

UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FISICA

“PROPUESTA METODOLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DE
ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS EN LOS ADULTOS MAYORES,
DE LA FEDERACIÓN DE JUBILADOS, CANTÓN AZOGUES, PROVINCIA
DE CAÑAR EN EL PERIODO JULIO 2015 - DICIEMBRE 2015”

Trabajo de titulación previo a la obtención del título
de Licenciada en Ciencias de la Educación en la
especialización de Cultura Física.

AUTORA: GLADYS CRISTINA ZAMBRANO ESPINOZA

C.I. 0301462842

DIRECTOR: Magíster WILSON TEODORO CONTRERAS CALLE

C.I. 0102283793

Cuenca – Ecuador

2016

RESUMEN

Este trabajo de graduación implica el estudio, diseño y la ejecución de una **“PROPUESTA METODOLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN LOS ADULTOS MAYORES, DE LA FEDERACIÓN DE JUBILADOS, CANTÓN AZOGUES, PROVINCIA DE CAÑAR EN EL PERIODO JULIO 2015- DICIEMBRE 2015”**.

El proceso en mención inicia con la investigación acerca del desarrollo histórico de la Cultura Física, conceptos básicos de Educación Física, Deportes y Recreación. Después la investigación del Adulto Mayor teorías, cambios, enfermedades y alimentación.

Posteriormente, se da inicio al estudio de actividades tanto físicas y recreativas óptimas para el adulto mayor y como consecuencia de esto a los múltiples beneficios que otorga a las personas mayores que realizan estas actividades.

Finalmente se da a conocer la propuesta de ejercicios físicos y recreativos realizados en la federación de jubilados de la provincia del cañar cantón Azogues a través de los diseños de los planes diarios de trabajo previamente elaborados antes de cada clase, para luego validar nuestra propuesta mediante las evaluaciones realizadas a las personas mayores mes a mes y las tablas comparativas al inicio y al final del trabajo.

Palabras claves

Cultura Física – Ejercicios Físicos y Recreativos – Adulto Mayor - Beneficios

Autora:

Gladys Cristina Zambrano Espinoza

ABSTRACT

This graduation work involves the study, design and implementation of a "PROPOSAL METHODOLOGY FOR PHYSICAL EDUCATION AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE ELDERLY, THE FEDERATION OF RETIRED, AZOGUES CANTON, Cañar Province in the period July 2015-December 2015

The process in question begins with research on the historical development of Physical Culture, basics of Physical Education, Sports and Recreation. After research for older theories, changes, disease and nutrition.

Subsequently, beginning is given to the study of optimal both physical and recreational activities for the elderly and as a consequence of the multiple benefits provided to older people who perform these activities.

Finally disclosed the proposed physical and recreational exercises in the federation of pensioners in the province of bluff canton Azogues through the designs of the daily work plans previously prepared before each class, and then validate our proposal by the assessments made on the elderly by month and comparative at the beginning and end of our work tables.

Key words

Physical Education - Physical and recreational exercise - elderly - Benefits

Autora:

Gladys Cristina Zambrano Espinoza

INDICE

CONTENIDOS	PÁGINA
RESUMEN.....	2
ABSTRACT	3
INDICE	4
CLAUSULA DE DERECHOS DE AUTOR.....	6
CLAUSULA DE PROPIEDAD INTELECTAUL	7
DEDICATORIA	8
AGRADECIMIENTO	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I.....	14
EL ADULTO MAYOR.....	14
1.1 Concepto del adulto mayor.....	15
1.2 La naturaleza del proceso de envejecimiento.....	17
1.3 Las necesidades y expectativas de la vejez	21
1.3.1 Calidad de Vida	23
1.3.2 Jubilación.....	25
1.4 Inclusión y exclusión en su entorno social.....	27
1.4.1 Inclusión/ exclusión primaria	28
1.4.2 Inclusión/ exclusión secundaria.....	28
1.4.3 Inclusión/ exclusión simbólica	28
1.4.4 Inclusión/ exclusión auto referida	29
CAPITULO II.....	30
ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA	30
DEL ADULTO MAYOR	30
2.1 Definición de actividad física y recreativa.	31
2.2 Importancia y beneficios de la actividad física y recreativa.....	33
2.2.1 Importancia.....	33
2.2.2 Beneficios	34
2.3 Actividades físicas y recreativas de socialización	36
2.4 Actividades físicas y recreativas para una buena salud.....	39
2.5 Conjunto de actividades físicas y recreativas	40

Autora:

Gladys Cristina Zambrano Espinoza

2.6 Los contenidos de las clases.....	40
2.7 Derechos sobre la actividad física y recreativa.....	41
2.8 La actividad física, indispensable para mantenerse sano.....	42
2.9 Cuidados y recomendaciones en la actividad física y recreativa.....	43
2.10 Recursos y materiales utilizados para la actividad física y recreativa.....	46
2.10.1 Juegos Motivacionales.....	46
2.10.2 Juegos de Preparación.....	46
CAPITULO III.....	47
EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA CON LOS.....	47
JUBILADOS.....	47
3.1 Actividades físicas y recreativas.....	48
3.1.1 Propuesta de actividades físicas y recreativas para los adultos mayores.....	49
3.2 Presentación de la propuesta en la Federación de Jubilados de la provincia del Cañar, Cantón Azogues.....	50
3.3 Aplicación de la propuesta en la Federación de Jubilados de la provincia del Cañar, Cantón Azogues.....	53
3.4 Interpretación de resultados obtenidos de las encuestas.....	60
CAPITULO IV.....	68
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	68
Conclusión.....	69
Recomendación.....	71
BIBLIOGRAFÍA.....	73
ANEXOS.....	76

CLAUSULA DE DERECHOS DE AUTOR



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Gladys Cristina Zambrano Espinoza, autora del trabajo de titulación "PROPUESTA METODOLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS EN LOS ADULTOS MAYORES, DE LA FEDERACIÓN DE JUBILADOS, CANTÓN AZOGUES, PROVINCIA DE CAÑAR EN EL PERIODO JULIO 2015- DICIEMBRE 2015", reconozco y acepto los derechos 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 Licenciada en Ciencias de la Educación en Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, Abril del 2016



Gladys Cristina Zambrano Espinoza

0301462842

CLAUSULA DE PROPIEDAD INTELECTAUL



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Gladys Cristina Zambrano Espinoza, autora del trabajo de titulación PROPUESTA METODOLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS EN LOS ADULTOS MAYORES, DE LA FEDERACIÓN DE JUBILADOS, CANTÓN AZOGUES, PROVINCIA DE CAÑAR EN EL PERIODO JULIO 2015- DICIEMBRE 2015", certifico que todas las ideas opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora

Cuenca, 05 de Febrero de 2016



Gladys Cristina Zambrano Espinoza

0301462842

DEDICATORIA

A mi madre y a mi hija Dayanna, quienes han sido la base de mi inspiración para la finalización de este trabajo. Sin olvidar a mi compañero de vida, mi esposo quien me ha apoyado de una manera total en este trajín que llamamos vida.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme aliento y esperanza para no darme por vencida y terminar con éxito mis estudios. A labor desinteresada de los profesores de la Escuela de Cultura Física ya que ellos compartieron sus conocimientos mediante la enseñanza íntegra y desinteresada.

Un agradecimiento especial al Master Teodoro Contreras, que con su manera afable y considerada ha dirigido este trabajo de titulación.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia de la humanidad, el hombre ha sentido la necesidad de realizar diferentes actividades físicas, en primera instancia por la necesidad de supervivencia, con el tiempo se han ido implementando otras formas de realizar actividad física, en la edad antigua la civilización China parece haber sido la primera en hacer uso de los ejercicios físicos mediante el Kung fu que fue creado por un propósito religioso, los japoneses encontraron los primeros elementos del Jiu- Jjitsu, los hindúes practicaban la lucha, y más tarde las leyes de Manú hicieron de la gimnasia una forma de rendir tributo a los Dioses; pero el pilar que marco el principio de las prácticas deportivas se da en la antigua Grecia en donde la Educación Física era una de los pasatiempos favoritos, como forma de entrenamiento para la guerra y para las festividades religiosas.

En la Edad Media y Renacimiento se siguen practicando actividades físicas como, la caballería, la palma, la soule, la lucha, el salto, la escalada, la natación, el remo, el lanzamiento de peso y la jabalina, las pesas, las barras, el esgrima. Además en la época del Renacimiento se comienza a dar importancia a las actividades recreativas como una forma de descansar del trabajo diario.

En la actualidad existe una variedad de motivos por los cuales el hombre se siente en la necesidad de realizar actividad física, como una forma de mejorar la calidad de vida.

Los ejercicios físicos son todos aquellos que nos permiten poner en movimiento al cuerpo humano y gastar mayor energía de la que normalmente gastamos.

Los ejercicios recreativos son todos aquellos que nos permiten liberar tensiones, salir de la rutina diaria y disfrutar lo que se hace.

Autora:

Gladys Cristina Zambrano Espinoza

Hoy en día existen una multitud de ejercicios tanto físicos como recreativos en la que el individuo está en la plena libertad de practicarlos, dirigidos a niños, jóvenes y adultos considerando su biotipo y sin exclusión de género, raza y procedencia, pero todo esto se practica hasta cierta edad; pero al llegar a la vejez esta ideología se modifica, considerándole de esta manera al adulto mayor como una persona incapaz de realizar ejercicios físicos para evitar lesiones, fracturas y posibles accidentes; estos tabús estuvieron presentes desde que surgió la humanidad hasta algunos años atrás, donde algunos países y en especial los desarrollados notaron la importancia de realizar actividades tanto físicas como recreativas para aumentar la esperanza de vida en la población y crearon algunos centros en donde las personas adultas puedan practicar y disfrutar de estas actividades.

A pesar de todo esto en nuestro país son insignificantes los procesos o campañas realizadas en pos de difundir estas nuevas formas de gestión social por lo que el adulto mayor no goza de los beneficios que otorga la práctica de estas actividades.

Si bien es cierto que el adulto mayor sufre un sin número de cambios ya sea, en el sistema locomotor, sistema respiratorio, sistema gastrointestinal, sistema nervioso central, sistema cardiovascular, sistema génito-urinario, sistema inmunológico, piel, olfato, gusto, fonación audición y equilibrio. A nivel psicológico depresiones, estrés, situaciones de tristeza, soledad e incluso abandono tanto de la sociedad como familiar; también es cierto que la actividades físicas y recreativas junto con una buena alimentación actúan positivamente ya sea en prevención o en mantenimiento.

Según la configuración que plantea la problemática explicada, surge entonces la urgencia de indagar la realidad actual que rodea al adulto mayor y las actividades físicas y recreativas por un lado; y por otro averiguar, analizar y estudiar los especialmente relacionados con la Cultura Física aplicada, y que este proceso tenga la finalidad de ser una vía dialéctica de teórica y práctica que cubran las necesidades bio-psico-sociales de la población que pertenece a la tercera edad, y de cuyo proceso surgirá la enunciación de propuestas que puedan ser aplicadas en este grupo social.

Así expuesta entonces la situación, el presente trabajo de titulación describe la problemática científico-pedagógica por la que demanda la población de la tercera edad y la referente de la Cultura Física para desde este contexto trazarse objetivos que serán demostradas al final de este proceso de investigación. En términos generales se pretende elaborar el principio de aplicabilidad de los contenidos de la Cultura Física en un grupo tan importante como los de la tercera edad.

Para lograr nuestro esquema de trabajo planeado el proyecto se estructura en cuatro capítulos.

- En el capítulo uno, se realiza la exposición y análisis de la evolución histórica de la Actividad Física, Cultura Física, conceptos y teorías de algunos pensadores a lo largo de la historia, conceptos de ejercicios físicos y recreativos, además las teorías y conceptos del Adulto Mayor cambios enfermedades y nutrición.
- En el capítulo dos, se estudia las actividades físicas y recreativas adecuadas para el Adulto Mayor, beneficios de los mismos,

directrices metodológicas para la práctica de actividades físicas y recreativas en la tercera edad.

- En el capítulo tres, representa el proceso de evaluación completa mediante el cual se desarrolló la propuesta del trabajo, posterior a dicha aplicación se obtendrá los resultados que se procesan y tabulan donde se demostrará si se ha cumplido los objetivos establecidos al iniciar este proyecto.

- En el capítulo cuatro será por ultimo las conclusiones, recomendaciones y anexos.

CAPÍTULO I

EL ADULTO MAYOR

Ilustración 1: Capítulo I



Fuente: Federación de Jubilados de la Prov. De Cañar

1.1 Concepto del adulto mayor

Según la OMS¹, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

La vejez es una etapa de la vida como cualquier otra. Hay definiciones científicas, biológicas, médicas, geriátricas, psicológicas, etc. de la vejez. Además de todas las definiciones que encontremos, es igual de importante tomar en cuenta las percepciones y definiciones de la sociedad; de los mismos ancianos, de sus familiares, de sus nietos, etc.

Algunos autores definen la vejez o la tercera edad a partir de los 60, otros a partir de los 65-70. Otros simplemente dicen que es una definición social. La ONU² considera anciano a toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y de 60 para los países en desarrollo.

Si le preguntamos a una persona de 65 ó 70 años su definición de vejez, lo más seguro es que se definiría a sí mismo o tal vez a su cónyuge o alguna amistad. Si le preguntamos a alguien de entre 40 y 55 años, nos respondería pensando en sus padres. Si le preguntamos a alguien entre los 15 y 30 años nos respondería pensando en sus abuelos y si le preguntamos a un niño, nos respondería pensando en sus abuelos o tal vez bisabuelos.

La sociedad los describe de acuerdo a su experiencia; es por eso que para alguien la vejez la puede describir como una etapa feliz y satisfactoria en la vida; pero tal vez alguien más, incluso de la misma edad, puede responder que es una etapa de sufrimiento, enfermedad, padecimientos, etc.

¹ Organización Mundial de la Salud

² Organización de las Naciones Unidas

Es por esto que además de las múltiples definiciones y descripciones que pueda haber de la vejez, debemos considerar los conceptos familiares y sociales y la de los mismos ancianos.

El envejecer es comúnmente la experiencia fisiológica, un progresivo decline en las funciones orgánicas y psicológicas como una pérdida de las capacidades sensoriales y cognitivas. Estas pérdidas son bastante diferentes para cada individuo.

Evidentemente, las personas de la tercera edad requieren de mayor atención médica que personas de corta edad porque son más vulnerables a enfermedades. No olvidemos que también existen casos en que los ancianos viven una larga vida sana hasta prácticamente su muerte.

Para la OMS una persona es considerada sana si los aspectos orgánicos, psicológicos y sociales se encuentran integrados. De esta forma, las personas con un organismo en condiciones, logran llevar una vida plena, psicológicamente equilibrada y manteniendo relaciones socialmente aceptables con otros y básicamente consigo mismo. Los ancianos tienen la misma oportunidad de crecimiento, desarrollo, aprendizaje y el tener nuevas experiencias como cualquier otra etapa de vida. Continuamente nos olvidamos precisamente de eso, que es otra etapa de vida, así es que debemos vivirla y respetarla como tal.

La geriatría, es aquella rama de la medicina que se interesa por dar respuestas científicas a las necesidades médicas de las personas de edad. La gerontología, se ocupa de estudiar la relación entre lo orgánico, lo psicológico y lo social desde una mirada interdisciplinaria y comprendiendo al envejecimiento como un proceso evolutivo normal, esperable e influenciado por el contexto sociocultural en el que se desenvuelve el adulto mayor.

Esto naturalmente hace que comprendamos la necesidad de planificar programas de acción para esta población, que favorezcan su continuo desarrollo, la posibilidad de generar nuevos saberes, la creación de caminos alternativos de superación y de mejora de la calidad de vida.

Al adulto mayor se le asocia generalmente con una etapa productiva terminada, con historias de vida para ser contadas como anécdotas, leyendas o conocimientos.

Al aprendizaje se le considera como un proceso siempre activo que se realiza a lo largo de la vida. En este proceso se promueve la actualización de los conocimientos ya alcanzados, asociándolos, comparándolos, reflexionando sobre sus propias creencias y explicarlos frente a los otros (1).

1.2 La naturaleza del proceso de envejecimiento

Sin duda cada individuo recorre en el transcurso de su vejez y de su vida en general, de manera particular. Hay personas que desde jóvenes practican deporte o acostumbran el hacer ejercicio; hay quienes desde jóvenes mantienen dietas para conservarse saludablemente; hay quienes se operan alguna parte de su cuerpo para evitar los cambios físicos que trae la vejez.

Todas sus vivencias son diferentes, pero la vejez es algo que sin duda no se puede evitar y que además se debe vivir satisfactoriamente. Independientemente de la forma de vida que cada quien desee llevar, hay padecimientos físicos en el adulto mayor con más frecuencia que en cualquier otra edad.

En medicina geriátrica, se considera los siguientes como los problemas médicos más comunes en las personas de edad avanzada:

Movilidad: La mayoría de los ancianos utiliza bastón, caminadora o silla de ruedas para su movilidad. Solución en el centro: Facilidad en recorridos

Mental: Presentan problemas para pensar. Solución en el centro: Accesos, puertas, sanitarios, etc. evidentes para ellos

Infartos: Aproximadamente dos tercios de las personas que sufren de algún infarto se espera que tengan una completa o parcial recuperación.

Corazón: La mayoría de los ancianos padecen de algún problema serio del corazón.

Próstata: Afortunadamente es un problema operable, pero muchos pacientes no comprenden que no afecta el funcionamiento sexual.

Intestinos: Se presenta mucho el estreñimiento y la irregularidad en este aparato que además es olvidado y no muy tratado.

Huesos: Los huesos de la tercera edad se debilitan y se rompen fácilmente. Los hombres lo viven en menor grado que las mujeres. Solución en el centro: Todo el centro en una sola planta evitando escaleras

Pecho: El cáncer de mama es de gran preocupación para las mujeres, pero es más común que surja en los 30's y 40's que en la tercera edad.

Ojos: Las cataratas son muy comunes y en la mayoría de los casos operables. Glaucoma, no tan tratable, pero es controlada. El único cambio en la vista normal a esta edad es la disminución de la vista de lejos.

Artritis: Es de los problemas más comunes y aún no hay cura médica.

En Ecuador, en la tercera edad es muy común que las personas sufran de osteoporosis, diabetes, hipertensión, cáncer y enfermedades cardiovasculares. También suelen manifestarse otras alteraciones como cuadros infecciosos de las vías respiratorias, urinarias y del tracto digestivo, así como síndromes de inmovilidad y cuadros de depresión. El sentido del tacto se ve reducido con la edad. La calidad de la visión disminuye. Ya que menos luz llega a la retina en un ojo de edad avanzada, el ojo generalmente toma un color amarillo. Las cataratas son fáciles de encontrar.

El sentido del gusto y el olfato se vuelven menos sensibles. Los reflejos y la reacción al tiempo se ven alentada. El individuo cada vez se siente menos capaz de dominar su ambiente, se vuelve muy defensivo y lentamente empieza a aislarse.

En una encuesta que se les hizo a personas jóvenes que viven con una persona mayor a 65 años con respecto a las limitaciones en sus actividades diarias, se encontró lo siguiente:

Ilustración 2: Dificultad de realizar actividades		
DIFICULTAD	SI	NO
Subir y bajar escaleras	40%	60%
Aseo personal	20%	80%
Vestirse	15%	85%
Salir de casa	19%	81%
Ver televisión	60%	94%
Usar el teléfono	25%	75%
Cocinar	19%	81%
Asear la casa	30%	70%
Moverse dentro de casa	20%	80%
Lavar ropa	30%	70%

Fuente: Autora

En esta tabla podemos ver que la mayor dificultad son las escaleras, ya que tan solo un 60% no presenta problemas con ellas. La actividad con menos problema es el ver televisión; esta actividad involucra únicamente el sentido del

oído y la vista. Éstos son datos que se deben tomar en cuenta para el desarrollo del proyecto.

Las enfermedades crónicas degenerativas en muchas personas no surgen durante la vejez, sino que las padecían con anterioridad, pero en esta etapa de vida suelen diagnosticarse. Tal vez creemos que los problemas y padecimientos que se sufren en la vejez son ocasionados por la misma vejez. El envejecimiento del organismo no es uniforme. Generalmente, envejecen más rápidamente unos órganos que otros. Además, en la tercera edad se ven reflejados síntomas o problemas relacionados con alguna actividad que se realizaba cuando eran más jóvenes. Muchos jóvenes desgastan más rápidamente su organismo que un adulto mayor y tal vez esto no lo pensamos mientras somos jóvenes.

En este caso su condición en la tercera edad dependerá de la forma de vida que lleve durante la adolescencia y madurez. Los abusos perjudican al individuo: abuso de alcohol, de cigarro y demás drogas, pero también el abuso de ejercicio puede perjudicar la vejez. El proceso de envejecimiento resulta en una creciente vulnerabilidad a estrés psicológico, fisiológico y sociológico.

El estrés en las personas mayores puede incluir alguna enfermedad, accidentes, enviudes, inseguridad económica, etc. Cada uno de nosotros ve a cualquier edad el estrés en algún conocido mayor, o tal vez en nuestros padres y/o abuelos y nos hace pensar en qué es lo que nos va a pasar a nosotros cuando lleguemos a esa edad. Gerofobia es un término creado por gerontólogos al miedo anormal a la vejez, a la enfermedad, incapacidad y a la muerte que de hecho puede ser a cualquier edad.

Hay un periodo en la vida de todos en la tercera edad en el que realmente la vida se ve alterada; empiezan a haber señales y una serie de cambios que indican que se empiezan a acercar a la vejez.

Sus hijos empiezan a irse de casa a establecer su propia familia; se jubilan y se dan cuenta que están pasando mucho más tiempo con su pareja; normalmente tienen menos dinero para mantenerse; probablemente han sufrido de alguna enfermedad; tal vez han perdido algún cercano amigo por muerte. Por lo tanto su vida es considerablemente alterada en estos años de su vida y esto provoca distintas percepciones de la vida y de la vejez en general.

En el proceso de envejecimiento ocurren por cambios variados y muchas fuentes de estrés. Ya no son tan fuertes como solían ser, los padecimientos son ya un problema, los hijos se van de la casa, gente que se ama muere, algunas veces se encuentran solos y eventualmente empiezan a dejar los trabajos o tal vez les despiden por cuestiones de edad (2).

1.3 Las necesidades y expectativas de la vejez

En el proceso de envejecimiento nuestro cuerpo empieza a cambiar de forma natural. Se empieza a cansar más a lo acostumbrado. Tal vez se enferma más frecuentemente y tal vez ya no ve o escucha tan bien como cuando era joven. Para lidiar con estos cambios físicos, se recomienda lo siguiente:

- **Aceptar la realidad.** Negar este tipo de cambios únicamente hará la vida menos disfrutable para el anciano y las personas que le rodean. Si es posible, apoyarse de objetos que ayuden a algunos cambios como anteojos, aparatos para el oído, bastón, etc.
- **Mantener una actitud positiva.** En la mayoría de los casos, los ancianos aún son capaces de hacer la mayoría de las cosas que hacían antes, únicamente se necesita dedicar un poco más de tiempo y así aprender a ser pacientes consigo mismos.
- **Visitar al doctor familiar frecuentemente.** Él o ella pueden tratar los cambios o síntomas que requieran atención médica.

- **Tener cuidado con los medicamentos que se estén tomando.** Tal vez reaccionen con otros medicamentos y afectar de manera diferente a cuando antes se tomaban.
- **Cambiar los hábitos alimenticios.** Adoptar una dieta balanceada con menos grasa y evitar el comer de más.

Especialistas afirman que muchos ancianos tienen miedo a la soledad. Todos necesitamos tiempos a solas, pero el estar solos sin desearlo puede llegar a ser muy doloroso, especialmente para una persona de edad avanzada. En estos casos pueden empezar a perder su autoestima y deprimirse. Cuando miembros de la familia y amistades mueren y los hijos empiezan a involucrarse en sus propias vidas es cuando el anciano empieza a vivir la soledad.

Estos especialistas recomiendan algunas opciones para los ancianos que estén en ese caso. Entre ellas se encuentra el mantenerse activos y buscar contactos sociales, como lo es asistir algún centro para ancianos. Hacer amistad con personas de su misma edad, pero también de otras edades, ya que pueden salir grandes amistades de estas relaciones sociales así haya cinco, diez o veinte años de diferencia en su edad.

También recomiendan pasar tiempo con los nietos, sobrinos y en general con la familia. Los niños pueden alegrarles el día con su entusiasmo y energía. Más que nada recomiendan el evitar lo mejor posible la depresión; saber reconocerla y los síntomas de ésta como lo son la pérdida del apetito y peso, dificultades para dormir, pérdida de energía y motivación e incluso pensamientos de suicidio.

De estas recomendaciones, las tres primeras se podrán realizar en el centro, lo que se considera las buenas comodidades para los ancianos en su proceso de envejecimiento:

- a. El deseo de descansar y relajarse ahora que ya han completado su vida de trabajo necesaria
- b. El deseo de permanecer activo y la habilidad de serlo
- c. Frustración, ansiedad, y culpabilidad como resultado de la vida que han llevado y que tal vez ahora encuentran sin sentido.

En este tipo de estudios nos damos cuenta de lo que ellos mismos desean. Desean descansar, pero a la vez sentirse útiles y activos; sentirse útiles y sentirse bien con lo que hacen. Llegaron a una etapa de su vida que tal vez ya no hacen las mismas actividades, pero que desean iniciar otras. Mucha gente puede incluso, sin importar el grado de satisfacción que hayan experimentado a lo largo de su vida, encontrar en sus años de vejez actividades o relaciones muy significativas que compensan cualquier edad que tengan (3).

1.3.1 Calidad de Vida

La calidad de vida puede definirse como el criterio a través del cual se juzga en qué medida las circunstancias de la vida aparecen como satisfactorias o insatisfactorias y necesitadas de mejora (4). A continuación se describen ocho áreas importantes para determinar la calidad de vida en el anciano, así como también en cualquier persona adulta.

- a. **La vida intelectual:** lo intelectual es lo que diferencia al hombre de los demás seres vivos. Los seres humanos tenemos la capacidad de pensar, de formular conceptos y juicios y comunicarlos a través del lenguaje. Tenemos esta capacidad y cotidianamente la utilizamos.

b. La vida emocional: La emoción puede ser entendida como un estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos.

c. La vida física: La salud, definida por la OMS (5) como el completo estado de bienestar físico, psíquico y social, es un don que los seres humanos podemos conservar o podemos perder irremediamente.

Para la conservación de un cuerpo saludable se identifican cuatro factores como vitales:

- Alimentación
- Ejercicio
- Descanso
- Evitación del estrés

d. Vida Familiar: Tradicionalmente se ha considerado a la familia completa como un grupo constituido por el padre, la madre y los hijos; éstos juegan diferentes roles dentro del grupo. Son partes esenciales para la calidad de vida familiar.

e. Vida Social: Es resultado de las interacciones que los seres humanos tenemos con otros seres humanos.

f. Vida Económica: Schopenhauer³ decía, el hombre gasta su salud en aras de obtener dinero y en la vejez gasta ese dinero tratando de recuperar su salud.

³ **Arthur Schopenhauer** (Danzig, 22 de febrero de 1788-Fráncfort del Meno, Reino de Prusia, 21 de septiembre de 1860) fue un filósofo alemán.

- g. Vida Laboral:** El trabajo en la vejez puede quedar gravemente delimitado.
- h. Vida Espiritual:** La vida espiritual es una búsqueda incesante para los ancianos de buscarse a sí mismos; búsqueda de sentido de vida, de razón de ser.

Estas ocho partes fundamentales de la vida para tener una real calidad de vida en la vejez. De estas ocho, la vida intelectual, emocional, física, social y espiritual se podrá desarrollar directamente en el Centro. Esto es cuatro de las ocho totales propuestas.

1.3.2 Jubilación

Uno de los grandes problemas del ciclo vital en el hombre moderno es la jubilación, ya que constituye un cambio en el cual la persona deja de realizar actividades en las cuales siempre basó su seguridad.

El estilo de vida que uno desarrolla durante un historial de trabajo de 40 o tal vez 50 años, en el cual la vida de uno está completamente estructurada alrededor de 9 ó 5 horas de trabajo al día y mucho de lo que queda de la vida social de la persona está directa o indirectamente conectada con colegas o amistades que se obtuvieron en el trabajo; todo esto no es fácil de olvidar en el momento de la jubilación.

Cuando ese momento llega nos damos cuenta que el trabajo y los numerosos incentivos para que el individuo sea productivo durante su edad adulta no parecen ser la preparación adecuada para elegir actividades para el tiempo libre en los años de jubilación. Cuando se trabaja existe tiempo libre.

Este tiempo libre generalmente se ocupa conviviendo con la familia, arreglando la casa, tal vez estudiando algo, etc. En el momento de la jubilación se tiene aún este tiempo libre, pero también el tiempo para sí mismo. No es lo mismo pensar en tiempo libre que comúnmente utilizamos cuando “no tenemos nada que hacer” que en el caso de un adulto mayor cuando todo su tiempo es tiempo libre. Las personas mayores empiezan a sentir que su espacio se empieza a encoger.

Ahora con la jubilación, ya no asisten a su oficina, no se involucran en cuestiones de trabajo. Eventualmente su salud empieza a tener imperfecciones, tal vez dejan de manejar y así poco a poco se empiezan a encerrar más en su casa. Muchas personas también ven la jubilación como una especie de liberación de la rutina, un tiempo para comenzar a vivir o probablemente un momento para la búsqueda y realización de cierto hobby o actividad recreativa que no pudieron desarrollar anteriormente por las exigencias del trabajo y la familia. Sin embargo, para muchos otros jubilados, la situación y el proceso de jubilación se transforma en una gran cantidad de tiempo que no se sabe bien cómo utilizar, ya que el acostumbrarse a la rutina laboral hizo perder de vista cuáles eran las cosas que les apasionaban e incluso la creatividad se empieza a perder (6).

Las mujeres en nuestro país cuentan tradicionalmente con una gama de posibilidades a las que pueden dedicarse tales como la familia, hogar e hijos, en quienes influyen de manera importante, tanto en la parte emocional como educativa. Al jubilarse, ellas aún tienen la red de toda la familia a la cual le han dedicado gran parte de su energía.

Los adultos mayores tienen mucho tiempo disponible, mucho tiempo para pensar, a veces en situaciones actuales, pero generalmente en el tiempo pasado, en lo perdido, en lo que hubieran hecho si..., en la soledad, en lo que

no tienen, en lo que no les alcanza, en el dolor, en la queja, etc. La mayoría de las veces estos pensamientos angustian, deprimen y paralizan.

Muchas veces acuden al médico en busca de la “pastilla mágica” que calme los dolores, pero también buscan a alguien que los escuche, que los vea, que los atiendan.

También se puede llegar a la vejez antes de tiempo y empezarse a “sentirse viejo”, improductivo, sin intereses por el entorno y encerrado en su propio mundo. Juan, de 70 años, viudo, dice: “Ya me jubilé y con lo que tengo me alcanza, vivo solo, gasto poco, no salgo, me visitan mis hijos, no veo mucha televisión porque me aburre, prefiero escuchar radio y así pasar la vida”. Desinterés que es fruto del desconocimiento de las necesidades y deseos de las personas mayores (7).

1.4 Inclusión y exclusión en su entorno social

La integración social de las personas mayores - fundamental para la satisfacción de sus necesidades de bienestar y dignidad - atraviesa diferentes ámbitos sociales. Su observación adquiere complejidad pues ésta no presenta un carácter unívoco en tanto no se presenta en un lugar único de la sociedad.

Se trata de un fenómeno contingente, afectado por condiciones micro y macro sociales en un contexto de diferenciación funcional, por lo que se observan diferentes dimensiones donde éste ocurre.

En nuestros estudios observamos estas dimensiones de integración social de los adultos mayores utilizando la distinción inclusión/exclusión. Esta distinción es frecuentemente utilizada en las ciencias sociales y en las políticas públicas, pues facilita la descripción, análisis y evaluación de procesos que, aunque disímiles en sus expresiones específicas, pueden tratarse como equivalentes

en un nivel general. Así, por ejemplo, un adulto mayor puede estar jubilado (excluido del ámbito laboral) pero llevar una vida familiar satisfactoria, pagar cuentas y votar (incluido en los ámbitos familiar, económico y político).

La consideración de estos niveles de diferenciación hace insuficiente las explicaciones que solo refieren a desigualdades, como las de clase o estrato social, aun cuando algunas exclusiones, por su misma dinámica, se hagan acumulativas y plenas de consecuencias, como sería la ausencia de prestaciones básicas que limitan la inclusión de los adultos mayores. Para observar las diferentes modalidades de integración social de las personas adultas mayores, hemos diferenciado la inclusión (o exclusión) social en las siguientes cuatro dimensiones:

1.4.1 Inclusión/ exclusión primaria: Alude al acceso de las personas mayores a los sistemas institucionalizados de cuyas prestaciones dependen, parcial o totalmente, para sustentar su existencia biológica, psíquica y social. Incluye potenciar a nivel de políticas públicas su participación en la economía, política, justicia, salud, tecnología, recreación y educación formal, entre otros ámbitos sistémicos instrumentales.

1.4.2 Inclusión/ exclusión secundaria: Apunta a los grados y modos de participación de los adultos mayores con sus familias, amistades, vecinos, organizaciones comunitarias, redes sociales y de apoyo en general. A partir de éstas, componen sus capitales sociales y satisfacen sus necesidades afectivas y de reconocimiento.

1.4.3 Inclusión/ exclusión simbólica: Refiere a la producción y circulación de imágenes sociales sobre los adultos mayores que constituyen el trasfondo cultural que amplía o restringe sus posibilidades de inclusión social. Incluye su representación en los medios de comunicación, producciones periodísticas, artísticas, textos de instrucción escolar y obras literarias, entre otros, que

modelan y conforman las creencias y opiniones estereotipadas más comunes sobre la vejez y el envejecimiento que inciden en la discriminación positiva o negativa de las personas mayores.

1.4.4 Inclusión/ exclusión auto referida: refiere a la capacidad de las propias personas para favorecer su integración social. Alude a su capital psicológico, específicamente a factores como la autoeficacia, formas de afrontamiento, autoestima, recursos afectivos, entre otros. Estos elementos operan en los procesos de inclusión (o exclusión), por cuanto las personas no intentan hacer que sucedan cosas si no se perciben capaces o con competencias para mantener y/o incrementar su integración social y bienestar psicológico y corporal por medio de sus acciones. Consideramos relevante la manera en que en nuestro país es observado el envejecimiento y la vejez en relación a estas modalidades de inclusión/exclusión social, pues esta percepción afecta estos mismos procesos, impactando así en la integración social de la población mayor. ¿Cuáles son las opiniones, expectativas y evaluaciones de la población sobre la inclusión y/o exclusión social de las personas adultas mayores? ¿Qué importancia tienen estas observaciones para la integración social de esta población? (8).

CAPITULO II

ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA DEL ADULTO MAYOR

Ilustración 3: Capitulo II



Fuente: Federación de Jubilados de la Prov. De Cañar

2.1 Definición de actividad física y recreativa.

El Dr. Aldo Pérez Sánchez (9) en relación al concepto actividad física lo define como: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos”.

En esta definición se precisan elementos relacionados con la actividad humana. En el Diccionario de la Lengua Española (10) define actividad física como: “cualquier forma de movimiento corporal que crea una demanda metabólica significativa”.

Actividades físico - recreativas resulta de gran importancia cuando se desarrollan no sólo con vistas al mantenimiento de la salud física y mental de los adultos mayores, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo, siendo una necesidad corporal básica.

En las bibliografías consultadas al respecto, se observa que un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo el 27% de la energía posible de que se dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta un 65% si se practica regularmente, este aumento de crecimiento orgánico podrá apreciarse en todos los ámbitos de la vida.

Los análisis hechos favorecen de manera general que la actividad física es una necesidad de todo ser humano, un logro seguro para evitar el deterioro orgánico, garantiza una vida sana y plena, demora el envejecimiento, evita las enfermedades, limita el riesgo de enfermedades cardíacas, disminuye la presión arterial.

El Dr. Aldo Pérez Sánchez (9) define: “... recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de

disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano.

Para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento”.

En ella tienen tres funciones básicas: descanso, diversión y desarrollo, dadas por las siguientes características:

La diversión: Descomprime al organismo del aburrimiento, la monotonía, la rutina y el estrés.

La función del desarrollo: Es la más importante, incluye el perfeccionamiento de la personalidad, la cual se libera de las autorregulaciones del pensamiento y la acción cotidiana, permitiendo una participación social más amplia y más libre.

El descanso: Libera a los adultos mayores de la fatiga cuando participan en actividades recreativas, se protegen del desgaste provocado de las tensiones derivadas de las obligaciones cotidianas.

El adulto mayor, han de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal porque el ocio y la recreación, forman parte del empleo del tiempo libre, ha de observarse como una acción que reflejada desde lo social, puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de modo y estilos de vida más saludables e independiente.

2.2 Importancia y beneficios de la actividad física y recreativa.

Radica en que es el propio cuerpo que demanda realizar actividad física. En los últimos años las facilidades tecnológicas, las comunicaciones, la tecnología, los medios de transportes y por supuesto el incremento del poder adquisitivo de los ciudadanos han derivado en una forma de vida estática, sedentaria, teniendo como consecuencia enfermedades tales como sobrepeso, obesidad, inmovilidad, etc., por lo que se requiere realizar actividad de acuerdo a la constitución de cada uno y satisfaciendo las necesidades propias.

2.2.1 Importancia

Las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como psíquico, son muchas, y es ese aspecto en el que se ha de intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud, las condiciones físicas y psíquicas. Para ello será necesario adquirir hábitos de conducta adecuados y una forma de vivir que se relacione con la salud, entre estos hábitos están los hábitos alimentarios tanto en calidad como en cantidad, realizar actividades gratificantes como actividades físicas y recreativas, tratando de mejorar la calidad de vida.

Actualmente se habla mucho de ello, la calidad de vida de cada época viene definida por los valores que cada grupo social atribuye a la forma de vivir. La sociedad está en constante evolución, por lo que las variables que definen la calidad de vida de cada época también evolucionan. Estos dependen de lo que se defina como calidad de vida, es decir de los valores culturales de la comunidad en cuestión, citó Pérez Sánchez (9) (11) .

El Dr. Aldo Pérez Sánchez (9), identifica cuatro campos como indicadores descriptivos de la calidad de vida, los cuales son: ambiente físico, ambiente social, ambiente psíquico y seguridad social.

El autor de la investigación considera que mejorar la calidad de vida en el adulto mayor debe ser una máxima y justifica la realización de actividades físicas recreativas.

Diversos son los motivos que mueven a las personas de edad avanzada a realizar actividades físicas, algunas acceden por prescripción médica, otras porque ya poseían cultura de ello antes de arribar a la edad, la minoría lo hacen conscientemente buscando prevención, mantenimiento, rehabilitación y pocas veces recreación, estos son elementos básicos en los que se centran, a criterio de los especialistas, la actividad física en esta etapa de la vida. Con independencia de los motivos lo más importante es que encuentren un interés personal y tomar conciencia de la necesidad de realizar ejercicio físico de forma sistemática (12).

Actualmente se habla mucho de ello, la calidad de vida de cada época viene definida por los valores que cada grupo social atribuye a la forma de vivir. La sociedad está en constante evolución, por lo que las variables que definen la calidad de vida de cada época también evolucionan. Estas dependen de lo que se defina como calidad de vida, es decir de los valores culturales de la comunidad en cuestión, Maslow (13) identifica cuatro campos como indicadores descriptivos de la calidad de vida, los cuales son: (a) ambiente físico; (b) ambiente social; (c) ambiente psíquico; y (e) seguridad social. Por ello, se tiene que según. "La mejora de la calidad de vida es ampliamente suficiente para Justificar la difusión de la actividad física, aunque no se demuestre la capacidad de alargar la vida".

2.2.2 Beneficios

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, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon, mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.
- Tienen un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea, y
- Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves (14).

Área física:

- Evita la pérdida de masa muscular.
- Favorece la movilidad articular.
- Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- Evita la desmineralización ósea.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Aumenta la oxigenación de los tejidos.
- Evita el deterioro del rendimiento cardíaco.
- Hace más efectiva la contracción cardíaca.
- Evita la fatiga al mínimo esfuerzo.
- Evita la obesidad.
- Mejora el rendimiento físico global.
- Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye el riesgo de formación de coágulos y el éxtasis venoso.
- Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.

- Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caídas. Área psíquica:
- Conserva ágiles y atentos los sentidos.
- Aumenta la ilusión de vivir.
- Aumenta la alegría y el optimismo.
- Refuerza la actividad intelectual.
- Mejora la interrelación social.
- Combate la soledad y el aislamiento.
- Mejora la imagen personal.
- Contribuye al equilibrio psicoactivo.
- Mejora y facilita el sueño.
- El ejercicio es fuente de salud.

2.3 Actividades físicas y recreativas de socialización

Las personas de la tercera edad reciben los beneficios sociales, para que no vivan privadas de apoyo, ni se sientan aislados del resto de los miembros de la sociedad, darle más vida a los años y mantener un estado de salud favorable tanto físico como psicológico. Se han creado numerosas instituciones que cumplen con esta labor entre las que se encuentran los círculos de jubilados (15).

Actividad #1: Bailo terapia

Objetivo: Mejorar las capacidades aeróbicas, coordinativas y cardiovasculares, a través de la ejecución de ejercicios físicos con música de una manera divertida influyendo además en el rescate de los bailes tradicionales.

Participantes: adultos mayores

Tiempo de Duración: 30 minutos.

Materiales: Amplificador

Autora:

Gladys Cristina Zambrano Espinoza

Responsable: Colaboradores

Desarrollo: Se conformara un grupo de personas sin distinción de sexos ni edad que se ubicaría en el terreno en filas o formación de ajedrez siempre que se haga posible la realización de la actividad sin dificultad, luego se procede a dar un calentamiento de 10 minutos con música, y a continuación a la ejecución de los ejercicios planificados al compás de la música poniendo atención a la coordinación de brazos y piernas durante toda la actividad y hasta que esta termine.

Evaluación: participación del grupo

Actividad #2: Festival de bailes tradicionales

Objetivo: Mejorar las capacidades aeróbicas, coordinativas y cardiovasculares, a través de la ejecución de bailes tradicionales influyendo además en el rescate de los bailes tradicionales.

Participantes: adultos mayores.

Tiempo de Duración: 1 hora

Materiales: Amplificador

Responsable: Colaboradores.

Desarrollo: 2 equipos formados con anterioridad presentarán una coreografía de un baile tradicional como inicio del festival, a continuación deben seleccionar aleatoriamente una pareja mixta o del mismo sexo para que los represente en cada uno de los ritmos que se coloquen en la actividad, todos deben bailar al menos una pieza musical.

Se podrá conformar otro equipo sin distinción de edad ni sexo en el que participen otros miembros de la comunidad que se incentiven por la actividad.

Evaluación: En equipos.

Actividad # 3: Jornada de juegos tradicionales y juegos pequeños.

Objetivo: Fortalecer el vínculo con los otros grupos etarios de la comunidad mediante la realización de actividades físicas y recreativas que propician el mejoramiento de habilidades y capacidades físicas y mentales en post de elevar la calidad de vida del adulto mayor y el resto de los participantes.

Participantes: adultos mayores, niños y jóvenes.

Tiempo de Duración: 1 horas.

Materiales: Pelotas, cuerdas, aros, conos, bastones, sacos, silbato.

Responsable: Colaboradores.

Desarrollo: El grupo investigado participará activamente en algunos juegos teniendo en cuenta su intensidad física, la forma de participación puede ser individual y en parejas o equipos formados por adultos mayores, niños y jóvenes, tales como: A la rueda- rueda, La señorita Marta, La pájara pinta, la tacha, cambien de árbol, mar y tierra, entre otros planificados por el promotor de recreación o que surjan de la comunidad durante el desarrollo de la actividad. Algunos de estos juegos deben ser propuestos por los adultos mayores habiendo sido orientados con anterioridad.

Evaluación: Por la participación activa equipos o individual.

Actividad # 4: Juegos de participación y animación recreativa.

Objetivo: Fortalecer las habilidades físicas, mentales y comunicativas mediante actividades sencillas, así como la elevación de la autoestima,

confianza, pérdida del miedo escénico, que propicien un ambiente agradable y saludable.

Cantidad de participantes: adultos mayores.

Tiempo de Duración: 1 hora.

Materiales: Sonido, micrófono, pelotas, globos, sillas, escobas, cucharas, otros.

Responsable: Colaboradores.

Desarrollo: Se realizarán los juegos planificados por el promotor de recreación y otros propuestos por la comunidad, en los que debe participar la totalidad de la población investigada dada la facilidad de las actividades tales como, bailar con la escoba, cambio de puestos que puede ser también bailando, el semáforo musical, competencia de adivinanzas y completar dichos populares, juegos de equilibrio, cantar con agua en la boca, entre otros.

En muchas de estas actividades el adulto mayor tendrá también la función de animador de la actividad que puede o no ser propuesta por el mismo.

Evaluación: En equipos e individual según la actividad.

2.4 Actividades físicas y recreativas para una buena salud

La actividad física es necesaria en ese público ya que a partir de los 60 años comienzan a presentarse dificultades, dentro de ellas: problemas de locomoción, poca resistencia física y control de la postura, debilitamiento de la fuerza muscular y flexibilidad, aumento de peso, aparición de enfermedades como la osteoporosis, diabetes y otras que repercuten en su bienestar social y que la práctica de actividades físicas contribuye a mejorar.

La vida de las personas mayores está cambiando debido al avance de la sociedad: la esperanza, calidad de vida y la práctica de actividades físicas en este grupo social aumenta considerablemente, provocando un aumento de la demanda de programas de actividades físicas para mayores. Para cubrirla el profesional de la Educación Física debe conocer las necesidades de estos grupos sociales, y diseñar programas acorde con las mismas (16).

2.5 Conjunto de actividades físicas y recreativas

Actividades Básicas.

- Gimnasia de mantenimiento.
- Expresión corporal
- Juegos
- Actividades rítmicas
- Ejercicios de relación.
- Actividades Complementarias.
- Caminatas
- Juegos populares y deportes adaptados
- Danzas tradicionales y bailes
- Festivales recreativos
- Encuentros culturales
- Festivales de adultos mayores
- Excursiones
- Reuniones sociales

2.6 Los contenidos de las clases

La caminata

Es una forma de entrenamiento aeróbico ideal para personas de edad avanzada.

Proporciona una buena forma física, además de contrarrestar los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares y disminuir el sobrepeso.

Caminar a paso normal diariamente es recomendable para abuelos que no han realizado actividad física sistemática, ya que la misma adapta al organismo a una nueva carga de trabajo.

El baile

El baile puede beneficiar al cerebro humano y prevenir algunas importantes enfermedades como el Alzheimer⁴, pues a través de este se estimulan muchas funciones del cerebro humano.

Con la danza coreográfica, uno no sólo ejercita el cuerpo, sino que también escucha música, se mueve y disfruta

.

2.7 Derechos sobre la actividad física y recreativa

Cada día el adulto mayor pierde un poco de sus habilidades físicas y tiene un mayor riesgo de padecer complicaciones derivadas de la inactividad o sedentarismo. Dando como resultado que las capacidades de su cuerpo se van deteriorando como parte del proceso natural de envejecimiento.

El proceso de envejecimiento no se puede evitar pero se puede retardar. La actividad física regular permite reducir sus efectos y, por lo tanto, mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Es aconsejable realizar por lo menos 30 minutos de actividad física moderada 5 días a la semana.

⁴ Enfermedad mental progresiva que se caracteriza por una degeneración de las células nerviosas del cerebro y una disminución de la masa cerebral; las manifestaciones básicas son la pérdida de memoria, la desorientación temporal y espacial y el deterioro intelectual y personal.

2.8 La actividad física, indispensable para mantenerse sano

Los ejercicios físicos no es sólo para aquellas personas que están en buenas condiciones de salud, ni tampoco sólo para individuos jóvenes. La actividad física regular es un buen sistema de prevención de enfermedades y, sobre todo, de tratamiento de las mismas (17).

Ilustración 4: Tipo de enfermedades

TIPO DE ENFERMEDAD	>	BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Enfermedades cardiovasculares	>	<i>Fortalece el sistema circulatorio (venas y arterias)</i>
Osteoartritis (enfermedad que causa hinchazón, dolor y limita el movimiento)	>	<i>Ayuda a la movilidad de todas las articulaciones (brazos y piernas)</i>
Osteoporosis (enfermedad en la que los huesos se vuelven más frágiles y se pueden romper).	>	<i>Fortalece los huesos</i>
Hipertensión (presión arterial elevada y también es un factor de riesgo para otras enfermedades no transmisibles)	>	<i>Disminuye el riesgo de tener colesterol alto</i>

Fuente: www.saluddealtura.com (33)

Personas con enfermedades cardiovasculares, con enfermedades respiratorias como asma, con diabetes o con problemas de sobrepeso, entre otras, son las que claramente se pueden beneficiar con la realización regular de entrenamiento físico.

Los beneficios de una vida activa son múltiples para los adultos mayores y permiten mejorar:

- Equilibrio
- Fuerza

Autora:

Gladys Cristina Zambrano Espinoza

- Coordinar los movimientos
- Flexibilidad
- Resistencia

Para evitar el riesgo de caídas, una de las mayores razones de pérdida de habilidades en los adultos mayores.

- Apariencia física
- Autoestima
- Memoria
- Sueño

Para evitar depresión y ansiedad.

Modos de vida activos permiten a las personas mayores de edad tener relaciones sociales, amistades e interactuar con personas de diferentes edades (18).

2.9 Cuidados y recomendaciones en la actividad física y recreativa

La OMS⁵ ha elaborado las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT)⁶.

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o

⁵ Organización Mundial de la Salud.

⁶ Enfermedades no Trasmisibles

ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT⁷, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

- a. Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- b. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- c. 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.
- d. 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.
- e. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- f. 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 (19).

⁷ Enfermedades no transmisibles.

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

Los adultos mayores pueden acumular el total de 150 minutos semanales de diversas maneras.

El concepto de acumulación hace referencia a la meta de totalizar 150 minutos de actividad a base de intervalos de al menos 10 minutos cada uno a lo largo de la semana, por ejemplo realizando 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana.

Estas recomendaciones son válidas para todos los adultos mayores, independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

Las recomendaciones son extensivas a los adultos mayores con discapacidad, siempre y cuando se adapten a cada persona en función de su capacidad de ejercicio, de sus limitaciones y de los riesgos específicos para su salud.

Los adultos mayores inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría "sin actividad" a la de "cierto nivel" de actividad. Los adultos mayores que no siguen las recomendaciones de realización de actividad física deberían intentar aumentar la duración, la frecuencia y, finalmente, la intensidad como meta para cumplirlas.

Tienen un perfil de bio marcadores más favorables para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea, y presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas

funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves (20) (21).

2.10 Recursos y materiales utilizados para la actividad física y recreativa.

Su aplicación en las clases de Educación Física para Adultos Mayores puede realizarse con muchas variantes, en dependencia de las tareas que deban resolverse.

En la **Parte Inicial** de la clase se pueden resolver tareas planteadas utilizando juegos de caminar, lanzamientos, etc., con vistas a preparar el organismo a la actividad que van a realizar en la Parte Principal.

2.10.1 Juegos Motivacionales:

Son juegos sencillos, preferiblemente conocidos por los participantes, de pocas reglas, con una carga física que no sea intensa y de corta duración, incorporan al adulto mayor a la actividad de una forma amena, agradable y la voz dinámica. Estos juegos deben permitir que participen la mayor cantidad de adultos mayores de una vez.

2.10.2 Juegos de Preparación:

Son juegos que responden a la preparación de los planos musculares que más se van a ejercitar en la parte principal y pueden tener una duración de 3 hasta 7 minutos, pueden utilizarse tanto juegos pequeños como pre-deportivos como parte del calentamiento al inicio, al final o sustituirlo, no obstante los juegos más utilizados en esta parte son los pequeños (22).

CAPITULO III

EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA CON LOS

JUBILADOS

Ilustración 5: Capitulo III



Fuente: Federación de Jubilados de la Prov. De Cañar

3.1 Actividades físicas y recreativas

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realizamos los seres humanos durante un determinado período de tiempo, podemos considerar la actividad física ya sea en el trabajo o la actividad laboral que realicemos y porque no en los momentos de descanso, estos movimientos aumentan el consumo de energía considerablemente y el metabolismo, es decir la actividad física consume calorías y nos ayuda a mantenernos más saludables. Hablar de actividades físicas y recreativas, es referirse al tipo de actividad, deportiva, lúdica, acuática y al aire libre y en sus contenidos sociales, culturales y comunitarios. Las actividades de recreación deben ser incluyentes, permitiendo una práctica conjunta de géneros, poblaciones con capacidades especiales, multiculturales, etc., esto con el fin de evitar la desigualdad y el etnocentrismo; así mismo se debe considerar los intereses, necesidades y motivaciones de los participantes, evitar barreras aparentes como la edad y la cultura.

La recreación física en el jubilado, no puede asumirse solo en el esparcimiento de los participantes de su tiempo libre con actividades simples, sino que debe concebirse dentro de un proyecto de desarrollo integral, que reporte bienestar, desarrollo multilateral, un nivel de preparación física general superior y la incorporación de hábitos socialmente aceptables, tales como: la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.

Por eso el objeto de la recreación física del adulto mayor es indudablemente los intereses de ellos, sus gustos y preferencias recreativas en su diversidad de grupos, de edades, de género, ocupaciones, etc.

3.1.1 Propuesta de actividades físicas y recreativas para los adultos mayores

La propuesta de actividad físico- recreativo para el Adulto Mayor para su incorporación a las actividades física en este grupo de edades se diseña después de un minucioso análisis del programa de preparación de los círculos de abuelo y para todas las edades. Los resultados obtenidos evidencian la pertinencia de la propuesta y que esta pueda ser llevada a la práctica representando una novedad en la realización del trabajo de preparación física de la tercera edad encaminando a mejorar la calidad y estilo de vida de los mismos.

Este proyecto realizado en la Federación de Jubilados de la Provincia del Cañar con el objetivo de conocer las necesidades físicas – recreativas que tienen los adultos mayores y de esta forma mejorar su calidad de vida , no permitir que se sientan excluidos de la sociedad , en esta etapa de la vida que se termina la productividad laboral , pero aparecen momentos de adquisiciones de nuevos vínculos, nuevas actividades ,necesidades en el que se disfruta de cosas diferentes de acuerdo a su edad (23) (24).

.

3.2 Presentación de la propuesta en la Federación de Jubilados de la provincia del Cañar, Cantón Azogues.

Ilustración 6: Actividades

Fecha	Objetivo de la Actividad	Actividades ejecutadas
13 Oct. 2015	Aplicar ejercicios gimnásticos para mejorar la movilidad de sus articulaciones	-Calentamiento general y especial -Ejercicios con movimiento de hombros, codos, brazos rodillas -Estiramiento
15 Oct. 2015	Realizar ejercicios en el piso para ejercitar los lumbares	-Calentamiento -Caminata corta dentro del salón -En el piso realizar diferentes ejercicios de forma alternada -estiramiento en el piso
20 Oct. 2015	Realizar ejercicios con el hula, hula con el fin de mejorar los niveles de coordinación y equilibrio	-Calentamiento general y específico -Realizar ejercicios haciendo que el hula, hula gire en el brazo -Movimientos de cintura con el hula, hula -Intercambiar el hula, hula de mano a mano

<p>22 Oct. 2015</p>	<p>Mejorar mediante el ejercicio aeróbico los sistemas cardiovasculares y respiratorios</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento general y especial -Realizar ejercicios aeróbicos de baja intensidad mediante el ritmo -Estiramiento
<p>27 Oct. 2015</p>	<p>Ejercitar todas las partes del cuerpo mediante la bailoterapia, favoreciendo las actividades cardiacas, respiratorias y la estimulación del metabolismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento mediante una caminata corta con movimientos de las extremidades superiores e inferiores -Bailes de baja intensidad -Merengue -Salsa -Cumbia -Estiramiento
<p>29 Oct. 2015</p>	<p>Participar en juegos y actividades sociales que atribuyan a la estimulación de los procesos cognitivos, afectivos y volitivos. Desarrollo de la agilidad mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento -Juegos formando grupos mediante la orden del facilitador -Juego de la silla con baile incluido

5 Nov. 2015	Realizar ejercicios con el bastón gimnástico mediante movimientos coordinados de brazos y piernas	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento general y especial -Con el bastón coordinar levantando el brazo derecho pierna izquierda repetir lo mismo con el otro lado 10 veces -Utilizar el bastón como apoyo y giran hacia uno y otro lado
10 Nov. 2015	Motivar mediante el baile, el ánimo y satisfacción personal de todas las personas que asisten a la federación de jubilados	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento mediante un pequeño juego -Bailes -Merengue -Salsa -Música nacional -El movimiento es de baja intensidad acorde a las posibilidades de cada uno -Estiramiento
12 Nov 2015	Mejorar la coordinación y el equilibrio mediante juegos con balón y equilibrio mediante técnicas en el piso	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento -Lanza de balón hacia el aire y atraparlo -En parejas lanzar el balón y atrapar sin dejar que se caiga -Caminata en línea recta manteniendo el equilibrio -Estático levantar pierna derecha y tocarse la nariz así varias veces.

Fuente: Autora

3.3 Aplicación de la propuesta en la Federación de Jubilados de la provincia del Cañar, Cantón Azogues.

A partir del 16 de Noviembre al 15 de Diciembre del 2015 se realizó las actividades todos los días de la semana en las cuales se realizaron actividades como: calentamiento inicial 10 minutos, luego ejercicios básicos como movimientos de las articulaciones inferiores y superiores durante 10 minutos. Posteriormente se realizó el repaso de una coreografía de marimba para una presentación en los patios de la Plaza de la Juventud y Niñez por motivo de celebrarse el día de los Derechos Humanos.

Ilustración 7: Actividades día a día

1	Martes 13 de Octubre de 2015		
	Objetivo: Presentar el plan de trabajo		
	Actividades	Recursos	Evaluación
	* Charla inductiva	Equipo de audio	Lluvia de preguntas
	* Preparación de los alumnos	Espacio adecuado	
* Exposición de plan de actividades	Material fotográfico		
* Establecer necesidades			
Observación: Buena disposición de la Dirección del Centro			
2	Jueves 15 de Octubre de 2015		
	Objetivo: Iniciar con movimientos leves		
	Actividades	Recursos	Evaluación
	* Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Prácticas de movimientos
	* Características del baile terapia	Espacio adecuado	
* Evaluación de Bailes	Material fotográfico		
* Movimientos			
Observación: Ninguna			
3	Martes 20 de Octubre de 2015		
	Objetivo: Ejercitar los lumbares (ejercicios en el piso)		
	Actividades	Recursos	Evaluación
	* Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Pruebas de resistencia ligeros
	* Aplicación de ejercicios gimnásticos	Colchoneta	
* Caminata propio piso	Espacio adecuado		
* Alternar los ejercicios en el piso			
* Ejercitación en el piso			
Observación: Ninguna			

4	Jueves 22 de Octubre de 2015		
	Objetivo: Mejorar los movimientos de coordinación y equilibrio		
	Actividades	Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Ejercicios conocidos y movimientos de cintura
*	Calentamiento específico	Ulas ulas	
*	Relajación de músculos	Colchonetas	
*	Ejercicios con el ula ula	Espacio adecuado	
*	Movimientos de cintura y brazos con el ula ula		
	Observación: Ninguna		
5	Martes 27 de Octubre de 2015		
	Objetivo: Ejercitar todas las partes del cuerpo		
	Actividades	Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Ninguna
*	Movimientos de extremidades	Colchonetas	
*	Movimientos de cintura	Espacio adecuado	
*	Baile de baja intensidad		
*	Baile en parejas		
	Observación: Mucho ánimo y alegría		
6	Jueves 29 de Octubre de 2015		
	Objetivo: Realizar ejercicios cardiovasculares y respiratorios		
	Actividades	Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Ninguna
*	Ejercicios de respiración	Espacio adecuado	
*	Relajación y movimientos respiratorios		
*	Caminata en el propio sitio		
*	Baile de baja intensidad		
	Observación: Ninguna		
7	Jueves 05 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Ejercitar todas las partes del cuerpo		
	Actividades	Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Ninguna
*	Baile de baja intensidad	Espacio adecuado	
*	Nuevos movimientos y pasos		
*	Estiramiento		
	Observación: Ninguna		
8	Martes 10 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Participar en actividades y juegos sociales		
	Actividades	Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Baile entre parejas
*	Desarrollo de agilidad y participación	Sillas	
*	Baile de la silla	Espacio adecuado	
*	Baile en grupos		
	Observación: Ninguna		

9	Jueves 12 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Realizar ejercicios con el bastón para gimnasia		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Baile individual
*	Uso del bastón para bailar	Bastones	
*	Movimientos con el bastón	Colchoneta	
*	Ejercicios con el bastón en el piso	Espacio adecuado	
*	Baile con el bastón		
Observación: Ninguna			
10	Lunes 16 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Lluvia de preguntas
*	Planificación de la coreografía	Espacio adecuado	
*	Preparación coreografía		
*	Establecer rutina		
Observación: Buena disposición de la Dirección del Centro			
11	Martes 17 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Prácticas de movimientos
*	Preparación coreografía	Espacio adecuado	
*	Establecer rutina		
*	Bailes		
Observación: Ninguna			
12	Miércoles 18 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Pruebas de resistencia ligeros
*	Aplicación de ejercicios gimnásticos	Colchoneta	
*	Ejercitación en el piso	Espacio adecuado	
*	Repaso de bailes		
*	Repaso de coreografía		
Observación: Ganas de aprender nuevos bailes			
13	Jueves 19 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Ejercicios conocidos y movimientos de cintura
*	Calentamiento específico	Espacio adecuado	
*	Relajación de músculos		
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Participación de los adultos mayores			

14	Viernes 20 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Ninguna
*	Movimientos de extremidades	Espacio adecuado	
*	Movimientos de cintura		
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Mucho ánimo y alegría			
15	Lunes 23 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Ninguna
*	Ejercicios de respiración	Espacio adecuado	
*	Relajación y movimientos respiratorios		
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Ninguna			
16	Martes 24 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Ninguna
*	Baile de baja intensidad	Espacio adecuado	
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Ninguna			
17	Miércoles 25 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Baile entre parejas
*	Desarrollo de agilidad y participación	Espacio adecuado	
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Ninguna			
18	Jueves 26 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Repasar la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Baile individual
*	Repaso de movimientos con el bastón	Bastones	
*	Repaso Coreografía	Espacio adecuado	
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Ninguna			

19	Viernes 27 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Pasos más conocidos
*	Repaso del baile con las ulas	Colchoneta	
*	Baile en grupos	Espacio adecuado	
*	Baile de merengue	Ulas	
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Disfrutaron recordando viejos tiempos			
20	Lunes 30 de Noviembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Pasos más conocidos
*	Repaso de bailes aprendidos	Espacio adecuado	
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Ninguna			
21	Martes 01 de Diciembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Baile en grupo
*	Movimientos leves	Espacio adecuado	
*	Repaso de bailes aprendidos		
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Se sintieron a gusto con la relajación			
22	Miércoles 02 de Diciembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Ninguna
*	Bailar en parejas y el balón	Espacio adecuado	
*	Baile de baja intensidad	Balones	
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Ninguna			
23	Jueves 03 de Diciembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Ninguna
*	Repaso de bailes aprendidos	Espacio adecuado	
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Ninguna			

24	Viernes 04 de Diciembre de 2015		
	Objetivo: Practicar bailes con música de su época		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Gustos y preferencias
*	Baile de la marimba	Espacio adecuado	
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Les gustó mucho la marimba			
25	Lunes 07 de Diciembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Lluvia de preguntas
*	Repaso de bailes	Espacio adecuado	
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Colaboración Total			
26	Martes 08 de Diciembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Facilidad de pasos
*	Repaso de bailes aprendidos	Espacio adecuado	
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Ninguna			
27	Miércoles 09 de Diciembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Práctica de pasos de baile
*	Ejercicios de relajación	Espacio adecuado	
*	Repaso Coreografía		
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Ninguna			
28	Jueves 10 de Diciembre de 2015		
	Objetivo: Trabajar en la coreografía		
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Práctica de pasos de baile
*	Baile en parejas	Vestuarios	
*	Repaso Coreografía	Espacio adecuado	
*	Repaso nuevos bailes		
Observación: Ultimando detalles			

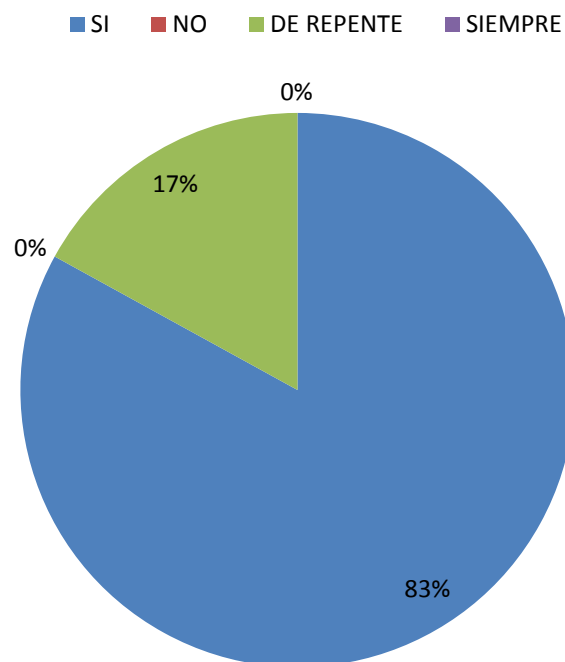
29	Viernes 11 de Diciembre de 2015		
	Objetivo:	Trabajar en la coreografía	
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Práctica de pasos de baile
*	Ejercicios sobre el piso	Colchonetas	
*	Repaso de la coreografía	Espacio adecuado	
*	Baile de baja intensidad		
Observación: Repasando con mucha dedicación			
30	Lunes 14 de Diciembre de 2015		
	Objetivo:	Trabajar en la coreografía	
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Detalles faltantes para la presentación
*	Movimientos con todo el cuerpo	Espacio adecuado	
*	Repaso de la coreografía		
*	Baile de baja intensidad		
Observación: Ninguna			
31	Martes 15 de Diciembre de 2015		
	Objetivo:	Presentar la coreografía	
Actividades		Recursos	Evaluación
*	Movimientos de calentamiento	Equipo de audio	Ninguna
*	Se ultima detalles	Vestuario y maquillaje	
*	Presentación	Espacio adecuado	
*	Agradecimiento	Refrigerios	
Observación: Mucha alegría y felicitaciones			

Fuente: Autora

3.4 Interpretación de resultados obtenidos de las encuestas

Ilustración 8: Ud. Realiza alguna actividad física o recreativa

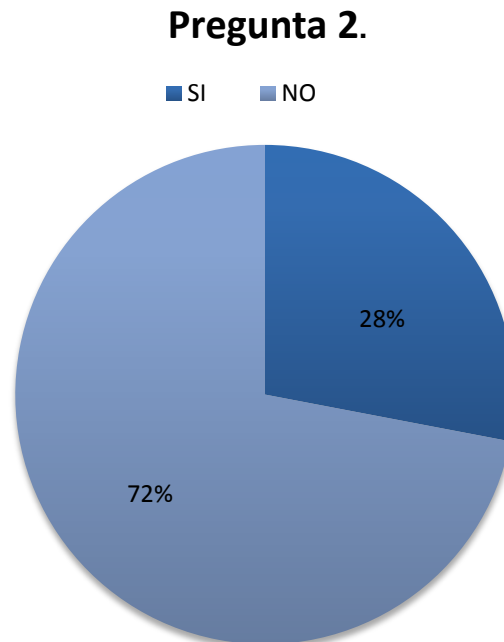
Pregunta 1.



Fuente: Tabla de resultados

Análisis e interpretación.- En el presente gráfico se observa que del total de los encuestados el 83% realiza alguna actividad física o recreativa y únicamente el 17% realiza actividades físicas ocasionalmente.

Ilustración 9: Tiene alguna enfermedad que le impida realizar este tipo de actividades



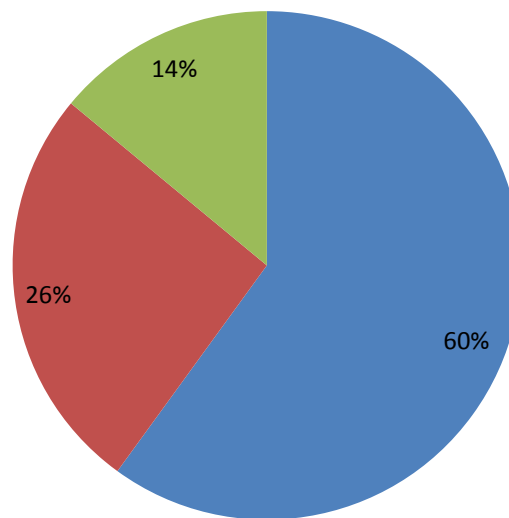
Fuente: Tabla de resultados

Análisis e interpretación.- En este gráfico el 28% de los encuestados padece alguna enfermedad que le causa dificultades, mientras que un 72% no tiene problemas para realizar ciertas actividades.

Ilustración 10: Le gustaría asistir a algún centro donde realicen estas actividades.

Pregunta 3.

■ SI ■ NO ■ TALVEZ



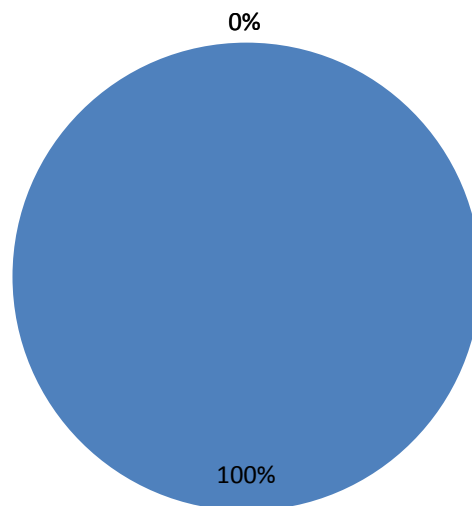
Fuente: Tabla de resultados

Análisis e interpretación.- Al graficar se concluye que al 60% de las personas encuestadas si les gustaría asistir a un centro, mientras que al 26% no le gustaría y al 14% piensa que tal vez.

Ilustración 11: Considera mediante la práctica sistemática del ejercicio físico puede mejorar su salud.

Pregunta 4.

■ SI ■ NO ■ A VECES

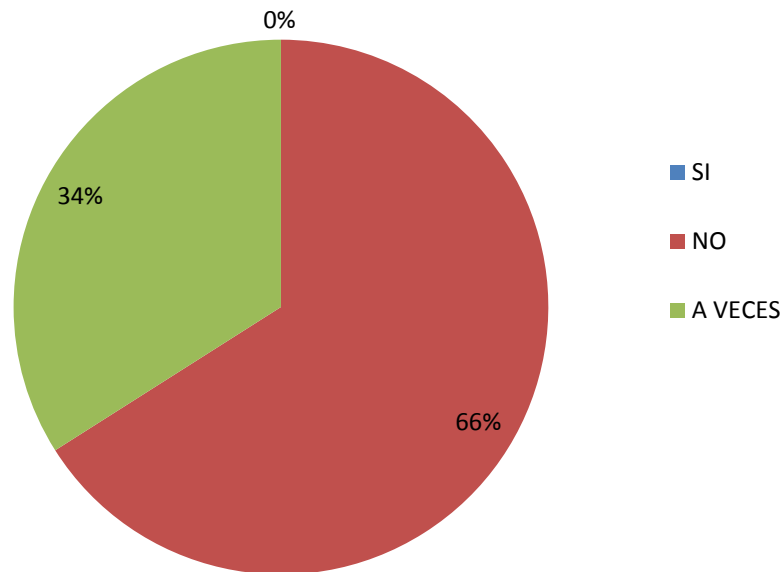


Fuente: Tabla de resultados

Análisis e interpretación.- En esta pregunta el 100% de las personas encuestadas piensan que el ejercicio físico mejorará su salud.

Ilustración 12: En tu comunidad se ofertan actividades recreativas.

Pregunta 5.

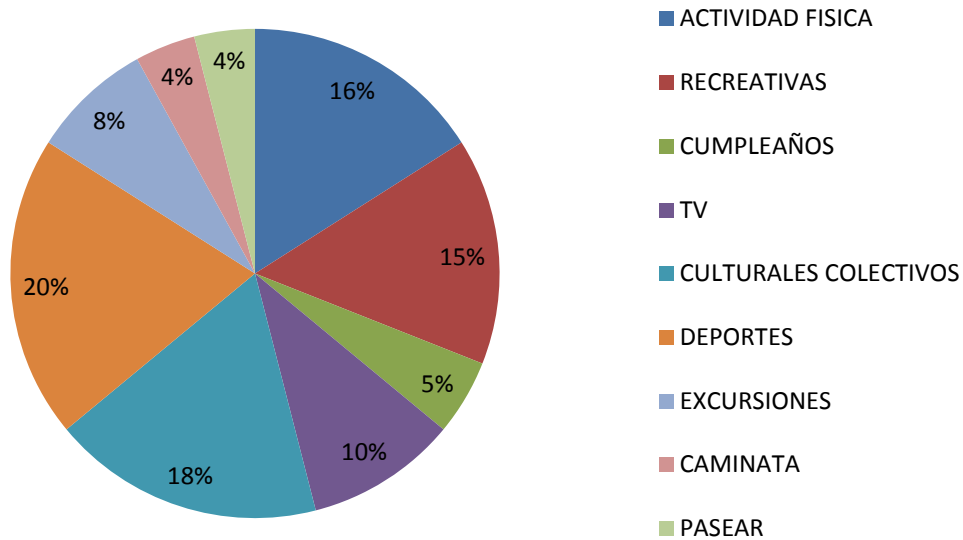


Fuente: Tabla de resultados

Análisis e interpretación.- Como se puede apreciar, el 66% dice que no ofertan actividades físicas en sus comunidades y el 34% manifiesta que a veces.

Ilustración 13: De las actividades que aparecen a continuación marca con una (x) las que te gustaría realizar.

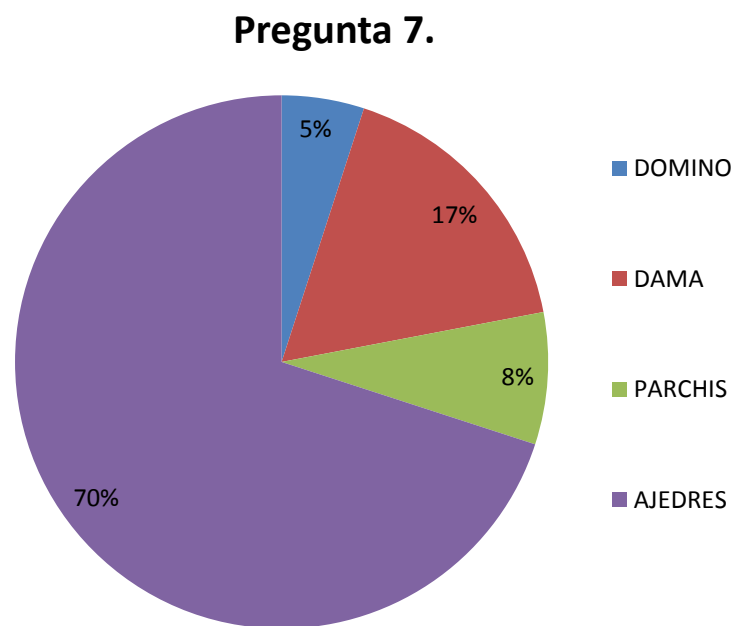
Pregunta 6.



Fuente: Tabla de resultados

Análisis e interpretación.- Se deduce que, los encuestados prefieren actividades físicas 16%, recreativas 15%, cumpleaños 5%, TV 10%, culturales colectivos 18%, deportes 20%, excursiones 8%, caminatas 4% y pasear 4%.

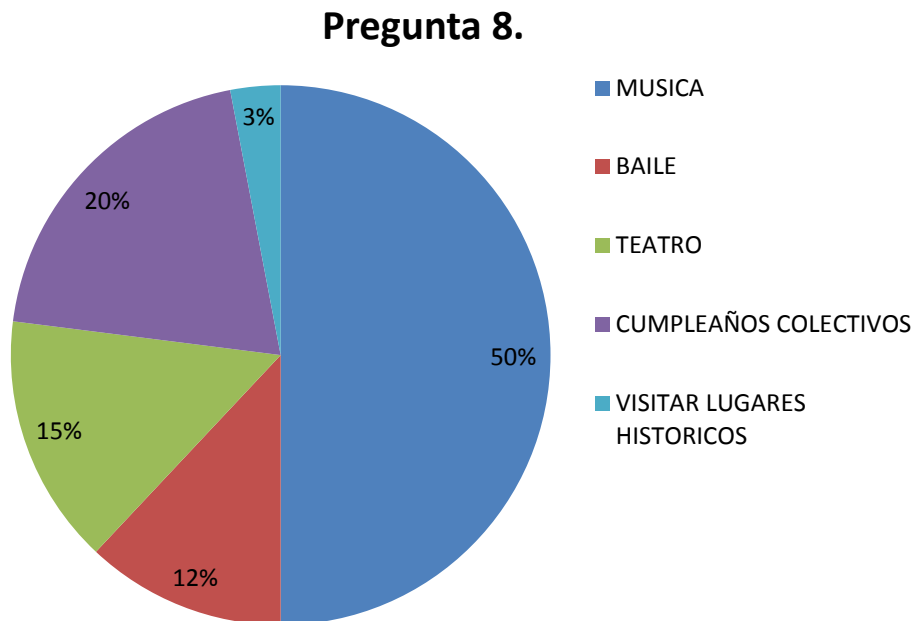
Ilustración 14: De los juegos pasivos que a continuación se relacionan, en cuál o cuáles te gusta participar.



Fuente: Tabla de resultados

Análisis e interpretación.- Al graficar se determina que los encuestados prefieren: 5% dominó, 17% damas, 8% parchis y un 70% el ajedrez.

Ilustración 15: Cuáles de las actividades culturales y recreativas prefieres



Fuente: Tabla de resultados

Análisis e interpretación.- Y finalmente, un 50% de encuestados prefiere la música, el 12% baile, el 15% teatro, el 20% cumpleaños colectivos, y, el 3% visitar lugares históricos.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Ilustración 16: Capitulo IV



Fuente: Federación de Jubilados de la Prov. De Cañar

Conclusión

Después de haber realizado este trabajo, con la culminación de la propuesta, hemos podido convivir con estos grandes seres humanos, pasar un tiempo ameno, realizando actividades físicas y rítmicas, me queda el aprendizaje, y el querer seguir aportando para que este grupo de personas sean consideradas en otras propuestas, pero es necesario que se conozca nuestra experiencia. Para lo cual se concluye que:

- Los resultados obtenidos son buenos, por cuanto la mayoría de los participantes en su rutina diaria incluyen algún tipo de actividad o ejercicio, lo cual facilitó mucho el trabajo, ya que se contó con toda la disposición de cada uno.
- La mayor parte de los participantes no padecen enfermedades por decirlo de alguna manera graves, si existe algún tipo de enfermedad que en algunos casos viene a ser consecuencia de la edad, hay una actitud positiva frente a la actividad física y al bailo terapia, puesto que les ayuda a mantenerse activos, con buena salud y energía.
- Aunque no existe la infraestructura necesaria en nuestra ciudad para actividades de los adultos mayores, ellos tienen disposición de asistir a centros en donde puedan participar de actividades físicas y recreacionales, por lo que participan arduamente en los eventos que se les ofrezca.
- Hay un claro enfoque de lo que el ejercicio puede hacer en el adulto mayor, obviamente el mismo irá de acorde con su edad, pero lo más importante es que tienen las ganas de ejercitarse, teniendo en cuenta siempre sus características fisiológicas y psicológicas.

- Lamentablemente en nuestro medio, los adultos mayores disponen de muy pocas instalaciones, lugares en donde ellos puedan ejercitarse libremente, por lo tanto muchas veces utilizan los parques y riberas de los ríos y asisten a los eventos que se dan en su beneficio. Pero indiscutiblemente se hace necesario lugares apropiados para ellos.
- Entre sus preferencias, los deportes siguen siendo las actividades predilectas de los adultos mayores, la práctica continua de alguno sin duda les mantendrá más activos.
- Pero si de juegos de mesa se trata, el ajedrez es el rey de los juegos, preferido por ellos cuando de diversión dentro de casa es el plan del día.
- Entre otra de sus actividades preferidas está el escuchar música, que sigue siendo indiscutiblemente lo mejor cuando de pasar el rato se trata.
- El bailo terapia en los jubilados, constituye un precedente muy importante para el trabajo con ellos en el futuro y con otros proyectos, por cuanto hay en ellos el entusiasmo y la colaboración.
- La colaboración y la acogida que me brindaron fue muy grata, este tipo de actividades recreacionales son productivas y divertidas para los jubilados.
- Los adultos mayores reconocen el beneficio de ejercitarse, y aún más cuando el ejercicio va en conjunto con la diversión, ya que bailar resulta divertido.

Recomendación

Entre las más importantes recomendaciones expongo que:

- Las actividades físicas son muy buenas en todas las edades y el hecho de ser una persona adulta mayor no quiere decir que no puedan realizarlas.
- Es una experiencia de lo más grata trabajar con estas personas, se siente una satisfacción inmensa el coadyuvar en mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, por lo que nunca será una labor ingrata.
- Definir los grupos por edades y necesidades con el fin de optimizar el trabajo del profesor, esto por cuanto no todos tienen las mismas deficiencias o virtudes.
- Determinar el horario en que se le dará cumplimiento a las actividades con los grupos, debiendo ser cómodo y accesible para todos.
- Favorecer la movilidad y el ejercicio físico, no solo con bailo terapia sino también con actividades de resistencia y de fuerza, así como de destreza mental.
- Coordinar con el médico de cabecera para atender al adulto mayor durante el cumplimiento de las actividades o ejercicios que debe hacerlos con mayor frecuencia o en su defecto evitarlos.
- Elaborar un plan y determinar los lugares que van a ser visitados por el círculo del adulto mayor. El mismo que debe satisfacer sus expectativas.

- Seminarios a los promotores a través de cursos y conferencias para capacitarlo acerca del trato del adulto mayor, para que pueda enfrentar sin dificultad el reto que es estar a cargo de la recreación del mismo.
- Realizar visitas periódicas a los hogares de los adultos que presentan dificultades con la asistencia a clases. Esto considerando que la familia es el pilar fundamental para que el adulto mayor pueda tener una realización plena y feliz.
- Es importante que el profesor del adulto mayor no sólo tenga los conocimientos elementales del trato sino que disponga de la paciencia y del buen trato que se merece, con el fin de motivar al alumno a mantenerse constante en las actividades elegidas.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Gutiérrez Robledo, L. (n.d.)**. Geriatría para el médico familiar.
2. udlap.mx. [En línea]
http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lar/dionne_e_mf/capitulo1.pdf
3. **Jurado, N.** . Experiencia de atención de ancianos en la República del Ecuador. Quito: (1990). .
4. **Dorsch**. Diccionario de Psicología Quinta Edición. Barcelona. : Editorial Herder, 1985.
5. Oms.org.com. <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>.
6. **Concha Ferreira, M. (n.d.)**. El adulto mayor en Chile, un desafío para enfermería. Chile : (n.d), s.f.
7. **Paredes Vásconez, I.** Jubilación de la mujer en el Ecuador. Quito, Ecuador: : Editorial Técnica Moderna., (1983).
8. **Bonifaz Andrade, D. and Febres Cordero, F. (n.d.)**. La vida que me busqué.
9. **SÁNCHEZ, ALDO PÉREZ**. Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y Su Relación con la Calidad de Vida y el Desarrollo Individual . s.c : s.e, 1993.
10. Diccionario de la Lengua Española
<http://dle.rae.es/>.
11. **Castro, J., Alonso González, D. and Herranz Aguayo,.** El proyecto "entre mayores". s.l. : Miño y Dávila., (2010).
12. **Rubio, G. and Garfias, F.** Análisis comparativo sobre los programas para adultos mayores en México. . Santiago, Chile: : CEPAL., (2010).
13. **Maslow, A.** Toward a psychology of being. . New York: : Van Nostrand., (1968).
14. **Dulcey Ruiz, E., Mantilla Mantilla, G. and Marquez Herrera, A.** . Envejecimiento. . Colombia. : s/e, (1996).

15. comointervieneelabandonoenlasalud.com. [En línea]
<http://comointervieneelabandonoenlasalud.weebly.com/alternativa-fiacutesico-recreativa-para-mejorar-la-calidad-de-vida-del-adulto-mayor.html>.
16. **Pérez-Zepeda, M.** La importancia de la investigación para el bienestar del adulto mayor. *Enfermería Universitaria*, 12(2), pp.47-48. (2015).
17. **Rocha Durán, L.** Natación para la tercera edad. . México: : Trillas., (2010).
18. **Bolaños, C. and Sánchez Galicia, C.** Actividades para el cuidado de la salud con adultos mayores. . México, D.F.: : Limusa., (2010). .
19. Oms.com. 2010.
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf.
20. **Aimar, A.** Desmitificando la vejez... . s.l. : Eduvim - Editorial Universitaria Villa María., (2000).
21. **García Barrera, A. and González Castaneda, E.** Prevalencia del déficit para la realización de las actividades básicas de la vida diaria en los adultos mayores del Centro Geriátrico Hogar Mi Casa de Tunja, mediante el índice de Katz. . s.l. : Tunja: Cor, (2009). .
22. **Salazar Barajas, M., Cruz Quevedo, J., Salazar González, B. and Vega Alanís, M.** Estructura social y actividades productivas en adultos mayores de una zona marginal. . México: : Instituto Mexicano del Seguro Social., (2010).
23. **Monteagudo, M., Cuenca Amigo, J. and San Salvador del Valle, R. (n.d.)**. Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio.
24. **Sáez Carreras, J.** Educación y aprendizaje en las personas mayores. . s.l. : Dykinson., (2000).
25. <http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/medicinas0/actividad-fisica-adultos-mayores/>. 2
26. www.rree.gob.pe.
http://www.rree.gob.pe/politicaexterior/Imagen/adulto_mayor.jpg.
27. [vivirplenamente.com.ar](http://www.vivirplenamente.com.ar). <http://www.vivirplenamente.com.ar/wp-content/uploads/2015/08/Gimnasia-Mayores.jpg>.

28. photos1.blogger.com.

<http://photos1.blogger.com/blogger/5692/1465/1600/bailando%20gaby%20y%20edo.4.jpg>.

29. andes.info.ec.

http://www.andes.info.ec/sites/default/files/styles/large/public/field/image/adulto_mayor_09_may_14_2.jpg?itok=RMAm_cvh.

30. www.saluddealtura.com. <http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/medicinas0/actividad-fisica-adultos-mayores/>.

ANEXOS

ANEXO #1

UNIVERSIDAD DE CUENCA CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta únicamente a personas que viven con un adulto mayor de 65 años en adelante.

Favor sírvase contestar de acuerdo a la realidad que vive en su hogar con familiar adulto mayor. Gracias por su colaboración.

1. Respecto a las limitaciones diarias que le impiden al adulto mayor tener una vida normal, sírvase señalar todos los impedimentos con los que se identifica su familiar:

- Subir y bajar escaleras ()
- Aseo personal ()
- Vestirse ()
- Salir de casa ()
- Ver televisión ()
- Usar el teléfono ()
- Cocinar ()
- Asear la casa ()
- Moverse dentro de casa ()
- Lavar ropa ()

ANEXO #2

UNIVERSIDAD DE CUENCA CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta a los Adultos Mayores de la Federación de Jubilados de la Provincia del Cañar

Datos generales. Edad: _____ Sexo: _____ Ocupación: _____
Nivel educacional _____ Vive solo _____ con algún familiar _____
actualmente trabaja _____ ¿Dónde? _____

1.- Ud. Realiza alguna actividad física o recreativa

Si _____

No _____

De repente _____

Siempre _____

2.- Tiene alguna enfermedad que le impida realizar este tipo de actividades

Si _____

No _____

3.- Le gustaría asistir a algún centro donde realicen estas actividades

Si _____

No _____

Tal vez _____

4.- Considera mediante la práctica sistemática del ejercicio físico puede mejorar su salud

Sí: _____

No: _____

Autora:

Gladys Cristina Zambrano Espinoza

A veces _____

5.- En tu comunidad se ofertan actividades recreativas

Sí ____ No ____ A veces ____

6 -De las actividades que aparecen a continuación marca con una (x) las que te gustaría realizar.

Actividades Física _____ Recreativas _____ Cumpleaños _____ TV _____
Culturales Colectivos Deportes _____ Excursiones ____ Caminatas
_____ Pasear _____

7-De los juegos pasivos que a continuación se relacionan, en cuál o cuáles te gusta participar

Dominó _____ Dama _____ Parchís _____ Ajedrez ____

8- Cuáles de las actividades culturales y recreativas prefieres

Música ____ Baile ____ Teatro ____ Cumpleaños colectivos ____ Visita a
lugares históricos _____

ANEXO # 3

TEST

Este test se realizó a 22 personas de la Federación de Jubilados, Cantón Azogues, Provincia de Cañar obteniendo los siguientes resultados:

RESULTADOS TEST													
ID	NOMBRES	COORDINACIÓN			EQUILIBRIO			FLEXIBILIDAD			AGILIDAD		
		MB	RG	ML	MB	RG	ML	MB	RG	ML	MB	RG	ML
1	SARITA CORDOVA	•			•				•		•		
2	NORMA PALACIOS	•				•		•			•		
3	JESUSITA SACOTO	•			•				•		•		
4	BERTHA VAZQUEZ	•			•				•		•		
5	RINA ORTEGA	•			•				•			•	
6	ALBA RODAS			•		•		•			•		
7	AIDA CASTRO	•			•				•			•	
8	ELVA CASTRO	•			•			•				•	
9	ROCIO MERCHAN	•			•			•			•		
10	TERESA VILLAVICENCIO	•			•			•			•		
11	JULIO BARZALLO	•			•			•			•		
12	ANA GALORA PAREDES	•				•			•			•	
13	OTROS (10)	•				•			•			•	
Indicadores		MB=MUY BUENO			RG=REGULAR			ML=MALO					

ANEXO # 4

**FEDERACION PROVINCIAL DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE MONTEPIO
DEL CAÑAR**

Azogues,- 21 – 05 – 2015

OficioNroo.019-FPJPMC.

Srta.

Cristina Zambrano Espinoza.

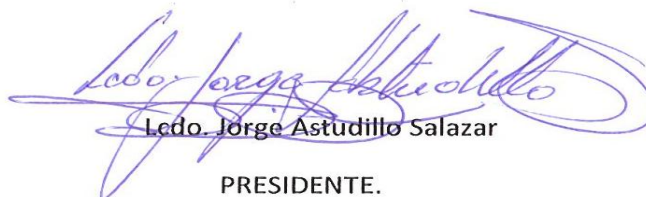
Ciudad.

Muy cordialmente:

En respuesta a su solicitud de fecha 19 de los corrientes, en la que me pide realizar una pasantía con los compañeros y compañeras que participan en la escuela de baile terapia y gimnasia, cúmpleme participarle mi aceptación a lo solicitado, deseándole que el tiempo que requiera usted para cumplir con sus objetivos, lo sepa aprovechar de la mejor manera.

Atentamente.

FEDERACIÓN PROVINCIAL
DE JUBILADOS DE LA
PROVINCIA DEL CAÑAR



Lcdo. Jorge Astudillo Salazar
PRESIDENTE.

Autora:

Gladys Cristina Zambrano Espinoza

80

ANEXO # 5

FEDERACION PROVINCIAL DE JUBILADOS Y
PENSIONISTAS DE MONTEPIO DEL CAÑAR

Azogues, 30 – 01 – 2016

Oficio Nro. 007 – FPJPMC.

LCDO. JORGE ASTUDILLO SALAZAR.

A PETISION VERBALDE PARTE INTERESADA.

CERTIFICA.

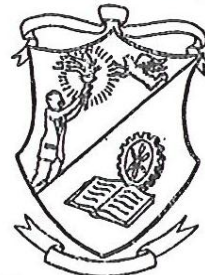
Que la Srta. GLADY CRISTINA ZAMBRANO ESPINOZA, ha laborado en la Institución antes indicada, en calidad de profesora-instructora de baileterapia y gimnasia desde el 15 de octubre, hasta el 18 de diciembre del año 2015, demostrando puntualidad, conocimiento y responsabilidad en su desempeño y por tal motivo fue merecedora de la confianza y satisfacción de un promedio de 35 adultos mayores asistentes.

Autorizo a la peticionaria hacer del presente el uso que tuviere conveniente.

Atentamente.



FEDERACIÓN PROVINCIAL
DE JUBILADOS DE LA
PROVINCIA DEL CAÑAR



SOLIDARIDAD Y JUSTICIA

ANEXO # 6

UNIVERSIDAD DE CUENCA

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta únicamente a personas que viven con un adulto mayor de 65 años en adelante.

Favor sírvase contestar de acuerdo a la realidad que vive en su hogar con familiar adulto mayor.

Respecto a las limitaciones diarias que le impiden al adulto mayor tener una vida normal, sírvase señalar todos los impedimentos con los que se identifica su familiar:

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Subir y bajar escaleras | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Aseo personal | <input type="checkbox"/> |
| Vestirse | <input type="checkbox"/> |
| Salir de casa | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Ver televisión | <input type="checkbox"/> |
| Usar el teléfono | <input type="checkbox"/> |
| Cocinar | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Asear la casa | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Moverse dentro de casa | <input type="checkbox"/> |
| Lavar ropa | <input checked="" type="checkbox"/> |

Gracias por su colaboración.

ANEXO # 7

UNIVERSIDAD DE CUENCA CARRERA DE CULTURA FISICA

Encuesta a los Adultos Mayores de la Federación de Jubilados de la Provincia del Cañar.

Objetivo: Saber en qué condiciones anímicas se encuentran las personas adultas mayores de la Federación de Jubilados de la Provincia del Cañar.

Datos generales. Edad: 68 Sexo: Masculino Ocupación: Jubilado Nivel educativo: 6^{to} Vive solo NO con algún familiar SI

1.- Ud. Realiza alguna actividad física o recreativa

Si
No
De repente
Siempre

2.- Tiene alguna enfermedad que le impida realizar este tipo de actividades

Si
No

3.- Le gustaría asistir a algún centro donde realicen estas actividades

Si
No
Tal vez

4.- Considera mediante la práctica sistemática del ejercicio físico puede mejorar su salud

Sí:
No:
A veces

5.- En su barrio se ofertan actividades recreativas como:

Música Baile Teatro Juegos colectivos Visita a lugares históricos
No A veces

6 -De las actividades que aparecen a continuación marca con una (x) las que te gustaría realizar.

Actividades Física Recreativas Cumpleaños TV Culturales Colectivos
Deportes Excursiones Caminatas Pasear

7-De los juegos pasivos que a continuación se relacionan, en cuál o cuáles le gusta participar

Dominó Dama Parchís Ajedrez

8- Cuáles de las actividades culturales y recreativas prefieres

Música Baile Teatro Cumpleaños colectivos Visita a lugares históricos

Autora:

Gladys Cristina Zambrano Espinoza

ANEXO # 8

Galería de Fotografías





