



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

**FACULTAD: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA
EN ADULTOS MAYORES, DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA
ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016

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

AUTOR:

QUIMÍ FLORES OSWALDO JACINTO

TUTOR:

Lcdo. EWDAR SALAZAR ARANGO, Msc

LA LIBERTAD – ECUADOR

JUNIO – 2017

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

“ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES, DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016.”.

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

AUTOR:

QUIMÍ FLORES OSWALDO JACINTO

TUTOR:

Lcdo. EDWAR SALAZAR ARANGO, Msc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

JUNIO – 2017

APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación, **“ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES, DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016.”** Egresado de la Facultad de Ciencias de la educación e Idiomas, de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

Cabe destacar que el trabajo de titulación ha sido revisado y corregido por el tribunal de grado, encontrándose en la última fase del proceso.

Atentamente



.....
Lic. EDWAR SALAZAR ARANGO, Msc
TUTOR

AUTORÍA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

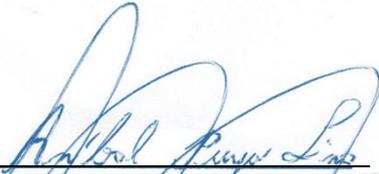
En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación, **“ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES, DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016.”** Egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

Cabe destacar que el trabajo de titulación ha sido revisado y corregido por el tribunal de grado, encontrándose en la última fase del proceso.

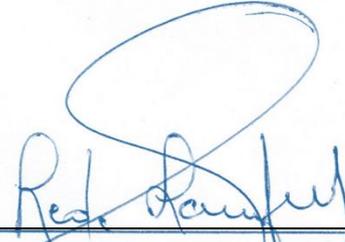
Atentamente


OSWALDO JACINTO QUIMI FLORES
C.I.091416291-9

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO



Lic. Anibal Puya Lino, Msc
**DECANO DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
E IDIOMAS**



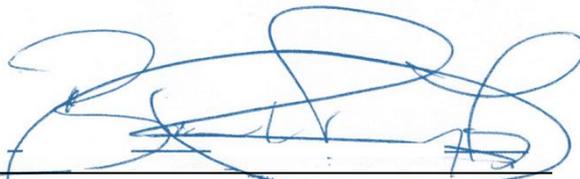
Lic. Laura Villao Laylel, Msc
**DIRECTORA DE LA
CARRERA
DE EDUCACIÓN FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN**



Lic. Edwar Salazar Arango. Msc
TUTOR



Lic. Yuri Ruiz Palacios. Msc.
PROFESOR DE ÁREA



**Ab. Brenda Reyes Tomalá. Msc
SECRETARIA GENERAL**

DEDICATORIA

Este proyecto va dedicado con mucho amor a:

DIOS, por darme todo lo que tengo en esta vida que me da fuerzas para luchar y superar los obstáculos que se me presentan en esta vida, y permitirme alcanzar mis objetivos.

A mi querida esposa Vilma Rodríguez e hijas, Yajaira y Rosa Quimi Rodríguez que me han brindadas el apoyo máximo en los momentos más difíciles de mis estudios y ser la razón, la inspiración para seguir siempre adelante.

A mi madre Rosa Flores, por darme la vida y siempre con sus consejos y enseñanzas de superar barreras y nunca darme por vencido y siempre alcanzar mis objetivos propuestos.

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

Oswaldo

AGRADECIMIENTO

De manera muy especial este agradecimiento va dedicado a:

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

A las instituciones que de una u otra manera nos dieron la oportunidad para realizar nuestras prácticas pre-profesionales.

A la Dra. Maritza Paula Chica, por impartir sus conocimientos y darnos todo el apoyo necesario de una u otra forma para cumplir con este proyecto.

A los docentes de la carrera de educación física deportes y recreación, que durante estos años de estudios compartieron sus conocimientos

Al Tutor de Tesis, Lcdo. Edwar Salazar Arango, Msc. quien muchas veces sacrificó su tiempo de descanso por ayudarme hasta las últimas instancias en el desarrollo de la tesis a los adultos mayores del barrio Galápagos.

Oswaldo

DECLARATORIA

El contenido del presente trabajo para graduación es de mi responsabilidad, Oswaldo Jacinto Quími Flores C.I.091416291-9, el patrimonio intelectual pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Atentamente



OSWALDO JACINTO QUIMI FLORES
C.I.091416291-9

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA	I
PORTADILLA.....	II
APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN.....	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
DECLARATORIA.....	VIII
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	XIV
EL PROBLEMA	3
1.1. Planteamiento del Problema.....	3
1.1.1. Contextualización.....	4
1.2. Problema científico	6
1.3. Objeto de investigación.....	6
1.4. Campo de acción	6
1.5. Justificación.....	7
1.8. Tareas científicas.....	9
CAPÍTULO II	10
FUNDAMENTOS TEÓRICOS	10
2.2. Fundamentaciones.....	12

2.2.1. Fundamentación filosófica	12
2.2.3. Fundamentación Pedagógica.....	13
2.4. Fundamentación Legal	25
2.4.1. Constitución de la República del Ecuador	25
2.4.2.-Ley del Deporte, Educación Física, y Recreación	26
CAPÍTULO III.....	27
MARCO METODOLÓGICO	27
3.1. Enfoque de la investigación	27
3.1.1. Modalidad de la Investigación.....	27
3.1.2. Nivel o Tipo de Investigación.....	27
3.3.1. Métodos de investigación.....	28
3.6.1.- Análisis de encuesta a los adultos mayores del barrio Galápagos.....	31
3.6.1.1. Conclusión general de la encuesta.	40
Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos.....	42
3.7. Conclusiones y Recomendaciones Parciales.....	43
3.7.1. Conclusión	43
3.7.2. Recomendación	44
CAPÍTULO IV	46
PROPUESTA	46
4.1. Datos informativos.....	46

4.2.1. Diagnóstico previo a los adultos mayores.....	47
4.5.1. Principios que orientan el trabajo recreativo con los Adultos Mayores.....	50
Principio del esfuerzo.....	51
4.6. Metodología y desarrollo del plan de acción	52
4.7. Aparato Teórico o Cognitivo	52
4.7.1. Diagnóstico	55
4.7.2.1. Aspectos pedagógicos al planificar el trabajo en los adultos mayores	57
4.7.2.2. Aspectos de las actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor.....	58
4.7.3. Implementación de métodos medios y procedimientos.	63
4.8. Conclusiones y Recomendaciones	74
4.8. Conclusiones	74
4.8.2. Recomendaciones.....	75
4.9. Cronograma General	76
4.8.- Presupuesto	77
4.8.1.- Recursos Económicos	77
Tabla 14.-Recursos Económicos	77
BIBLIOGRAFÍA	79

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.- Población y muestra.....	28
TABLA 2.- Estilo de vida actual.....	31
TABLA 3.- Realiza usted actividad física	32
TABLA 4.- Horario para realizar la actividad física.....	33
TABLA 5.- Le gusta la propuesta para mejorar el estilo de vida.....	34
TABLA 6.- Como es la atención en su hogar.....	35
TABLA 7.- Conoce sobre el sedentarismo y sus efectos.....	36
TABLA 8.- Realiza chequeos médicos para llevar un control de su salud.....	37
TABLA 9.- De las siguientes estrategias metodológicas cual le gustaria.....	38
TABLA 10.- en los dos últimos años se a realizado actividad para el A.M.....	39
TABLA 11.- Guía de información.....	42
TABLA 12.- datos informativos de la propuesta.....	46

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1.- Población y muestra.....	28
GRÁFICO 2.- Estilo de vida actual.....	31
GRÁFICO 3.- Realiza usted actividad física	32
GRÁFICO 4.- Horario para realizar la actividad física.....	33
GRÁFICO 5.- Le gusta la propuesta para mejorar el estilo de vida.....	34
GRÁFICO 6.- Como es la atención en su hogar.....	35
GRÁFICO 7.- Conoce sobre el sedentarismo y sus efectos.....	36
GRÁFICO 8.- Realiza chequeos médicos para llevar un control de su salud.....	37
GRÁFICO 9.- De las siguientes estrategias metodológicas cual le gustaria.....	38
GRÁFICO 10.- Aparato teórico y cognitivo.....	53
GRÁFICO 11.- Aparato Teórico instrumental.....	54

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN 1.- Propuesta.....	45
ILUSTRACIÓN 2.- Juego de ajedrez	45
ILUSTRACIÓN 3.- Juego de cartas.....	45
ILUSTRACIÓN 4.- Sopas de letra.....	45
ILUSTRACIÓN 5.- Crucigramas.....	45
ILUSTRACIÓN 6.- Aeróbicos y bailo terapia.....	45
ILUSTRACIÓN 7.- Yoga.....	45
ILUSTRACIÓN 8.- Paseos.....	45
ILUSTRACIÓN 9.- Excursiones.....	45
ILUSTRACIÓN 10.- Manualidades.....	45
ILUSTRACIÓN 11.- Gastronomía	45



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

TEMA:

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES, DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN S/ANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016.

AUTOR: Oswaldo Jacinto Quimi Flores.
TUTOR: Lic. Edwar Salazar Arango, Msc

RESUMEN

La globalización del mundo es un proceso que lleva al hombre industrializado a una vida sedentaria, Ecuador y en el mundo hoy a mediados del siglo XXI, las estrategias metodológicas con fines recreativos aplicadas a diferentes empresas para radicar el sedentarismo solo es hincapié cuando los empleados son activos dentro la empresa, la oferta de programas basadas a mejorar la calidad de vida después de la jubilación es deficiente muchas ocasiones el adulto mayor después de la jubilación no participa en dichos programas llevando una vida sedentaria en la última etapa de su vida. Con fines de expandir una vida activa para los adultos mayores del barrio galápagos, está elaborada la investigación basándose en bases de información científica, creadas por grandes Universidades del Deporte y la Recreación, la investigación se desarrolló entre los meses de Agosto hasta Enero del presente año, la misma que llevo a la utilización de diferentes métodos, técnicas, encuesta, entrevista, para la aplicación de cada actividad realizada para los adultos mayores, seleccionado cada actividad, observando las deficiencias físicas que afectan sus organismos, sistemas, edad, sexo, factores pre-determinantes a la hora de cada actividad realizada, el universo de la población fue conformada por 35 adultos mayores del barrio Galápagos del Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

Palabras Claves: Globalización, sedentarismo, Adulto mayor, Estrategia metodológica, calidad de vida.

INTRODUCCION

La temática investigativa del proyecto de tesis a indagar se ha caracterizado en un grupo social que a inicios del siglo XX está extinguiendo, por el sin número de enfermedades de tipo no trasmisibles que afectan su organismo y la flacidez de los músculos a esta edad como lo es el adulto mayor, que a principios del año 2000 la población mundial está careciendo llegando a un promedio de vida de 60 años datos estadísticos tomados de diferentes medios de comunicación a nivel nacional e internacional alrededor del mundo. Al comenzar el siglo XXI el número de habitantes nacionales llega a los 15 millones, quintuplicando la población de 1900 y en donde hay una notable disminución de las tasas de natalidad y mortalidad, dando como resultado un acelerado envejecimiento de la población en general (Mercurio, 2001).

Comprender y ayudar a esta población en la última etapa de la vida será integrar a un nuevo rol a la sociedad con múltiples cambios dentro de sus estilos de vida, vivencias y experiencias en sociedad de su misma especie. A pesar que el 81% de los adultos mayores ecuatorianos comentan la satisfacción de estar devueltos con su vida cuando viven acompañados de alguien, mientras que el 28% menciona estar desamparado, 38% siente a veces que su vida está vacía y el 46% piensa que algo malo le puede suceder (Zelada, 2014).

Es común encontrar en el área urbana dentro de la sociedad de los adultos mayores múltiples enfermedades como puede ser la osteoporosis (19%), diabetes (13%), problemas cardiovasculares (13%), y enfermedades pulmonares (8%), en fin enfermedades de infecto no contagiosa que pueden disminuir mediante la práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención y rehabilitación de enfermedades contagiosas y no contagiosas que son muy destacas en el adulto mayor.

El presente trabajo de investigación contiene cuatro capítulos, el mismo que se estructura de la siguiente manera.

EL CAPÍTULO I: Contiene el problema, donde se pueden señalar el tema a investigar, dando a conocer el **planteamiento del problema** de la investigación, la contextualización del mismo, el análisis crítico de cada temática a tratar, la prognosis esperada durante la recolección de datos.

EL CAPÍTULO II: Se pondrá de manifiesto el **marco teórico**, las investigaciones previas al tema a presentar, fundamentadas fisiológicamente por temas anteriormente ya estudiados con categorías de base legal.

EL CAPÍTULO III: Durante este capítulo se pondrá de manifiesto el **marco metodológico** y el nivel que respalda la investigación científica, la población y muestra con el cual se proyecta a trabajar, el análisis determinado las conclusiones y recomendaciones.

EL CAPÍTULO IV: Aquí se encuentran los datos informativos junto a cada antecedente de la propuesta, justificando su importancia y la metodología a utilizar.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1. TEMA

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES, DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016.

1.1. Planteamiento del Problema

En su mayoría los adultos mayores a estado olvidado y apartado de las actividades cotidianas, ya que por su condición física los ejercicios deben ser desarrollados y ejecutados acorde a sus necesidades, lo que impide contribuir en el mejoramiento de su salud, es decir, que tenga una vida saludable y no llena de sedentarismo que acorte su estancia de vida.

(Villacis, 2011) Manifiesta que El 69% de los adultos mayores han requerido atención médica los últimos 4 meses, mayoritariamente utilizan hospitales, subcentros de salud y consultorios particulares. El 28% de los casos son ellos mismos los que se pagan los gastos de la consulta médica, mientras que en un 21% los paga el hijo o hija.

Se sabe que en el Ecuador 42% de los adultos mayores no cuenta con un trabajo estable y en su mayoría no han terminado la primaria, sin embargo, los adultos mayores manifiestan que tienen toda la predisposición de trabajar, pero muchas veces por motivo de salud, o porque ya son de la tercera edad no les dan trabajo.

En la provincia de Santa Elena es muy común ver al adulto mayor que padece de enfermedades no transmisibles o no realiza ningún tipo de actividad física, por este motivo la investigación está orientado a los adultos mayores.

En el Barrio Galápagos del cantón Santa Elena el adulto mayor no realiza ningún tipo de actividad física recreativa y presentan una escasa movilidad articular, dificultando su movilidad, incluso sus familiares desconocen de qué manera prestarle ayuda, apoyarlos en su rehabilitación, todo esto acompañado a la falta de actividad física que no realizan, dentro de este sector barrial será un aspecto fundamental la ayuda que se va a dar al adulto mayor.

Considerando lo antes mencionado, el trabajo de investigación será óptimo para contribuir en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores a través de una estrategia metodológica acorde a las necesidades observadas. Con lo antes mencionado.

1.1.1. Contextualización.

En la Actualidad se considera mucho a las adultos mayores, en la provincia la falta de personal preparados en el área para realizar estos trabajo, impide ayudar a muchos adultos mayores a mejorar su estilo de vida es por eso que se realizará esta estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida mediante la práctica de la actividad física recreativa en el barrio Galápagos del Cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, ubicado en el canto santa Elena el cual cuenta con una sede del mismo nombre, tiene un salón principal donde el adulto mayor puede realizar este tipo de actividad física recreativa para cumplir con los objetivos planteados.

“El envejecer es un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, procesos en el que se dan cambios a nivel biológicos, corporal, psicológico, social, transcurre en el tiempo y está delimitado por este” (González, 2005).

Los diferentes cambios conforme a la actividad física que han presentado los adultos mayores es por la reducción de la misma actividad, la sociedad los aparta dejando de practicar dichas actividades recreativas, por el pensar que so lo debe ser para jóvenes, dentro de muchos países del mundo junto a Ecuador existen

pequeños grupos encargados empíricamente de formar actividades de tipo competitivo para personas de edad avanzada, donde no participan los adultos mayores con deficiencias y enfermedades por su avanzada edad quedando marginados de la sociedad.

Dentro de la perspectiva del adulto mayor en el mundo se puede encontrar varios problemas a resolver entre ellos están los biológicos, sexuales, económicos, la problemática en la relación con el entorno social, considerada para muchas personas la última etapa de la vida dicho proceso es normal dentro de la vida del hombre, el pasar de los años han reducido la productividad de los diferentes sistemas del organismo, la capacidad de respuesta metabólica esta reducida al interés de la actividad física requerida (Zambrano, 2010).

El proceso del envejecimiento dentro del ser vivo, una etapa inevitable a nivel mundial puesto que no hay ni una sola persona sobre la faz de la tierra que pueda evitar este proceso, la última etapa de la vida ya está consumida, disfrutar de la jubilación voluntaria en lo que queda de vida con mayor tranquilidad, aquellos adultos mayores que llegaron a la última etapa del ser humano son considerados para sus familiares un estorbo donde son refugiados en casas especializadas para ancianos, esto sucede a nivel mundial en todo el planeta tierra por lo tanto el investigador del proyecto considera una pandemia que debe ser atendida por especialistas (Cedeño, 2010)

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

1.2. Problema científico

¿Cómo mejorar el estilo de vida en los adultos mayores mediante la aplicación de una estrategia metodológica para los habitantes del Barrio Galápagos, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena año 2017

1.3. Objeto de investigación

estrategia metodológica para mejorar estilo de vida del adulto mayor del barrio Galápagos cantón santa Elena provincia de santa Elena.

1.4. Campo de acción

Campo: Actividad recreativas

Área: Estilos de vida saludable en adultos mayores

Aspecto: Estrategia metodológica de actividad física

Delimitación espacial: cede social del barrio Galápagos

Delimitación temporal: Año 2017

Delimitación poblacional: Adultos mayores que habitan en el barrio Galápagos

1.5. Justificación

Como es de conocimiento el estado de ánimo del adulto mayor en el Ecuador, aumenta rápidamente cuando viven acompañado de alguien cercanos a ellos quien esté pendiente de él y lo considere, **la parte social es el componente determinante en la vida de éste**, al vivir solo tiende a deprimirse, su semblante se opaca, su salud se deteriora acabando con la misma.

(Peláez, 2006) manifiesta que un envejecimiento exitoso y saludable tiene que ver con la funcionalidad biológica y social que permite la plena integración social y familiar de los que envejecen, lo que implicará superar las barreras sociales y culturales que aún persisten e impiden a los adultos mayores desarrollar sus potencialidades. **En las modificaciones que deban realizarse están involucrados el estado, las organizaciones sociales, la comunidad, la familia y cada uno de los individuos.**

En la actualidad se está incluyendo al adulto mayor en programas que permiten mejorar su estilo de vida acorde a cada necesidad previo a una evaluación que indique su estado actual, diversas instituciones como la OMS, INEC, **mediante estudios dan a conocer este el tema en general dándole un realce y mayor importancia a lo situación de adulto mayor.**

El investigador de este proyecto considera que el adulto mayor en la población ecuatoriana según los datos del censo de población y vivienda realizado en el 2010 donde se destacó una cifra mayor de más de 940.905 mayores de 65 la cual más del 75% se encuentran en abandono por parte de sus familiares cifra que tiene ser considerada para el año en curso, provincias como Guayas y Pichincha con el mayor número de población de adultos mayores, esta población es considerada por vivir en suma pobreza, en su mayoría su nivel de estudio no pasa la educación primaria.

Los INEC manifiestan que el 3% de adultos mayores cuentan con la asistencia de una persona para ayudar en sus necesidades diarias siendo estos en su mayoría sus hijos o familiares a fines (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2013).

Es de mucha importancia que los adultos mayores participen en el desarrollo de la estrategia metodológica (recreativa) para ayudar a mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del barrio galápagos, a través de la ejecución diaria de actividades que mejoren sus movimientos de manera progresiva, para lograr un buen funcionamiento morfológico de su cuerpo, para superar barreras que a diario se les presentan por el hecho de ser adultos mayores y/o vivir en sociedad.

Según el Dr. Chatterji, también del Departamento de Estadística e Informática Sanitarias de la OMS, debemos mirar colectivamente más allá de los costos normalmente asociados con el envejecimiento para pensar también en los beneficios que una población de personas mayores más sana, feliz y productiva puede aportar a la sociedad en general (OMS, 2014)

Entre los aportes antes mencionados se destacó la influencia que producirá una estrategia metodológica en los adultos mayores del barrio Galápagos, del cantón santa Elena, provincia de santa Elena.

1.6. Objetivo General

Determinar la estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida en adultos mayores en el Barrio Galápagos, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2017.

1.7. Idea a Defender

Las implementaciones de una estrategia metodológica de actividad física mejoraran el estilo de vida de los adultos mayores del barrio Galápagos, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2017.

1.8. Tareas científicas

Determinar la influencia que tienen las actividades físicas recreativas como estrategia metodológica en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

Buscar, seleccionar y describir fuentes teóricas que permitan identificar la relación de las variables investigativas a favor del objeto de investigación

Conocer las deficiencias y eficiencias (ventajas y desventajas) para realizar las actividades físicas recreativas en los adultos mayores por medio de la aplicación de instrumentos dentro del proceso investigativo

Seleccionar las actividades físicas recreativas para el mejoramiento de vida de los adultos mayores y plasmarlas dentro de una estrategia metodológica como alternativa de propuesta investigativa.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1. Investigaciones previas

En el Ecuador los adultos mayores tienen más opciones para mantenerse activos, ya sea con actividades recreativas lúdicas, charlas psicológicas, manualidades, yoga y taichí, entre otras actividades que entidades públicas y privadas ofrecen al adulto mayor con el objetivo de mejorar su estilo de vida.

(Bello & Thalie, 2014) Manifestaron que, al llegar a los 65 años, muchas personas creen que pasó la etapa de involucrarse en actividades recreativas o simplemente mantenerse activas. Muchos adultos mayores se quedan solos en casa y esto provoca depresión, pérdida de la memoria. Para contrarrestar estos problemas, entidades públicas y privadas han creado espacios y actividades para mantenerlos conectados e involucrados con gente de su edad. Un ejemplo de ello son los municipios de Quito y Guayaquil, donde se ofrecen programas de gimnasia y arte para los adultos mayores.

(Prefectura de Santa Elena, 2016) desde la Vice prefectura de Santa Elena, dirigida por la Lcda. Elvira Canales, continúa desarrollando importantes acciones de ayuda social, en la actualidad ejecuta el proyecto “Autoestima Laboral del Adulto Mayor”, orientado a la elaboración de artículos para el hogar, actividad que les permite ocupar su tiempo libre y a la vez obtener ingresos económicos, un ejemplo de ello, está en la comuna Prosperidad de la parroquia Ancón, donde se realiza el taller práctico denominado “Lencerías para el Hogar”, que cuenta con la participación de 30 adultos mayores quienes reciben de forma gratuita por parte de la Prefectura materiales de trabajo como: silicona, goma, plumones y más, lo que les ayudará en la confección de manteles, tapetes y otros artículos.

(Moreno, 2005) Dice que el ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos

(Hal & Ochoa, 2012) mencionan que el ejercicio físico mejora las capacidades físicas en el adulto mayor dándole mayor desempeño motor con menos esfuerzo, permitiéndole ser más autosuficiente para realizar las actividades de la vida diaria (Moreno González, 2005), y ha sido ampliamente recomendado, ya que se ha demostrado en estudios experimentales los beneficios de la práctica del ejercicio al mejorar las capacidades físicas como la fuerza (Carrasco Poyatos, Martínez González-Moro, & Vaquero Abellán, 2013), la resistencia aeróbica (Fraga, Cader, Ferreira, Giani, & Dantas, 2011), la coordinación y el equilibrio (Borges et al., 2012).

Al ser el envejecimiento un proceso multidimensional –que tiene incidencia en la persona, la familia y la comunidad–, implica la puesta en marcha de acciones integrales, solidarias, que contribuyan a revalorizar el rol de las personas adultas mayores en la sociedad. La acción a favor de las personas mayores es un desafío para el Estado en sus niveles nacional y local. Lo es también para el sector privado, las organizaciones sociales y los ciudadanos en general. El envejecimiento el fenómeno de mayor impacto de nuestra época lo que ocasiona un aumento de personas de 65 y más años de edad y el aumento de los índices de enfermedades Agenda de las personas adultas mayores crónico degenerativas e incapacidades. (Ministerio de Inclusion Economica y social , 2013).

2.2. Fundamentaciones

2.2.1. Fundamentación filosófica

(Arévalo, 2015) dice que la gimnasia es una forma metódica de formación biológica intencionada, pero no contiene como los deportes, una actividad tan variada ni los demás valores formativos que anteriormente se expresó que la actividad es una disciplinada en la que también hay convivencia y competencias. Puede realizarse en grupo o solas, sus efectos se obtienen con el tiempo si se sigue practicando, estos son; buena figura, oxigenación de la sangre, buena circulación, salud mental etc., la gimnasia posee también un gran valor porque disciplina a las personas cuando perseveran en su práctica a lo largo de la vida.

(Bello & Thalie, 2014) dicen que los adultos mayores al sentirse acompañados mantienen su autoestima elevada. Los ejercicios están diseñados para estimular la memoria y contrarrestar los efectos de la edad, como enfermedades.

Según un estudio realizado por el INEC en 2011, las enfermedades más comunes en la tercera edad, son: diabetes, osteoporosis, problemas cardiacos entre otras que aquejan e impiden un buen estilo de vida del adulto mayor.

2.2.2. Fundamentación Psicológica

En el adulto mayor el estado de ánimo es fundamental ya que de ello depende su forma de interactuar y su participación en las actividades que se desarrollan en familia con la sociedad o en personal que este a su alrededor.

Según (Sobejano, 2000) las psicoterapias en el anciano pueden cosechar un éxito inmediato, venciendo su nihilismo y cansancio psíquico y emocional crónicos. De esta forma se conseguirá dar un sentido al “sinsentido” de la vida, apartando al anciano de ese punto de fuga cínico que es la muerte. La psicoterapia de la vejez trata de iluminar la fantasmagórica realidad del anciano generando un nuevo amanecer de felicidad.

2.2.3. Fundamentación Pedagógica

La estrategia para mejorar el estilo de vida del adulto mayor del barrio Galápagos del cantón Santa Elena provincia de Santa Elena es un medio para llevar a cabo un objetivo con un impacto en la sociedad en este caso los adultos mayores.

Según (Pérez., 2014) dice que La estrategia metodológica, posee las condiciones metodológicas que pueden permitir elevar a niveles considerablemente altos la participación del adulto mayor en las actividades físico-recreativas programadas, al revelar condiciones transformadoras y posibilitar la integración tanto del personal que labora en la casa del abuelo, como en otras instituciones culturales y de otros tipos que le tributa.

2.2.4. Fundamentación Fisiológica

Las actividades físicas ya sean recreativas, deportivas, competitivas, etc. Ayudan a mejorar las múltiples funciones que cumple el cuerpo para realizar las diferentes actividades que diariamente cada ser humano ejerce con un fin productivo para su beneficio en este tema de investigación se van a considerar las actividades aptas para los adultos mayores con la finalidad que mejoren el estilo de vida, contribuyendo de esta manera a que no sean una carga para sus familiares.

Según (Rodríguez., 2011) manifiesta que el deporte controlado y el ejercicio físico en la tercera edad proporciona innumerables beneficios fisiológicos:

Controla la atrofia muscular, favorece y mejora la movilidad articular, disminuye o frena la descalcificación ósea, hace más efectiva la contracción cardíaca, reduce / controla la obesidad, disminuye la formación de depósitos (cálculos) en riñones y conductos urinarios que le hace autosuficiente en los quehaceres de la vida diaria, amplía el círculo de relaciones sociales, da un sentido lúdico-recreativo a su tiempo de ocio y un aspecto más dinámico en su vida general, mejora la autoestima y la sensación de bienestar.

2.3. Referentes Conceptuales

2.3.1. El Adulto Mayor

Como es de conocimiento hoy en la actualidad las persona que tiene más de 65 años de edad son considerados por la sociedad como adultos mayores o de la tercera edad, etapa a la que todo ser humano puede llegar.

(Castañeda, 2008) menciona que la vejez es un proceso de cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales. la mayoría de las definiciones sobre la vejez enfatizan el aspecto biológico y plantean que es: un proceso progresivo desfavorable de cambio a nivel fisiológico y anatómico, producto del paso del tiempo y que concluye invariablemente con la muerte. en los ancianos se puede detectar diferencias individuales debido a características de la personalidad y acentuados por el cúmulo de experiencias de cada cual.

se podría decir que el en la etapa del adulto el estado del mismo depende del estilo de vida que allá tenido, considerando su alimentación, actividades físicas, entorno que lo rodea entre otros, lo que refleja su vida activa actual, sea buena o mala.

(Maya & García, 2014) en la revista cielo manifiesta que actualmente, el envejecimiento de la población es uno de los fenómenos sociales de mayor impacto de este siglo.

según la OMS, en el siglo xx se produjo una revolución de la longevidad. la esperanza media de vida al nacer aumentó 20 años desde 1950 y llegó a 66 años, y se prevé que para el año 2050 haya aumentado 10 años más, ese aumento será más notable y rápido en los países en desarrollo, en los que se prevé que la población anciana se cuadruplica en los próximos 50 años.

Una transformación demográfica de este tipo tiene profundas consecuencias para cada uno de los aspectos de la vida individual, comunitaria, nacional e internacional.

Todas las facetas de la humanidad (sociales, económicas, políticas, culturales, psicológicas y espirituales) experimentarán una evolución. al mismo tiempo, las personas de edad avanzada ofrecen valiosos recursos, a menudo ignorados, que realizan una importante contribución a la estructura de nuestras sociedades (16). por tanto, el objetivo del presente artículo es definir el concepto de envejecimiento en la práctica de enfermería.

2.3.1.1. Características del Adulto Mayor

Todos los seres humanos en el transcurso de la vida se encuentran con diversas formas y maneras de observar su desarrollo y evolución dentro de un contexto social, una de las más importantes y que repercuten de forma directa son las etapas del desarrollo de acuerdo a un aspecto tanto biológico como social y psicológico el cual compone al ser humano.

Entre las características del adulto mayor que se puede describir las siguientes. Permanecer físicamente saludable y ajustarse a las limitaciones.

mantener un ingreso adecuado y medios de sostenimiento. ajustarse a nuevos roles de trabajo.

Establecer condiciones adecuadas de vivienda y vida. mantener la identidad y el estatus social.

Encontrar compañía y amistad. aprender a usar el tiempo libre de manera placentera. Establecer nuevos roles en la familia. lograr la integridad mediante la aceptación de la propia vida.

• **la edad cronológica:** definida como los años reales que tiene una persona desde su nacimiento, considerado ya un adulto mayor cuando llega a los 50 años de edad.

- **la edad biológica**

Es aquella se manifiesta al aspecto físico de las personas, el mismo que varía muchos de unos a otros ya que depende de la vida que llevará cada ser humano durante el trayecto de su vida, cabe destacar que existen grandes diferencias en el aspecto físico entre varias personas de la misma edad (el estilo de vida de cada persona se pondrá de manifiesto al llegar a la tercera etapa de la vida) el autor.

- **la edad psicológica**

Como se manifiesta una persona (personalidad) en su relación con los demás, tanto familiares, amistades, así como su adaptación al medio que la rodea, físico o humano, también se presentan grandes diferencias entre las personas de la misma edad.

- **la edad social**

Manifiesta a la facilidad o dificultad de relacionarse con las demás personas, donde se pone de manifiesto la jubilación, esta constituye a la muerte de una actividad a la que estuvo vinculado durante casi toda su vida.

2.3.2. Enfermedades comunes que aquejan al adulto mayor

la mayoría de las personas cuando alcanza su etapa del adulto mayor o su etapa de tercera edad, comienza su época de disfrutar y descansar la o tener actividades para beneficio propio y necesarios para su salud. sin embargo, los de la tercera edad están propensos a contraer algunas enfermedades y afecciones típicas de la edad avanzada. por esta razón, hay que tenerlas en mente, reconocerlas, y ayudar a nuestros adultos mayores, para que acudan al especialista requerido en cada caso.

según (Grueso, 2013) entre las enfermedades más comunes son:

- **Artritis:** se trata de la presencia de inflamación en las articulaciones, y se presenta de diversas formas, aunque la mayoría son inflamatorias. ocasionalmente, también puede aparecer hinchazón articular en las enfermedades degenerativas, como la artrosis.

- **Artrosis:** a contar de los 75 años, prácticamente todas las personas tienen artrosis en alguna articulación. no obstante, es una enfermedad que afecta más a las mujeres que a los hombres, y los factores que predisponen a sufrirla pueden ser la edad, la obesidad, y la falta de ejercicio.

Así, la artrosis consiste en una degeneración del cartílago articular por el paso de los años, que se refleja en dificultades motoras y dolor articular con los movimientos.

El tratamiento de esta dolencia consigue mejorar la movilidad y disminuir el dolor mediante antiinflamatorios no esteroideos, o la infiltración de esteroides, además de ejercicios de rehabilitación por fortuna, solamente en los casos extremadamente graves se puede recurrir a la cirugía.

- **Arterioesclerosis de las extremidades:** sucede cuando el adulto mayor afectado comienza a notar dolores en las piernas, hormigueos, úlceras e incluso gangrena en los pies.

Se trata de un síndrome que deposita e infiltra sustancias lipídicas (grasa), en las paredes de las arterias de mediano y grueso tamaño.

Esto provoca una disminución en el flujo sanguíneo que puede causar daño a los nervios y otros tejidos.

- **Alzheimer:** debido al envejecimiento del cerebro, se produce una pérdida progresiva de la memoria y de habilidades mentales en general. a medida que las células nerviosas mueren, diferentes zonas del cerebro se van atrofiando.

Por esta razón, esta enfermedad se clasifica como neurodegenerativa del sistema nervioso central, llevando incluso a la demencia a las personas mayores de 60 años.

Lamentablemente, el alzheimer es incurable, y aún se busca una solución que sea posible en el corto plazo.

- **Sordera:** Muchas veces, se considera lógica y normal la pérdida de audición, por el desgaste natural del oído que envejece. sin embargo, existen soluciones eficaces como los audífonos, que pueden optimizar en gran parte la calidad de vida del anciano.

- **presión arterial alta:** La hipertensión arterial no suele tener síntomas, pero puede causar problemas serios como insuficiencia cardiaca, derrame cerebral, infarto e insuficiencia renal.

Por esta razón, se debe controlar periódicamente la presión arterial de la tercera edad, y convencerlos de adaptar hábitos de vida saludables que reduzcan los riesgos de problemas asociados.

- **Desnutrición:** debido a que, en algunos casos, los adultos mayores suelen perder el gusto por comer, pueden disminuir drásticamente la ingesta de proteínas y vitaminas necesarias para mantener una vejez saludable.

Así, esta carencia deriva en complicaciones serias, como deshidratación, anemia, déficit de vitaminas (b12, c, tiamina, etc.), desequilibrio de potasio, anorexia, gastritis atrófica, entre otras.

Si el especialista lo cree conveniente, se puede recurrir a suplementos de minerales y vitaminas para suplantar los minerales que el cuerpo no puede producir y es necesario ingerir para reemplazar lo que el cuerpo necesita e forma controlada.

Problemas visuales: es recomendable una revisión ocular al menos una vez al año, para detectar los problemas visuales más frecuentes y su tratamiento específico.

Los problemas de visión más comunes en las personas mayores son la miopía, presbicia, cataratas, degeneración macular del ojo, glaucoma y tensión ocular, cada cual con su tratamiento correspondiente.

- **Osteoporosis:** En esta dolencia disminuye la cantidad de minerales en el hueso, ya que se pierde la capacidad de absorción, por ejemplo, del calcio.

Así, los adultos mayores se vuelven quebradizos y susceptibles de fracturas. es frecuente sobre todo en mujeres tras la menopausia debido a carencias hormonales, de calcio y vitaminas por malnutrición, razón por la que se recomienda un aporte extra de calcio (y hacer ejercicio antes de la menopausia, para prevenir).

Se puede detener el avance de la osteoporosis, siempre en manos de un especialista.

- **Infarto:** Se considera la principal causa de muerte en la tercera edad. hay que tener en cuenta que los factores de riesgo son múltiples, y dentro de ellos se encuentra el colesterol alto, la hipertensión arterial, el tabaquismo, la obesidad, la diabetes y la baja o nula actividad física.

En algunos adultos mayores, esta enfermedad también se puede presentar de forma atípica con disnea, que es la sensación de falta de aire, cansancio o fatiga, mareos y síncope.

Hay que destacar que, si aparecen los síntomas anteriores, se debe solicitar de inmediato asistencia médica, acudiendo a los servicios de urgencia, donde se confirmará el diagnóstico e iniciará el tratamiento correspondiente.

Recordemos que no se debe descuidar al adulto mayor. lo importante es asegurarse de que tengan la mejor calidad de vida posible.

2.3.3. Estilo de vida

(Nawas, 2010) Expresa que cuando definimos estilo de vida establecimos que abarca y penetra las esferas cognoscitivas, afectivas, interpersonales y motoras. Aún si tenemos un catálogo de todas las conductas estilísticas, que este escritor no pretende tener, es imposible revisarlas todas. Dos criterios guiaron nuestra escogencia de los conceptos que brevemente repasaremos aquí: (a) Conductas que se cree que tienen poco o ningún significado psicológico en el sentido en que no tienen ningún correlato de personalidad conocido se descartaron completamente. Un ejemplo de una conducta estilística (según la definición dada en este artículo), aunque psicológicamente significativa, es la forma en la cual uno se amarra los cordones de los zapatos, y otra, el bolsillo en el que generalmente guarda las llaves. (b) La cantidad de trabajo realizado sobre cierto concepto comúnmente catalogado como "estilo". Tanto los conceptos sobre los que se ha investigado extensamente como aquellos que se encuentran en las primeras etapas, fueron omitidos; sin embargo, se hará referencia a éstos.

(Puerto, 2015) manifestó que, la OMS propuso, en 1994, la siguiente definición para lograr el consenso.

- **Actividad física**

(Muñoz, 2014) dice que este concepto a simple vista parece sencillo de definir, sin embargo, no lo es tanto debido en gran parte a la confusión de conceptos relacionados, como ejercicio, deporte..., sobre todo porque todos ellos tienen un mismo soporte: el movimiento, la motricidad..., con una clara intención de participación física.

Esta definición, de actividad física, pone de manifiesto, que es una parte importante para el trabajo, superando las concepciones más clásicas que se reducen a deporte y, actualmente, a educación física, como únicas vías para el trabajo físico.

- **Ejercicio físico**

Se define como "aquella actividad física planificada, estructurada y repetitiva, que tiene como objetivo intermedio o final la mejora o mantenimiento de la forma física". En el ejercicio físico el individuo hace trabajar a su organismo con el objetivo de disfrutar de una vida más sana y/o combatir determinadas dolencias o problemas de salud; nunca pretende acercarse a sus límites, pero su forma física mejora como consecuencia de la acumulación del trabajo físico.

- **Deporte**

"Constituye una categoría del ejercicio físico que lleva implícita la competición con otras personas o con uno mismo". el sujeto hace trabajar a su organismo en los entrenamientos con el objetivo de llevar los límites de su capacidad de esfuerzo un poco más lejos y rendir cada vez más en las competiciones, superando a los rivales o superándose a sí mismo. también se puede entender, de acuerdo con el artículo 2º de la Carta Europea del Deporte, como ", tiene por objeto la expresión o mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles".

- **Forma física**

Consiste en "una serie de atributos que las personas tienen o adquieren, que se relacionan con la capacidad para realizar actividad física y que son resultado de su conducta". También se puede definir como la capacidad para hacer frente a todas las actividades que se realizan durante las 24 horas del día, o la capacidad para realizar trabajo físico; o como el grado de funcionamiento de los diversos sistemas y aparatos del organismo.

La forma física es necesaria para todas las actividades de la vida cotidiana y se podría decir que constituye un indicador positivo del estado de salud. Cuanto más en forma está una persona más sana se encuentra en dependencia del deporte o disciplina que practique.

2.3.3.1. Estilo de vida en el adulto mayor

El estilo de vida del adulto mayor está relacionado con actividades en su diario vivir como su alimentación o el consumo de tabaco que nos aportes negativos a del individuo por otra parte las actividades físicas que aportan de manera positiva ayudando a disminuir enfermedades como la diabetes, problemas cardiacos, derrames entre otras.

En el adulto mayor es necesario comprender que para llevar un buen estilo de vida se debe de crear hábitos que mejoren la calidad de vida como la actividad física, una nutrición y alimentación saludable considerando que si nuestra dieta es buena y controlada va a mejorar las funciones de nuestro organismo, a esta edad del adulto mayor se debe evitar el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco u otras sustancias que dañan y perjudican la salud más aun es la tercera edad que nuestro cuerpo no responde de igual manera que un joven o un niño a estos hábitos se puede incluir la higiene personal.

- **Importancia de la actividad física en el estilo de vida del adulto mayor**

Mejorar es estado de los huesos y da firmeza a los músculos.

Brinda una sensación de estar y sentirse bien disminuye la pereza el estrés y las ansiedades que tenga el adulto mayor.

Se quema calorías disminuye as el colesterol y el azúcar en la en nuestro cuerpo.

Nos da buen estado de ánimo y mejora la atención y concentración.

Permite tener un descanso largo y placentero evitando malas noches.

Ayuda a fortalecer el corazón y mejora la circulación.

2.3.4. Estrategia metodológica

Es el conjunto de actividades de forma ordenada en una planificada previamente planteada, facilitando el desarrollo de la misma, en particular se articulan con las comunidades en este caso con las actividades planteadas para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Galápagos del cantón Santa Elena provincia de Santa Elena.

2.3.4.1. Estrategias metodológicas y actividad física en adultos mayores

Según (Valera, 2014) En el mundo actual muchos son los que dedican su esfuerzo y estudio a lo que podría designarse como la nueva cultura de la longevidad. En realidad, es el intento de vivir más y en mejores condiciones físicas, sociales y mentales, producto de que el avance social está orientado hacia esa dirección, buscando así un modelo de envejecimiento competente en un sentido útil y productivo, capaz de fortalecer desde un punto de vista genérico de la salud su calidad de vida en referencia a lo planteado en un proyecto o trabajo de titulación.

Para mantenerse saludable se debe evitar el sedentarismo, que para el Doctor Blake es un "círculo vicioso promovido por la misma sociedad, que muchas veces entrega la idea errónea de que la inactividad es sinónimo de confort y de un buen estándar de vida". El sedentarismo y la inactividad en el adulto mayor propicia que su condición física disminuya provocando que en su vida diaria las tareas más difíciles sean de gran complicación y no se puedan desenvolver.

- **Actividades físicas recreativas**

Las actividades físicas recreativas son aquellas que puede desarrollar cualquier persona, hay que considerar que su intensidad varía en dependencia de la persona ya sea por peso edad o alguna enfermedad, estas actividades ofrecen recreación, entretenimiento, diversión o distracción que van acorde a las necesidades de los adultos mayores, en beneficio de la mejora del estilo de vida que es el objetivo de este trabajo de titulación.

(Rico, 2000) dice La sectorización se refiere a que la recreación en sus diferentes manifestaciones tiene la posibilidad de estar presente en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana del ser humano. Vinculada históricamente al tiempo libre, la propuesta es que la dimensión lúdica del hombre esté presente en el tiempo como un continuo, en su tiempo libre y no libre, en su periodo productivo y no productivo, como preparación para la vejez y durante ella, de ahí que a nivel de segmentación se consideren todos los ciclos de vida del ser humano, en cualquier condición y zona geográfica en la que se desarrolle.

2.3.4.2. Las recreaciones en el adulto mayor pueden ser las siguientes:

- **Recreación Comunitaria:** un ejemplo de la recreación comunitaria que los adultos mayores pueden compartir es invitar a sus familiares cercanos que vivan al su alrededor a compartir de una bailo terapia, que los acompañen y realicen la actividad con ellos.
- **Recreación Cultural y Artística:** en esta actividad los adultos mayores pueden aprender a desarrollar manualidades con materiales plásticos que a su vez pueden ser reciclables con la finalidad de decorar sus hogares u otros.
- **Recreación Deportiva:** son las actividades donde se participa con la finalidad de recrearse mas no de ver al final de la actividad un ganador, busca la integración más que competir.
- **Recreación Terapéutica:** consiste en actividades que mejore un problema o enfermedad que física que aqueje al adulto mayor y pueden ser actividades en el agua para buscar quitar el estrés en el adulto mayor o caminar al aire libre para mejorar su circulación.

Un ejemplo de las actividades terapéuticas pueden ser juegos como escuchemos al animalito, que consiste en escuchar al animalito y seguir donde se encuentra ubicado, esto ayudara a que trabaje su parte auditiva.

- **Recreación Turística - ambiental:** en este tipo de recreación se basa en caminatas o visitas a lugares con áreas verdes que produzcan el adulto mayor una relajación física y mental.

2.4. Fundamentación Legal

2.4.1. Constitución de la República del Ecuador

Según la constitución de la República del Ecuador vigente en la actualidad, en su Publicación Oficial de la Asamblea Constituyente en la Sección Primera del Capítulo 3, en los Artículos, 36, 37,38, constan todos los aspectos de la ley del Adulto Mayor, la misma que está inscrita para la ejecución del proyecto, “Estrategia Metodológica para mejorar el estilo de vida en adultos mayores, del barrio Galápagos, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, año 2014”.

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

La ley sancionará el abandono de las personas adultas mayores por parte de sus familiares o las instituciones establecidas para su protección (Ecuador, 2008).

La Constitución de la República del Ecuador, publicada mediante Registro Oficial No. 449 y, vigente desde el 20 de octubre del 2008, menciona lo siguiente:

Título II, Derechos, Capítulo II; Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria, Sección primera Adultas y adultos mayores **personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.**

Art. 36.- Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. **Se considerarán**

2.4.2.-Ley del Deporte, Educación Física, y Recreación

Según la ley del Deporte, Educación Física, y Recreación en su artículo 89 indica “La Recreación serán todas las actividades físicas lúdicas que utilizan el buen uso del tiempo libre de una forma organizada, buscando una homeostasis en la consecución de una mejor salud y calidad de vida, estas acciones contienen las establecidas y realizadas por el deporte barrial, parroquial, urbano y rural” (Ley del Deporte, 2010)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque de la investigación

La presente investigación está encaminada a determinar la importancia de la citación actual de los adultos mayores, del barrio galápagos, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2016, fue considerada de campo porque proviene de entrevistas y encuestas, sobre todo de observaciones que se realizó en el mismo lugar, el mismo que argumenta una situación problemática, esta se establece antes de recolectar y analizar los datos que surgen desde la investigación exploratoria obteniendo, interpretando y analizando información preliminar para luego elaborar el reporte de resultados, para este caso la situación actual de los mayores adultos del barrio galápagos del Santa Elena provincia de Santa Elena.

3.1.1. Modalidad de la Investigación.

Esta investigación se proyectó situado en el siguiente paradigma; crítico puesto que apunta una realidad social y propositivo porque indaga trazar una alternativa de solución para adquirir efectos reales y positivos en el mejoramiento del estilo de vida de los adultos mayores del barrio galápagos, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2016.

3.1.2. Nivel o Tipo de Investigación

Nivel de Campo: Se utilizará este tipo de investigación ya que se apoyará en informaciones que provienen de entrevistas y encuestas, sobre todo de observaciones que se van a realizar en los adultos mayores del barrio Galápagos del Cantón Santa Elena, porque corresponde al medio en donde se encuentra los sujetos el objeto de investigación, donde ocurren los hechos y fenómenos investigados.

Nivel Descriptivo: Se realizará una investigación descriptiva porque se va a describir, registrar, analizar e interpretar de la realidad actual de en la que se encuentra los adultos mayores del barrio Galápagos del Cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Población

La población con la que se realizó la investigación estuvo conformada por 36 adultos mayores que viven en el Barrio Galápagos, cantón Santa Elena.

3.2.2. Muestra.

Teniendo en cuenta que la población de esta investigación es menor a cien, por lo que no es necesario utilizar ningún tipo de muestreo se procederá a trabajar con toda la población.

TABLA 1.- Población y muestra

Segmento poblacional	# personas / Población	Muestra	Porcentual (%)
Directivo	3	3	6.7%
Adultos Mayores	33	33	92.3%
Total	36	36	100%

Fuente: Barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Jacinto Quimi Flores

3.3. Métodos, Técnicas e Instrumentos de la Investigación

3.3.1. Métodos de investigación

Al inicio de esta investigación se llevó a cabo una inspección directa y valoración previa al desarrolló de la investigación aplicando la encuesta y la entrevista a los adultos mayores que viven en el Barrio Galápagos, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

3.3.1.1. Métodos Teóricos

Histórico-Lógico: Este método nos servirá para conocer la fundamentación histórica de la situación actual de los adultos mayores del barrio galápagos y de esta forma resaltar la metodología a utilizarse con los adultos mayores.

Análisis-Síntesis: Este método permitió analizar la importancia de la estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida en adultos mayores.

Inducción-Deducción: A través de este método se pudo indagar y determinar las regularidades que demuestra la necesidad de la inserción teórica y práctica sobre de la estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida en adultos mayores.

3.3.2. Técnicas de investigación.

Durante el proceso de desarrollo de esta investigación, se utilizaron técnicas como encuestas y entrevistas, las mismas que contribuyeron al cumplimiento de los objetivos planteados y a la validación de variables, elementos que buscan identificar metodologías para mejorar el estilo de vida en adultos mayores.

3.3.3. Instrumentos

- **Encuesta:** Esta se les aplicó a los adultos mayores, la información obtenida de las encuestas fue ingresada, procesada y tabulada informáticamente en un documento de Microsoft Excel 2010, para obtener los resultados de análisis e interpretación de la información.
- **Entrevista:** La presente información que se obtuvo de la entrevista la cual se les realizó el miércoles 7 de diciembre del presente año al Sr. HUGO BORBOR FLORES, presidente del Barrio Galápagos, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, se ejecutó mediante el cuestionario de preguntas destinado y fueron tabuladas por el autor del presente proyecto.

3.4. Plan de Recolección de Información

Se obtuvo toda la información mediante los instrumentos y técnicas y recolección de datos, se procedió a contestar aquellas interrogantes presentadas que pretenden dar solución al problema, esta información se procesó utilizando Microsoft Excel y se la represento mediante gráficas y cuadros para una mejor comprensión.

A través de la utilización de métodos empíricos como en éste caso la encuesta, se obtuvo la información necesaria sobre el contexto actual, mediante interrogantes planteadas a los adultos mayores del barrio Galápagos del cantón Santa Elena provincia de Santa Elena.

La aplicación de la ficha de observación para los adultos mayores permitirá la evidencia de como los adultos mayores viven en la actualidad en el medio en el que conviven.

3.5. Plan de procesamiento de la información

Para explicar los resultados de las técnicas de investigación se utilizó el método de observación simple, el cual permite interpretar los resultados de la encuesta y entrevista simplemente observando los resultados de los cuadros y gráficos estadísticos.

Luego de haber investigado sobre el estilo de vida del adulto mayor en el barrio Galápagos, se pudo conseguir la información adecuada que particulariza la importancia de las estrategias metodológicas que permiten mejorar el estilo de vida de los adultos mayores.

3.6. Análisis e interpretación de resultados.

A través de la encuesta realizada se puede comprobar sobre los beneficios que se obtienen al realizar actividades físicas para aprovechar de manera productiva el tiempo libre y así ser menos riesgo de sedentarismo, con el fin de llevar una vida saludable como adulto mayor.

3.6.1.- Análisis de encuesta a los adultos mayores del barrio Galápagos

1.- ¿Cómo es actualmente su estilo de vida?

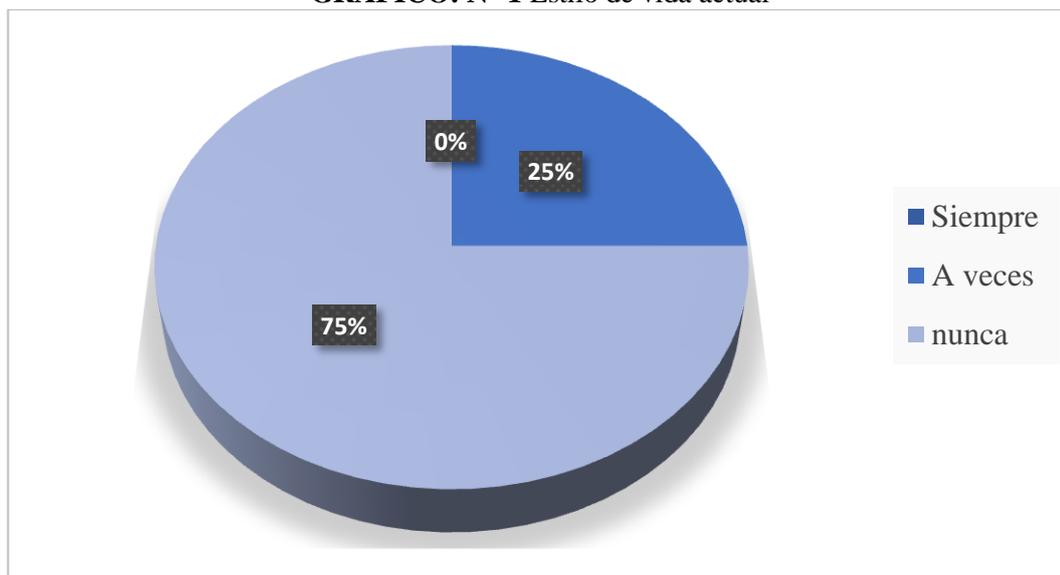
TABLA 2.- Estilo de vida actual

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Bueno	0	0%
	Regular	6	17%
	Malo	30	83%
TOTAL		36	100%

Fuente: adultos mayores

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

GRÁFICO: N° 1 Estilo de vida actual



Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

Análisis: Del 100% de los encuestados se pudo determinar que el estilo de vida actual de los adultos mayores del barrio Galápagos el 83% es malo lo que indica que la estrategia metodológica influirá de manera significativa, de los mismos un 17% manifestó que su estado es regular.

2.- ¿en la actualidad realiza usted actividad física?

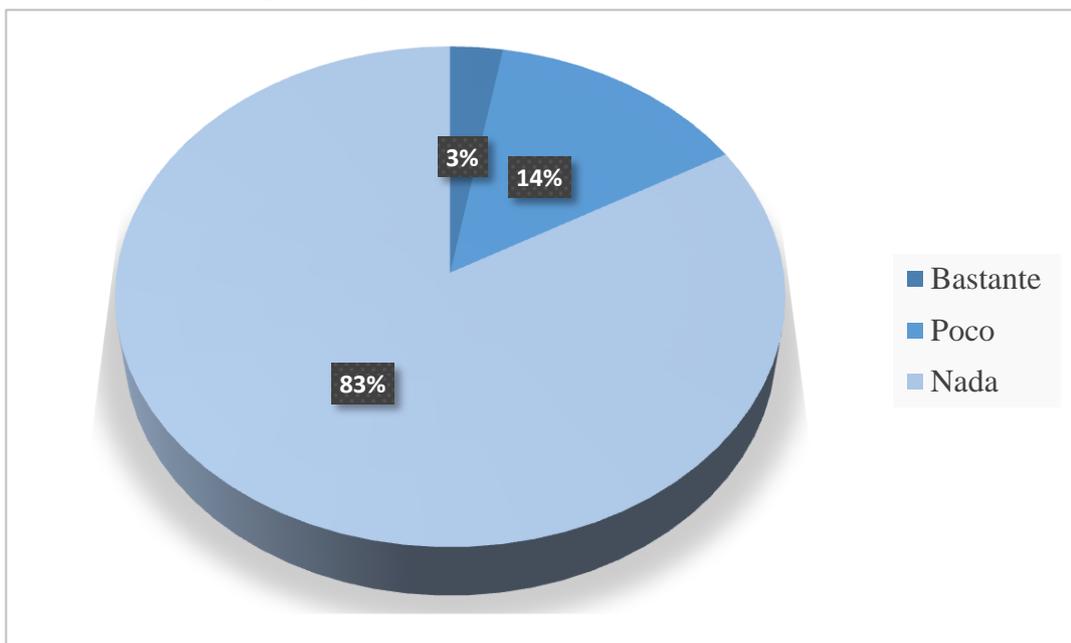
TABLA 3- Realiza usted actividad física

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2	Bastante	1	3%
	Poco	5	14%
	Nada	30	83%
TOTAL		36	100%

Fuente: Adultos Mayores

Elaborado por: Oswaldo Quimi flores

GRÁFICO: N° 2 Realiza usted actividad física



Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

Análisis: Del 100% de los encuestados se pudo comprobar que un 83% no realiza actividades físicas y un 5% manifestó que muy pocas veces realizan actividades que aporten a su estado de salud mientras que una de los 376 encuesta se encuentra constantemente realizado actividades que mejoren su estado físico que representa el 1%.

3.- ¿En qué horario le gustaría realizar las actividades físicas para mejorar el estilo de vida?

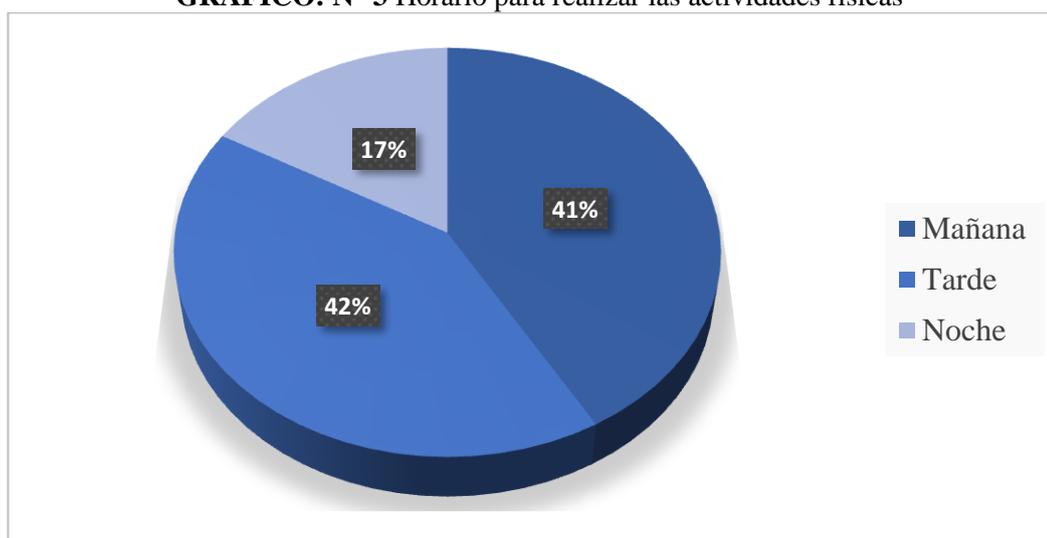
TABLA 4- Horario para realizar las actividades físicas

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3	Mañana	15	42%
	Tarde	15	42%
	Noche	6	17%
TOTAL		36	100%

Fuente: Adultos Mayores

Elaborado por: Oswaldo Quimi flores

GRÁFICO: N° 3 Horario para realizar las actividades físicas



Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

Análisis: Del 100 % de los adultos mayores encuestados el 42% nos dijo que les gustaría realizar las actividades que mejoren su estilo de vida en la tarde ya que en la mañana tienen otros tipos de actividades, y el 41% dijo que en la mañana por motivos de que se encuentran con mayor energía y el 17 % manifestó que en la noche por motivos personales.

4.- ¿Le gusta la propuesta planteada en su barrio sobre una estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores?

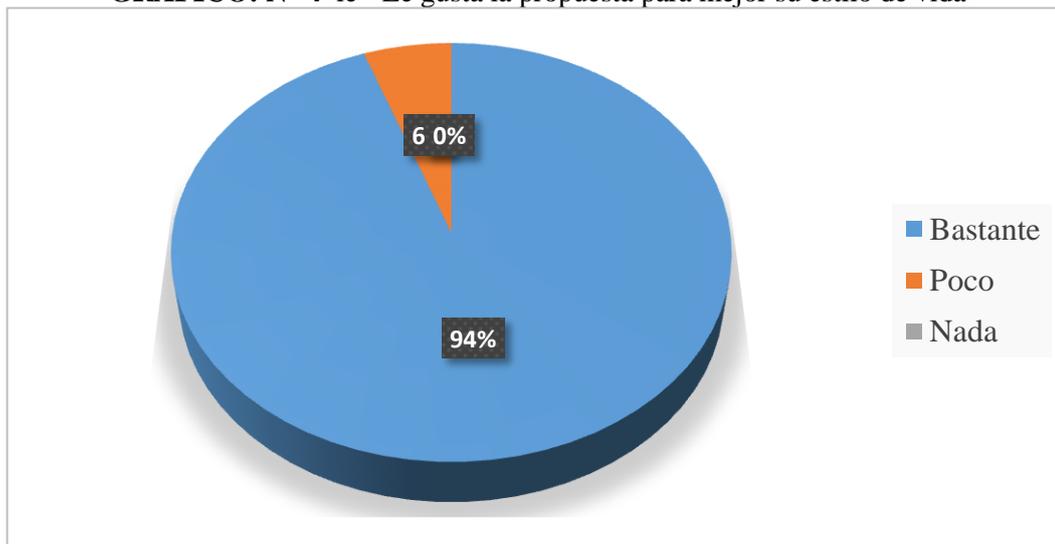
TABLA 5- Le gusta la propuesta para mejorar su estilo de vida

Ítem	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4	Bastante	34	94.%
	Poco	2	6%
	Nada	0	0%
TOTAL		36	100%

Fuente: Adultos Mayores

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

GRÁFICO: N° 4 le - Le gusta la propuesta para mejorar su estilo de vida



Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

Análisis: En las encuestas que se les planteo a los adultos mayores se les pregunto si les gusta el trabajo de investigación que se les está proponiendo, del 100% de los encuestados el 94% dijo que estaba muy bien y que les agradaba la idea ya que es nueva e innovadora mientras que el 6% dijo que les gustaba poco porque no sabían si podrían asistir y el 0% fue de forma positiva dado una aceptación al proyecto.

5.- ¿Cómo es la atención que le brindan sus familiares en su hogar?

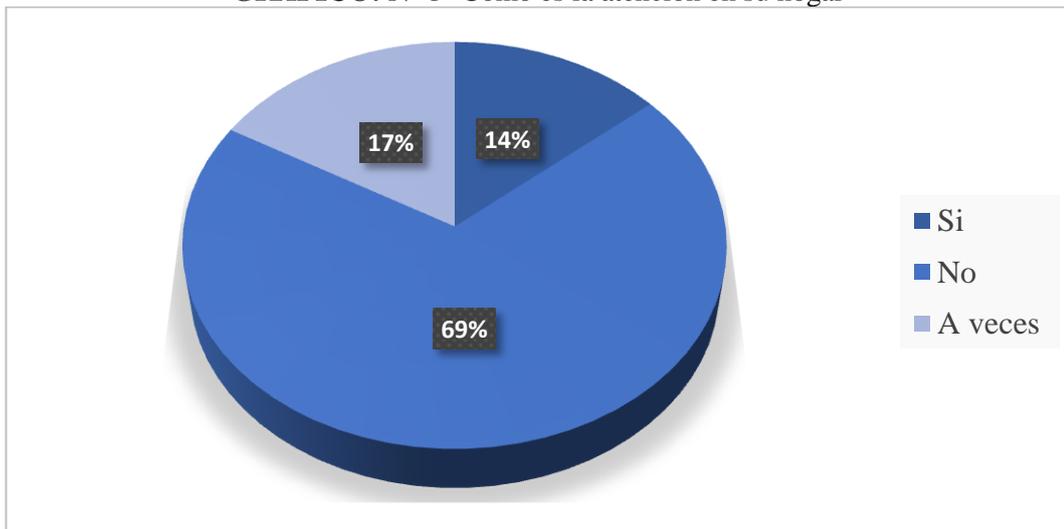
TABLA 6- como es la atención en su hogar

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5	Muy buena	2	14%
	Buena	3	17%
	Regular	30	69%
TOTAL		36	100%

Fuente: Adultos Mayores

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

GRÁFICO: N° 5- Cómo es la atención en su hogar



Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

Análisis: Del 100% de los encuestados se pudo determinar que un 69% de los adultos mayores no recibe atención por parte de sus familiares a pesar de que viven en el mismo hogar, y un 14% dijo que si mantiene una buena relación con los que conviven y que los toman en cuenta en las actividades que desarrollan como familia, y un 17% explico que a veces los consideran y en otras ocasiones no.

6.- ¿Qué tanto conoce sobre el sedentarismo y sus efectos?

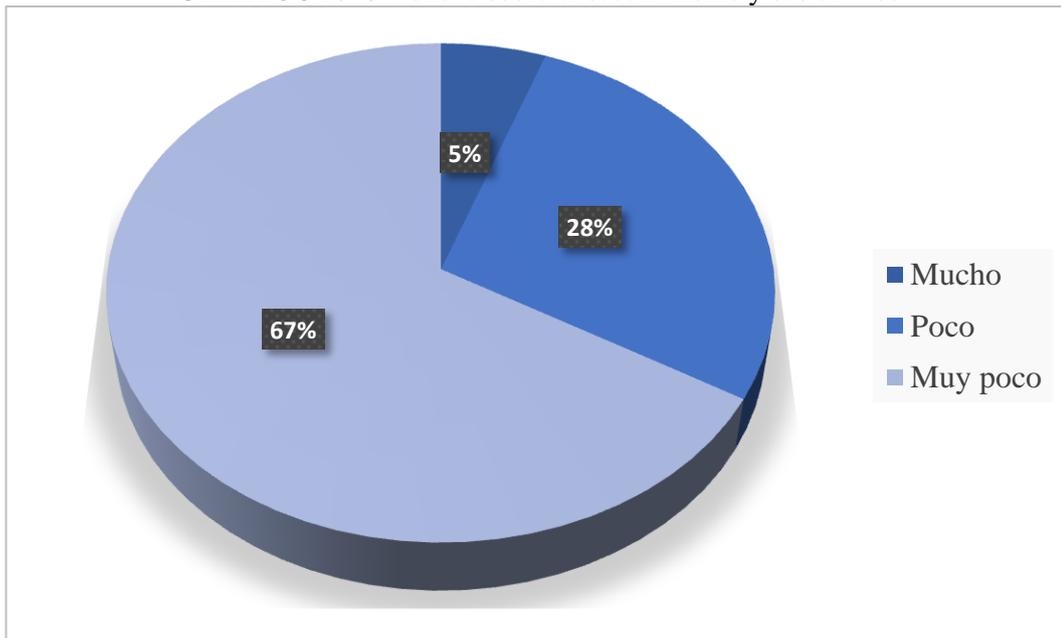
TABLA 7- conoce sobre el sedentarismo y sus efectos

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6	Mucho	2	5%
	Poco	10	28%
	Muy poco	24	67%
TOTAL		36	100%

Fuente: Adultos Mayores

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

GRÁFICO N° 6- conoce sobre el sedentarismo y sus efectos



Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

Análisis: Los adultos mayores del barrio Galápagos de los 36 encuestados se pudo determinar que un 5.7% de los encuestados manifiesta saber que el sedentarismo causa muchas enfermedades en la salud, mientras el 67% que conoce poco sobre el tema.

7.- ¿en la actualidad se realiza chequeos médicos para llevar un control de su estado de salud?

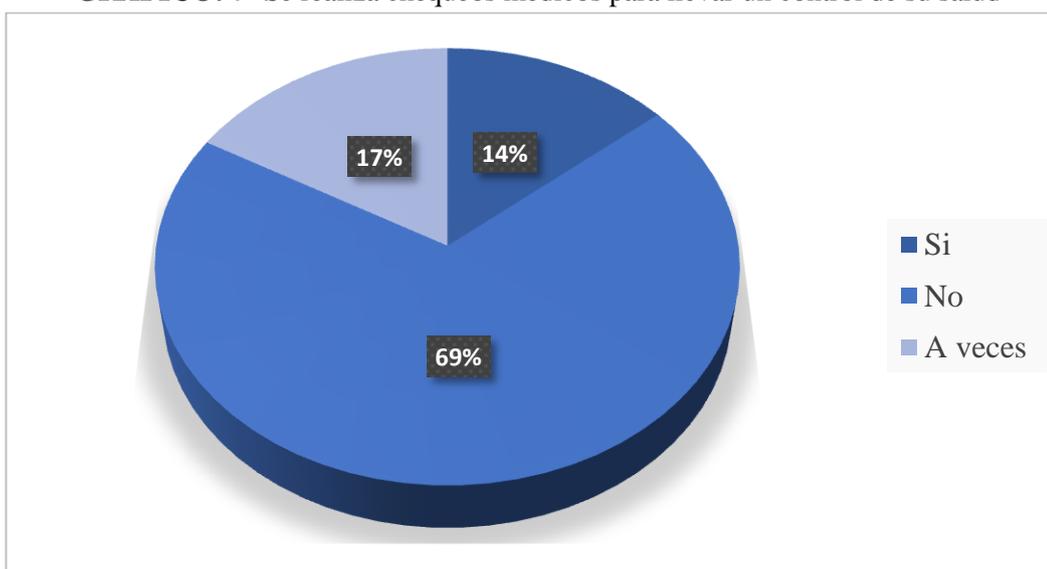
TABLA 8- realiza chequeos médicos para llevar un control de su salud

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7	Si	5	14%
	No	25	69%
	A veces	6	17%
TOTAL		36	100%

Fuente: Adultos Mayores

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

GRÁFICO: 7- Se realiza chequeos médicos para llevar un control de su salud



Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

Análisis: Se les pregunto a los adultos mayores del barrio Galápagos si se realizaban chequeos médicos para llevar un control de su estado de salud y el 14% dijo que si mientras que un 69% dijo que no por muchos motivos como el que no tienen con quien ir o no cuentan con recursos para movilización entre otras, el 17% dijo que a veces.

8.- ¿De las siguientes estrategias metodológicas, en cual le gustaría participar para mejorar su estilo de vida actual?

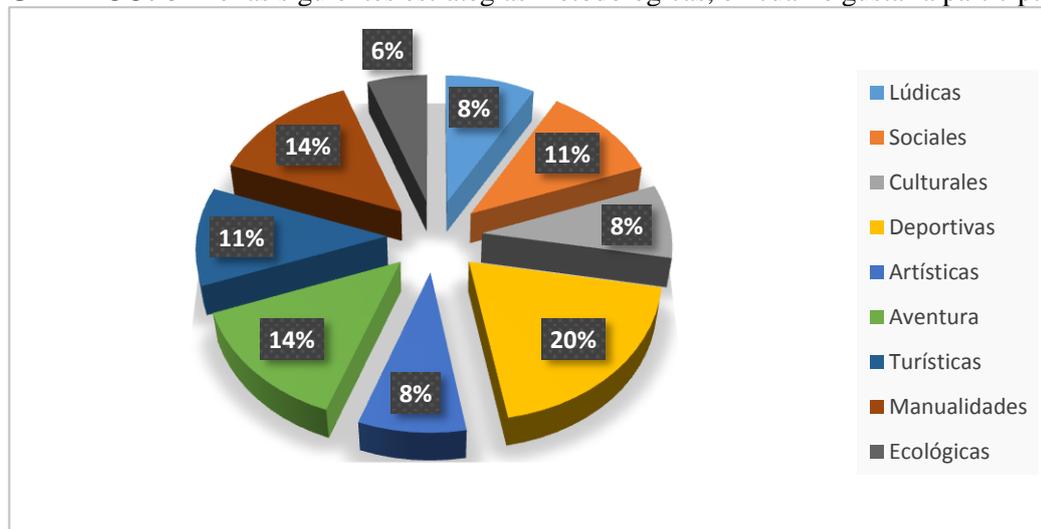
TABLA 9- De las siguientes estrategias metodológicas, en cual le gustaría

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8	Lúdicas	3	8%
	Sociales	4	11%
	Culturales	3	8%
	Deportivas	7	20%
	Artísticas	3	8%
	Aventura	5	14%
	Turísticas	4	11%
	Manualidades	4	14%
	Ecológicas	2	6%
TOTAL		36	100%

Fuente: Adultos Mayores

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

GRÁFICO: 8- De las siguientes estrategias metodológicas, en cual le gustaría participar



Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

Se puede observar en el pastel el resultado de que los adultos mayores están interesados a realizar muchas actividades que son de su agrado pero que por falta de apoyo o de algún guía no pueden realizar.

9.- ¿En los 2 últimos años se han realizados actividades que aporten a mejorar su estilo de vida como adulto mayor?

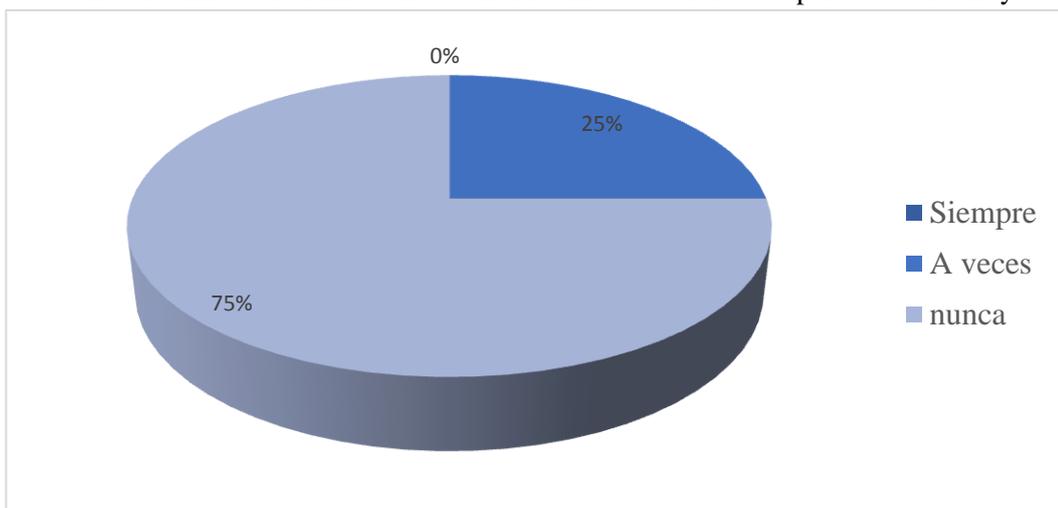
Tabla 10- En los 2 últimos años se a realizados actividades para el adulto mayor

ÍTEM	ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9	Siempre	0	0%
	A veces	9	25%
	nunca	27	75%
TOTAL		36	100%

Fuente: adultos mayores

Elaborado por: Oswaldo Quimi

Gráfico 10- En los 2 últimos años se han realizados actividades para el adulto mayor



Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimi flores

Análisis: La perspectiva que se tiene sobre el estado, en la ayuda que brinda con el bono de desarrollo humano para los adultos mayores, inicialmente vemos que el 75% no recibe la ayuda de parte del estado, mientras que un 25% está recibiendo la ayuda que brinda el Gobierno.

3.6.1.1. Conclusión general de la encuesta.

Debido a la importancia que tienen los instrumentos de investigación, cabe mencionar que la encuesta es de mayor valor porque permite recopilar información pertinente por medio de varias preguntas cuyo resultado es la obtención de datos en cuanto a las perspectivas del adulto mayor y su estilo de vida.

A través de la encuesta realizada a los adultos mayores del barrio Galápagos se pudo comprobar que un 71 % de los encuestados está consciente de los beneficios que se obtienen al realizar actividades físicas recreativas pero no han tenido una oportunidad concreta de ser partícipe de un programa tal que les permita comprobar su veracidad de manera que el 100% de la población acordó participar del evento planteado no solo con el fin de cumplir con dicho compromiso sino más bien con el propósito de aprovechar de manera productiva el tiempo libre y así ser menos sedentarios, con el fin de llevar una vida saludable como adulto mayor.

3.6.2. Análisis de entrevista

La entrevista se toma como un instrumento oportuno para conocer e identificar las percepciones del presidente del barrio Galápagos, con respecto a la problemática investigativa y su relación con la población objeto de estudio.

Es una técnica que consiste en obtener datos a través del diálogo o conversación seria con un fin determinado, distinto del simple placer de conversar, y siendo la relación directa entre el entrevistador y el entrevistado, obteniendo los siguientes resultados, de los 36 adultos mayores en su mayoría no tiene un buen trato, son muy pocos considerados por sus familiares cercanos, produciendo en ellos un estilo de vida inadecuado lo que conlleva a sufrir de depresión o enfermedades que aquejan a los adultos mayores.

Trabajar con los adultos mayores no es un problema, la vocación profesional no se hace nace, el cuidado para estos ciudadanos debe ser sistematizado enfocando las actividades de acuerdo a sus propias necesidades individuales, todas las actividades ejecutadas para estos ciudadanos deben tomar las medidas preventivas que un profesional conoce a profundidad, según las palabras del entrevistado.

El presidente única persona entrevistada manifiesta desconocer cuales sean las actividades por lo tanto no sabe si la infraestructura es la adecuada para ejecutar el proyecto de investigación, también la sede no cuenta con implementos de ni una clase, pero recomendó la instalación del cerro el tablazo con amplios espacios para la ejecución del proyecto.

3.6.3. Análisis de la guía de observación

Por medio de la presente guía de observación se pudo observar todas las características de los adultos mayores del barrio Galápagos, Provincia de Santa Elena, para determinar la estrategia metodológica y mejorar la calidad de vida.

Para el análisis se utilizó la herramienta ofimática Microsoft Excel dónde mediante tablas de frecuencia y porcentaje se elaboraron los gráficos de pastel.

TABLA 11.- Guía de observación

ACTIVIDADES	SI	NO	OBSERVACIONES
Muestran deformaciones Oseas		X	En este caso no muestran deformaciones Oseas
Muestran deformaciones posturales		X	En este grupo no muestran deformaciones posturales
Existe motivación para realizar actividades físicas recreativas	X		Se encuentra motiva debido a que es una actividad que cambia su rutina diaria.
La relación social entre seres de la misma edad puede mejorar a integrar a la sociedad	X		Ayudará a este grupo de adultos mayores a mejorar su relación e integrarse para una mejor convivencia.
Los adultos mayores buscan la solución por su propia cuenta		X	La falta de actividad produce que no se desenvuelvan o puedan realizar algo por su misma cuenta.
Los adultos mayores muestran interés en las actividades físicas recreativas	X		Los adultos mayores si muestran interés en las actividades físicas recreativas
Los adultos mayores pueden subir y bajar gradas con normalidad	X		La actitud física de los adultos mayores indica que están ansiosos de realizar actividades físicas.
Los adultos mayores presentan coordinación de las articulaciones	X		Los adultos mayores presentan coordinación de las articulaciones
Se busca la solución dentro del barrio para disminuir el sedentarismo en el adulto mayor		X	La falta de una persona que conozca sobre el tema impide la ayuda directa con los adultos mayores.

Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimi flores

3.6.3.1. Valoración de los indicadores de la guía de observación

Igual que en las otras etapas de la vida es bueno entablar nexos de comunicación con compañeros, amigos, vecinos, conocidos, para ellos hay varios medios a través de los cuales podemos mantener amistades con varias personas, llamadas por teléfono, visitas, saludos, en la actualidad el Ecuador existen instituciones públicas y privadas que han creado espacios especiales para grupos de la tercera edad en las cuales se pueden integrar a diversas actividades recreativas, tales, como sociales, culturales, a través de talleres de música, danza, manualidades, gimnasia.

En la guía de observación podemos darnos cuenta que el Colegio Municipal Segundo Cisneros Espinoza si cuenta con un área para poder realizar ejercicios, así como también los estudiantes disponen de dos horas para poder realizar sus entrenamientos para mejorar su rendimiento.

3.7. Conclusiones y Recomendaciones Parciales

3.7.1. Conclusión

Durante la presente investigación se puede comprobar que los adultos mayores no realizan ningún tipo de actividad física recreativa, los adultos mayores se encuentran motivados por realizar este proyecto La sede del barrio Galápagos es muy amplia para realizar las actividades, cerca de ella existen más espacios para ejecutar esta investigación, El envejecimiento poblacional es y será una realidad a la que habrá que prestar la suficiente atención.

En lo que respecta a la entrevista realizada a los adultos mayores del barrio Galápagos, muestran un gran interés y se ofrece para Las diferentes actividades que se desarrollaran en el transcurso del desarrollo del proyecto y respecto a la guía de observación, se puede manifestar que la mayor parte de los adultos mayores no tienen un buen estilo de vida.

3.7.2. Recomendación

Tomar las medidas profilácticas para prevenir las enfermedades de tipo no transmisible, fomentar las actividades físicas recreativas dirigidas a los adultos mayores.

Para los dirigentes o personal encargado de la presidencia del barrio Galápagos realizar el trámite correspondiente para mejorar la atención a los adultos mayores de la localidad.

Para la comunidad del barrio Galápagos realizar auto gestión para mejorar la infraestructura de la sede, con el fin de establecer las actividades físicas recreativas.



PROPUESTA

ILUSTRACIÓN N° 1



Fuente: (Becerra, 2014)

TEMA:

“ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES, DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2017.”

AUTOR:

OSWALDO JACINTO QUIMI FLORES

TUTOR:

Lcdo. EWDAR SALAZAR ARANGO, Msc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

JUNIO – 2017

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1. Datos informativos.

TABLA N° 12 Datos informativos de la propuesta

Datos informativos	
Tema:	“Estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida en adultos mayores, del barrio galápagos, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2016”
Lugar Ejecutado:	Barrio Galápagos
Beneficiario:	Adultos mayores
Ubicación:	Cantón Santa Elena
Tiempo Estimado Para Su Ejecución:	6 meses
Equipo Responsable:	Autor: Oswaldo Jacinto Quimi Flores Tutor: Lcdo. Edwar Salazar Arango. Msc.
Cantón:	Santa Elena
Provincia:	Santa Elena

Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Jacinto Quimi Flores

4.2. Antecedentes de la propuesta

La población de los adultos mayores en el Ecuador y en la provincia de Santa Elena, como fue explicado en el marco teórico de este proyecto de investigación está en crecimiento, según los datos estadísticos de la Organización mundial de la salud, manifiesta las personas de 60 a 74 años de edad son considerada de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianos, y las que sobre pasan los 90 se las denomina grandes viejos o grandes longevos, mientras que a toda persona mayor de 60 años se lo llamará de forma indistinta persona dela tercera edad (Sánchez, 2009).

Por medio de las diferentes visitas a hospitales, IEES, Liborio Panchana, casas en cargadas de realizar actividades para los adultos mayores y observaciones que ha realizado el investigador durante la ejecución de esta investigación ha considerado una necesidad de prioridad para esta población, las actividades recreativas aportan un beneficio seguro para prevenir y/o mantener las enfermedades de tipo no transmisibles que fueron adquiridas durante años atrás por llevar una vida sedentaria fuera de actividad física, en el barrio galápagos del Cantón Santa Elena, los adultos mayores para realizar este tipo de actividades debe concurrir a otra localidad en muchas ocasiones muy dificultoso por el traslado y no poseer un transporte personal, los individuos de esta localidad están dichos por ser la primera la ocasión durante muchos años donde han recibido atención necesaria para el beneficio de la salud sin necesidad de partidos políticos buscando la campaña por las elecciones.

4.2.1. Diagnóstico previo a los adultos mayores

Es importante efectuar un diagnóstico que permita reconocer y determinar parámetros para evaluar a los adultos mayores del barrio Galápagos del cantón santa Elena provincia de Santa Elena y por medio de esta técnica, puedan los adultos mayores tener conocimientos claros de la situación en la que se encuentran.

La información obtenida mediante ficha de observación, permitió diagnosticar el estado actual del adulto mayor, sobre todo en la forma de cómo se siente y se ve, sus fortalezas y sus debilidades, de esta forma dando paso a la estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida mediante actividades físicas recreativas, juegos tradicionales y excursiones como, por ejemplo.

- Encuentros lúdicos recreativos de ajedrez y campeonato de domino, dama y parchís que aportar como actividades recreativas y proporcionar el desarrollo de relaciones interpersonales.

- Desarrollo de destrezas de fortalecimiento cognitivo desde la posibilidad de armar y desarmar rompecabezas para ejercitar la memoria.
- Actividades sociales de integración e interacción como bingos, talleres de gastronomía, música, juegos – recreativos, sesiones de trabajo ocupacional.
- Paseos y turismo por la ciudad que proporcionan el desarrollo de relaciones interpersonales y el conocimiento de aspectos históricos regionales importantes.

Haciendo referencia a lo suscitado y vivenciado con el adulto mayor, se procederá a la ejecución de la propuesta la cual describe la estrategia metodológica, con alternativas que den solución a la problemática actuales del adulto mayor del barrio Galápagos del cantón santa Elena provincia de santa Elena

4.3.- Justificación

El gran impacto, en el mundo que está tomando la Educación Física el Deporte y la Recreación, por sus múltiples beneficios para la salud en cualquier tipo de enfermedad tanto transmisibles como las de infecto no contagiosas, el Ecuador no está quedándose atrás, motivando a la población mediante proyectos llevados para todos los ciudadanos sin importar edad, sexo, raza, o condición social, en sus diferentes manifestaciones de la Educación Física.

Las Actividades Recreativas, los ejercicios físicos aeróbicos, tema seleccionado para trabajar con los adultos mayores de la población del barrio Galápagos, resaltando que uno de los objetivos de la propuesta es motivar a los adultos mayores a realizar actividades recreativas para llevar una vida saludable y un mejor estilo de vida en sus últimos años.

El valor ecuánime del proyecto de investigación es radicar el sedentarismo en los adultos mayores por medio de las actividades recreativas, reintegrados a la sociedad, participar en múltiples actividades con los ciudadanos de la misma generación, activar los músculos, mejorar la resistencia cardiovascular, mejorar la salud, vivir en un cuerpo activo a la tercera edad.

Durante la ejecución de un proyecto (investigativo) sin importar la jerarquía que este pretenda es posible aplicarse cuando presenta los recursos tanto humanos como materiales, para ser llevado a cabo.

Por tal motivo que no necesita de implementos de valores inalcanzables para los participantes, dependiendo principalmente de la creatividad e imaginación del tutor guía que está al mando de la investigación.

4.4. Objetivos de la propuesta.

Proporcionar la estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida en adultos mayores, del barrio Galápagos, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

Establecer una adecuada coordinación con los ciudadanos para conseguir los objetivos propuestos e implementar talleres ocupacionales en diferentes estrategias metodológicas con sus respectivas actividades operativas; que permitan mejorar la independencia y autoestima de los adultos mayores.

Explicar la importancia de la práctica de actividades recreativas para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del barrio Galápagos cantón santa Elena provincia de santa Elena.

4.5. Fundamentación.

Según (Roberto & Nicolás, 2014) manifiesta que uno de los problemas más relevantes del envejecimiento es la ruptura del equilibrio entre las personas mayores y su entorno familiar y social, ruptura que da origen a procesos de marginación y exclusión, siendo éste uno de los factores más importantes en el deterioro de la salud física y mental del adulto mayor.

Durante la práctica que contiene la estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores, estos presentaron pequeñas dificultades tales como: la molestia de algunos adultos mayores al tratar de integrarse al grupo de compañeros participantes, en pocas ocasiones no les gustaba nada presentaban sus molestias por las actividades a ejecutar motivo por el cual el investigador debe seleccionar como objetivo primordial las actividades recreativas en muchas ocasiones adaptarlas al nuevo estilo a trabajar acoplarse junto a la población a la época de la juventud de los ciudadanos que son objeto de estudio.

Es necesario implementar estudios antes de trabajar con una población como es los adultos mayores, investigar a fondo sus características, vivencias, estilo de vida, nutrición, el rol familiar, enfermedades, costumbres, por el motivo que todo este conjunto de palabras son aquellas que determinaran la planificación de actividades a utilizar que contrarresten el sedentarismo, que fomente la Educación Física el Deporte y la Recreación, durante la práctica de actividades que forman parte de la Educación Física sistemáticas y correctamente dosificadas se presentan una serie de cambios mejorando la calidad de vida del adulto mayor, por tal motivo que en nuestro país cada vez se implementa un nuevo proyecto dirigido a los adultos mayores que contengan actividades recreativas, deportivas y otro.

4.5.1. Principios que orientan el trabajo recreativo con los Adultos Mayores

Según: (Salgado, 1996.) La Actividad recreativa del Adulto Mayor debe regirse por ciertos principios entre los que conviene citar los siguientes:

- **Principio de recuperación:**

Descansar y dormir bien, después que se trabaja, sobre todo si se hace ha aumentado la intensidad. Si se muestra agotado, desacelerar.

- **Principio de la generalidad o variedad**

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

Principio del esfuerzo

Practicar en forma moderada; regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psicológicos.

- **Principio de progresión:**

La ley metodológica: de lo más simple a lo más complejo; de lo fácil a lo difícil, lo conocido a lo desconocido. Aumentando ritmos, tiempos y distancias poco a poco.

- **Principio de idoneidad:**

No hacer lo que no se sabe, estudiar y prepararse para trabajar con los adultos. Un programa de adulto mayor, debe decir sí al aerobismo y al trabajo de orientación especial y coordinación, a la movilidad y a la flexibilidad y cuidado, con la velocidad y a la fuerza.

4.6. Metodología y desarrollo del plan de acción

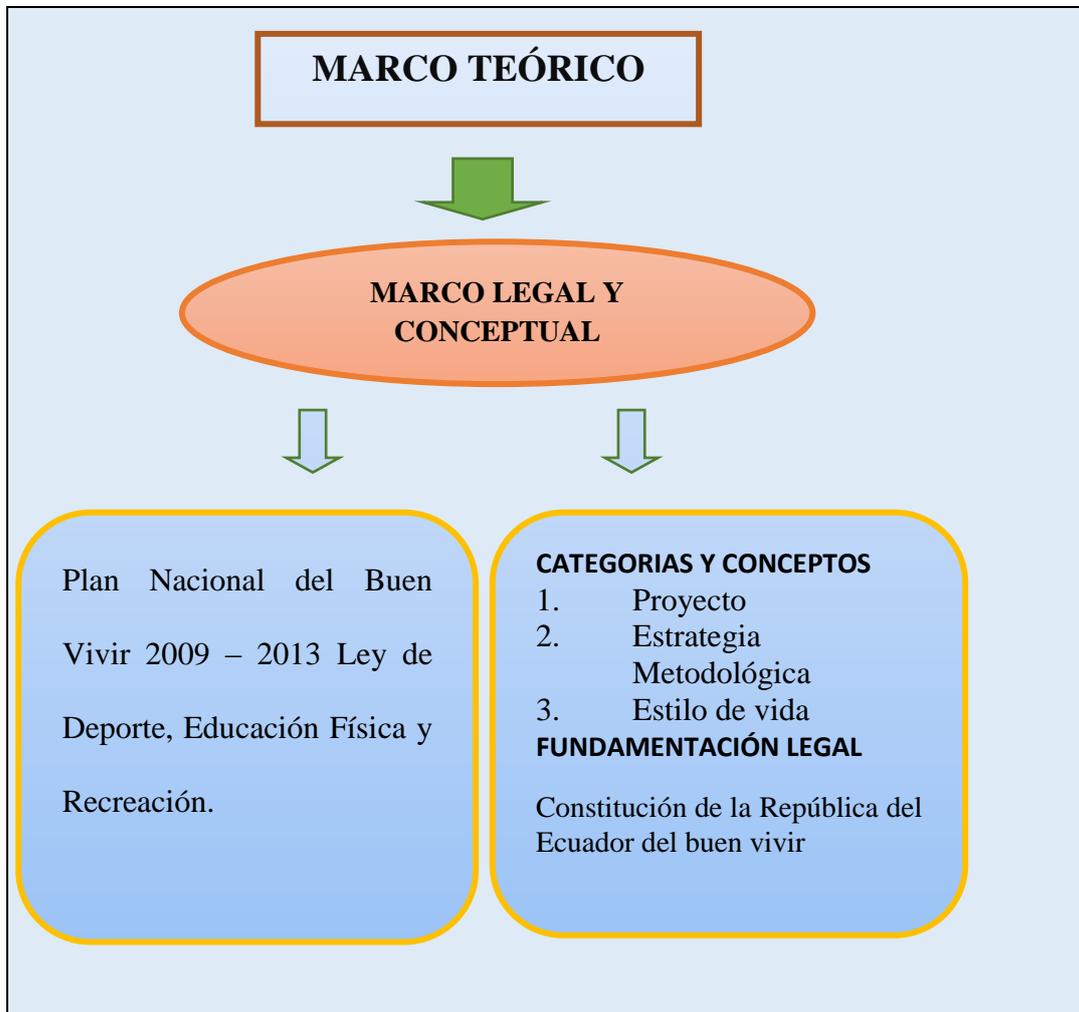
El trabajo recreativo para adultos mayores comprometidos entre las edades mayores de 60 años, las actividades recreativas consisten en acciones de ocio y ejercicios prolongados a las actividades diarias (sin confundir aquellas que desempeñan en el hogar o el trabajo), como el deporte comunitario y/o actividades de integración por ejemplo (caminatas, paseos, andar en bicicleta, bailes), para el grupo que todavía desempeña trabajos fuera y dentro de casa, el investigador del presente proyecto recomienda realizar actividades recreativas de forma moderada aeróbica teniendo como objetivo primordial mejorar la resistencia cardiorrespiratoria, la salud ósea, y los músculos del cuerpo, de 150 minutos durante toda la semana.

El trabajo para las diferentes manifestaciones de la Educación Física, está determinado siempre como factor primordial la edad y el sexo, mientras que las actividades detalladas durante la investigación son adultos mayores sanos, que no poseen enfermedades, para aquellos que la poseen el trabajo debe ser adaptivo, adaptar al cuerpo a diferentes cambios fisiológicos que presentaran durante todo el trayecto de adaptación a las actividades recreativas.

4.7. Aparato Teórico o Cognitivo

Antes del inicio de cualquier programa de actividades recreativas para cualquier edad el tutor guía responsable debe considerar el estado de salud de los ciudadanos participantes, con el fin de evitar sobre cargas, provocando grandes complicaciones o lesiones severas. “En general, la evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores menos activos, hombres y mujeres, las personas mayores físicamente activas” Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas enfermedades transmisibles y no transmisibles, y una mejor masa y composición corporal.

GRÁFICO N°10 .-. Aparato Teórico o Cognitivo

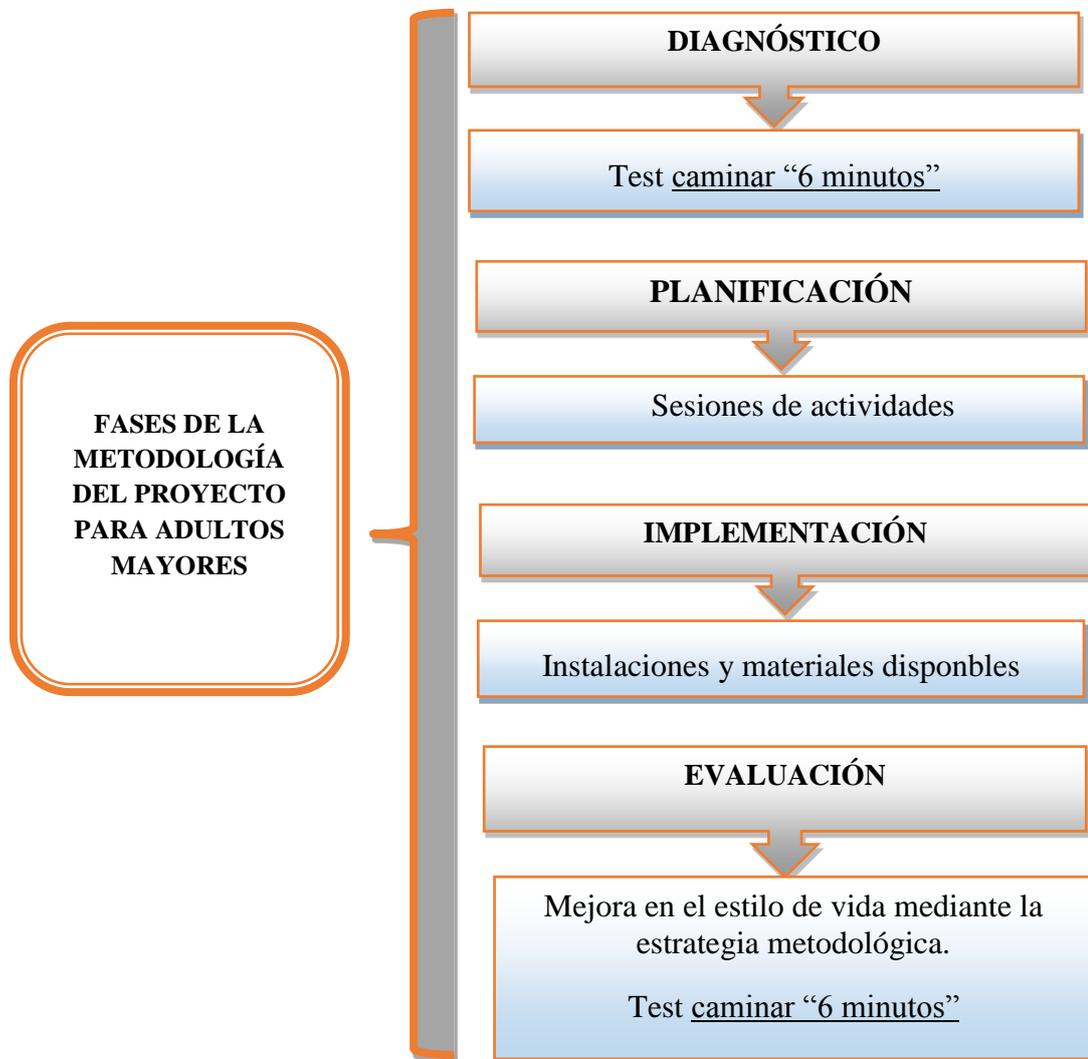


Fuente: Barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Jacinto Quimi Flores

En el cuadro antes expuesto se manifiestan las actividades que se realizarán para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del barrio Galápagos del cantón Santa Elena provincia de Santa Elena, con el autor de este trabajo de investigación.

GRÁFICO N° 11. -: Aparato Metodológico o Instrumental



Fuente: Barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Jacinto Quimi Flores

(Del Aguila, 2012) dice que uno de los puntos más importantes que surge del envejecimiento progresivo de las personas, es la calidad de vida de las personas mayores. Por lo que el poder tener una buena calidad de vida, depende de cuan bien las personas mayores puedan prevenir las limitaciones funcionales, la desnutrición y las enfermedades crónicas, para lo cual los estilos de vida juegan un rol trascendente.

Los estilos de vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Este comportamiento humano es considerado dentro de la teoría del proceso salud-enfermedad de Lalonde y Lafranboise junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población.

(Maya & García, 2014) en la revista Cielo manifiesta que actualmente, el envejecimiento de la población es uno de los fenómenos sociales de mayor impacto de este siglo. Según la OMS, en el siglo XX se produjo una revolución de la longevidad. La esperanza media de vida al nacer aumentó 20 años desde 1950 y llegó a 66 años, y se prevé que para el año 2050 haya aumentado 10 años más, ese aumento será más notable y rápido en los países en desarrollo, en los que se prevé que la población anciana se cuadruplica en los próximos 50 años. Una transformación demográfica de este tipo tiene profundas consecuencias para cada uno de los aspectos de la vida individual, comunitaria, nacional e internacional.

4.7.1. Diagnóstico

Este Test de caminar 6 minutos consiste en caminar la mayor distancia posible, valorando así la capacidad aeróbica de los adultos mayores para un mejor control en las actividades a realizarse el procedimiento del test es el siguiente.

Inicio de la prueba

Colocar al paciente en la línea de inicio e indicar "Comience".

Iniciar el cronómetro tan pronto como el paciente empiece a caminar.

Observar al paciente atentamente.

No caminar con el paciente o atrás de él.

Registrar en la hoja saturación de oxígeno y frecuencia cardíaca cada vuelta.

Usar un tono de voz uniforme cuando diga las siguientes frases de estimulación:

- a. Después de 1 minuto diga al paciente: "Va muy bien, le quedan 5 minutos."
- b. Al completar el minuto 2 diga: "Va muy bien, le quedan 4 minutos."
- c. Al minuto 3 diga al paciente: "Va muy bien, le quedan 3 minutos."
- d. Al minuto 4 diga al paciente: "Va muy bien, le quedan sólo 2 minutos."
- e. Al minuto 5 diga al paciente: "Va muy bien, le queda sólo 1 minuto más."
- f. Cuando complete 6 minutos diga al paciente: "Deténgase donde está."

4.7.1.1. Resultados del test

Los resultados de este test serán de mucha utilidad para el valorar la condición física en la que se encuentran los adultos mayores del barrio Galápagos del Cantón santa Elena provincia de Santa Elena, y esta manera poder aplicar las actividades correctas y con la intensidad requerida y apropiados para generar un buen estado en el adulto mayor mejorando su estilo de vida.

La estrategia metodológica del área de educación es un método que permitir la organizar actividades en basa a una necesidad con la finalidad de obtener un resultado que permita mejorar el estado en este caso de salud del adulto mayor de mejor forma y sistemática.

4.7.2. Planificación e implementación

La planificación del programa de ejercicios mediante la estrategia metodológica es de manera gradual, sobre todo si ha estado inactivo durante mucho tiempo se realizarán actividades recreativas en secciones controlando el estado actual de los adultos mayores.

Cuando ya tenga un programa regular, incluya los cuatro tipos de ejercicios: resistencia, fortalecimiento, equilibrio y elongación. En caso de suspender esta rutina por algún tiempo, reanude las actividades con la mitad de los ejercicios que estaba haciendo al momento de la suspensión, hasta llegar paulatinamente al punto inicial. Al inclinarse hacia adelante, siempre mantenga la espalda y hombros derechos para asegurarse que se está inclinando desde las caderas y no de la cintura.

4.7.2.1. Aspectos pedagógicos al planificar el trabajo en los adultos mayores

El contorno del conjunto:

Los grupos son heterogéneos por lo tanto es importante la edad, patologías asociadas, etc., aunque también es importante la integración.

Objetivos de la sesión:

Es fundamental comentar con el grupo lo que se pretende realizar durante cada sesión de trabajo, cómo y para qué sirve.

Instalaciones y material disponible:

Los diferentes grupos que participen activamente en la confección de material y organización del espacio físico, estas acciones fortalecen el sentido de pertenencia.

La consigna:

Debe ser corta, clara y concisa, sólo así se asegura una correcta interpretación; informar sobre la forma de organización, el material a usar y las posibles formas de realización de las tareas. Por ejemplo, por parejas, frente a frente, a un metro de distancia, cada persona con una botella en la mano.

Se debe estar muy atento a las correcciones y a las formas de llevarlas a cabo, por tanto, es aconsejable repetir la propuesta tantas veces como sea necesario, pero siempre dirigiéndose al grupo (voz alta).

Valoración de lo que ha sucedido en la sesión, es importante dejar unos 10 minutos a comentar con el grupo la dinámica de la sesión.

Las formas de presentación de las actividades deben tener un carácter lúdico y recreativo, no competitivo. Deben estar en relación con sus necesidades, ejemplo, los ejercicios de flexibilización ayudaran agacharse para abrocharse los zapatos, cortarse las uñas.

4.7.2.2. Aspectos de las actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor

Darle oportunidad al participante que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.

Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.

Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase.

Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

Mantener un estrecho vínculo con el médico de la familia y la comunidad para estar atento de la salud de sus participantes.

Darle confianza y seguridad al grupo sin llegar a la sobre protección.

Ser receptivos ante las propuestas del grupo, facilitando las soluciones de los problemas.

Tener como herramienta de trabajo todas las bibliografías, materiales de consulta entre otras. Sobre el proceso de envejecimiento y todo lo referido a estas edades y que sea parte de su trabajo cotidiano.

Tabla N°13 .-Distribución de las actividades recreativas generales para los adultos mayores

ACTIVIDADES	SOCIALIZADORA	RECREATIVAS	MEDIO AMBIENTE
Ajedrez.	Tertulias.	Fiestas.	Turismo.
Fútbol tablero.	Conversatorios. Charlas.	Aniversario.	Excursiones.
Domino	Días del té y café	Juegos de participación.	Caminatas.
Dama.	Cumpleaños. Visitas a museos.	Bailes.	Campismos
Rompe cabeza.	Paseos. Talleres manualidades.	Intercambios de regalos	
Rifas	Exposiciones y creación		

Fuente: Guía de Observación

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

Distribución de las actividades recreativas generales por mes para los adultos mayores

Tabla N°14.- Actividades recreativas por mes

N°	Estrategia Fisca	ACTIVIDADES	OBJETIVO	FECHA	EVALUACIÓN	R E S P O N S A B L E
1	Juegos de integración y socialización	Encuentros lúdicos de ajedrez , domino, damas, cartas, parchís	Aportar actividades recreativas Proporcionar el desarrollo de relaciones interpersonales	Semanal	Entrevista Observación	
2	Mantenimiento de habilidades cognitivas	Juegos de rompecabezas, crucigramas, sopas de letras, sudokos	Ejercitar la memoria	Quincenal	Observación	
	Mantenimiento físico – corporal	Aeróbicos, natación, yoga, caminatas	Incentivar el al deporte y a compartir con los demás			

3				Mensual	Observación	T u t o r
g 4	Turismo recreativo	Paseos, excursiones, vistas a museos	Ejecutar paseos por la ciudad Proporcionar el desarrollo de relaciones interpersonales	Mensuales	Observación	
5	Ocupacional	Manualidades, jardinería, cocina, carpintería	Compulsar al desarrollo de artesanías		Observación	

Fuente: Guía de Observación

Elaborado por: Oswaldo Quimi

4.7.3. Implementación de métodos medios y procedimientos.

En cuanto a implementos se utilizaron las instalaciones del barrio Galápagos donde se realizaron las actividades a descritas a continuación.

Actividad N^o 1 - Juegos de integración y socialización

Tema: Juego de ajedrez

Objetivo: Aportar actividades recreativas para proporcionar el desarrollo de relaciones interpersonales en los adultos mayores.

Elementos a utilizar: Sillas, mesa y tablero de ajedrez

ILUSTRACIÓN N^o 2 Juego de ajedrez



Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Jacinto Quimi Flores

Encuentros lúdicos recreativos de ajedrez y campeonato de domino, dama y parchís que aportan como actividades recreativas y proporcionar el desarrollo de relaciones interpersonales.

Actividad N^o 2 - Juegos de integración y socialización

Tema: Juego de cartas

Objetivo: Aportar actividades recreativas para proporcionar el desarrollo de relaciones interpersonales en los adultos mayores.

Elementos a utilizar: Baraja de naipes, sillas y mesa

Descripción de las actividades recreativas para los Adultos Mayores:

ILUSTRACIÓN N^o 3 Juego de cartas



Fuente: (Diario, 2016)

Elaborado por: Oswaldo Jacinto Quimi Flores

Esta actividad ayuda al adulto mayor a mantener su tiempo ocupado y a socializar con otras personas de su misma edad, mejorando la comunicación y la amistad entre los adultos mayores del barrio Galápagos.

Actividad N^o 3 - Mantenimiento de habilidades cognitivas

Tema: Sopa de letras

Objetivo: Ejercitar la memoria mediante juegos de cartas, Rompecabezas para fortalecer la parte cognitiva del adulto mayor.

Elementos a utilizar: Periódico y esferos.

ILUSTRACIÓN N^o 4 Sopa de letras



Fuente: (Condurateanu, 2012)

Elaborado por: Oswaldo Jacinto Quimi Flores

Estas actividades como realizar la sopa de letras ayuda de manera significativa al adulto mayor a mejorar su memoria ya que debido a su edad muchas veces se olvidan de las cosas o suelen confundirlas.

Actividad N^o 4- Mantenimiento de habilidades cognitivas

Tema: Crucigramas .

Objetivo: Ejercitar la memoria mediante juegos de cartas, Rompecabezas para fortalecer la parte cognitiva del adulto mayor.

Elementos a utilizar: Periódico y esferos.

ILUSTRACIÓN N^o 5 Crucigramas



Fuente: (Acedo, 2013)

Elaborado por: Oswaldo Jacinto Quimi Flores

Las personas mayores pueden trabajar sus mentes de varias maneras y mediante varias actividades, siempre teniendo en cuenta de que éstas deben ser entretenidas y de su gusto, sino las aburrirán y no las realizarán, en el barrio Galápagos los adultos mayores les agrada realizar la actividad del crucigrama ya que ayuda a mejorar sus conocimientos y su memoria.

Actividad N^o 5 - Mantenimiento físico - corporal

Tema: Aeróbicos y bailo terapia

Objetivo: Incentivar el a la práctica deportiva y compartir con los demás para mejorar el estilo de vida del adulto mayor del barrio galápagos.

Elementos a utilizar: parlante, instructor

ILUSTRACIÓN N^o6 Aeróbicos y bailo terapia



Fuente: C.S.D. Juventud Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimí Flores

La **actividad aeróbica** es cualquier tipo de movimiento que obligue a los músculos a utilizar oxígeno, lo que ayudara a los adultos mayores de forma significativa en varios aspectos.

Actividad N^o 6 - Mantenimiento físico - corporal

Tema: Yoga

Objetivo: Incentivar el a la práctica deportiva y compartir con los demás para mejorar el estilo de vida del adulto mayor del barrio galápagos.

Elementos a utilizar: parlante, instructor

ILUSTRACIÓN N^o7 Yoga



Fuente: (Panara, 2016)

Elaborado por: Oswaldo Quimí Flores

El yoga es un conjunto de técnicas de concentración derivadas de esta doctrina filosófica que se practican para conseguir un mayor control físico y mental que en el adulto mayor se va degenerando con el pasar de los años.

Actividad N^o 7 - Turismo recreativo

Tema: Paseos

Objetivo: Ejecutar paseos por la ciudad, proporcionando el desarrollo de relaciones interpersonales para quitar el estrés del adulto mayor.

Elementos a utilizar: Bus, un guía.

ILUSTRACIÓN N^o8.- Paseos



Fuente: C.S.D. Juventud Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimí Flores

Una actividad que para los adultos mayores es de mucho agrado y satisfacción el poder pasear visitar lugares donde el contacto con la naturaleza es palpable y disfrutar del aire libre, este tipo de actividad busca mejorar la relación familiar del adulto mayor, mejora la comunicación, y el disfrute de la compañía de amigos y vecinos.

Actividad N^o 8 - Turismo recreativo

Tema: excursiones

Objetivo: Ejecutar paseos por la ciudad, proporcionando el desarrollo de relaciones interpersonales para quitar el estrés del adulto mayor.

Elementos a utilizar: Bus, un guía.

ILUSTRACIÓN N^o9.- Excursiones



Fuente: C.S.D. Juventud Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimí Flores

Una **excursión** es un recorrido o travesía, generalmente a pie, los adultos mayores del barrio Galápagos visitaron el cerro tablazo con una vista que les permite observar la belleza del cantón santa Elena y sus alrededores.

Actividad N^o 9 – Actividades ocupacionales.

Tema: Manualidades

Objetivo: Ejecutar actividades que mantengan al adulto mayor ocupados y a la vez aprendiendo cosas que les permitan desarrollar sus diferentes habilidades y destrezas.

Elementos a utilizar: lana, aguja y croché.

ILUSTRACIÓN N^o10.- Manualidades



Fuente: C.S.D. Juventud Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimi Flores

Son trabajos efectuados con las manos, con o sin ayuda de herramientas, son aquellas labores en las que se busca una realización personal, una creatividad casera, o en la mayoría de los casos una forma de desconectarte del trabajo o bien como entretenimiento para combatir el tedio o el aburrimiento

Actividad N^o 10 – Actividades ocupacionales.

Tema: Gastronomía

Objetivo: Ejecutar actividades que mantenga al adulto mayor ocupados y a la vez aprendiendo cosas que les permitan desarrollar sus diferentes habilidades y destrezas.

Elementos a utilizar: Implementos de cocina, y alimentos.

ILUSTRACIÓN N^o11 .- Gastronomía



Fuente: (Dockar, 2015)

Elaborado por: Oswaldo Quimí Flores

El cocinar es preparar un alimento para que quede listo para ser comido, especialmente cuando se somete a la acción del fuego o de una fuente de calor, en los adultos mayores es una actividad que les permite recordar y disfrutar la preparación de platos que han disfrutado al pasar el tiempo de sus años.

4.7.4. Evaluación

Se realiza el mismo test que al inicio para verificar el resultado después de la estrategia metodológica aplicada.

Inicio de la prueba

Colocar al paciente en la línea de inicio e indicar "Comience"

Iniciar el cronómetro tan pronto como el paciente empiece a caminar

Observar al paciente atentamente

No caminar con el paciente o atrás de él

Registrar en la hoja saturación de oxígeno y frecuencia cardíaca cada vuelta

Usar un tono de voz uniforme cuando diga las siguientes frases de estimulación:

- a. Después de 1 minuto diga al paciente: "Va muy bien, le quedan 5 minutos."
- b. Al completar el minuto 2 diga: "Va muy bien, le quedan 4 minutos."
- c. Al minuto 3 diga al paciente: "Va muy bien, le quedan 3 minutos."
- d. Al minuto 4 diga al paciente: "Va muy bien, le quedan sólo 2 minutos."
- e. Al minuto 5 diga al paciente: "Va muy bien, le queda sólo 1 minuto más."

4.7.5. Logros y Resultados

En la aplicación de la estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores se pudo evidenciar el cambio de actitud y estado de ánimo del adulto mayor, sintiendo una alegría y satisfacción de haber cumplido un reto más en sus vidas ya que ellos lo tomaron de esta manera, afirmando sentir mejor cada día de aplicación de este trabajo de investigación.

4.8. Conclusiones y Recomendaciones

4.8. Conclusiones

Por medio de las actividades recreativas los adultos mayores mejoraron la socialización con las personas de su misma edad y sus familiares entre diferentes géneros (masculino y femenino).

El desarrollo del presente trabajo investigativo permite declarar que la península de Santa Elena está en crecimiento en cuanto al desarrollo de proyectos vinculados a presentar ayuda a los adultos mayores.

La península de Santa Elena cuenta con diferentes sitios turísticos de tipo recreativo para llevar a cabo con éxito total una estrategia metodológica de actividades recreativas para ayudar a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, por medio de las diferentes opiniones los ciudadanos que participaron en este proyecto de investigación se han podido constatar que las actividades recreativas mejoran la calidad de vida.

4.8.2. Recomendaciones

Para los Egresados de la carrera de Educación Física Deportes y Recreación crear nuevos programas para ayudar a mejorar la calidad de vida de adultos mayores, buscando el apoyo de entidades Públicas como la Gobernación, Prefectura, Alcaldía y otros dentro de la Península.

Para la UPSE, Facultad de Ciencias de la Educación, los Estudiantes de Educación Física Deportes y Recreación, no solamente deben de realizar pasantías dentro de las instituciones Educativas o federaciones deportivas, también debe tomarse en cuenta los hospitales, donde la actividad física recreativa, esta escasa para sus miembros que se atienden como son los adultos mayores.

Reflexionar el nivel de sedentarismo en los adultos mayores del barrio Galápagos y lugares cercanos con deficiencia de actividades recreativas, para tomar cartas al asunto recordando que se puede llevar una vida saludable en la última etapa de la vida.

Es necesario continuar con los proyectos de actividades físicas recreativas dirigidas a diferentes poblaciones de la Provincia de Santa Elena, en base a la gran acogida del mayor programa de actividades físicas como ejercítate Ecuador, debe complementarse continuidad para los adultos mayores.

MARCO ADMINISTRATIVO

4.8.- Presupuesto

4.8.1.- Recursos Económicos

Tabla 14.-Recursos Económicos

RECURSOS INSTITUCIONALES				
Nº	DENOMINACIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	BARRIO GALAPAGOS		0	0
Subtotal				0

RECURSOS HUMANOS				
Nº	DENOMINACIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
2	Investigador		0	0
Subtotal				0

RECURSOS MATERIALES				
Nº	DENOMINACIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
3	Tinta		\$5.00	\$ 10.00
4	Laptop		\$ 3.200	\$ 1.300
5	Resma de papel bond		\$4.00	\$ 12.00
6	Marcadores		\$0,70	\$ 2.10
7	Copias			\$ 300.00
8	Esferográficos		\$ 0,30	\$ 0.90
	Cámara de video		\$ 500 \$	\$ 600,00
Subtotal				\$ 1,644

OTROS				
Nº	DENOMINACIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
9	Movilización	3 Meses	2,00	\$ 200.00
10	Comunicación e Internet	3Meses	2,00	\$ 150 .00
Subtotal				\$ 350.00
Total				\$1994.00

Elaborado por: Oswaldo Quimí Flores

Económicos.

A pesar que los gastos más sustanciales se han eliminado debido a la colaboración de la Unidad Educativa “Segundo Cisneros Espinoza”, con la infraestructura, herramientas e indumentaria para la cancha y los recursos económicos invertidos en el presente tema de investigación fueron autofinanciados.

Tabla 15.- Recursos Institucionales

Recursos Institucionales	Cantidad	Costo Unitario	Total
Universidad Estatal Península de Santa Elena	1	0.00	0.00
Colegio “Segundo Cisneros Espinoza”	1	0.00	0.00
Subtotal	2	0.00	0.00

Fuente: C.S.D. Juventud Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimí Flores

Tabla 16.- Recursos Humanos

Recursos humanos	Cantidad	Costo unitario	Total
Tutor	1	0.00	0.00
Egresado	1	0.00	0.00
Estudiantes	30	0.00	0.00
Subtotal	32	0.00	0.00

Fuente: C.S.D. Juventud Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimí Flores

Bibliografía

- Acedo. (2013). FUNCIONES DEL ANIMADOR SOCIOCULTURAL. grupo Sanyres, 1-1.
- AMaria, J. (s.f.). Aprendiendo a amar . Quito: Original .
- Amiel. (s.f.).
- Andocilla, F. (s.f.). Aprendiendo a amar al Adulto Mayor. Quito.
- Anselmi, S. (abril de 2010). <http://www.efdeportes.com/efd143/plan-de-entrenamiento-de-pliedometria-de-futbolistas-juveniles.htm>. Obtenido de [//www.efdeportes.com/efd143/plan-de-entrenamiento-de-pliedometria-de-futbolistas-juveniles.htm](http://www.efdeportes.com/efd143/plan-de-entrenamiento-de-pliedometria-de-futbolistas-juveniles.htm):
<http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=capacidades%20fisicas%20basicas%20autores&source=web&cd=4&ved=0CDkQFjAD&url=http%3A%2F%2Fdeportivasfeszaragoza.files.wordpress.com%2F2008%2F09%2Fcapacidades-fisicas-corregido.pdf&ei=ieqwUfLwNI6J0QHaloGYAg&usg=AFQj>
- Arévalo. (enero de 2015). universidad estatal peninsula de Santa Elena. Obtenido de <http://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/2187>
- Becerra, G. J. (sabado de septiembre de 2014). Obtenido de Cuidados de enfermería en el paciente geriátrico: <http://grettyjmb.blogspot.com/>
- Bello & Thalie. (5 de junio de 2014). Los adultos mayores tienen más opciones para mantenerse activos. El comercio.
- Blake, E. (s.f.). Geriataria .
- Bolivar, B. (1996). Dicitica de la Educación Física .
- Castañeda, Y. (jueves 19 de junio de 2008). adulto mayor. Obtenido de <http://psicologiaevolutivasecc1.blogspot.com/2008/06/adulto-mayor.html>
- Cedeño, J. R. (2010). Activiades Fisicar Recreativas. Manta.
- Condurateanu, F. (2012). Gimnastica mintii. jurnalul.ro, 1-1.
- Cortegaza, F. L., Hernández, P. C., & Suárez, S. J. (Diciembre de 2003). efdeportes.com. Recuperado el 25 de Diciembre de 2012, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/>

- Corzo, D. A. (2011). El concepto teórico de Pliometría. Su influencia en las fases . revista digital efedeportes, 1.
- Del Aguila, R. (5 de abril de 2012). voz ciudadana. Obtenido de Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor: <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>
- Delgado, R. (1997).
- Diario, u. (2016). Un pacto por el Perú y sus adultos mayores. diario uno.
- Dockar, R. (10 de septiembre de 2015). ADULTOS MAYORES DE YACUIBA CONTINÚAN EXITOSAMENTE CON CURSOS DE GASTRONOMÍA SALUDABL. el chacoinforma.
- Ecuador. (2008). Asamblea Constituyente.
- Educación Física, y. R. (2012). Educación Física, y Recreación .
- Energia . (2000). energia , 26.
- Exodo. (s.f.). Los diez mandamientos.
- González, M. (Diciembre de 2005). Índice de la Actividad Fisica en el Adulto Mayor. En M. González. Colombia.
- Grueso, R. (2013). Las enfermedades más comunes de la tercera edad. salud actual, 1-1.
- Hal, I. L., & Ochoa, M. P. (2012). PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE HIDROGIMNASIA SOBRE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ADULTAS MAYORES. Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte, 3.
- Ley del Deporte, E. F. (2010). Educación Física, y Recreación. En L. F. Badillo, LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION (pág. 18). quito: eSilec Profesional.
- Liponis, M. (s.f.).
- López, G. (27 de Diciembre de 2003). Metodología del entrenamiento Pliométrico. Recuperado el 21 de Enero de 2015, de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista12/artpliometria.html>: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista12/artpliometria.htm>
- Macias. (2013). Guayaquil.

- Márquez, G. G. (s.f.).
- Maya & García. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. cielo, 1-1.
- Mercurio, E. (27 de Mayo de 2001). La Medicina Y el Envegesimiento. El Mercurio .
- Ministerio de Inclusion Economica y social . (2013). agenda de igualdad para adultos mayores. quito.
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (27 de Septiembre de 2013). Adultos Mayores- Ministerio de Inclusión Económica y Social. Obtenido de Adultos Mayores- Ministerio de Inclusión Económica y Social.
- Moreno, G. A. (2005). INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR. Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte.
- Muñoz, P. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. efedeportes, 1-1.
- Nawas, M. M. (2010). estilo de vida. Revista Latinoamericana de Psicología, 95.
- Núñez, M. M. (1 de Enero de 2015). www.mayoressaludables. Recuperado el 2015 de Enero de 2015, de www.mayoressaludables
- OMS. (2014). envejecimiento y salud. OMS.
- Panara. (2016). Cambiá tu Vida. elonce.
- Paredes, K. (Jueves 10 de Julio de 2014). <http://www.palabramayor.ec/index.php/component/content/article/28-news/pagina-principal/100-en-ecuador-existe-mas-de-1300000-adultos-mayores>. Recuperado el 10 de Enero de 2014, de <http://www.palabramayor.ec/index.php/component/content/article/28-news/pagina-principal/100-en-ecuador-existe-mas-de-1300000-adultos-mayores>: <http://www.palabramayor.ec/index.php/component/content/article/28-news/pagina-principal/100-en-ecuador-existe-mas-de-1300000-adultos-mayores>
- Peláez, 2. (2006). funcionamiento social del adulto mayor. ciencias y enfermería.
- Pérez., E. L. (2014). Estrategia metodológica para incrementar la participación. efedeportes, 1.

- Prefectura de Santa Elena. (12 de 07 de 2016). PROYECTO SOCIAL PARA ADULTOS MAYORES SE EXTIENDE A MÁS SECTORES SANTAELENENSES. Obtenido de [santaelena.gob.ec](http://www.santaelena.gob.ec): <http://www.santaelena.gob.ec/index.php/noticias-boletines-varias/1006-proyecto-social-para-adultos-mayores-se-extiende-a-mas-sectores-santaelenenses>
- Puerto, J. R. (2015). estilos y calidad de vida . efedepportes, 1.
- Ricardo, L. M. (2013). El Síndrome Metabólico. Santa Elena.
- Rico, C. A. (2000). recreación - adulto mayor. funlibre, 1-1.
- Roberto & Nicolás, N. &. (2014). Programa para adultos mayores INCLUSIÓN SOCIAL, PARTICIPACIÓN Y AUTONOMÍA. En N. &. Roberto, Universidad Nacional de la Matanza (pág. 5). Buenos Aires Argentina: <http://extension.unicen.edu.ar/jem/completas/278.pdf>.
- Rodríguez., M. J. (2011). Influencia de la actividad física comunitaria en los. efedepportes., 1.
- Sánchez, M. (2009). Plan de Actividades Físicas Recreativas . En MARTÍNEZ, Ocupación del tiempo libre.
- Schalok. (2004).
- Sobejano, M. J. (2000). PSICOTERAPIA EN EL ANCIANO . vitalmente .
- Valera, S. T. (2014). Actividades físico recreativas para mejorar . efedepportes, 1-1.
- Villacis, B. (2011). En el Ecuador 1.299.089 adultos mayores, 28% se siente desamparado. Ecuador: Ecuador en cifras.
- Villacis, B. (s.f.). www.ecuadorencifra.com. Recuperado el 12 de Enero de 2015, de www.ecuadorencifra.com
- Wilmore, C. a. (1998). Práctica Terapéutica .
- www.definicionabc.com. (2007). Obtenido de www.definicionabc.com
- Zambrano, C. (2010). Actividades Recreativas. Manabí.
- Zelada, D. P. (Jueves 10 de Julio de 2014). Colectivo Ciudadano.

BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE

- EGEA Fernández, García Balesteros, E., & Aurora. (2005). Espacios de ocio en la región de Murcia. España: Universidad Complutense de Madrid.
- SADEL Mejicano, L. Z. (2010). Extensión de la recreación del instituto pedagógico de maturin hacia las comunidades. En: Memorias del programa científico Universidad 2010. Cuba: Editorial Universitaria.
- TROADIO Caballero, A., & Visser, R. G. (2009). Aspectos Sociales de la obesidad infantil en el caribe. Argentina: El Cid.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDetail.action?docID=10168782&p00=danza>.

- <http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDetail.action?docID=10360820&p00=danza>





ANEXO 1.- MODELO DE ENCUESTA

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

Objetivo: Identificar mediante la siguiente encuesta la importancia del estilo de vida en adultos mayores, del barrio galápagos, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2016

ENCUESTA

Instructivo: Sr. Estudiantes del colegio segundo Cisneros Espinoza, responda a la siguiente encuesta con una “X” en el casillero que corresponda.

1.- ¿Cómo es actualmente su estilo de vida?

Bueno Regular Malo

2. ¿en la actualidad realiza usted actividad física?

Bastante Poco Nada

3.- ¿En qué horario le gustaría realizar las actividades físicas para mejorar el estilo de vida?

Mañana Tarde Noche

4.- ¿Le gusta la propuesta planteada en su barrio sobre una estrategia metodológica para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores?

Bastante Poco Nada

5.-¿Cómo es la atención que le brindan sus familiares en su hogar?

Muy Buena Buena Regular

6.- ¿Qué tanto conoce sobre el sedentarismo y sus efectos?

Mucho poco Muy poco

7.- ¿en la actualidad se realiza chequeos médicos para llevar un control de su estado de salud?

Si No A veces

8.- ¿De las siguientes estrategias metodológicas, en cual le gustaría participar para mejorar su estilo de vida actual?

9.- ¿En los 2 últimos años se han realizados actividades que aporten a mejorar su estilo de vida como adulto mayor?

Siempre A veces Nunca

La información que nos proporcione será confidencial y su manejo será con fines investigativos y se utilizará como parte de la tesis ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES, DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016

Muchas Gracias Por Su Sinceridad Y Colaboración.
Quimí Flores Oswaldo Jacinto
Egresada de la Carrera de E. F. D. R.

ANEXO 3.- MODELO DE GUIA DE OBSERVACIÓN

TABLA 11.- Guía de observación

ACTIVIDADES	SI	NO	OBSERVACIONES
Muestran deformaciones Oseas		X	En este caso no muestran deformaciones Oseas
Muestran deformaciones posturales		X	En este grupo no muestran deformaciones posturales
Existe motivación para realizar actividades físicas recreativas	X		Se encuentra motiva debido a que es una actividad que cambia su rutina diaria.
La relación social entre seres de la misma edad puede mejorar a integrar a la sociedad	X		Ayudará a este grupo de adultos mayores a mejorar su relación e integrarse para una mejor convivencia.
Los adultos mayores buscan la solución por su propia cuenta		X	La falta de actividad produce que no se desenvuelvan o puedan realizar algo por su misma cuenta.
Los adultos mayores muestran interés en las actividades físicas recreativas	X		Los adultos mayores si muestran interés en las actividades físicas recreativas
Los adultos mayores pueden subir y bajar gradas con normalidad	X		La actitud física de los adultos mayores indica que están ansiosos de realizar actividades físicas.
Los adultos mayores presentan coordinación de las articulaciones	X		Los adultos mayores presentan coordinación de las articulaciones
Se busca la solución dentro del barrio para disminuir el sedentarismo en el adulto mayor		X	La falta de una persona que conozca sobre el tema impide la ayuda directa con los adultos mayores.

Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimi flores

**ANEXO 4.- NÓMINA LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO
GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA ELENA PROVINCIA DE SANTA
ELENA**

Nº	Nombres
1.	CEDEÑO VERA EDUARD ISMAEL
2.	TIGRERO CASTILLO JORGE HEBRAÍN
3.	ROSADO YAGUAL JIM ISAAC
4.	QUITO QUITO CHRISTOPHER ANDRÉS
5.	PÉREZ GARCÍA JONATHAN ALEJANDRO
6.	FREIRE QUIRUMBAY JORDAN FABRICIO
7.	CASTILLA ECHEVERRÍA JOHAN SEBASTIAN
8.	SUAREZ ZAMBRANO CAMILA
9.	YAGUAL ALEJANDRO YOLANDA
10.	YAGUAL SUAREZ LEONARDO
11.	TORRES POMADER ADRIAN
12.	MONTENEGRO CONSTANTE BRYAN
13.	CASTRO MERCHAN KEVIN IVAN
14.	GOMEZ TEJENA ELI ESTUARD
15.	SAA DOMINGUEZ GREGORY GABRIEL
16.	TOMALA POZO BRYAN STEVEN
17.	ANASTACIO SANDOVAL ARTURO TOMÁS
18.	ANASTACIO SANDOVAL ARTURO TOMÁS
19.	GAVILANES WILCASO PABLO MIGUEL
20.	CEDEÑO VERA EDUARD ISMAEL
21.	TIGRERO CASTILLO JORGE HEBRAÍN
22.	ROSADO YAGUAL JIM ISAAC

23.	QUITO QUITO CHRISTOPHER ANDRÉS
24.	PÉREZ GARCÍA JONATHAN ALEJANDRO
25.	FREIRE QUIRUMBAY JORDAN FABRICIO
26.	CASTILLA ECHEVERRÍA JOHAN SEBASTIAN
27.	CHAVEZ CARVAJAL JULIO
28.	MORA MORA JEFERSON
29.	ASENCIO MALAVÉ JOSÉ
30.	BUENAÑO ALEJANDRO LUIS
31.	REYES SUAREZ WILSON
32.	REYES TUMBACO PEDRO
33.	RODRÍGUEZ SEGUNDO

Fuente: Adultos Mayores del barrio Galápagos

Elaborado por: Oswaldo Quimi flores

ANEXO 4.- ACTIVIDADES CON LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA ELENA PROVINCIA DE SANTA ELENA.





UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

La Libertad, 23 de marzo del 2017

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

042-TUTOR SAE. MSc. Salazar Arango Edwar 2017

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominado **“ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES, DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016”**, elaborado por el estudiante **QUIMI FLORES OSWALDO JACINTO**, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes 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 **8%** de la valoración permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,

Lcdo. Edwar Salazar Arango, MSc
C.I.: 1727224360
DOCENTE TUTOR

BARRIO GALAPAGOS

Santa Elena – Ecuador

Santa Elena 10 de abril de 2017

A quien corresponda

Sr. **ARTURO PANCHANA GONZÁLEZ**, portador de la cedula de identidad con numero 091237010-3 y en calidad de presidente del barrio Galápagos del cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, **CERTIFICO** que el estudiante **OSWALDO JACINTO QUIMI FLORES** con cedula de identidad número 091416297-9, de la **UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**, realizo su trabajo de titulación.

TEMA: ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES, DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016.

Se expide la presente a solicitud del interesado, para fines que crea convenientes.

Atentamente




Arturo Panchana González
C.I.: 091237010-3



**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
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**
UPSE - MATRIZ

OFICIO No. UPSE-CEFDR-2017-002-OF

La Libertad, 11 de abril de 2017

Señor
Arturo Panchana González.
PRESIDENTE DEL BARRIO GALÁPAGOS
En su despacho.-

De mis consideraciones.

Reciba saludos cordiales desde la Universidad Estatal Península de Santa Elena especialmente de la Carrera de Educación Física Deportes y Recreación, aprovecho la oportunidad para solicitarle muy comedidamente que disponga a quien corresponda, otorgue todas las facilidades para que el señor QUIMÍ FLORES OSWALDO JACINTO, CON C.I. N° 0914162979, pueda realizar la investigación sobre el tema del trabajo de titulación:

"ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES, DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016".

Por la atención a la presente agradezco anticipadamente, augurando éxitos en tan loable labor al servicio de la comunidad educativa.

Atentamente,


Lcda. Laura Villao Layle, MSc
**DIRECTORA DE LA CARRERA
EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**





C.c: Archivo
LVL/SRG.

Santa Elena 11 abril de 2017

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

De mis consideraciones.

Reciba un cordial saludo y deseando que continúe cosechando éxitos en la institución que preside. Yo **OSWALDO JACINTO QUIMI FLORES** con cedula de identidad N° 091416297-9, egresado de la carrera de educación física deportes y recreación, solicito de la manera más comedida se me ayude con un certificado para el presidente del barrio Galápagos el señor Arturo panchana Gonzales donde realizare el desarrollo de mi trabajo de investigación y el diagnóstico de la situación actual del tema "ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES, DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016." El mismo que servirá para la obtención del título de **LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN EN LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

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

Atentamente


Oswaldo Jacinto Quimi Flores
C.I.: 091416297-9
EGRESADO

UPSE
CARRERA DE
EDUCACIÓN FÍSICA
RECIBIDO
HORA: 11 ABR 2017
09:40

FIRMA AUTORIZADA



FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

Memorando n°: UPSE-FCEI-2017-095-M

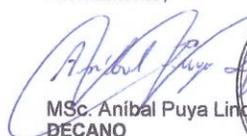
La Libertad, abril 11 de 2017

PARA: QUIMÍ FLORES OSWALDO JACINTO
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN

Asunto: Asignación de Tutor

En cumplimiento al Art. 9 del Reglamento de Graduación y Titulación y analizada la solicitud, el Consejo Académico RCA-SE-026-2016 en sesión extraordinaria del 06 de diciembre del año 2016, **RESUELVE** designar como nuevo **TUTOR** del tema ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES, DEL BARRIO GALÁPAGOS, CANTÓN SANTA ELENA, AÑO 2016, al **MSc. EDWAR SALAZAR ARANGO**.

Atentamente,


MSc. Anibal Puya Lirio
DECANO

APL/lq



RECIBIDO

APELLIDOS Y NOMBRES:
Quimí Flores Oswaldo Jacinto
FECHA: *11-04-2017*
HORA: *15:45*

Firma



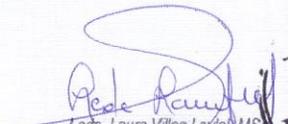
UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

Confieren el presente Certificado a:

Quimí Flores Oswaldo Jacinto

Por su participación y aprobación del Programa de Actualización de Conocimientos de acuerdo a la Disposición General Cuarta del Reglamento de Régimen Académico y el Artículo 14 del Reglamento de Actualización de Conocimientos para los egresados de la UPSE, con una duración de 288 horas.


L.cda. Laura Villao Laylen M.S.
DIRECTORA DE CARRERA

