agarrado de una silla plástica.
- ✓ El adulto mayor no puede hacer giro del cuerpo cuando realiza este ejercicio.

ACTIVIDAD N° 28

EJERCICIO PARA MUSLOS (PISO)



Fuente: Ejercicio y actividades para adultos mayores.

Este ejercicio estira los músculos de sus muslos.

Objetivo:

Realizar ejercicios de estiramiento acostado en el suelo para una mejor movilidad de las extremidades inferiores.

- **Materiales:** Colchoneta y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe acostarse de costado en una colchoneta en el piso con las piernas rectas y las rodillas juntas, apoye la cabeza en el brazo.
- Con la otra mano agarre el pie cuando doble la rodilla de la pierna de encima, si no logra alcanzar el pie, enlace el pie con una banda de resistencia.
- Una faja o una toalla, y luego agarre ambas puntas del objeto que usó para enlazar el pie, suavemente jale la pierna hasta que sienta un estiramiento en el muslo.
- Mantenga la posición por 10 – 30 segundos, repita por lo menos 3 – 5 veces con la otra pierna.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no puede realizar este ejercicio con las dos piernas estiradas.
- ✓ El adulto mayor no tiene que estar siempre de lado cuando realiza este ejercicio.

ACTIVIDAD N° 29

EJERCICIO PARA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Este ejercicio estira los músculos de la parte inferior de la espalda. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.

Objetivo:

- Mejorar los movimientos de cadera mediante ejercicios en el suelo con las extremidades inferiores flexionadas separándola hacia los costados.
- **Materiales:** Colchoneta y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe colocar una colchoneta en el suelo acostarse de espalda sobre la misma de con las piernas juntas, las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso.
- Trate de mantener los brazos y los hombros planos sobre el piso durante todo el ejercicio de estiramiento, mantenga las rodillas dobladas y juntas.
- Lentamente baje ambas piernas hacia un lado, lo más lejos que pueda cómodamente, mantenga la posición por 10-30 segundos.
- Lentamente regrese las piernas a la posición original y repita el ejercicio, bajando las piernas hacia el otro lado.
- Continúe alternando lados, haciendo el ejercicio por lo menos 3-5 veces hacia cada lado.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no puede estirar la pierna cuando ejecuta el ejercicio.
- ✓ El adulto mayor tiene que mantener los hombros en el suelo.

ACTIVIDAD N° 30

EJERCICIO PARA CADERAS



Fuente: Ejercicios y actividades para adultos mayor.

Este ejercicio estira los músculos de sus caderas y de la parte interior de los muslos.

Objetivo:

Mejorar la flexibilidad muscular mediante ejercicios de cadera acostado en el suelo y con las piernas flexionadas.

- **Materiales:** Colchoneta y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor tiene que colocar una colchoneta en el suelo, acostarse de espalda en la colchoneta con las piernas juntas.

las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso.

- Trate de mantener ambos hombros planos sobre el piso durante todo el ejercicio de estiramiento, lentamente baje una de las rodillas hacia un lado, lo más lejos que pueda cómodamente.
- Mantenga los pies juntos y trate de no mover la otra pierna.
- Mantenga la posición por 10-30 segundos, lentamente regrese la rodilla a la posición original.
- Repita por lo menos 3-5 veces y después con la otra pierna.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no puede levantar la cabeza mientras realiza este ejercicio.
- ✓ El adulto mayor no tiene que mantener las manos en el abdomen cuando realiza el ejercicio.

ACTIVIDAD N° 31

EJERCICIO PARA TOBILLOS



Fuente: Adultos mayores “Centro Gerontológico Anconcito”

Este ejercicio estira los músculos de sus tobillos. Usted puede estirar ambos tobillos a la vez, o uno a la vez.

Objetivo:

- Efectuar ejercicios estiramientos de tobillos para tener una mayor movilidad del mismo.

- **Materiales:** Sillas y aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- El adulto mayor debe sentarse en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos con la espalda recta, estire las piernas hacia el frente.
- Con los talones tocando el piso, doble los tobillos y apunte los dedos del pie hacia atrás, mantenga la posición por 10 – 30 segundos.
- Doble los tobillos y apunte los dedos del pie hacia el frente y mantenga la posición por 10 – 30 segundos.
- Repita por lo menos 3 – 5 veces.

Reglas:

- ✓ El adulto mayor tiene que realizar este ejercicio con un pie bien estirado y el otro doblado con la planta del mismo en el suelo y después continuar con el otro pie.
- ✓ El adulto mayor tiene que tener una silla bien estable para que pueda realizar este ejercicio de lo contrario no lo puede efectuar.

ACTIVIDAD N° 32

EJERCICIO PARA PANTORRILLAS



Objetivo:

Realizar ejercicios de estiramientos para una mejor movilidad de los musculo de las pantorrillas.

- **Materiales:** Aula.
- **Formas Organizativas:** Individual.

Desarrollo:

- Los adultos mayores se ubicaran frente a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros, ponga las palmas de las manos planas sobre la pared a la altura de los hombros.
- Alineadas con los mismo, avance hacia adelante con la pierna derecha y doblada.
- Manteniendo ambos pies planos sobre el piso, doble un poco la rodilla izquierda hasta que sienta un estiramiento en el músculo de la pantorrilla izquierda, si no siente un estiramiento, doble la rodilla derecha hasta que lo sienta.
- Mantenga la posición por 10-30 segundos, y luego regrese a la posición inicial.
- Repita con la pierna izquierda. Continúe alternando las piernas, haciéndolo por lo menos 3-5 veces en cada pierna.

Reglas:

- ✓ Un adulto mayor no puede realizar este ejercicio con una sola mano.
- ✓ El adulto mayor tiene que realizar este ejercicio despacio para no tener complicaciones posteriores.

ACTIVIDAD N° 33

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO CON UN COMPAÑERO



Objetivo:

- Realizar ejercicios de estiramiento con un compañero sentadas en el piso con los pies juntos de frente y una banda o toalla agarrada por los extremos.

- **Materiales:** Colchoneta, banda o toalla y aula.

- **Formas Organizativas:** Pares.

Desarrollo:

- Se ubicaran las colchonetas en el suelo, los adultos mayores sentaran en el piso, cara-a-cara con su compañero y coloque sus pies contra los pies de su compañero, ambas personas deben agarrar una de las puntas de una banda de resistencia o de una toalla.
- Dependiendo de la flexibilidad de cada una de las personas, es posible que sea necesario usar dos bandas o dos toallas enlazadas.
- Lentamente jale la banda o toalla de modo que su compañero tenga que inclinarse hacia el frente mientras usted se inclina hacia atrás, lentamente regrese a la posición inicial. Ahora le toca a su compañero jalar la banda o toalla para que usted se incline hacia adelante mientras su compañero se inclina hacia atrás.
- Repita por lo menos 3-5 veces.

Reglas:

Un adulto mayor no puede realizar este ejercicio más de 5 veces sin descanso.

- ✓ El adulto mayor no tiene que aflojar las bandas cuando la otra persona jala porque se lastimaría su compañero.

Consejo

A medida que va progresando, trate de sostener la banda de tal manera que sus manos estén más cercanas a las manos de su compañero, o trate de usar una banda con una resistencia más fuerte.

ACTIVIDAD N° 34

COMPOSICIÓN GIMNÁSTICA

Objetivo:

Realizar gimnasia para mejorar habilidades y capacidades físicas del adulto mayor así como el pensamiento y la memoria, proporcionando además esparcimiento, disfrute de una vejez con óptima calidad de vida.

Materiales: Bastones, banderitas u otros medios que los abuelos junto al profesor sean capaces de crear cancha deportiva.

Formas Organizativas: Grupal.

Desarrollo: Los adultos se colocarán de acuerdo a la forma en la que realizarán la entrada al terreno el cual estará marcado de la siguiente manera 10x10.

Al sonido de la música, los adultos comenzarán a realizar los ejercicios variados así como las diferentes formaciones y transformaciones de la composición gimnástica que se ha ensayado.

Reglas:

- El tiempo de trabajo será de 4 – 5 minutos.
- Como mínimo se deben realizar cuatro formaciones.
- Se deben realizar ejercicios de todos los planos musculares teniendo en cuenta las limitaciones de los adultos.

ACTIVIDAD N° 35

CAMBIO DE PAÑUELO

Objetivo: Mejorar la coordinación y el equilibrio del adulto mayor, y a su vez lograr un aumento de las expectativas como un ser activo que asume un importante rol no solo en su familia sino también como ser social.

Materiales: Cuatro varillas de 30 centímetros de largo y un diámetro de media pulgada, un pañuelo grande para cada equipo, tiza y cancha deportiva.

Formas Organizativas: Grupal.

Desarrollo: Los adultos se colocarán en dos hileras detrás de una línea ambas separadas a 3 metros. A unos 5 metros de cada equipo, el profesor repartirá las varillas dándoles a los primeros adultos de cada hilera una y otra al adulto que se encuentra colocado frente a su equipo. El primer adulto de cada equipo colocará el pañuelo sobre la varilla, tan pronto el profesor de la señal, saldrá caminando con el pañuelo en la varilla y tratará de colocarlo en la varilla que tiene su compañero entre sus manos, (este cambio se hará sin ayuda de las manos). Cuando cambie el pañuelo, el adulto que sale caminando de la hilera se quedará en el lugar que ocupaba su compañero y el adulto que coge el pañuelo caminará hacia su hilera y le entregará la varilla y el pañuelo al adulto que le sigue. Tan pronto haga este cambio se irá a colocar al final de la hilera, y así, sucesivamente. El equipo que ocupe primero la posición inicial será el ganador.

ACTIVIDAD N° 36

VENCIENDO MI PATOLOGÍA

Objetivo:

- Mejorar los conocimientos acerca de la importancia del ejercicio físico para la salud.

Materiales: Tizas, carteles de cartón de 50 cm de ancho y pelotas pequeñas de tela.

- **Formas Organizativas:** Grupal.

Desarrollo: Los abuelos formarán dos equipos y se colocarán en hilera detrás de una línea de lanzamiento, se trazara en el terreno una línea de lanzamiento y a 5 m de distancia se colocan los carteles con algunos de los beneficios de la actividad física atendiendo a las diferentes patologías de los abuelos (Esto será con un lenguaje claro y sencillo para los abuelos, el profesor dirá el nombre de una enfermedad y a la señal de éste, los primeros alumnos de cada equipo deben lanzar hacia alguno de los beneficios del ejercicio físico relacionado con esta patología, y se incorpora al final de su equipo para darle oportunidad al resto de sus compañeros para que realicen la actividad.

Reglas:

Acumula un punto cada adulto mayor cuya respuesta sea correcta. .

- Gana el equipo que más puntos acumule.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- Los adultos mayores pueden ejecutar casi cualquier actividad descrita en el documento, además de juegos recreativos, siempre y cuando tengan la ayuda y cuidados necesarios.
- El presente trabajo de investigación tiene con una serie de actividades físicas que aportarán a la motricidad de los adultos mayores.
- Las actividades físicas implementadas en esta propuesta son los mejores tratamientos para que los adultos mayores se integren de manera eficaz con la sociedad, pues aquí encontrarán interacción con las demás personas.
- Según la investigación realizada a los adultos mayores a través de las encuestas expresan que las actividades físicas son muy satisfactorias por la necesidad de mejorar sus estilos de vida.

Recomendaciones

- Ayudar a los adultos mayores en todo momento a integrarse con las demás personas, utilizando como medio a las actividades físicas, mejorando su estado de salud.
- Evitar cualquier incidente que afecte a la movilidad de los adultos mayores en las actividades físicas, cumpliendo con el principio de normalización que estipula y apoya el estado ecuatoriano.
- Para los nuevos profesionales que trabajen con las actividades físicas para los adultos mayores, deben establecer cuáles son las más adecuadas acorde a los diferentes problemas de salud que presenten.
- Para los nuevos Licenciados en Educación Física Deportes y Recreación se recomienda establecer proyectos sociales que incrementen el desarrollo de las actividades físicas en todas las edades para prevenir las enfermedades por inactividad física o sedentarismo.

PLAN DE ACCIÓN

| OBJETIVO | ACTIVIDADES | EDADES ENTRE | LOGROS | CRONOGRAMA | RESPONSABLE | RECURSOS |
|---|---|--------------|---|------------|-------------|--|
| Aumentar la fuerza en brazos y piernas mediante actividades establecidas para cumplir tareas diarias sin contratiempos. | Ejercicios para incrementar la fuerza en brazos y piernas | 65 – 75 años | Mayor resistencia en brazos y piernas. | Lunes | Instructor | Botellas plásticas Sillas de madera Colchonetas Toallas |
| Fortalecer el sentido del equilibrio a través de ejercicios básicos, evitando caídas que pueden complicar su estado de salud. | Ejercicios para mejorar el equilibrio | 65 – 75 años | Mejor condición en el sentido de equilibrio. | Martes | | |
| Incrementar la flexibilidad muscular mediante actividades sencillas facilitando realizar movimientos de forma natural sin dificultad. | Ejercicios para mejorar flexibilidad | 65 – 75 años | Flexibilidad acorde para cumplir actividades diarias. | Miércoles | | |
| Aumentar la fuerza en brazos y piernas mediante actividades establecidas para cumplir tareas diarias sin contratiempos. | Ejercicios para incrementar la fuerza en brazos y piernas | 65 – 75 años | Mayor resistencia en brazos y piernas. | Jueves | | |
| Mejorar la flexibilidad de diferentes partes del cuerpo a partir de ejercicios dinámicos permitiendo el desarrollo de actividades diarias sin complicaciones. | Ejercicios sobre el piso | 65 – 70 años | Flexibilidad acorde para cumplir actividades diarias. | Viernes | | |

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1 RECURSOS

5.1.1 Institucionales

Centro Gerontológico de la parroquia Anconcito

5.1.2 Humanos

- Director
- Voluntarias
- Adultos mayores

5.1.3 Materiales

- Computadora
- Impresora
- Hojas papel bond
- Cámara fotográfica
- Pen drive

5.2 Económicos (Dólares)

5.2.1 Recursos Humanos

| N° | Denominación | Tiempo | Costo Unitario | Total |
|--------------|-------------------------|---------|----------------|---------------|
| 1 | Aporte del investigador | 5 meses | 100 | 500,00 |
| Total | | | | 500,00 |

5.2.2 Recursos Materiales

| N° | Denominación | Costo Unit | Total |
|--------------|-------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Computadora (alquiler) | 200 | 200,00 |
| 1 | Impresora (alquiler) | 100 | 100,00 |
| 5 | Hojas papel bond (5 resma) | 4 | 20,00 |
| 1 | Cámara fotográfica (alquiler) | 30 | 30,00 |
| 1 | Pen drive | 10 | 10,00 |
| 8 | Anillados | 3 | 24,00 |
| 8 | Impresiones | 16 | 128,00 |
| 3 | Empastados | 18 | 54,00 |
| TOTAL | | | 566,00 |

5.2.3 Presupuesto

| N° | Denominación | Costo Unit | Total |
|--------------|---------------------|------------|-----------------|
| 1 | Recursos humanos | 500 | 500,00 |
| 2 | Recursos materiales | 360 | 566,00 |
| 3 | Imprevistos | 150 | 150,00 |
| TOTAL | | | 1.216,00 |

Cronograma

| MES SEMANAS | | 2015-2016 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-----------|---|---|---|------------|---|---|---|---------|---|---|---|-----------|---|---|---|-----------|---|---|---|-------|---|---|---|---------|---|---|---|--|--|--|---|
| | | Agosto | | | | Septiembre | | | | Octubre | | | | Noviembre | | | | Diciembre | | | | Enero | | | | Febrero | | | | | | | |
| | | 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 | Presentación del anteproyecto. | | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Análisis y aprobación del anteproyecto. | | | | | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Asesorías, elaboración y corrección del proyecto. | | | | | | | | | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Aplicación de encuestas. | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Análisis y ponderación de resultados. | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Elaboración del trabajo científico. | | | | | | | | | | | | | | | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Implementación de la propuesta. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | X | X | | | | | | | | | | |
| 8 | Socialización del proyecto. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | X | | | | | | | | | |
| 9 | Elaboración del borrador. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | |
| 10 | Corrección y mejoramiento del proyecto. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | |
| 11 | Sustentación final | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X |

Elaborado: Julio César López Alvia

Bibliografía

Andrews (2010). La situación socioeconómica de la población adulta mayor: un grupo vulnerable. Los desafíos del proceso de envejecimiento en las sociedades de hoy y del futuro. Presidente de la Asociación Internacional de Gerontología. Consultor Superior del Fondo de Población de las Naciones Unidas (FNUAP).

Atalah s., (2009). Patrones alimentarios y de actividad física en escolares de la Región de Aysén. *Pediatría*, 70(6), 483-490.

Bollnow, (1962). *Gerontología educativa*.

Cajigal, (2010). *Cultura Física y Cultura Intelectual*.

Castellón, (2010). *Actividad física y enfermedad*. *Interna*, 20(8), 43-49.

Díaz, (2012). *Tendencias del Entrenamiento deportivo actual*. . Argentina.: Federación Internacional de Educación Física. .

Díaz & Becerra, (2009). *Medición y evaluación de la Educación física y Deportes*. Caracas.: Inversora Copy S.A.

García. (2010). *Introducción filosófica a la Educación Física*. Madrid.: Departamento de Didáctica y Teoría de la Educación. Universidad Autónoma.

García (2010). Actividades físico recreativas para las personas de la tercera edad en la comunidad “Unión de Fernández”. . Cuba.: Portal deportivo, deporte, ciencia y actividad física. Facultad de Cultura Física de Matanzas.

Insúa (2012). La actividad física y sus beneficios en la tercera edad. Tesis de licenciatura en educación física y deportes. Universidad Abierta Interamericana. Facultad de ciencias de la motricidad y deportes.

Integrarse. (2013). Adultos mayores. Obtenido de www.integrarse.com

Lammoglia, (2009). Ancianidad: ¿Camino sin retorno?. (R. H. Mondadori., Ed.) (2), 216.

Lara (2010). Actividad física y adulto mayor. Chile.

Marcano (2013). Estrategias para promover la actividad física el deporte y la recreación. . Venezuela: Ministerio del poder popular para la educación universitaria. Universidad Deportiva del Sur. Vicerrectorado académico. Actividad física y salud. Misión Sucre - Estado Sucre.

Martín (2012). Representaciones y significados acerca de la vejez institucionalizada. Mundo actual.

Martínez. & Mateos (2009). Justicia social y cultura ciudadana.

OMS. (2014). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Niveles recomendados de actividad física para la salud de 65 años en adelante.

Parlamento Andino. (2012). Los derechos de los adultos mayores.

Pérez (2012). La profilaxis mediante el juego con el adulto mayor. . Cuba: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Facultad Ciego de Ávila.

Pinoargote (2013). Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor del cantón Santa Elena. . Guayaquil – Ecuador.: Tesis de Maestría en Cultura Física. .

Remón (2010). Actividades física – recreativas para elevar la calidad de vida del adulto mayor. Obtenido de www.monografias.com/trabajos87/actividades-fisica-recreativas-elevar-calidad-vida-del-adulto-mayor/actividades-fisica-recreativas-elevar-calidad-vida-del-adulto-mayor.shtml#ixzz3o1DQXCAs

Segatore, (2013). Adulto mayor. Editoria Teide.

Serramano (2011). Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones. Elsevier(2), 330.

Terra, (2010). Gerontología social para leigos. . EDIPUCRS.

Vistazo. (2013). La realidad de los adultos mayores. Ecuador.

CONSULTAS EN BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE

CARRASCO, G. (2009). Importancia de la actividad física en la tercera edad. España: El Cid Editor. Obtenido de CONSULTAS EN BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE

CARRASCO, G. (2009). Importancia de la actividad física en la tercera edad. España: El Cid Editor. Obtenido de <http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10327857&p00=actividad+fisica>

PARRA, R. (2009). Actividad física. Ejercicios físicos. Madrid: El Cid Editor. Obtenido de <http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10317472&p00=actividad+fisica>

RAMOS, G. & ANTONIO S. (2012). Actividad física e higiene para la salud. España: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Obtenido de <http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10637684&p00=actividad+fisica>

ROJO, G. & JESÚS J. (2009). Un análisis de la actividad física para la salud. Madrid.: Fundación General de la Universidad Autónoma de Madrid. Obtenido de <http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10293183&p00=actividad+fisica>.

Anexos



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

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO
GERONTOLÓGICO MUNICIPAL “PUERTO ANCONCITO”**

Objetivo: Determinar la importancia de las actividades físicas, para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores, que asisten diariamente al centro gerontológico de la Parroquia Anconcito del Cantón Salinas de la Provincia de Santa Elena en el año 2013 – 2014.

Marque con una X la opción el casillero que usted considere.

1.- ¿Tiene usted conocimiento sobre que es actividades físicas?

SI

NO

2.- ¿Cree usted que debería implementarse las actividades físicas en este centro gerontológico?

SI

NO

3.- ¿Le gustaría a usted que se realicen actividades físicas tres veces en la semana en el centro gerontológico?

SI

NO

4.- ¿Cree usted, que la actividad física ayuda a que los adultos mayores puedan compartir momentos gratos con sus demás compañeros?

SI

NO

5.- ¿Cree usted que las actividades físicas deben ser impartidas por un profesional de actividad física, deportes y recreación?

SI

NO

6.- ¿Cree usted que las actividades físicas mejoran la calidad de vida de los adultos mayores?

SI

NO

7.- ¿Tiene usted conocimiento si las actividades físicas ayudan a prevenir algunas enfermedades de las personas?

SI

NO

8.- ¿Cree usted que las actividades físicas ayudan a que su cuerpo tenga una mejor movilidad?

SI

NO

9.- Desde su perspectiva: ¿Cree usted que las actividades físicas ayudarían a los adultos mayores a utilizar mejor su tiempo libre?

SI

NO

10.- ¿Cree usted que es importante realizar actividades físicas en la etapa de su vida?

SI

NO

Gracias por su colaboración, tu respuesta será de mucha utilidad para contribuir en la realización de mi Proyecto de Tesis.



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

**ENTREVISTA A LA DIRECTORA DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE LA
PARROQUIA ANCONCITO**

Objetivo: Establecer las actividades que realizan los adultos mayores en el Centro Gerontológico de la Parroquia Anconcito.

1. ¿La calidad de vida de los adultos mayores ha mejorado por la realización de las actividades físicas?

2. ¿Las voluntarias que asisten a los adultos mayores tienen conocimientos sobre las actividades físicas que deben desarrollar?

3. ¿Qué problemas de salud suelen ocurrir debido a la falta de actividad física en los adultos mayores?

7. ¿Qué obstáculos impiden que los adultos mayores realicen actividades físicas?

5. ¿Estaría de acuerdo en que se realice una capacitación dirigida a las voluntarias en el desarrollo de actividades físicas para los adultos mayores?

Entrevista al administrador del Centro Gerontológico

1. ¿La calidad de vida de los adultos mayores ha mejorado por la realización de las actividades físicas?

Sí, las actividades físicas han permitido mejorar la calidad de vida de los adultos mayores; les permiten estar activos, pues con el transcurso de los años se van acostumbrando al sedentarismo que les causan daños a su salud.

2. ¿Las voluntarias que asisten a los adultos mayores tienen conocimientos sobre las actividades físicas que deben desarrollar?

No la tienen, y deben ser capacitadas periódicamente para que puedan ser más eficientes en el trabajo que desempeñan con los adultos mayores.

3. ¿Qué problemas de salud suelen ocurrir debido a la falta de actividad física en los adultos mayores?

Los adultos mayores presentan articulaciones rígidas, y pérdida de movilidad, que les dificulta trasladarse de un lugar a otro.

8. ¿Qué obstáculos impiden que los adultos mayores realicen actividades físicas?

No pienso, no existan obstáculos, porque los adultos mayores están involucrados en actividades físicas adecuadas que los mantienen atentos y muy activos.

5. ¿Estaría de acuerdo en que se realice una capacitación dirigida a las voluntarias en el desarrollo de actividades físicas para los adultos mayores?

Sí, es importante conocer cuáles son las actividades físicas adecuadas a la edad que tienen los adultos mayores.

Entrevista a voluntaria del Centro Gerontológico

1. ¿Cree usted que las actividades físicas mejoran la calidad de vida de las personas, en especial en los adultos mayores?

Sí, con las actividades físicas los adultos mayores pueden mejorar la movilidad de sus articulaciones, porque muchos de ellos pasan en casa sin realizar actividad física alguna que perjudica a su salud.

2. ¿Cree usted que las voluntarias que asiste a los adultos mayores tienen conocimientos sobre las actividades físicas que deben desarrollar?

Muchas no contamos con los conocimientos suficientes en actividades físicas, porque hemos recibido capacitaciones pero en otros temas.

3. ¿Qué problemas de salud suelen ocurrir debido a la falta de actividad física en los adultos mayores?

Los adultos mayores presentan mucho dolor en sus piernas, por la falta de movimiento.

4. Según sus conocimientos ¿Qué obstáculos impiden que los adultos mayores realicen actividades físicas?

El no tener familiares que los cuide, muchos viven solos y por eso no realizan actividades físicas.

5. ¿Estaría de acuerdo en que se realice una capacitación dirigida a las voluntarias en el desarrollo de actividades físicas para los adultos mayores?

Sí, porque aquellos que asistamos, tendríamos más conocimiento de cómo ayudar a los adultos mayores a realizar actividades físicas que mejoren su salud.



Foto 1. Logotipo del Centro Gerontológico de Anconcito.



Foto 2. Ingreso al Centro Gerontológico de Anconcito.



Foto 3. Área de actividades físicas al Centro Gerontológico de Anconcito.



Foto 4. Conversación con los adultos mayores del Centro Gerontológico de Anconcito.



Foto 5. Imágenes de los adultos mayores dentro de las instalaciones del Centro Gerontológico.



Foto 6. Imágenes de los adultos mayores antes de servirse los alimentos.



Foto 7. Imágenes de los adultos mayores sirviéndose una comida nutritiva.



Foto 8. Imágenes del inicio de las actividades físicas con los adultos mayores.



Foto 9. Imágenes de los adultos mayores en el desarrollo de las actividades físicas.



Foto 10. Imágenes de la encuesta realizada a los adultos mayores.



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



Oficio 008-CEFDR-2013
La Libertad, 25 de Noviembre del 2013

Señora
ROCÍO ROSALES DE BORBOR
PRESIDENTA DEL PATRONATO MUNICIPAL DE SALINAS
Presente.-

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo y deseando que continúe cosechando éxitos en la Institución que preside. En aras del desarrollo y fortalecimiento de la Educación Física de la Península y como Directora de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación; solicito a usted, nos brinde las facilidades para que el Egresado **Sr. LÓPEZ ALVIA JULIO CÉSAR**, pueda realizar el diagnóstico de la Situación actual del Tema **"ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO, PARROQUIA ANCONCITO, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013"**, el mismo que le servirá para la obtención de su título de **LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN** de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Para tal efecto solicitamos además nos otorgue un documento en el que indique la aprobación para que el Egresado pueda llevar a cabo su estudio y que ese emita una comunicación a la Institución en mención para que se le permita realizar la investigación.

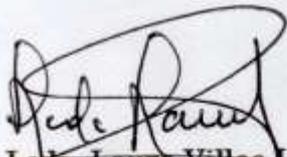
Expresando mis sinceros agradecimientos por la atención prestada y segura de contar con su apoyo, me suscribo de usted.

Atentamente,



Patronato Municipal
VIRGEN DE LILIE
Recepción Documento

Fecha 26/11/2013 Hora 14:35


Leda. Laura Villac-Layle, Ms.C.
DIRECTORA DE ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECTORA (E) DE CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

C.c: Archivo
P.D./M.S.O.

CERTIFICACIÓN

A QUIEN INTERESE

Certifico que el Sr. LOPEZ ALVIA JULIO CESAR con número de cedula 130540542-3 realizó su diagnóstico con la temática "Actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores" en el Centro Gerontológico Anconcito del GAD Municipal de Salinas, culminando con éxito y gran desempeño sus actividades.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad. El interesado puede dar uso al presente documento como lo estime conveniente.

Salinas, 19 de Mayo del 2015



María Auxiliadora Ron Villacís.
JEFA DE LA UNIDAD DE ACCIÓN SOCIAL
G.A.D. MUNICIPAL DEL CANTÓN SALINAS

La Libertad, 28 de diciembre de 2015

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

001-TUTOR JBCR -2015

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominado "Actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico en la parroquia Anconcito, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año 2015", elaborado por el estudiante López Alvia Julio César, egresado de la Carrera de Educación Física Deporte y Recreación, de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas 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 una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado, se encuentra con 2 % de la valoración permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,



Dr. Jarrín Beltrán Carlos René Md.Msc.

C.I.: 1705115838-8

DOCENTE TUTOR



Reporte Urkund.

The screenshot shows a web browser window with the following details:

- Tab: D14221811 - Tesis Julio Lo... X +
- Address bar: <https://secure.orkund.com/view/14239238-837741-131324#q1bKLVayirY0jdVRKs5N>
- Page Title: URKUND
- Document: [Tesis Julio Lopez \(2\).docx](#) (D14221811)
- Submitted: 2015-05-05 21:02 (-05:00)
- Submitted by: jlopezupse@hotmail.com
- Receiver: cjarrin.upse@analysis.orkund.com
- Message: [Show full message](#)
- Summary: 2% of this approx. 9 pages long document consists of text present in 1 sources.

Fuentes de similitud.

| List of sources | |
|-----------------|---------------------------------|
| Rank | Path/Filename |
| + | Tesis AD II.pdf |
| + | Alternative sources |
| + | Sources not used |

La Libertad, junio 25 del 2015

CERTIFICACIÓN DE GRAMATÓLOGO

Esp. Freddy Tigrero Suárez
Docente de la Carrera de Educación Básica
Universidad Estatal Península de Santa Elena

CERTIFICA:

Que después de revisar la redacción, estilo y ortografía del trabajo de titulación de **Julio César López Alvia**, de C.I. 1305405423, cuyo tema es: "**Actividades Físicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Gerontológico en la parroquia Anconcito, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año 2015**", me permito declarar que el trabajo investigativo se encuentra idóneo y puede ser expuesto ante el jurado respectivo para la defensa del tema en mención.

Es todo cuanto puedo manifestar en honor a la verdad.


Esp. Freddy Tigrero Suárez
Docente de la Carrera de Educación Básica
UPSE