



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

RESUMEN

El presente es un proyecto de intervención piloto que tiene como finalidad incentivar la actividad física para adultos mayores, dentro de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino, y de éste modo mejorar su calidad de vida, su autoestima e interrelación a través de actividades físicas y recreativas, para construir un espacio dirigido a las personas de la tercera edad, basado en los principios del Buen Vivir.

Con este proyecto apostamos a mejorar la autoestima de quienes conforman la Asociación de la Tercera Edad Barrio San José del Vecino, y aprovechar las capacidades físicas de cada una de ellas para mejorarlas y potenciarlas de forma adecuada para lograr una buena calidad de vida.

PALBRAS CLAVES

Actividad física, Adultos Mayores, Calidad de vida

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

ÍNDICE

“Proyecto de Actividad Física para las Adultas Mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

DEDICATORIAS

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN.....9

CAPÍTULO I: Antecedentes de la Actividad física en los Adultos Mayores.....11

CAPÍTULO II: Proyecto de Actividad Física aplicado al grupo de adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino.....23

CAPÍTULO III: Conclusiones: resultados obtenidos del proyecto de intervención al grupo de adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino.....46

BIBLIOGRAFÍA.....63

ANEXOS.....64

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Gustavo Fabricio Gutiérrez Vivar con número de cédula 030155340-0, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Gustavo Fabricio Gutiérrez Vivar
030155340-0

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Jorge Luis Guanuche Caiminagua con número de cédula 070404651-5, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Jorge Luis Guanuche Caiminagua
070404651-5

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Gustavo Fabricio Gutiérrez Vivar con cédula 030155340-0, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la Especialidad de Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Gustavo Fabricio Gutiérrez Vivar
030155340-0

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Jorge Luis Guanuche Caiminagua con número de cédula 070404651-5, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la Especialidad de Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Jorge Luis Guanuche Caiminagua
070404651-5

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

DEDICATORIA:

A mi madre por su constante apoyo desde el inicio de mi carrera universitaria.

A mi familia que me ha enseñado el camino con amor, consejos y afecto.

Jorge Guanuche

Dedico esta tesis a Dios por cuidarme y guiarme siempre.

A mi esposa y mi hija que siempre están conmigo y me apoyan para seguir siempre adelante.

A mis padres que con su ejemplo y amistad me incentivaron a terminar mi carrera universitaria.

A mis hermanos por brindarme la ayuda y el cariño que necesité.

Fabricio Gutiérrez

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

AGRADECIMIENTO:

A la asociación de la tercera edad San José del barrio El Vecino, porque sin su apertura y apoyo no hubiese sido posible la realización de esta tesina.

A nuestro tutor Doctor Román Pesántez por apoyarnos durante éste proyecto, a todo el personal docente de la escuela de Cultura Física de la facultad de Filosofía de la Universidad de Cuenca, porque sus conocimientos fueron de vital importancia en toda nuestra carrera.

A todos los compañeros de carrera por brindarnos su amistad y afecto.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

INTRODUCCIÓN

La presente tesina, pretende ser un estudio piloto de actividad física para adultos mayores, el cual pueda ser aplicado a diversos grupos de tercera edad interesados.

El proyecto surgió de nuestra inquietud frente a las personas de éste grupo de edad, el cual consideramos se encuentra descuidado, debido a la falta de información sobre actividad física y la adecuada planificación de ejercicios y que se han tornado totalmente sedentarios y sus capacidades se minimizan cada vez más. El objetivo de la aplicación de un plan de actividad física fue motivado para el mejoramiento de la calidad de vida para los y las adultas mayores.

Para lograr lo expuesto anteriormente, el trabajo se dividió en tres capítulos a través de los cuales se expondrá la problemática de las y los adultos mayores con respecto a la actividad física (**CAPÍTULO I: Antecedentes de la Actividad física en los Adultos Mayores**), la aplicación en sí del estudio de actividad física: TODOS PODEMOS, en la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del vecino (**CAPÍTULO II: Proyecto de Actividad Física aplicado al grupo de adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino**), y a manera de conclusiones los resultados de la ejecución del proyecto (**CAPÍTULO III: Conclusiones: resultados obtenidos del proyecto de “Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del**

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

intervención al grupo de adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino).

Esperamos que con ésta tesina se pueda incentivar el trabajo con las personas de la tercera edad y mejorar sus expectativas de una vida sana y activa.



“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

CAPÍTULO I:

ANTECEDENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES

“El que no hace nada aparte de envejecer y piensa que en la vejez el bienestar y la diversión se consiguen sin hacer nada se equivoca del todo y no debe extrañarse si, a medida que avanza la edad ve cómo pasan los días sin novedades y como él mismo se va apagando. Mi buen amigo de la vejez es el deporte (Wischmann).”¹

El término “Tercera Edad” hace referencia a adultos mayores y jubilados, normalmente a partir de los 60 años.

La población jubilada está creciendo a nivel mundial², el envejecimiento involucra cierto número de cambios anatómicos, fisiológicos, psicológicos y sociales, es decir, una declinación en la función del organismo como un todo, si

¹ WEINECK, Jurgén, “Salud, ejercicio y deporte: activar las fuerzas con un entrenamiento adecuado, prevenir enfermedades con el deporte correcto”, PAIDOTRIBO, Barcelona, 1996.

² El envejecimiento de la población es generalizado, ya que afecta a casi todos los países del mundo. El resultado del envejecimiento de la población, principalmente por la reducción de la fecundidad, se ha convertido en prácticamente universal. La desaceleración resultante en el crecimiento del número de niños junto con el aumento constante del número de personas mayores tiene una directa influencia en la justicia, tanto intergeneracional como intergeneracional y la solidaridad, que son los cimientos de la sociedad. **INFORME DE NACIONES UNIDAS Envejecimiento de la población 2009, ENERO DEL 2010.**

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

bien no todos los órganos envejecen al mismo tiempo, así como una percepción distinta por parte de quienes los rodean.

El envejecimiento de los seres humanos es el resultado de la interacción compleja de varios factores, y en esta etapa no sólo afectan los problemas de salud, sino otro grupo de factores sociales hacen que los jubilados requieran mayor atención social, cuidados médicos, etc., lo que a su vez demanda un más alto presupuesto estatal.

Sin embargo ésta realidad no imposibilita desarrollar sus potencialidades creativas y necesidades emocionales, ya que es habitual caer en la falta de adaptación social debido a la falta de autonomía. Por tanto la capacidad del adulto mayor para satisfacer las actividades básicas e instrumentadas de la vida diaria, y motivar su capacidad física y mental.

“El proceso de envejecimiento puede variar de un individuo a otro en cuanto a la edad en que se comienza a hacer perceptible, la rapidez con que evoluciona y la secuencia en que se afectan los distintos órganos y sistemas. “Todo esto hace que los adultos mayores formen un grupo de alta heterogeneidad, donde se aprecian grandes diferencias individuales desde el punto fisiopatológico.”³

³http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252001000300003&script=sci_arttext

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

El envejecimiento, es dinámico, pese las limitaciones visuales, auditivas, motoras y aquellas de tipo intelectual, que reducen la autonomía e independencia. Y es un proceso progresivo, irreversible y normal dentro del cual se deben implementar planes de actividad física que permitan a los jubilados estar relacionados satisfactoriamente con la sociedad que los rodea y por tanto sentirse útiles al poder ayudar en las actividades cotidianas que en él se realizan.

Es por ello la importancia de planificar estrategias de intervención dirigidas a promover una adecuada salud física, a través de actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional.

Existe evidencia de que una vida sedentaria⁴ es uno de los riesgos de salud modificables más altos para muchas condiciones crónicas que afectan a las

⁴ Seguir un estilo de vida sedentario es más peligroso para la salud que fumar, es lo que dice un nuevo estudio reportado en el South China Morning Post, y respaldado por la Universidad de Hong Kong y el Departamento de Salud. En el estudio, los investigadores ven el nivel de actividad física en las personas que mueren y son capaces de relacionar el nivel de actividad física con el riesgo de morir. Los resultados son fascinantes: el 20% de las muertes de personas de 35 años y mayores se atribuyeron a una escasa actividad física. "Following a sedentary lifestyle is more dangerous for your health than smoking, says a new study reported in the South China Morning Post, and carried

"Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino"

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

personas adultas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre bienestar general. La falta de esfuerzo que realizan los músculos del cuerpo a largo plazo dan lugar a que se atrofien y lleven a la persona a inutilizarse por completo.

“Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”⁵. Por tanto no se deben confundir el término actividad física con ejercicio, ya que éste último no es más que un componente de la actividad física; dentro de la actividad física, no solo encontramos ejercicios planificados sino hay diversas formas de movimientos corporales o actividades cotidianas que sin hacerlas conscientes forman parte de rutinas de actividad física.⁶

out by the University of Hong Kong and the Department of Health. In the study, researchers looked at the level of physical activity in people who died and were able to correlate their level of physical activity with their risk of dying. The results are fascinating: 20% of all deaths of people 35 and older were attributed to a lack of physical activity.”<http://www.naturalnews.com/001547.html#ixzz1utF5Npf1>

⁵<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/index.html>

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

La falta de actividad física es uno de los factores que incrementa el índice de mortalidad entre nuestra población, como dijimos anteriormente, sin embargo es necesario su regulación en personas adultas, y más en los adultos mayores; diversos programas de actividad física para personas de la tercera edad recomiendan que:

- “Los adultos de 65 años en adelante deben dedicar al menos 150 minutos semanales a realizar actividades físicas a baja intensidad, o bien algún tipo de actividad física a media intensidad durante 75 minutos semanales.
- La actividad se practicará en sesiones de 15 minutos, como mínimo.
- Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Se realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

⁶ Hay que tomar en cuenta que para los adultos mayores estas actividades cotidianas son de suma importancia para no tornarse inactivos y más que nada para sentirse útiles en su entorno.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.”⁷

No hay que olvidar que un aspecto primordial para la tranquilidad de los adultos mayores al realizar cualquier tipo de ejercicio o actividad es una exploración previa de su salud, por parte de un médico especialista, ya que “las personas mayores y ancianas solamente deberían hacer deporte de una forma intensiva cuando ha existido una continuidad de la actividad deportiva desde la juventud o cuando han sido explorados a fondo por un médico especialista en medicina deportiva”⁸

Según Escobar el realizar actividad física tiene las siguientes ventajas:

1. Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan al bienestar orgánico.
2. Conocimiento y manejo de técnicas que permitan enfrentar el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento.
3. Motivar a la práctica sistemática y regular de actividad física, como componente rehabilitador y de salud.
4. Mejorar la calidad de vida de la persona.

⁷http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/index.html

⁸ WEINECK, Jurgén, “Salud, ejercicio y deporte: activar las fuerzas con un entrenamiento adecuado, prevenir enfermedades con el deporte correcto”, PAIDOTRIBO, Barcelona, 1996.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

5. Aumentar la capacidad de trabajo.
6. Aumentar la independencia.
7. Aumentar la autosatisfacción.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

División de grupos.	Es necesario dividir previamente grupos, de acuerdo a las necesidades individuales, grupales o mixtas.
Patologías existentes.	En la división de grupos sería bueno clasificar a grupos por enfermedades existentes. Que facilite la escogencia de actividades, y se busque un objetivo común en un grupo determinado.
Principios del entrenamiento.	Tener en cuenta los principios del entrenamiento deportivo, y los principios del entrenamiento para el adulto mayor, que nos proporcionen unas bases sólidas en la orientación física para estos grupos.
Edad.	En la división de grupos, hacerlo con algunas consideraciones de intervalos de edad. Tener grupos muy homogéneos facilitaría la intervención hacia esta población.
Motivación.	Tener a los grupos motivados es muy importante, de esa forma se logra el objetivo, eso se alcanza con la elección de buenas actividades, el manejo que le de al grupo y la buena orientación científica que le proporcione al programa.
Actividades elegidas.	Para todos los grupos, la clasificación de edades, y para cada persona, las actividades no pueden ser las mismas; estas deben estar orientadas al objetivo común que busca la persona, y no hacer actividades sin razón de ser. Todo debe tener un objetivo.
Tradicción deportiva.	No todas las personas tienen un registro previo de actividad física constante. Existen personas que han sido mas activas que otras y eso se debe tener en cuenta para la planificación y la orientación del programa personal.

TABLA 2. Indicaciones previas a la planificación de actividad física para el adulto mayor. Tomado de Escobar (2003)

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

La actividad física declina con la edad por causas biológicas, y es común entre gente de edad avanzada que socialmente deje de realizar actividades y deportes para *gente joven*, por lo cual los adultos mayores caen en un estado de depresión y sienten que su vida ha perdido independencia, utilidad, y dejan de sentir satisfacción y confianza frente a lo que viven día a día.

Actualmente, éste problema ha dado lugar a varias propuestas de programas de actividad física para los adultos mayores, así como incentivado a que se planteen diversas actividades que les permitan sentirse activos.

- “Actividades Básicas: (movimientos gimnásticos, juegos, expresión corporal, relajación, masajes, actividades de la condición física).
- Actividades Complementarias (actividades al aire libre, rítmicas y dancísticas, acuáticas, actividades manuales).
- Espacios y elementos a utilizar: Salones, canchas polideportivas, piscinas, aire libre, casas, coliseos, centros de acondicionamiento físico, pistas atléticas, etc. Balones, cuerdas, aros, elementos acuáticos, elementos manuales, elementos de gimnasio, elementos deportivos adicionales, entre otros.”⁹

El sentido de estas actividades es llegar a un envejecimiento saludable y normal, y evitar patologías como: la osteoporosis, movilidad y locomoción

⁹<http://www.efdeportes.com/efd67/mayores.htm>

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

deteriorada, circulación vascular periférica deteriorada, respiración deficiente y fatiga excesiva, desordenes a nivel lumbar, postura y movilidad deteriorada, excesiva tensión y estrés, disminución de la cinestesia y de las sensaciones; las cuales pueden manejarse con actividad física.

Los beneficios inmediatos y a largo plazo de la actividad física en las personas adultas mayores son abundantes. Una de las razones para promover la actividad física en las personas mayores de 60 años, es la que les permite mejorar sus condiciones, no solo fisiológicas, sino también psicológicas y sociales, mejorando de ésta manera su calidad de vida, salud mental, de forma que generen más energía y menos estrés, así como una mejor postura y equilibrio y lo más importante una vida más independiente.

En cuanto al ámbito social, la actividad física en los adultos mayores les incluye dentro de la sociedad a la vez que ayuda a la reducción en costos de salud y en la carga para su cuidador o familiares a cargo.

Existen algunos temores al realizar actividad física por parte de los adultos mayores, ya que se cree que agravarán alguna enfermedad crónica o la propensión a tener lesiones; por lo cual hay falta de apoyo familiar y comunitario para desarrollar realizar actividad física regular motivarse al hacerla y tornarla como una costumbre.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

“Mitos acerca de la actividad física y el envejecimiento

MITO 1: **“Se debe estar sano para hacer ejercicio”**: Muchas personas mayores se resisten a hacer ejercicio porque creen incorrectamente que tienen que estar en buenas condiciones de salud para hacer ejercicio. La actividad física beneficia en la gran mayoría de las personas adultas mayores y puede ser lo más efectivo para personas con enfermedades crónicas.

MITO 2: **“Soy demasiado viejo(a) para comenzar a hacer Ejercicio”**: Muchas personas adultas mayores no saben que se ha demostrado que la actividad física es beneficiosa para individuos de todas las edades, incluyendo personas de noventa y cien años de edad.

MITO 3: **“Se necesitan ropa y equipo especiales”**: No se necesitan ropa y equipo especiales para hacer ejercicio. Se puede hacer ejercicio en forma segura y eficaz con zapatos cómodos y ropa de diario. Puede lograrse un efectivo entrenamiento en actividades de fortalecimiento con equipo de bajo costo, incluyendo por ejemplo, bandas elásticas, y objetos caseros, tales como botellas plásticas llenas de agua, con un peso adecuado.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

MITO 4: “**No hay logro sin dolor**”: Muchas personas adultas mayores aprendieron de las más jóvenes que el ejercicio tenía que ser de alta intensidad para ser efectivo. Ahora se reconoce que la actividad física no necesita ser ardua o agotadora para proporcionar beneficios significativos de salud.

MITO 5: “**Estoy demasiado ocupado(a) para hacer actividad física**”: Muy pocas personas adultas mayores reconocen que la actividad física no tiene que ocurrir en un momento determinado y en un lugar en particular, sino que a menudo puede incorporarse en actividades diarias, tales como caminar para hacer las compras, realizar tareas domésticas y participar en actividades de ocio no sedentarias, tales como el baile.”¹⁰

Mejorar y aumentar los niveles de actividad física es una necesidad social, no solo individual, más aún en la tercera edad, ya que les permite sentirse vivos y útiles.

¹⁰<http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/promover.pdf>

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

CAPÍTULO II:

PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA APLICADO AL GRUPO DE ADULTAS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO SAN JOSÉ DEL VECINO



Descripción:

El presente trabajo tiene como finalidad incentivar la actividad física dentro de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino y de éste “Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

modo mejorar su calidad de vida, su autoestima e interrelación a través de actividades recreativas, deportivas, etc., para construir un espacio de jubilación basado en los principios del Buen Vivir.

Con este proyecto apostamos a mejorar la autoestima de quienes conforman la Asociación de la Tercera Edad Barrio San José del Vecino, y aprovechar las capacidades físicas de cada uno de ellas para mejorarlas y potenciarlas de forma adecuada para lograr una buena calidad de vida.

Objetivos:

Objetivo General:

- Mejorar la calidad de vida de las adultas mayores de Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino mediante la práctica de actividad física.

Objetivos Específicos:

- Incentivar a las adultas mayores de San José del Vecino a que introduzcan la actividad física dentro de sus vidas cotidianas, a través de éste proyecto.
- Motivar al grupo de la tercera edad de San José del Vecino para que encuentren dentro de la actividad física una forma de vida que les permita potenciar su autoestima y calidad de la misma.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Metas:

Nuestra meta es que el cien por ciento las adultas mayores que conforman el grupo de la Asociación de la Tercera Edad Barrio San José del Vecino (18), se muestren interesadas en éste proyecto y proyectarnos a que con el tiempo continúen con el mismo interés y deseen seguir realizando actividad física con nosotros (tres veces a la semana, una hora diaria).

Beneficiarios:

- Adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad Barrio San José del Vecino (de 65 a 85 años).



“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Productos:

- Hacer que las miembros de Asociación de la Tercera Edad Barrio San José del Vecino, sean partícipes de las actividades físicas, deportivas y recreativas; para de ésta manera mejorar su autoestima y su interrelación con los participantes del proyecto.

Actividades y Tareas:

ACTIVIDADES	TAREAS
Promoción y difusión de los beneficios de la práctica de la actividad física entre las adultas mayores.	<ul style="list-style-type: none">• Entrevistas• Vía telefónica
Evaluación inicial de las participantes.	<ul style="list-style-type: none">• Evaluación Médica• Evaluación de aptitudes físicas• Evaluación psicológica
Organización y ejecución de las diversas actividades lúdicas-deportivas dirigidas hacia las adultas mayores.	<ul style="list-style-type: none">• Juegos• Caminatas• Gimnasia rítmica• Bailoterapia
Desarrollar y probar métodos de evaluación para el programa de	<ul style="list-style-type: none">• Test de aptitud física• Test psicológico

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

actividad física de las adultas mayores.	<ul style="list-style-type: none">• Test médico
--	---

APLICACIÓN

Antecedentes e historia de la Asociación de la Tercera Edad Barrio San José del Vecino:

La asociación de la Tercera Edad del Barrio el Vecino comenzó hace aproximadamente veinte y dos años, en un principio era un grupo organizado por la señora Isabel Malo en el barrio la Compañía, donde asistían mujeres del Barrio El Vecino, cerró poco tiempo después porque los usuarios del programa no asistían; luego se abrió en Totoracocha, donde gracias al Dr. Egüez, fue jurídicamente constituido por el MIES y miembros del Barrio El Vecino lo trasladaron a un cuarto prestado por el Padre Vintimilla, en la Iglesia de San José del Vecino. En ese entonces todas las semanas iba una visitadora social, tenían asistencia médica y talleres de manualidades.

En los años de gobierno local del Arquitecto Fernando Cordero, se les asignó un modesto local en comodato con el Municipio; una de las usuarias dice “eran baños públicos y con nuestro dinero lo hemos arreglado, pero no sabemos

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

hasta cuando nos presten este cuarto, porque hemos pedido otros espacios pero no los niegan”¹¹.

Actualmente de las treinta señoras miembros iniciales, quedan dieciocho, ya que unas se han retirado y otras han fallecido; se reúnen todos los lunes y viernes a jugar bingo, tomar café, trabajar con telas donadas por la Sra. María Tosi y más que nada para acompañarse y salir de la rutina de cada uno de sus hogares, razón por la cual no admiten varones.

Se mantienen con una cuota mensual de dos dólares por miembro para pagar los servicios básicos, hacer paseos, misas, comidas, y celebrar festividades; la directiva se elige cada año en el mes de junio.

Otra de las usuarias dice “Esto nos mantiene vivas, esto es nuestro espacio, la que no sabe aprende y la que sabe enseña”¹².

Todos los miembros de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio el Vecino son emprendedoras y entusiastas por hacer actividades manuales, culturales y físicas; además se comprometen con todo aquello que les permite mejorar su calidad de vida y relacionarse con la comunidad que las rodea. Participan de eventos sociales de caridad, desfiles de la Tercera Edad, ayuda social y actividades de recreación. Según vecinos del local en donde funciona la

¹¹ Sra. Marta León, miembro de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio el Vecino, Mayo-2012.

¹² Sra. Guillermina Brito miembro de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio el Vecino, Mayo-2012.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Asociación, tanto lunes como viernes se observa a las adultas mayores llegar sin falta a sus reuniones, pese a que la calle está en reparación al momento de realizar este trabajo.



“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Cronograma de Actividades:

LUNES 28 mayo	MIÉRCOLES 30 mayo	VIERNES 1 de junio	LUNES 4 de junio	MIÉRCOLES 6 de junio	VIERNES 8 de junio
Reunión previa e indicaciones generales	Aplicación de Test médico físico y Psicológico	Evaluación Inicial Ambientación	Gimnasia con objetos (aros y bastones)	Gimnasia rítmica (aeróbicos)	Caminata
Lunes 11 de junio	Miércoles 13 de junio	Viernes 15 de junio	Lunes 18 de junio	Miércoles 20 de junio	Viernes 22 de junio
bailo terapia	Juegos pequeños	Juegos populares	Gimnasia rítmica (aeróbicos)	Caminata	Evaluación final

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Socialización inicial:

Las adultas mayores de la Asociación Tercera Edad del Barrio el Vecino con las que vamos a trabajar, tienen un promedio de edad de 77 años, son un grupo emprendedor y dispuesto a cosas nuevas, disfrutan al ocupar del tiempo que se reúnen para estar juntas y compartir sus “dolencias, penas y alegrías”; pese a que no todas viven por el barrio el Vecino y tienen que trasladarse para sus reuniones semanales, no faltan ya que indican que es su único espacio de esparcimiento.

Debido a que en su mayoría presentan dificultades de salud y de condiciones físicas, les es difícil manejarse de manera autónoma y les es imprescindible pedir ayuda a sus familiares o amigos; por lo cual su nivel de autoestima es baja y consideran que no pueden realizar actividad física, les causa temor y carecen de información sobre lo que pueden o no pueden hacer.

Aplicación de Test:

Test médico:

El test médico se aplica previa realización de actividad física, para tener un panorama claro de las condiciones de salud que presentan las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio el Vecino; Se tomara en cuenta los “Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

siguientes aspectos: la edad, peso, talla, dolencias físicas, enfermedades actuales, enfermedades crónicas.

Con éstos datos podremos planificar actividades adecuadas y personalizadas para el grupo de trabajo.



Test Psicológico:

El test psicológico que se aplica es un de test caracterológico de Mauricio Gex, que tiene como finalidad conocer los tipos de personalidades e intereses de las evaluadas con el fin de planificar las actividades físicas conforme a las características del grupo.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Test físico:

El test físico se va a aplicar previa realización de actividad física, para tener un panorama de las condiciones en las que se encuentra cada participante en cuanto a su estado físico inicial: capacidad de rendimiento, movilidad, intensidad en las cargas de trabajo, con el fin de que la aplicación de las actividades genere un cambio positivo y no sea perjudicial.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

EVALUACIÓN INICIAL:

Luego de la Aplicación de los Test Físico, Médico y Psicológico, hicimos un acercamiento con respecto de las expectativas del grupo, sus debilidades y sus fortaleza, disposición y estado físico dentro de las diferentes actividades planteadas. La gran mayoría de las participantes sintió que no era para ellas la actividad física, debido a su edad y relacionaban el ejercicio físico con dolor.

NOBRE	EDAD	ESTADO
Avecilla María Beatriz	81	Manifestó que le agradaba la actividad física, sin embargo le preocupaba su salud debido a su problema de cadera y sugirió que los ejercicios sean “suaves”, para ella poder realizarlos.
Astudillo Carpio Aida Lucia	75	Consideró que era una excelente idea, pero que creía que sus compañeras no iban a estar dispuestas a realizar ejercicio.
Espinoza Alvarado Elsa Clemencia	86	Dispuesta a hacer actividad física, sin embargo expresaba tener un dolor en las piernas

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Argudo Urgiles Flavia María	82	Se mostró preocupada por sus problemas de salud, pero iba a poner su mayor empeño.
Vera Carrión Blanca Irene	87	No quería hacer actividad física, porque consideraba que “era algo para jóvenes”
Sagarra Arévalo María Ofelia	76	Se mostró preocupada por su problema en los tobillos, el cual le impedía realizar actividad física, pero iba a poner su mayor empeño.
Garzón Pesantez Emma Olinda	77	Se mostró confundida debido a que no comprendía el proceso de los ejercicios y tenía dudas de que pueda realizarlos por su problema de hipertensión.
Brito Galarza María Guillermina	88	Se mostró muy interesada y manifestó que era una forma de integrar a las compañeras de la asociación.
León Correa Julia Martha	89	Muy entusiasta, pese a su operación de cadera y a su prótesis,

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

		por lo cual pedía que no hubiese movimientos muy bruscos.
Ríos Andrade Blanca Doraliza	82	Se mostró preocupada por sus problemas de salud, pero iba a poner su mayor empeño.
Sacoto Pesantez Dolores Anita	79	Consideró una buena oportunidad para salir de su rutina y realizar otras actividades con sus compañeras.
Machuca Carrión Betty Adela	82	Estuvo desde un principio de acuerdo con los ejercicios ya que de joven había sido deportista, y entusiasmó al resto del grupo.
Bustos Flor	78	Manifestó que no había realizado nunca actividad física y que sentía recelo y vergüenza por hacer ejercicio por primera vez.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA POR SESIÓN

LUNES 4 DE JUNIO	MIÉRCOLES 6 DE JUNIO	VIERNES 8 DE JUNIO
<p>Parte inicial</p> <p>Calentamiento: 8 minutos</p> <p>Movimiento de extremidades superiores e inferiores de adelante hacia atrás; la cabeza en tres tiempos hacia el centro derecha centro izquierda, arriba abajo; rotación de hombros. Brazos adelante arriba lateral; rotación de las muñecas.</p>	<p>Parte inicial</p> <p>Calentamiento: 8 minutos</p> <p>Caminata durante 5 minutos, y estiramiento de los miembros inferiores y superiores.</p> <p>Todos los movimientos de forma alternada derecha izquierda.</p>	<p>Parte inicial</p> <p>Calentamiento: 8 minutos</p> <p>Movimientos leves del tren superior con rotación de cabeza en 3 tiempos; rotación de hombros. Movimientos circulares de la cadera. Elevación de pies.</p> <p>Todos los movimientos de forma alternada derecha izquierda.</p>

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

<p>Movimientos circulares de la cadera. Elevación de las rodillas 5 tiempos. Todos los movimientos de forma alternada derecha izquierda.</p>		
<p>Parte principal: 15 minutos Secuencia de movimientos aeróbicos con bastones y aros. Parte superior con aros: en tres tiempos partiendo desde el medio (arriba medio abajo).</p>	<p>Parte principal: 15 minutos Al ritmo de las palmas de las participantes nos desplazamos hacia la derecha y hacia la izquierda en 3 tiempos. Tres series de siete repeticiones.</p>	<p>Parte principal: 15 minutos Caminata en diferentes direcciones, 5 minutos. Caminata a diferentes ritmos, siguiendo los sonidos de las palmas de las manos, 5 minutos. Combinación de las dos caminatas anteriores, 5 minutos.</p>
<p>Parte final: 7 minutos</p>	<p>Parte final:7 minutos</p>	<p>Parte final:7 minutos</p>

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

<p>Estiramiento: llevamos los miembros superiores hacia los inferiores con las piernas juntas sin forzar el cuerpo. Charla sobre la sesión de trabajo.</p>	<p>Estiramiento: llevamos los miembros superiores hacia los inferiores con las piernas separadas sin forzar el cuerpo. Charla sobre la sesión de trabajo.</p>	<p>Estiramiento: llevamos los miembros superiores hacia los inferiores con las piernas cruzadas y elevamos los brazos hacia arriba sin forzar el cuerpo. Charla sobre la sesión de trabajo e indicaciones generales.</p>
--	--	---

LUNES 11 DE JUNIO	MIÉRCOLES 13 DE JUNIO	VIERNES 15 DE JUNIO
<p>Parte inicial Calentamiento: 8 minutos Juego del salvavidas, consiste que a la orden del profesor los participantes</p>	<p>Parte inicial Calentamiento: 8 minutos Juego de pasar la pelota. Formamos un círculo con todos los</p>	<p>Parte inicial Calentamiento: 8 minutos Movimientos del tren superior con rotación de cabeza en 3 tiempos;</p>

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

<p>formen grupos del número que se les pide dos cuatro siete etc. la persona que se queda sin grupo pierde</p>	<p>participantes luego el instructor entregará una pelota a una persona la cual deberá llevar en la mano y tratara de caminar lo más rápido que pueda alrededor del circulo hasta llegar a su posición de inicio</p>	<p>rotación de hombros. Movimientos circulares de la cadera. Elevación de pies. Todos los movimientos de forma alternada derecha izquierda.</p>
<p>Parte principal: 15 minuto Bailo terapia con música movida Salsa merengue Desplazamientos laterales acompañado con las palmas desplazamientos hacia adelante y atrás Combinando movimientos</p>	<p>Parte principal: 15 minutos Trabajamos con pelotas pequeñas coordinación de lanzamientos entre cuatro personas formando un cuadrado pasando la pelota por todas cuatro el lanzamiento será alternado con cada mano luego con las dos Lanzamientos de precisión</p>	<p>Parte principal: 15 minutos Caminata en diferentes direcciones, 4 minutos. Caminata a diferentes ritmos, siguiendo los sonidos de las palmas, 4 minutos. Combinación de las dos caminatas anteriores, 4 minutos.</p>

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

	<p>Consiste en lanzar una pequeña pelota a cinco metros de distancia donde estará ubicado un aro, la pelota debe pasar por el centro esto lo realizará cada participante.</p>	
<p>Parte final: 7 minutos Estiramiento: de las partes inferiores del cuerpo cuádriceps, piernas juntas y nos tocamos las puntas de los pies sin forzarse más allá de sus capacidades. Charla sobre la sesión de trabajo.</p>	<p>Parte final:7 minutos Estiramiento: juntamos las piernas y en punta de pies levantamos los brazos, luego separamos las piernas, estirando los brazos hacia adelante, hacia la derecha e izquierda. Todo Charla sobre la sesión de trabajo.</p>	<p>Parte final:7 minutos Elongación: de las partes inferiores del cuerpo cuádriceps, piernas juntas y nos tocamos las puntas de los pies sin forzarse más allá de sus capacidades. Charla sobre la sesión de trabajo e indicaciones generales.</p>

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

LUNES 18 DE JUNIO	MIÉRCOLES 20 DE JUNIO
<p>Parte inicial Calentamiento: 8 minutos</p> <p>Juego del salvavidas consiste que a la orden del profesor los participantes formen grupos del número que se les pide dos cuatro siete etc. la persona que se queda sin grupo pierde.</p>	<p>Parte inicial Calentamiento: 8 minutos</p> <p>Movimiento de extremidades superiores e inferiores de adelante hacia atrás; la cabeza en tres tiempos hacia el centro derecha centro izquierda, arriba abajo; rotación de hombros. Brazos adelante arriba lateral; rotación de las muñecas. Movimientos circulares de la cadera. Elevación de las rodillas 5 tiempos. Todos los movimientos de forma alternada derecha izquierda.</p>
<p>Parte principal: 15 minuto</p> <p>Bailo terapia con música movida Salsa merengue Desplazamientos laterales acompañado con las palmas desplazamientos hacia adelante y atrás</p>	<p>Parte principal: 15 minutos</p> <p>Secuencia de movimientos aeróbicos con bastones y aros. Parte superior con aros: en tres tiempos partiendo desde el medio (arriba medio abajo).</p>

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Combinando movimientos	
Parte final: 7 minutos Estiramiento de las partes inferiores del cuerpo cuádriceps, piernas juntas y nos tocamos las puntas de los pies sin forzarse más allá de sus capacidades. Charla sobre la sesión de trabajo.	Parte final: 7 minutos Estiramiento: llevamos los miembros los superiores hacia los inferiores con las piernas juntas sin forzar el cuerpo. Charla sobre la sesión de trabajo.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

CAPÍTULO III:

CONCLUSIONES: RESULTADOS OBTENIDOS DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN AL GRUPO DE ADULTAS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO SAN JOSÉ DEL VECINO

Este capítulo muestra los resultados obtenidos luego de aplicar el proyecto de actividad física dentro del grupo de adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino; los cuales planteamos como conclusiones de nuestra tesina.



RESULTADOS

Socialización final:

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Luego de aplicado el plan de actividad física, las adultas mayores de la Asociación Tercera Edad del Barrio el Vecino se encuentran muy interesadas por continuar el realizando actividad física, consideran que hacer ejercicio es beneficioso para su salud; Desearían realizar actividad física 3 días a la semana, 30 minutos cada sesión.

Las dificultades físicas que presentaban han mejorado en cuanto a motricidad y flexibilidad. Hay que tomar en cuenta para el trabajo con personas adultas mayores sus aptitudes físicas y condicionantes individuales. En cuanto a su autoestima vemos que ha mejorado su percepción de sí mismas, ya que ahora saben que son capaces de hacer muchos movimientos que antes no se atrevían a hacerlos.



“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Resultado de Test:

Test Médico y Test de Aptitud Física:

NOBRE	EDAD	RESULTADOS	
		MÉDICOS	FÍSICOS
Avecilla María Beatriz	81	Problemas de hipertensión arterial	Estado General Normal
Astudillo Carpio Aida Lucia	75	Problemas de hipertensión arterial	Estado General Normal
Espinoza Alvarado Elsa Clemencia	86	Dolores articulares en miembros inferiores	Estado General Normal
Argudo Urgiles Flavia María	82	Gastritis	Estado General Normal

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Vera Carrión Blanca Irene	87	Dolores articulares en miembros inferiores	Estado General Normal
Sagarra Arévalo María Ofelia	76	Dolores articulares en miembros inferiores	Estado General Normal
Garzón Pesantez Emma Olinda	77	Parcialmente en buen estado de salud	Estado General Normal
Brito Galarza María Guillermina	88	Dolores articulares en miembros inferiores	Estado General Normal
León Correa Julia Martha	89	Dolores articulares en miembros inferiores	Estado General Normal
Ríos Andrade Blanca Doraliza	82	Parcialmente en buen estado de salud	Estado General Normal
Sacoto Pesantez Dolores Anita	79	Parcialmente en buen estado	Estado General Normal

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

		de salud	
Machuca Carrión Betty Adela	82	Problemas de hipertensión arterial	Estado General Normal
Bustos Flor	78	Problemas de hipertensión arterial	Estado General Normal

Test Psicológico:

NOBRE	EDAD	RESULTADO
Avecilla María Beatriz	81	E.a.P: (COLÉRICO) Son personas dispuestas a la acción rápida, llenas de energía, espontáneas, decididas
Astudillo Carpio Aida Lucia	75	E.a.P: (COLÉRICO) Son personas dispuestas a la acción rápida, llenas de energía, espontáneas, decididas

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Espinoza Alvarado Elsa Clemencia	86	E.n.A.P: (NERVIOSO) Vive de las impresiones del momento, es contradictoria en sus acciones y pensamientos, no sujeta a trabajos rutinarios.
Argudo Urgiles Flavia María	82	E.n.A.S: (SENTIMENTAL) Son impresionables, soñadores y constante en sus actividades. Un poco tímidas.
Vera Carrión Blanca Irene	87	E.n.A.P: (NERVIOSO) Vive de las impresiones del momento, es contradictoria en sus acciones y pensamientos, no sujeta a trabajos rutinarios.
Sagarra Arévalo María Ofelia	76	E.n.A.S: (SENTIMENTAL) Son impresionables, soñadores y constante en sus actividades. Un poco tímidas.
Garzón Pesantez Emma Olinda	77	E.n.A.P: (NERVIOSO) Vive de las impresiones del momento, es contradictoria en sus acciones y pensamientos, no sujeta a trabajos rutinarios.
Brito Galarza María Guillermina	88	E.n.A.P: (NERVIOSO) Vive de las impresiones del momento, es

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

		contradictoria en sus acciones y pensamientos, no sujeta a trabajos rutinarios.
León Correa Julia Martha	89	E.a.P: (COLÉRICO) Son personas dispuestas a la acción rápida, llenas de energía, espontáneas, decididas.
Ríos Andrade Blanca Doraliza	82	E.n.A.P: (NERVIOSO) Vive de las impresiones del momento, es contradictoria en sus acciones y pensamientos, no sujeta a trabajos rutinarios.
Sacoto Pesantez Dolores Anita	79	E.a.P: (COLÉRICO) Son personas dispuestas a la acción rápida, llenas de energía, espontáneas, decididas.
Machuca Carrión Betty Adela	82	E.a.P: (COLÉRICO) Son personas dispuestas a la acción rápida, llenas de energía, espontáneas, decididas
Bustos Flor	78	E.n.A.S: (SENTIMENTAL) Son impresionables, soñadoras y constantes en sus actividades. Un poco tímidas.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Evaluación del Plan de Actividad física (EVALUACIÓN FINAL):

NOBRE	EDAD	RESULTADOS
Avecilla María Beatriz	81	Gustosa de la aplicación de las sesiones de trabajo, y que los ejercicios fueron adecuados para el grupo de edad.
Astudillo Carpio Aida Lucia	75	Estuvo complacida con los ejercicios y se alegró porque sus compañeras se interesaron por hacer actividad física.
Espinoza Alvarado Elsa Clemencia	86	Superó el miedo a realizar actividad física por su dolor de piernas, y expresó su interés por continuar realizando ejercicio.
Argudo Urgiles Flavia María	82	Tuvo problemas con sus dolencias, pero se integró al grupo. Falta trabajar autoestima.
Vera Carrión Blanca Irene	87	Se dió cuenta que el ejercicio era beneficioso para su estado físico, le gustó compartir con sus compañeras y hacer actividades nuevas y diferentes de las que realiza habitualmente.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Sagarra Arévalo María Ofelia	76	Realizó los ejercicios pero no fue constante por problemas de salud su asistencia fue esporádica.
Garzón Pesantez Emma Olinda	77	Pudo realizar los ejercicios, ya que su actitud frente a los ejercicios cambió de forma positiva.
Brito Galarza María Guillermina	88	Le gustó mucho los ejercicios propuestos, además que le agrado como sus compañeras se integraron.
León Correa Julia Martha	89	Fue la más entusiasta para que el proyecto siga, por que pudo mejorar sus problemas de movilidad.
Ríos Andrade Blanca Doraliza	82	Pudo realizarlos ejercicios, no fue muy entusiasta pese a esto sí quería continuar con el proyecto por el bienestar del grupo.
Sacoto Pesantez Dolores Anita	79	Consideró acertados los ejercicios y pedía que continúen.
Machuca Carrión Betty Adela	82	Le gustó recordar sus tiempos juveniles como deportista y se mostró complacida por la motivación del resto del grupo frente a

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

		la actividad física.
Bustos Flor	78	Terminó realizando todos los ejercicios, y sintió que tenía la capacidad para hacer ejercicio y como éste mejoraba sus actividades diarias.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

ANÁLISIS

Los adultos mayores son una población que siente abandono y olvido por parte del resto de la sociedad, se consideran poco útiles y que sus capacidades ya nos les permite gozar de todo lo que les rodea, además al no ser cien por ciento independientes se sienten una carga para sus familiares y amigos.

Luego de trabajar con las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino, pudimos darnos cuenta que la actividad física para las personas de ésta edad es indispensable, tanto para el desarrollo de su vida y la elevación de su autoestima, cuanto para mejorar su calidad integral de vida. Dentro del grupo en el que aplicamos el proyecto, al inicio hubo varios criterios, algunas deseaban ejercitarse, otras no y otras tenían miedo de que por su edad o estado físico no pudieran hacerlo.

Una de las participantes decía: “ya para que voy a hacer algo si yo ya me voy a morir”.¹³

Al proponerles aplicar el proyecto dentro de su asociación se mostraron entusiastas y con mucho interés; en un principio se planteó que la actividad física

¹³Sra. Blanca Vera miembro de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino, mayo-2012.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

se realice al aire libre en el parque de María Auxiliadora; sin embargo no funcionó ya que las adultas mayores no se sintieron a gusto haciendo ejercicio frente a más personas, indicaban su necesidad por privacidad, por utilizar el baño continuamente y por descansar con tranquilidad en un lugar más íntimo. Terminamos aplicando las sesiones de trabajo en su propio local, aunque el espacio no era el adecuado la asistencia fue la esperada desde que se cambió de lugar.

La planificación de actividad física del proyecto se planteó con ejercicios adecuados para adultos mayores, con cargas leves e intensidad baja, alternando extremidades inferiores y superiores; los materiales utilizados en los ejercicios fueron de fácil manejo y con el fin de ser utilizados para distraerse y subir su autoestima y capacidad de movimientos.

Cada una de las sesiones de actividad físicas fueron satisfactorias para las participantes, lo que más les agradó fueron las caminatas, ya que lograron dispersar la mente y socializar con el resto de sus compañeras mientras caminaban; así como los aeróbicos, ya que los movimientos eran rítmicos y al acompañar con las palmas, los bastones y aros se tornaba un ambiente alegre.

Mientras realizaban los ejercicios sintieron que su cuerpo respondía favorablemente, pudieron mejorar la motricidad de sus extremidades, ya que los

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

músculos que se encontraban entumecidos al practicar el trabajo planificado tuvieron mejor irrigación; además su postura y forma de caminar mejoró.

Al finalizar el programa de actividad física, las adultas mayores expusieron no haber sentido ningún dolor y que los ejercicios aplicados fueron fáciles de ejecutar, correctos para su edad, y lograron relajarlas y mejorar sus aptitudes físicas.

Las miembros de la Asociación de la Tercera Edad del Barrio San José del Vecino están dispuestas a continuar realizando actividad física, y desean que no sea temporal sino permanente, ya que su predisposición es muy alta y creen que a partir de su experiencia y recomendación pueden integrar a nuevas participantes, ofertando una manera alternativa de distracción, que además de brindarles alegría les permite mantenerse saludables y mejorar su calidad de vida.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



RECOMENDACIONES

Queremos que nuestro proyecto sirva de plan piloto, para su aplicación y replica con diversos grupos de adultos mayores de la ciudad de Cuenca.

Por lo que recomendamos para posteriores trabajos lo siguiente:

1. Disponer de un local adecuado para poder realizar sesiones de actividad física con los adultos mayores.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

2. Diseñar un programa de actividad física que considere las realidades individuales de cada adulto mayor para su correcto aprovechamiento.
3. Recomendar a las instituciones públicas y privadas crear un programa de apoyo a las y los adultos mayores no solo para ejercitar su cuerpo sino su mente.
4. Realizar evaluaciones médicas, físicas y psicológicas, no solamente antes de aplicar un programa de actividad física, sino continuamente para elevar su autoestima e interés por mantenerse en buen estado de salud.
5. Recomendar que el nivel de intensidad y volumen para trabajar físicamente con adultos mayores sean medio-bajo, con el fin de que el trabajo sea satisfactoria y se lo disfrute.
6. Trabajar con adultos mayores requiere de mucha atención, cuidado, paciencia, tolerancia, sin embargo es una de las experiencias más enriquecedoras.

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

BIBLIOGRAFÍA:

- http://publications.paho.org/spanish/PC_590_Tercera_edad.pdf
- <http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/promover.pdf>
- http://www.sportsalut.com.ar/articulos/act_fis_salud/n3.pdf
- http://www.efisioterapia.net/articulos/leer.php?id_texto=402
- http://www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm
- <http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/portaliad/afmayores/>
- ESCOBAR B, Jorge M. [Intervención pedagógica y didáctica en adultos y adultos mayores para la actividad física](#). *Revista digital EFDeportes*. N° 63. 2003.
- PAGLILLA, Daniel. [La tercera edad y la actividad física](#). *Revista digital de Argentina, EFDeportes*. N° 36. 2001.
- <http://www.efdeportes.com/efd67/mayores.htm>
- http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/index.html
- http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=0864-2125&script=sci_serial
- WEINECK, Jurgen, "Salud, ejercicio y deporte: activar las fuerzas con un entrenamiento adecuado, prevenir enfermedades con el deporte correcto", PAIDOTRIBO, Barcelona, 1996.

"Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino"

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

ANEXOS

Plantillas de test

TEST MÉDICO Y FÍSICO

DATOS INFORMATIVOS	
ESTABLECIMIENTO:	
APELLIDOS:	
NOMBRES:	
FECHA DE NACIMIENTO:	
ESTADO CIVIL:	
DATOS MÉDICOS	
Enfermedad actual: _____ _____	
Antecedentes familiares: _____ _____ _____	
EXAMÉN FÍSICO	
Estado General:	NORMAL ANORMAL

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Peso kg:				
Talla cm:				
Piel:	NORMAL		ANORMAL	
Visión:	NORMAL		ANORMAL	
Audición:	NORMAL		ANORMAL	
Columna:	NORMAL		ANORMAL	
Extremidades:	NORMAL		ANORMAL	

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

TEST PSICOLÓGICO

ANÁLISIS CARACTERIOLÓGICO DE MAURICIO GEX

INSTRUCCIONES

Esta prueba tiene por objeto establecer los rasgos fundamentales de su fisonomía psicológica. No investiga defectos o fallas de la voluntad o de la conducta. Solo determina su modo de ser natural. Su trabajo consiste en leer atentamente la lista de rasgos de carácter que están a continuación y luego marcar con una cruz aquellos rasgos que usted posee. Conteste con absoluta sinceridad. Recuerde que no hay respuestas buenas o malas, sino respuestas de distinto tipo que van concretando su estructura caracterológica.

1. ¿Te gusta estar en contacto con la naturaleza?
2. ¿Sus sentimientos son vivos, móviles, cambiantes, su humor es variable?
3. ¿Es calmado, medido, de humor estable?
4. ¿Le preocupa demasiado ser preciso en sus actividades?
5. ¿Es impulsivo, siempre precipitado?
6. ¿Tiende a realizar con energía sus ambiciones, es decidido?
7. ¿Los demás le consideran como perezoso?
8. ¿Le gusta lo teórico.. por supuesto?
9. ¿Confía más en las experiencias que en las suposiciones?
10. ¿Tiende a la melancolía?
11. ¿Es optimista, generalmente está de buen humor?
12. ¿Es tímido, flojo, indeciso, se desanima fácilmente?
13. ¿Es constante y empeñoso?
14. ¿Es cordial, de carácter demostrativo, es animador en reuniones?
15. ¿Tiene sentido práctico desarrollado?

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

16. ¿Tiene poco sentido práctico?
17. ¿Gasta usted el dinero de forma exagerada?
18. ¿Es buen observador?
19. ¿Los demás lo consideran como una persona autoritaria?
20. ¿Los demás le consideran armonizador y de buen carácter?
21. ¿Los demás le consideran porfiado, es decir, que insiste sin argumentar?
22. ¿Tiene gusto por la vida mundana, placentera y bulliciosa?
23. ¿Le agrada la soledad?
24. ¿Es muy poco puntual, descuidado?
25. ¿Le gusta comer bien, beber y dormir bastante?
26. ¿Le cuesta trabajo reconciliarse cuando se ha disgustado con alguien?
27. ¿Le gusta los juegos y las diversiones?
28. ¿Es cerrado en sí mismo, poco comunicativo?
29. ¿Acepta fácilmente actuar como todos los demás?
30. ¿Encuentra gusto por las burlas o sátiras dirigidas a usted o a otras personas?
31. ¿Los demás le reconocen buen sentido del humor?
32. ¿Tiene poco interés por su mundo interior?
33. ¿Los demás reconocen fácilmente su lealtad y franqueza?
34. ¿Tiene gran capacidad de trabajo?
35. ¿Respeto los principios, los recuerda constantemente?
36. ¿Tiene gusto especial por la poesía y el arte?
37. ¿Los demás le consideran poco servicial y poco compasivo?
38. ¿Es exigente consigo mismo?
39. ¿Le agrada tener facilidad de palabra, dar discursos?
40. ¿Es capaz de concentrar su actividad en un objeto elegido especialmente?
41. ¿Tiene necesidad de mucha acción y en diferentes cosas a la vez?
42. ¿Los demás lo reconocen como una persona atenta?
43. ¿Es violento, colérico?

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

44. ¿Le gusta recordar mucho las cosas pasadas?
45. ¿Es indiferente al pasado y al porvenir?
46. ¿Los demás lo encuentran interesante, muy agradable y buscan su compañía?
47. ¿Está siempre al tanto de cosas nuevas: moda, música, artistas?
48. ¿Es una persona de buenas costumbres?
49. ¿Comete muchos errores por imprudencia, por audacia?
50. ¿Siente gusto por lo extraño, raro?
51. ¿Le gusta una vida simple, dando poca importancia a sus necesidades?
52. ¿Deseo causar asombro y atraer la atención hacia usted?
53. ¿Los demás lo consideran como una persona valiente?
54. ¿Tiene apego por la vida familiar, patriótica, religiosa?

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Plantilla de encuesta

ENCUESTAS PARA ADULTAS MAYORES Asociación de la Tercera Edad BARRIO SAN JOSÉ DEL VECINO

NOMBRE:

EDAD:

1. ¿Cómo pensó que iban a ser las sesiones de actividad física?

.....
.....
.....
.....

2. ¿Qué sintió al realizar actividad física?

En lo físico

.....
.....
.....
.....

En lo emocional

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

.....
.....
.....
.....

3. ¿Qué ejercicios les gusto más?

.....
.....
.....
.....

4. ¿Quisiera continuar realizando actividad física?

.....
.....
.....
.....

5. ¿Recomienda realizar actividad física a otras personas de su edad?

.....
.....
.....
.....

“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Fotografías



“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



“Proyecto de Actividad Física para las adultas mayores de la Asociación de la Tercera Edad del

Barrio San José del Vecino”

JORGE GUANUCHE Y FABRICIO GUTIÉRREZ