



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESUMEN

La población de adultos mayores o de la tercera edad en nuestro país, constituye según estadísticas del INEC -2010 (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos), el 6.31% de la población sobre un total de 14 millones 209 mil habitantes, es decir aproximadamente 900.000 personas con una tasa de crecimiento promedio del 2.10% anual. Sobre la base de estas estadísticas hemos formulado un proyecto a ser aplicado en este grupo de personas basado en actividades recreativas que mejoren su calidad de vida tanto en el aspecto físico, mental y su relación con la sociedad.

Nuestro proyecto consiste en demostrar que la realización de actividades recreativas como: dinámicas de grupo, juegos tradicionales y bailes aplicadas en un grupo de 63 personas de la tercera edad pertenecientes a los Servicios Sociales del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Cuenca repercuten en forma positiva sobre todo en la actitud de las personas frente a la actividad física y recreativa.

Recomendamos que este proyecto se mantenga y que sean evaluados periódicamente sus resultados, con la coordinación técnica de médicos, entrenadores, psicólogos, etc., que mediante la aplicación de pruebas físicas y psicológicas pueden respaldar los beneficios que obtienen las personas de la tercera edad.

PALABRAS CLAVES:

Recreación, adaptación, motivación, dinámica, juego, baile, natación, encuestas.

AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN	7
1. TEMA.....	8
2. JUSTIFICACIÓN.....	8
3. OBJETIVOS.....	9
3.1 GENERAL.....	9
3.2 ESPECIFICOS.....	9
4. ACTIVIDADES.....	10
5. BENEFICIARIOS.....	10
5.1. DIRECTOS.....	10
5.2. INDIRECTOS.....	10
6. MARCO TEÓRICO.....	10
TERCERA EDAD.....	10
RECREACIÓN.....	11
JUEGO.....	11
FRECUENCIA CARDÍACA (F.C.).....	12
EL PULSO.....	12
7. EVALUACIÓN.....	12
8. CRONOGRAMA.....	13
CAPÍTULO I.....	14
1.1 DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES DE LA TERCERA EDAD.....	14
CAPÍTULO II.....	16
2.1 TERCERA EDAD.....	16
2.2 RECREACIÓN.....	17
2.3 JUEGO.....	19
2.4 FRECUENCIA CARDÍACA.....	22
2.5 PULSO.....	23

AUTORES:

NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO

MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.5.7 Ritmo ideal del corazón	27
CAPÍTULO III.....	29
3.1 DINÁMICAS DE INTEGRACIÓN.....	29
3.1.1 LA PRESENTACIÓN.....	29
3.1.2 ¿DÓNDE ESTÁN MIS LLAVES?	29
3.1.3 EL BARCO SE HUNDE.....	29
3.1.4 LAS ESTATUAS.....	30
3.1.5 RESPIRAR	31
3.1.6 EL TREN.....	32
3.2 JUEGOS	33
3.2.2 ROBA LA COLITA.....	34
3.3 DINÁMICAS	37
3.3.1 LA HORMIGUITA	37
3.3.2 BAILE.....	38
3.4 JUEGOS TRADICIONALES	39
3.4.1 TROMPOS.....	39
3.4.2 SALTO DE LA SOGA.....	39
3.4.3 LA SEMANA	40
3.4.4 OA.....	41
3.4.5 SAPATILLA.....	41
ENCUESTA.....	42
ANÁLISIS Y CONCLUSIONES.....	52
ANEXOS.....	54



UNIVERSIDAD DE CUENCA

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

CURSO DE GRADUACIÓN

TEMA

**“PROYECTO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LOS SERVICIOS
SOCIALES DE LA TERCERA EDAD DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE
SEGURIDAD SOCIAL”**

AUTORES

**NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ**

DIRECTOR

MST. TEODORO CONTRERAS CALLE

**CUENCA – ECUADOR
2010**

**AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ**



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA

A nuestras familias que nos supieron comprender y apoyar constantemente para culminar con éxito este proyecto y carrera profesional.

**AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ**



UNIVERSIDAD DE CUENCA

AGRADECIMIENTO

A nuestro tutor, maestro y amigo
que nos supo motivar constantemente
durante todo este tiempo y en especial
en el desarrollo del proyecto.

**AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ**



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCIÓN

La recreación dentro del sistema de cultura física reviste gran importancia para el hombre, ya que la misma forma parte de la necesidad social de producción y reproducción cultural, espiritual y física del ser humano; constituye una línea de trabajo importante para el organismo deportivo, el cual ha adolecido de un programa que le permita cumplir los propósitos que le han sido definidos y que deben estar encaminados a satisfacer las necesidades de inversión del tiempo libre en actividades sanas y educativas, partiendo de sus gustos y preferencias.

La necesidad de asegurar una participación masiva y elevar el número de opciones recreativas requiere transformar las concepciones que actualmente existen en torno a la recreación y definir nuevas formas de trabajo en función de la comunidad.

Por lo que es necesario enfocarnos en el grupo etario de mayor edad y proponer actividades recreativas que vayan en beneficio de los mismos, sobre todo que mejoren su bienestar y calidad de vida. Ya que por lo general, cuando la gente mayor pierde su habilidad para hacer cosas independientemente, no ocurre sólo porque han envejecido. La razón principal es que se han vuelto inactivos. Las personas mayores que se quedan inactivas pierden terreno en cuatro áreas que son importantes para mantenerse sanos e independientes: la resistencia, la fuerza, el equilibrio, y la flexibilidad.

Por lo anotado, es importante establecer acciones destinadas a mantener, o al menos en parte restaurar, estas cuatro áreas a través de actividades físicas – recreativas de todos los días (caminando enérgicamente hacia la parada de autobús, por ejemplo). Haciendo esas tareas diarias se podrá obtener casi los mismos resultados que con el ejercicio. Te debe tener en cuenta que aunque los beneficios de las actividades físicas – recreativas sean



UNIVERSIDAD DE CUENCA

aparentemente pequeños, pueden tener una gran influencia en la salud y bienestar.

1. TEMA

PROYECTO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LOS SERVICIOS SOCIALES DE LA TERCERA EDAD DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DE LA CIUDAD DE CUENCA

2. JUSTIFICACIÓN

La tercera edad se identifica con el descenso de la cima de la vida, cuando aumenta la fatiga física e intelectual, cuando empiezan a fallar la memoria inmediata, la capacidad de improvisar y cuando aumentan los trastornos. Es entonces cuando se habla de envejecimiento como parte de un proceso natural de cambios y transformaciones que son parte natural del ciclo vital.

Es aquí donde cobra importancia la recreación y alegría con el fin de mantenerlos activos, en un estado de ánimo alto y que pudieran ellos a través del contacto, la agrupación y de la amistad ir alargando su vida.

Entre los beneficios psicológicos que se atribuyen a la recreación dentro de este grupo etario, tenemos por ejemplo, la percepción de un sentido de libertad, independencia y autonomía, mejoramiento de la autoestima, autoeficacia, autoconfianza y autoseguridad, mejoramiento de las habilidades de liderazgo, mejor habilidad para relacionarse con los otros, tolerancia y comprensión y mejoramiento de la capacidad para ser miembro de un equipo; clarificación de valores, mayor creatividad, expresión y reflexión espiritual, valores y orientación, incremento de la eficiencia cognitiva, incluyendo mayor capacidad para resolver problemas, adaptabilidad y elasticidad, mayor sentido del humor, mayor disfrute de la vida y mejor percepción de la calidad de vida, una mirada más positiva, cambio de actitudes negativas.

La recreación es entonces la mejor manera de motivar a cada uno de nuestros abuelos para abandonar temores con respecto al envejecimiento.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La ocupación del tiempo libre, calidad de vida y la recreación para la tercera edad evidencia que realizar estudios en función de este sector propicia un acercamiento a la realidad de nuestra sociedad, creando en la misma que debe existir relación entre medio ambiente – familia – comunidad para lograr procesos de cambios sustanciales y positivos originados, creados y realmente positivos, lo cual genera procesos como este por los cuales debemos pasar todos los seres en el ciclo de la vida.

3. OBJETIVOS

3.1 GENERAL

Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos de la tercera edad a través de diferentes actividades recreativas que logren satisfacer las necesidades de los mismos.

3.2 ESPECIFICOS

- ❖ Incorporar actividades recreativo en los adultos mayores a través de juegos lúdicos, físicos, bailes y de movimientos que realicen en su vida cotidiana.
- ❖ Disfrutar de las diferentes manifestaciones de actividades recreativas en función de su autoestima, autonomía personal y uso racional del tiempo libre.
- ❖ Fortalecer la práctica de la actividad recreativa reconociendo y valorando su esquema corporal, como medio de expresión y comunicación de ideas, sentimientos y emociones.
- ❖ Controlar el funcionamiento fisiológico que provoca la actividad recreativa a través del pulso para mantener un buen estado de salud.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4. ACTIVIDADES

Las actividades planteadas en el presente proyecto se han sido las siguientes:

- ❖ Actividades de integración.
- ❖ Juegos recreativos con y sin implementos.
- ❖ Juegos para activar la memoria.
- ❖ Juegos tradicionales.
- ❖ Frecuencia cardíaca.
- ❖ Tomo del pulso.

5. BENEFICIARIOS

5.1. DIRECTOS

Con la aplicación de este proyecto de recreación los beneficiarios directos son todas las personas de la tercera edad que asisten al taller de gimnasia del centro de servicios sociales del IESS en el horario de 8 a 9 y de 9 a 10 de la mañana.

5.2. INDIRECTOS

Los beneficiarios indirectos fueron, en primer lugar la Lic. Livia Valladares responsable del área de gimnasia, en segundo lugar el centro de servicios sociales para la tercera edad del IESS.

6. MARCO TEÓRICO

TERCERA EDAD

La expresión **tercera edad** también enunciada como vejez, comienza a los 60 años en adelante y a veces cuando la mujer tiene la menopausia también es un término antrópico-social que hace referencia a la población de personas mayores o ancianas, normalmente jubilada y de 65 años o más. Hoy en día, el término va dejando de utilizarse por los profesionales y es más utilizado el término "personas mayores" (en España) y "adulto mayor" (en Iberoamérica).



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Tercera edad significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el ambiente social por el otro. Entonces, para lograr una vejez exitosa se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada.

RECREACIÓN

Con origen en el término latino *recreatio*, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrearse. Por lo tanto puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar y deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

Carlos Alberto Rico, define a la recreación “como un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación 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”.

JUEGO

Etimológicamente proviene del latín *Jocus (iocus-iocare)* que significa ligereza, frivolidad, pasatiempo.

El **juego** es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferenciación demasiado clara.

Normalmente requieren de uso mental o físico, y a menudo ambos. Muchos de los juegos ayudan a desarrollar determinadas habilidades o destrezas y sirven para desempeñar una serie de ejercicios que tienen un rol de tipo educacional, psicológico o de simulación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FRECUENCIA CARDÍACA (F.C.)

El corazón tiene como tarea hacer fluir la sangre por el cuerpo, para esto necesita contraerse y expandirse. La velocidad de contracción del corazón también se conoce como la frecuencia cardiaca. Esta es la cantidad de pulsaciones o contracciones por minuto (p.p.m) que realiza el corazón, lo cual corresponde a la cantidad de veces que el corazón se contrae en un minuto.

EL PULSO

Es una onda que se origina en el corazón y se propaga a través de todas las arterias en el cuerpo. Esto sucede cada vez que el corazón se contrae (o da un latido), y hace circular la sangre por todo el organismo. La onda se percibe como un pulso y se puede palpar o tomar en diferentes partes del cuerpo por donde pasan las diferentes arterias. Estos lugares pueden ser en el cuello donde se encuentra la carótida y cerca de la muñeca en la radial. Para tomar el pulso usualmente se usan las yemas del dedo índice y medio, presionando suavemente en el lugar indicado, allí se podrá sentir las palpitations del corazón.

7. EVALUACIÓN

La evaluación del proyecto se la efectuó a través de la aplicación de una encuesta realizada a los adultos mayores que asisten al centro de servicio de la tercera edad del IESS.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

8. CRONOGRAMA

CRONOGRAMA													
MES SEMANAS	TIEMPO												
	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
ACTIVIDADES													
Solicitud de aplicación de las actividades.			X										
Planificación de la actividades recreativas			X	X									
Desarrollo y aplicación de las actividades recreativas				X									
Diagnostico				X									
Elaboración del formato de encuesta				X									
Levantamiento de información.				X									
Informe de investigación.				X									
Elaboración Capítulo I				X	X								
Fundamentación teórica:					X	X							
Recopilación bibliográfica.						X							
Síntesis bibliográfica.						X							
Revisión de la Tesina						X							
Elaboración Capítulo II							X						
Elaboración Capítulo III								X					
Revisión y corrección final de la Tesina										X			
Presentación de la Tesina										X			
Sustentación de la Tesina											X		



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO I

1.1 DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES DE LA TERCERA EDAD

Créase por resolución del Consejo Superior del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, con fecha del 2 de abril de 1985, el Departamento de Servicios Sociales de la Tercera Edad.

Luego de que las investigaciones efectuadas por funcionarios de las Dirección de Riesgos y Prestaciones, Dirección Nacional Médico Social y por la Dirección Nacional de Atención Gerontológica del Ministerio de Bienestar Social, se concluye con la urgente necesidad de que el IESS amplíe su campo de acción a la solución de los problemas biométricos, psicológicos, socio ambientales y económicos de los jubilados de la Institución, con la finalidad de mejorar el bienestar y la calidad de vida de los hombres y mujeres de la Tercera Edad.

En cuanto a la creación del centro de Servicios Sociales de la Tercera Edad sede Cuenca, se puede indicar que el mismo fue fundado por la subdirección Provincial de Salud Individual y Familiar del IESS, el 18 de enero de 1986, por disposición del Consejo Superior del Seguro Social a nivel Nacional contando en su inicio con las tres ciudades más importantes Quito, Guayaquil y Cuenca y en la actualidad se está ampliando en el resto de las provincias a nivel nacional.

El Dr. Luis Rivas Chica fue el primer coordinador en la ciudad de Cuenca, llamándolo a este centro como UNIDAD DE LA TERCERA EDAD DESTINADO A LOS JUBILADOS DEL IESS.

En la actualidad el centro está encargado de su funcionamiento el Dr. Jorge IpiALES y la coordinadora Nacional la Socióloga Martha Ugalde,

En la ciudad de Cuenca funciona este centro en la Av. La república y Huayna Cápac (antiguo Hospital del IESS) en horarios de Atención de 08H00

AUTORES:

NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO

MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

am a 13h00 / 15h00 a 17h00pm. Aquí se organiza diferentes actividades en varias áreas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del IESS promoviendo estilo de vida activos y saludables que le permitan mantener su independencia el mayor tiempo posible, cuidando su salud, previniendo enfermedades y respetando su cosmovisión.

Las actividades que integran este servicio son:

1. Mantenimiento y Prevención de la Salud.
2. Talleres Ocupacionales
3. Actividades de integración Social y Recreacional.

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES DE LA TERCERA EDAD DEL IESS



AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO II

2.1 TERCERA EDAD

El proceso de envejecimiento trae consigo modificaciones de tipo biológico, psicológico, funcional y social, que a su vez genera cambios en el estilo de vida como resultado de la interacción de múltiples factores que intervienen en el declive de las capacidades, la disminución de la resistencia al estrés y la predisposición a aparición de patologías. Se tiene la creencia herrada de que vejez es sinónimo de enfermedad, lo que ocurre es que durante esta etapa pueden aparecer diversas patologías o secuelas producto de prácticas de estilos de vida no saludables durante el curso de la vida, como por el ejemplo el sedentarismo, la obesidad el consumo de alcohol, de cigarrillo, etc. No obstante existen pocos impedimentos para la realización de actividades físicas-recreativas acordes a las necesidades individuales y en función de un control y seguimiento.

El adulto mayor vive en un entorno en el cual coexisten aspectos positivos y negativos que pueden repercutir en la capacidad funcional y que se asocia con un incremento de la susceptibilidad para que éste desarrolle enfermedades, se accidente, pierda autonomía o muera. La vejez es una etapa de la vida, cuyo ideal es poderla disfrutar en forma activa dentro de las posibilidades de cada individuo.

El presente escrito pretende mostrar la relevancia que tiene adoptar una cultura de practicar actividades recreativas durante la vejez; en razón a que aporta una mejor calidad de vida, favorece los procesos e higiene mental, la salud física, retarda los procesos de deterioro del sistema musculo esquelético y articular y por ende minimiza el riesgo de presentar alteraciones de salud. El adulto mayor vive en un entorno en el cual iniciar un plan de ejercicios con personas de este grupo poblacional, requiere de hacer previamente una detallada valoración integral completa a cada uno de los adultos mayores para



UNIVERSIDAD DE CUENCA

determinar sus condiciones biopsicosociales y con base en ellas diseñar el plan de ejercicio acorde a sus condiciones de salud individual y a sus necesidades. Por tal motivo es sumamente importante que para la atención a los adultos mayores se conformen equipos interdisciplinarios que enfoquen el cuidado desde la salud y no desde la patología como lo plantea la gerontología y así logren incidir realmente en su bienestar.

2.1.1 ¿Por qué es importante la actividad recreativa para las personas adultas mayores?

Los beneficios de la actividad recreativa están bien documentados. Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más altos para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad recreativa después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general.

2.2 RECREACIÓN

El concepto moderno de la recreación la define con un sentido más social, en la medida que tiene impacto no únicamente sobre el desarrollo de la personalidad individual sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y auto dependencia de las comunidades, a partir de unos indicadores y beneficios que deben ser garantizados en la calidad de vivencia, la cual debe respetar su dimensión humana esencial: la lúdica, las actitudes y la libertad de elección por parte de quien se recrea.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.2.1 Importancia de la recreación en la vejez

La realización de actividades recreativas en la vejez brinda, a diferencia de otras etapas de la vida, la oportunidad para retomar, iniciar, completar, profundizar y/o descubrir intereses, necesidades, deseos. Puede convertirse en un nuevo motor y organizador de la vida cotidiana, ayudando a atravesar un envejecimiento sano.

Las estructuras recreativas pueden presentar las condiciones adecuadas para que en el " aquí y ahora" se abra un lugar para el disfrute, el descanso o el desarrollo de las personas ancianas en el tiempo libre.

Si en la vejez es esperable un importante incremento de las pérdidas: en el deterioro de las funciones vitales (audición, visión, movilidad, etc.), pérdida de trabajo, de seres queridos, pero a la vez con un incremento del tiempo libre, la recreación se presenta como un espacio privilegiado donde se pueden encontrar nuevos modos de compensaciones

2.2.2 Consideraciones para definir el campo de la recreación en la vejez

Considero que para que la recreación pueda ser una buena alternativa en la vejez, las estructuras organizadas deben reunir una serie de condiciones.

La recreación debe ser considerada como:

- ❖ Aquella actividad educativa que se realiza en y para el tiempo libre.
- ❖ Tener una intencionalidad pedagógica.
- ❖ Ser parte de la educación no formal.
- ❖ No ser obligatoria, por lo tanto es voluntaria y realizada por propia iniciativa.
- ❖ Busca la participación en la producción y el consumo del hecho recreativo.
- ❖ Se basa en el concepto de participación real.
- ❖ Implica diversión.
- ❖ Favorece la autonomía.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- ❖ Supone una continuidad temporal.
- ❖ Tiene estructura y procesos pautados.

El espacio recreativo es un sitio privilegiado para trabajar sobre los niveles de conciencia que se tiene respecto a la satisfacción de necesidades, las causas de dichas carencias y las posibilidades de pensar en conjunto con otros algunas alternativas de acción frente a estas carencias

2.3 JUEGO

2.3.1 Pero ¿por qué el hecho de jugar en tercera edad?

Ya sabemos que el juego es una actividad libre (sin obligaciones de tipo alguno), restringida (limitada en el espacio y en el tiempo), incierta (dependiendo tanto de la suerte como de las cualidades del participante), improductiva (sin un fin lucrativo), codificada (estando reglada de antemano), ficticia (más o menos alejada de la realidad) y espontánea.

El deseo de jugar nos acompaña durante toda la vida. A todos nos gusta hacerlo, a pesar de los prejuicios que marca la sociedad. Jugando logramos:

- ❖ Canalizar nuestra creatividad.
- ❖ Liberar tensiones y/o emociones.
- ❖ Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- ❖ Reflexionar.
- ❖ Divertirnos.
- ❖ Aumentar el número de amistades.
- ❖ Acrecentar el acervo cultural.
- ❖ Comprometernos colectivamente.
- ❖ Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

Mediante el **juego** se efectúa, en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica de la



UNIVERSIDAD DE CUENCA

comunicación intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo - abuelo.

El juego en tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización. También nos lleva a la obtención de placer y bienestar corporal y mental.

Además la actividad físico - recreativa se ha identificado constantemente como una de las intervenciones de salud más significativas de las personas de edad avanzada. Dentro de sus beneficios inmediatos en el aspecto físico se pueden citar: mayores niveles de auto - eficacia, control interno, mejoría en los patrones de sueño, relajación muscular entre otros.

Las personas que se mantienen físicamente activas tienden a tener actitudes más positivas en el trabajo, están en mejor estado de salud y tienen mayor habilidad para lidiar tensiones.

Para la programación de las actividades debemos tener en cuenta la formulación de ciertos criterios, éstos son:

1. *Respetar la heterogeneidad de los grupos.* Significa prever la viabilidad de elaboración de una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos los alumnos.
2. *Tener en cuenta la falta de tradición deportiva.* Hace referencia a que la mayoría de la gente adulta no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.
3. *Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal.* Por esta razón es imprescindible que la propuesta de trabajo favorezca la integración de las modificaciones que comporta la vejez, como ser la atrofia corporal - modificación de las capacidades psicomotrices y de la relación con el entorno, con el fin de revalorizar el actuar corporal.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4. *Los objetivos del plan deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido. Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.*
5. *Dar un tratamiento global a los objetivos del plan. Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.*
6. *Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades. Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.*
7. *Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo. A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, etc. van a contribuir a la motivación de los mismos.*
8. *La actividad a desarrollar debe ser coherente con las actividades propuestas manteniendo una continuidad y progresión dentro del programa.*
9. *La evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el programa. Es el medio que nos permite revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el programa.*

En definitiva el juego, en la tercera edad, es un importante agente socializador, que permite la interacción con los otros, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Se debe presentar la recreación como una estrategia valiosa e indispensable para facilitar el proceso de adaptación que es la clave de esta etapa de la vida; teniendo en cuenta las



UNIVERSIDAD DE CUENCA

necesidades e intereses de población anciana y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social para una vejez feliz y productiva.

2.3.2 ¿Qué son los juegos tradicionales?

Los juegos tradicionales son la muestra de una región, de lo autóctono, de un país, de la construcción del hombre para ser identificados, a de cultura.

Los juegos tradicionales de nuestra región nivel vienen de generación en generación, los hemos heredado de nuestros padres, ellos a su vez de sus padres (nuestros abuelos), así sucesivamente.

Dichos juegos son fáciles de realizar, con ellos trabajamos la cooperación, son divertidos y solo necesitamos materiales que nosotros mismos podemos conseguir o construir.

Es una manifestación lúdica natural que se ha arraigado en la cultura y que a la vez es fruto de ella misma. Podemos resumir los valores que encierra los juegos tradicionales en:

- ❖ Conocimiento de las formas de vida propias a una comunidad.
- ❖ Adaptación social.
- ❖ Transmisión de la cultura.
- ❖ Afirmación de la idiosincrasia.

2.4 FRECUENCIA CARDÍACA

La frecuencia cardiaca se define como las veces que se late corazón por unidad de tiempo. Normalmente se expresa en pulsaciones por minuto. Es un valor muy importante en el deporte ya que nos dice numéricamente, objetivamente y rápidamente las adaptaciones al ejercicio que se están produciendo en el deportista.

AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La frecuencia cardiaca en reposo depende de la genética, el estado físico, el estado psicológico, las condiciones ambientales, la postura, la edad y el sexo. Pero los estudiosos afirman que en un adulto se puede dar como valores medio entre 60-80 y en una persona mayor algo mas, 60 y 100 pulsaciones por minuto).

2.5 PULSO

El **pulso** de una persona es la pulsación provocada por la expansión de sus arterias como consecuencia de la circulación de sangre bombeada por el corazón. Se obtiene por lo general en partes del cuerpo donde las arterias se encuentran más próximas a la piel, como en las muñecas o el cuello.

2.5.1 Toma de Pulso en Reposo

Es importante tomar el pulso cuando el cuerpo está en reposo, porque en esta condición las pulsaciones y frecuencias cardíacas se encuentran a un ritmo normal. Cuando se está en reposo la frecuencia cardiaca puede estar entre 60 y 80 p.p.m. Esta frecuencia se obtiene inmediatamente después de levantarse, antes de salir de la casa o hacer cualquier actividad física en casa (como limpiar los pisos), sentado en el salón de clase, al terminar de comer (el almuerzo o la cena), antes de acostarse o de cualquier actividad deportiva.

Cuando el cuerpo es sometido a una actividad física requiere de un potencial energético mayor que el normal. A medida que la actividad aumenta, mayor será la necesidad de consumo de energía. Cuando un individuo altera su estado reposo a través de la actividad física, aumenta la frecuencia respiratoria, la frecuencia cardiaca, la temperatura corporal y aparece la sudoración.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.5.2 Cifras normales del pulso

El pulso normal varía de acuerdo a diferentes factores; siendo el más importante la edad.

Bebés de meses	130 a 140 Pulsaciones por minuto
Niños	80 A 100 Pulsaciones por minuto
Adultos	72 A 80 Pulsaciones por minuto
Adultos mayores	60 o menos pulsaciones por minuto

Sitios para tomar el pulso

El pulso se puede tomar en cualquier arteria superficial que pueda comprimirse contra un hueso.

Los sitios donde se puede tomar el pulso son :

- ❖ En la sien (temporal)
- ❖ En el cuello (carotídeo)
- ❖ Parte interna del brazo (humeral)
- ❖ En la muñeca (radial)
- ❖ Parte interna del pliegue del codo (cubital)
- ❖ En la ingle (femoral)
- ❖ En el dorso del pie (pedio)
- ❖ En la tetilla izquierda de bebés (pulso apical)

Los más comunes son el pulso radial y el carotídeo.

2.5.3 Recomendaciones para tomar el pulso

- ❖ Palpa la arteria con tus dedos índice, medio y anular. No palpés con tu dedo pulgar, porque el pulso de este dedo es más perceptible y se confunde con el tuyo.
- ❖ No ejerzas presión excesiva, porque no se percibe adecuadamente
- ❖ Controla el pulso en un minuto en un reloj de segundero

AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- ❖ Anota las cifras para verificar los cambios.

2.5.4 Manera de tomar el pulso carotídeo

En primeros auxilios se toma este pulso porque es el de más fácil localización y por ser el que pulsa con más intensidad.

La arteria carotídea se encuentra en el cuello al lado de la tráquea, para localizarlo has lo siguiente:

- ❖ Localiza la manzana de Adán
- ❖ Desliza tus dedos hacia el lado de la tráquea
- ❖ Presiona ligeramente para sentir el pulso
- ❖ Cuenta el pulso por minuto

2.5.5 Manera de tomar el pulso radial

Este pulso es de mayor acceso, pero a veces en caso de accidente se hace imperceptible:

- ❖ Palpa la arteria radial, que está localizada en la muñeca, inmediatamente arriba en la base del dedo pulgar
- ❖ Coloca tus dedos (índice, medio y anular) haciendo ligera presión sobre la arteria.
- ❖ Cuenta el pulso en un minuto



UNIVERSIDAD DE CUENCA



En la muñeca (radial)



En el cuello (carotídeo)

2.5.6 Toma de Pulso en Actividad Física:

El pulso se toma después de una actividad física para chequear las frecuencias cardíaca y respiratoria. Esto permite al atleta o entrenador saber si el organismo tiene la capacidad para soportar el trabajo al cual está siendo sometido. De esta manera se pueden evitar problemas cardíacos o colapsos por abusar del cuerpo en los ejercicios para los cuales no está preparado.

A medida que la actividad es mayor, la frecuencia cardíaca puede aumentar hasta 220 p.p.m aproximadamente, cuando una actividad física o emoción es muy intensa. Esta frecuencia se puede medir luego de 10 minutos de trote suaves, carrera de 80 metros a máxima velocidad, 20 abdominales, al levantar un objeto pesado con las manos 20 veces, o algunos ejercicios de movilidad articular.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



2.5.7 Ritmo ideal del corazón

El ritmo ideal del corazón (THR-Target heart rate) es una forma muy común de determinar cuánto esfuerzo necesita poner en los ejercicios de resistencia. Le indica la rapidez del latido del corazón que una persona común debería tener durante su sesión de ejercitación. Pero, esa no es siempre la mejor forma para que los adultos de edad avanzada determinen cuánto esfuerzo deben poner en los ejercicios, porque muchos tienen condiciones médicas de varios años o toman remedios que alteran el ritmo del corazón. Sin embargo, hay gente que puede encontrar el THR útil. Por ejemplo, aquellos que básicamente están en buenas condiciones físicas y les gusta confrontar el ejercicio de una forma 'científica'. Todos los otros deberían consultar con su médico.

En este sentido la palabra 'gradualmente' es muy importante aquí. No le sugerimos ir de una vida sedentaria, de inactividad a una de ejercicio. Una forma de llegar gradualmente al ritmo ideal del corazón, es tomarse el pulso durante un ejercicio de resistencia, que ya es parte de su vida (caminando, por ejemplo). Hágalo al ritmo que siempre lo hace, y apunte su ritmo de corazón. A través de varias sesiones, aumente el esfuerzo que pone en los ejercicios para que su pulso se acelere un poco más, cada vez. Eventualmente, puede intentar levantar el ritmo del corazón de 70 a 85 por ciento de su habilidad máxima. Hacerlo latir más rápido, no es recomendable.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

El objetivo no es hacer que el corazón funcione rápido todo el tiempo solamente cuando hace ejercicios de resistencia. De hecho, mientras el corazón se hace más eficiente gracias a los ejercicios de resistencia, el ritmo del pulso típico será más lento de lo que era antes de empezar este saludable hábito.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO III

3.1 DINÁMICAS DE INTEGRACIÓN

3.1.1 LA PRESENTACIÓN

Los participantes se ubicaran en un círculo sencillo.

El monitor da inicio a la dinámica dice su nombre y luego presenta al compañero que está a la derecha, a su vez este participante se presenta indicando su nombre, el nombre de su compañero de la izquierda y el nombre del compañero de la derecha. El tercer participante se presentará diciendo su nombre, a continuación dirá los nombres de sus compañeros de la izquierda y finalmente el nombre del compañero de la derecha. El juego continúa sucesivamente hasta completar con todos los participantes.

3.1.2 ¿DÓNDE ESTÁN MIS LLAVES?

Los participantes se ubicaran en un círculo sencillo.

El monitor inicia la dinámica con la pregunta ¿dónde están mis llaves? y a continuación agrega creo que deje en casa de (el nombre de uno de los participantes, por ejemplo Carmita). Carmita continuará con el juego diciendo las mismas frases ¿dónde están mis llaves? creo que deje en casa de, hasta completar con todos los participantes.

3.1.3 EL BARCO SE HUNDE

Los participantes se encuentran caminando en cualquier dirección por un espacio limitado.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

El profesor indicará: el barco se hunde y el capitán pide hacer grupos de 1, 2, 3 etc. Todos los participantes deberán buscar lo más rápido el conformar un grupo con el número indicado.

Para motivar un a los participantes se les pide que “paguen” una penitencia por no haber conseguido hacer lo solicitado.



3.1.4 LAS ESTATUAS

Los participantes se encuentran caminando en cualquier dirección por un espacio limitado.

El profesor indicará: un, dos, tres, estatuas.

Los participantes deberán quedarse inmóviles de manera inmediata, imitando a una estatua.

El que se ría, hable o se mueva debe pagar una penitencia.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



3.1.5 RESPIRAR

Los participantes se ubicaran en un círculo sencillo.

Mientras se camina en círculo el monitor va diciendo

Respirar

A todo pulmón

La brisa marina

Que entra que sale

Que sube que baja

Del agua salada del fondo del mar

Todo esto se va repitiendo a diferentes ritmos y velocidad, su finalidad es activar el cerebro, la coordinación y la movilidad articular.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



3.1.6 EL TREN

Esta dinámica consiste en realizar todo lo contrario que el instructor dice y hace. Se comienza de la siguiente manera:

Yo tengo un tren que va para arriba.

Para arriba. Arriba, arriba, arriba.

Yo tengo un tren que va para abajo.

Para abajo. Abajo, abajo, abajo.

Yo tengo un tren que va para la derecha.

Para la derecha. Derecha, derecha, derecha.

Yo tengo un tren que va para la izquierda.

Para la izquierda. Izquierda, izquierda, izquierda



UNIVERSIDAD DE CUENCA



3.2 JUEGOS

3.2.1 JUEGOS CON BALÓN

Organización: los participantes se dividen en grupos, cada uno de ellos a su vez se subdividen en dos mitades, uno en frente de la otra y formando hileras.

Desarrollo: se crean diversas maneras de pasar y recibir una pelota con la mano y los pies, teniendo en cuenta que se deben usar alternadamente el lado derecho e izquierdo.





UNIVERSIDAD DE CUENCA



3.2.2 ROBA LA COLITA

Materiales: cintas de tres colores diferentes para cada participante.

Organización: cada jugador se sujeta las tres cintas de cada color al pantalón

Desarrollo: cuando el director del juego dice un color. Todos intentan quitarle a los compañeros la cinta de dicho color, al tiempo que se evita que sea cogida la propia.

Cuando alguien coge una cinta se le coloca en el pantalón junto con las otras. Resultando ganador quien logre acumular para sí el máximo número de cintas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



3.2.3 LAS QUEMADITAS

Este juego consiste en que los participantes se dispersan en cualquier lugar tratando de evitar ser quemado con el balón que está siendo guiado por un compañero.

3.2.4 JUEGOS EN EL AGUA

Por las condiciones que brinda las aguas termales del sector de Baños de nuestra ciudad, se desarrolló varias dinámicas y actividades recreativas que las personas conocían y otras sencillas pero significativas, en nuestro viernes comunitario en la piscina de Durán.

El trabajo en el agua ayuda mucho a la solidaridad y sociabilidad de las personas, especialmente de la tercera edad.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTORES
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.3 DINÁMICAS

3.3.1 LA HORMIGUITA

Este juego consiste en mover todas las partes del cuerpo conforme la canción va nombrando.

Voy a la plaza a comprar cerezas
y una hormiguita se subió en mi cabeza
yo sacudía, sacudía, sacudía
y la hormiguita allí seguía.

Voy a la plaza a ver que compro
y una hormiguita se subió en mi hombro
yo sacudía, sacudía, sacudía
y la hormiguita allí seguía.

Voy a la plaza a comprar una pera
y una hormiguita se subió en mi cadera
yo sacudía, sacudía, sacudía
y la hormiguita allí seguía.

Voy a la plaza a comprar coca cola
y una hormiguita se subió en mi cola
yo sacudía, sacudía, sacudía
y la hormiguita allí seguía.

Voy a la plaza a comprar naranjilla
y una hormiguita se subió en mi rodilla
yo sacudía, sacudía, sacudía
y la hormiguita allí seguía.

Voy a la plaza a comprar tomillo
y una hormiguita se subió en mi tobillo
yo sacudía, sacudía, sacudía
y la hormiguita allí seguía.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



3.3.2 BAILE

Se realizó distintos tipos de baile con sus respectivos movimientos, ya sean estos: merengue, salsa, disco o cumbias, notándose que las personas mantienen el ritmo en cada uno de ellos.





UNIVERSIDAD DE CUENCA



3.4 JUEGOS TRADICIONALES

3.4.1 TROMPOS

Material: un trompo por participante.

Organización: cada participante se ubica alrededor de un círculo que se dibuja en el suelo.

Desarrollo: a la señal todos los participantes lanzan su trompo dentro del círculo, con el fin de expulsar los de sus compañeros y tratar a la vez de quedarse con él.

El trompo que no caiga dentro de la circunferencia es eliminado, al igual que los trompos que sean expulsados por efecto de otros.

3.4.2 SALTO DE LA SOGA

Materiales: una sogá

Dos personas cogen de la sogá una de cada extremo y comienzan a batir y una persona se ubica en el centro y comienza a saltar al ritmo que se canta



UNIVERSIDAD DE CUENCA

monja, viuda, soltera, casada, divorciada cuantos hijos vas a tener 1,2,3,4,etc has cuantos pueda saltar.



3.4.3 LA SEMANA

Organización: se traza en el suelo el diagrama de la “semana” y luego se sortea el turno de los jugadores.

Desarrollo: cada participante a su turno, lanza su piedrecilla al espacio señalado con el lunes, entonces saltando en un solo pie comienza desde ese cuadro a impulsar la piedrecilla hacia el día martes con el mismo pie con el que está realizando su salto, así continua su recorrido hasta llegar al domingo, en donde podrá descansar apoyando los dos pies; luego de la vuelta e inicia el regreso de igual forma. Terminada la vuelta sin contratiempos, lanza hacia el martes y realiza todas las acciones descritas anteriormente hasta llegar al día domingo, después de que un jugador ha realizado el lanzamiento de la piedrecilla a todos los días de la semana, elige el cuadro del día que prefiera y que solo él podrá pisar.

El juego termina cuando los cuadros ocupados hacen imposibles los saltos, ganando el jugador que mayor cantidad de ellos tenga en su poder.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



3.4.4 OA

En este juego se utiliza una pelota y una pared.

Se comienza de la siguiente manera OA sin moverme, sin reírme, por este pie, por esta mano, adelante atrás, adelante atrás, atrás y adelante, molino, remolino, torbellino, media vuelta, vuelta entera sin embargo acabe.



3.4.5 SAPATILLA

Para este juego se utiliza 6 canicas.

Este juego se realiza de la siguiente manera se coloca las 6 canicas en el dorso de la mano y se realiza un pequeño movimiento hacia arriba para que las canicas se ubiquen en la palma de la mano cantando de la siguiente manera uno, dos, tres, almud, diezmo, champan, pacheco perico, toro, vaca, toro y vaca, se tira las canicas al suelo y se va cogiendo de una en una diciendo:

AUTORES
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

aguas de una a dos y aguas de tres, calaveras dejadas, jugando con las canicas con la mano de atrás adelante diciendo grandes, luego se quita dos canicas y se dice chiquillas y conforme caiga.

Luego con las 5 canicas en la mano, se tira una hacia arriba y dejando una en el suelo se dice cinco sin, cuatro sin, tres sin, dos sin, uno sin; por último con las seis canicas se termina diciendo agua de almud, agua de diezmero, agua de perico, agua de toro, agua de vaca y agua de toro y vaca. Mientras se dice esta última frase comienza lanzando las canicas con la palma de la mano y recibéndolas con el dorso tratando de no hacer caer ninguna de ellas.



ENCUESTA

La encuesta se aplica a las personas jubiladas que asisten a los Servicios Sociales de la Tercera Edad del IESS.

POBLACIÓN

AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La población para nuestra encuesta está establecida a los jubilados del IESS que asisten a este centro, a las actividades de gimnasia recreativa.

MUESTRA

Hemos aplicado nuestra encuesta a todas las personas que asisten a este centro, en el horario de 8 H 00 a 9 H 00 y de 9 H 00 a 10 H 00 de la mañana, en un total de 63 personas encuestadas, número que nos permite efectuar nuestra investigación.

TABULACIÓN DE LA ENCUESTA

PREGUNTA # 1

¿Practica algún tipo de actividad física o recreativa?

CUADRO # 1

FUENTE: MUESTRA # 1		
VARIABLES	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	63	100%
NO	0	0%
TOTAL	63	100%



UNIVERSIDAD DE CUENCA

GRÁFICO # 1



INTERPRETACIÓN

El total de personas encuestadas afirman que si practican algún tipo de actividad recreativa, ya sea en el centro o fuera del mismo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

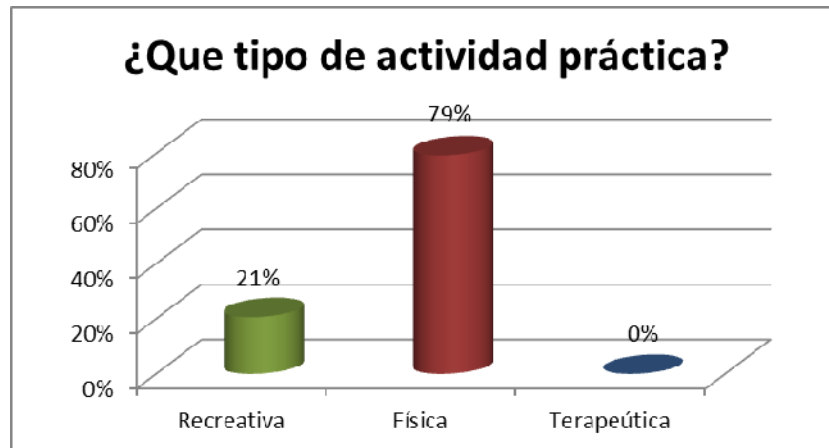
PREGUNTA # 2

¿Qué tipo de actividad practica?

CUADRO # 2

FUENTE: MUESTRA # 2		
VARIABLES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Recreativa	13	21%
Física	50	79%
Terapéutica	0	0%
TOTAL	63	100,00%

GRÁFICO # 2



INTERPRETACIÓN

Se puede observar que el 79% de los encuestados realizan actividad física, el 21% hacen actividad recreativa (caminatas) y no realizan actividad terapéutica.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

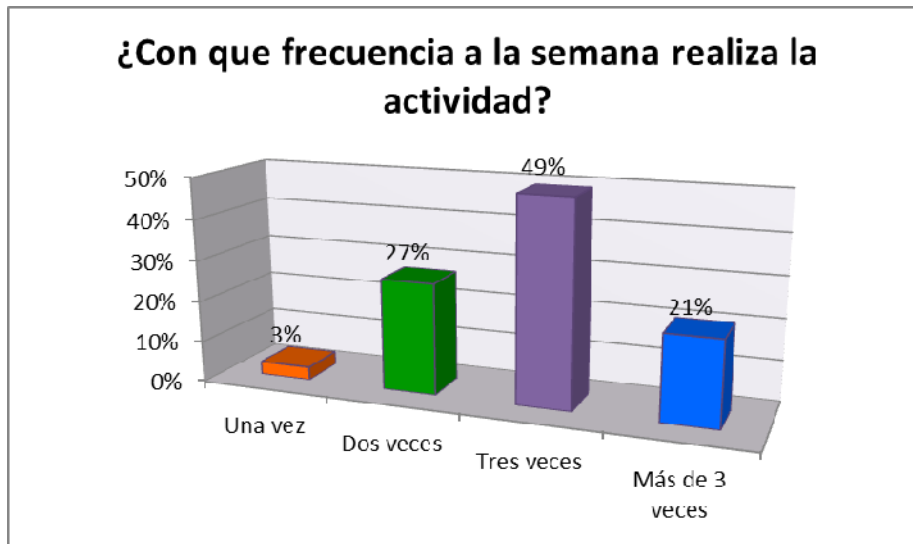
PREGUNTA # 3

¿Con qué frecuencia a la semana realiza la actividad?

CUADRO # 3

FUENTE: MUESTRA # 3		
VARIABLES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Una vez	2	3%
Dos veces	17	27%
Tres veces	31	49%
Más de 3 veces	13	21%
TOTAL	63	100,00%

GRÁFICO # 3



INTERPRETACIÓN

La frecuencia con la que practican actividades físico – recreativas a la semana se puede observar que existe un 49% que lo hacen tres veces a la semana, seguido de un 27% que lo hacen dos veces por semana, también se puede ver que el 21% de los encuestados lo hacen tres veces a la semana, finalmente una vez por semana lo realiza el 3%.

AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PREGUNTA # 4

¿Qué tipo de actividad le gustaría realizar?

CUADRO # 4

FUENTE: MUESTRA # 4		
VARIABLES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Aeróbicos	6	10%
Baile	12	19%
Caminatas	9	14%
Físico-Recreativas	18	29%
Gimnasia Recreativa	5	8%
Juegos	8	13%
Natación	5	8%
TOTAL	63	100,00%

GRÁFICO # 4



INTERPRETACIÓN

Entre las preferencias deportivas que se presentan y que son del gusto por practicarlas tenemos: las físico-recreativas con el 29%, el baile con 19%, las caminatas con el 14%, juegos varios el 13%, con el 10% los aeróbicos y finalmente con el 8% se tiene la natación y la gimnasia recreativa.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

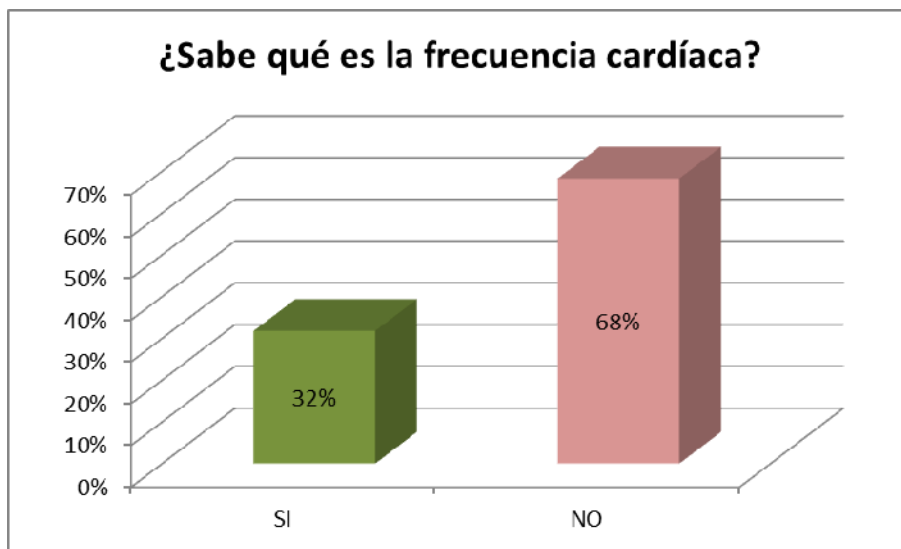
PREGUNTA # 5

¿Sabe que es la frecuencia cardíaca?

CUADRO # 5

FUENTE: MUESTRA # 5		
VARIABLES	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	20	32%
NO	43	68%
TOTAL	63	100%

GRÁFICO # 5



INTERPRETACIÓN

En cuanto al conocimiento de la frecuencia cardíaca llama la atención que el 68% de los encuestados no conocen que es la misma, con lo que se puede decir que si la actividad que lleguen a practicar, estas personas no sabrían cómo controlar la misma, si ésta es de alta intensidad. El 32% si la conocen y podrían ponerla en práctica.

AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

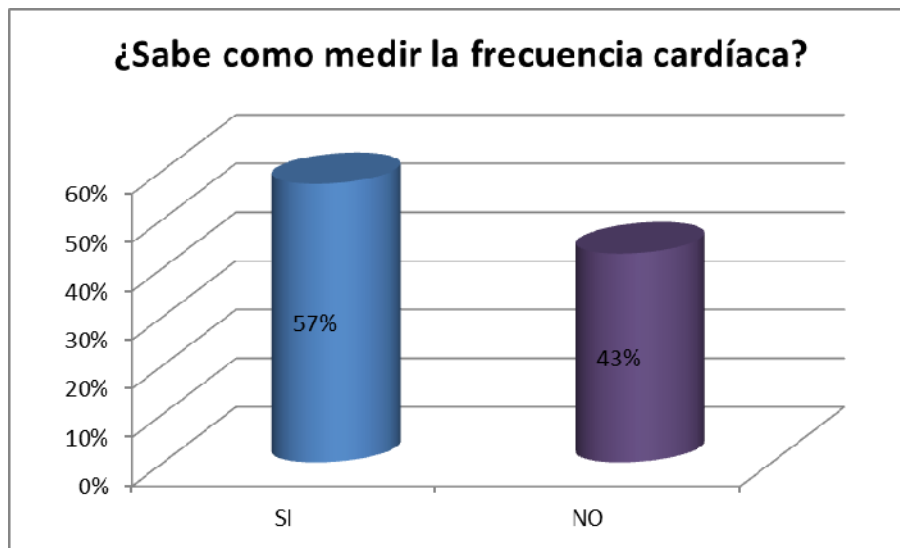
PREGUNTA # 6

¿Sabe cómo medir la frecuencia cardíaca?

CUADRO # 6

FUENTE: MUESTRA # 6		
VARIABLES	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	36	57%
NO	27	43%
TOTAL	63	100%

GRÁFICO # 6



INTERPRETACIÓN

La mayoría de las personas que fueron encuestadas manifiestan que saben tomarse el pulso, lo que representan un 57%, sin embargo el 43% no conoce como tomarse el pulso, lo cual complica si se trata de aplicar este método como control del esfuerzo físico.

AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

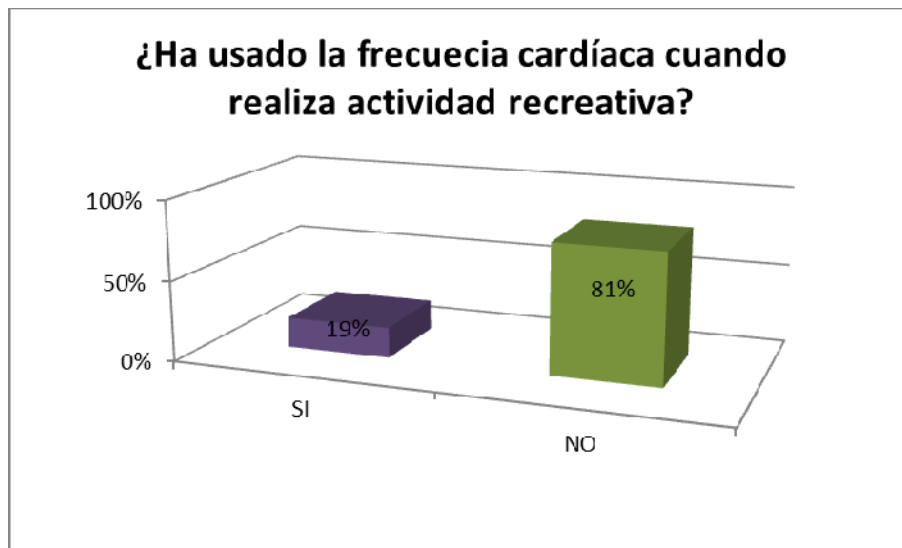
PREGUNTA # 7

¿Ha usado la frecuencia cardíaca cuando realiza actividad recreativa?

CUADRO # 7

FUENTE: MUESTRA # 7		
VARIABLES	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	12	19%
NO	51	81%
TOTAL	63	100%

GRÁFICO # 7



INTERPRETACIÓN

Las respuestas que se presentan en esta pregunta corroboran el riesgo que tiene las personas encuestadas al momento de realizar la actividad física, pues el 81% indica que no aplican ningún método de control del esfuerzo, con lo que comprometen sus capacidades físicas y fisiológicas. En tanto el 19% indican que si lo hacen cuando realizan sus actividades físicas.

AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

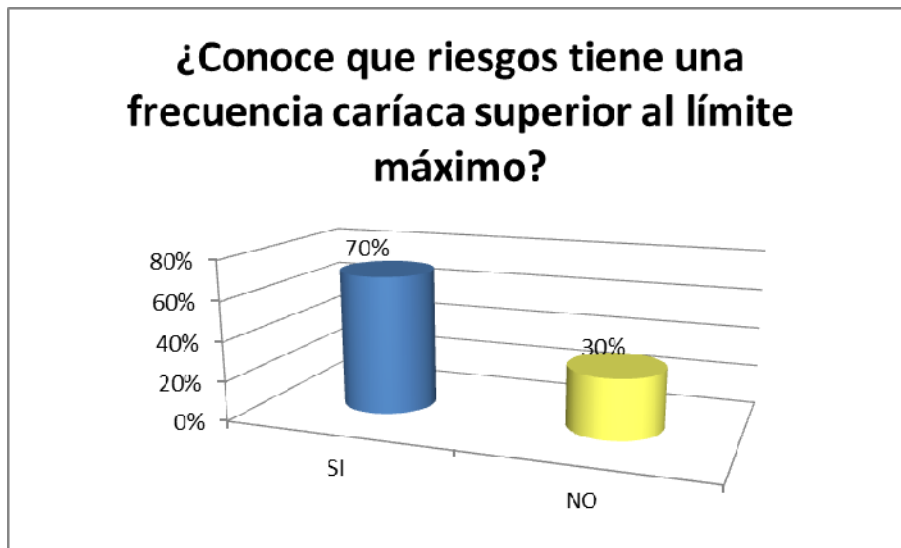
PREGUNTA # 8

¿Conoce que riesgos tiene una frecuencia cardíaca superior al límite máximo

CUADRO # 8

FUENTE: MUESTRA # 8		
VARIABLES	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	44	70%
NO	19	30%
TOTAL	63	100%

GRÁFICO # 8



INTERPRETACIÓN

En lo que se refiere a los riesgos que implica hacer actividades físicas de gran esfuerzo en la que se alcancen los límites de la frecuencia cardíaca el 70% manifiesta que se llegaría a una taquicardia, lo que les llevaría a un de infarto; el 30% indica que desconocen los riesgos que esto implica.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANÁLISIS Y CONCLUSIONES

- ❖ En primer lugar debemos indicar que, pese al poco tiempo en que se pudo intervenir con el presente proyecto, la propuesta alcanzó los objetivos planteados, demostrándose la aceptación y la predisposición que tienen las personas para realizar este tipo de actividades, además de haber aportado a un mejor bienestar anímico, a su integración social y el mejoramiento de la calidad de vida.
- ❖ Las actividades de recreación no implican un sobreesfuerzo que afecte el estado de salud de los adultos mayores constituyéndose en una alternativa positiva dentro de los programas de Centros dedicados a la atención de este grupo etario.
- ❖ El apoyo interinstitucional y el trabajo multidisciplinario asegura que las personas de la tercera edad reciban mayores beneficios y mejore la calidad de atención.

RECOMENDACIONES

- ❖ Mantener las actividades recreativas dentro de los programas de atención a adultos mayores.
- ❖ Coordinar con el equipo técnico para que las actividades recreativas sean realizadas en forma permanente con la oportuna evaluación del personal médico y de entrenamiento deportivo.
- ❖ Procurar que la Universidad de Cuenca con los estudiantes de la Escuela de Cultura Física se involucre con la sociedad, colaborando con este tipo de programas que mejora la calidad de vida de la población.
- ❖ Implicar a otras instituciones en la implementación de espacios físicos que permitan el desarrollo de este tipo de actividades.

AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

BIBLIOGRAFÍA

- 📖 EL JUEGO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA, Gladys Elena Campo Sánchez. Editorial Kinesis. España, 2000
- 📖 MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES, Grupo Océano, Barcelona España, Editorial Océano, 2003

REFERENCIA ELECTRÓNICA

- 📖 [Concepto de **recreación** - **Definición**, Significado y Qué es.](http://definicion.de/recreacion/) Visitado: 01/09/2010
- 📖 [Qué es la **recreación** ?](http://www.misrespuestas.com/que-es-la-recreacion.html) Visitado: 01/09/2010
- 📖 [Recreación PARA **TERCERA EDAD** Recreación EN LA VEJEZ](http://www.vejezyvida.com/tag/recreacion/) Visitado: 29/08/2010
- 📖 [Definición de Recreación y concepto » Definición ABC](http://www.definicionabc.com/salud/recreacion.php) Visitado: 27/08/2010
- 📖 [Concepto de **recreación** - Definición, Significado y Qué es](http://definicion.de/recreacion/) Visitado: 27/08/2010
- 📖 [RESOLUCIÓN No. 563 CRÉASE EL DEPARTAMENTO DE **SERVICIOS SOCIALES DE ...**](http://www.iess.gov.ec/biblioteca/documentos/RCS-563.PDF) Visitado: 03/09/2010



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXOS

RESOLUCIÓN No. 563

CRÉASE EL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES DE LA TERCERA EDAD

EL CONSEJO SUPERIOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL,

Considerando:

Que es necesario que el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social inicie las acciones y los programas tendientes al mejoramiento del bienestar y la calidad de vida de los hombres y mujeres de la Tercera Edad.

Que de las investigaciones efectuadas por funcionarios de las Dirección de Riesgos y Prestaciones, Dirección Nacional Médico Social y por la Dirección Nacional de Atención Gerontológica del Ministerio de Bienestar Social, se concluye con la urgente necesidad de que el IESS amplíe su campo de acción a la solución de los problemas biométricos, psicológicos, socio ambientales y económicos de los jubilados de la Institución.

Que una de las actividades previas a la suscripción del Convenio de Cooperación Técnica aceptado por parte del Gobierno Español, en cuanto al proyecto de "Servicios Sociales para la Tercera Edad", exige el contar con una unidad ejecutora que se encargue de los jubilados y de la Tercera Edad en general.

En uso de la atribución prevista en el literal b) del Art. 5 del Decreto Supremo No. 40, promulgado en el Registro Oficial No. 15 del 10 de julio de 1970.

Resuelve:

Art. 1o.- Créase el Departamento de Servicios Sociales de la Tercera Edad.

AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Art. 2o.- Esta Unidad administrativa funcionará bajo la dependencia directa de la División de Prestaciones.

Art. 3o.- Las funciones generales del Departamento de Servicios Sociales de la Tercera Edad son:

- a) Investigar y promover el mejoramiento de las condiciones de vida de las personas de la Tercera Edad.
- b) Coadyuvar con las unidades administrativas para que el pago de las pensiones jubilares y los respectivos aumentos señalados por ley, estatutos y reglamentos se realicen en forma oportuna.
- c) Investigar y controlar los casos de jubilados con problemas biomédicos, psicológicos, socio ambientales y económicos.
- d) Coordinar acciones con la Dirección Nacional Médico Social para la mejor atención de las Unidades gerontológicas y de rehabilitación.
- e) Implantar programas recreativos y de difusión cultural para las personas de la Tercera Edad en coordinación con la Dirección Nacional de Atención Gerontológica del Ministerio de Bienestar Social, el Departamento de Difusión Cultural del Ministerio de Educación y las Asociaciones de Jubilados y demás organismos competentes.

Los programas a iniciarse incluyen:

- ❖ Clubes vacacionales y recreativos
 - ❖ Reuniones sociales y deportivas
 - ❖ Programas radiales y televisivos
 - ❖ Conferencias científicas
 - ❖ Actividades educativas y laborales y otras semejantes
- f) Promover la creación o mejoramiento de residencias para ancianos y supervisar su correcto funcionamiento en cuanto se refiere a la atención de la salud, vivienda, nutrición, bienestar social y personal, en coordinación con la Dirección Nacional de Atención Gerontológica del Ministerio de Bienestar Social.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- g) Difusión y promoción de las actividades tendientes a mejorar la calidad de vida de los jubilados.
- h) Promover la creación de actividades ocupacionales y aprovechamiento de la experiencia de las personas de la Tercera Edad.
- i) Ejecutar programas educativos tendientes a preparar y hacer más llevadera la vida de las personas en la Tercera Edad.

Art. 4o.- En la Dirección Nacional Médico Social se establecerán los servicios de Atención Médica Geriátrica, de conformidad con las necesidades de las distintas regiones del país.

Art. 5o.- La Dirección de Organización y Sistemas en el plazo de 60 días a contarse desde la fecha de aprobación de esta Resolución, preparará y presentará al Consejo Superior del IESS, el manual orgánico funcional del Departamento de Servicios Sociales de la Tercera Edad, de los Servicios de Atención Médica Geriátrica y de la Comisión Nacional de Coordinación de la Tercera Edad.

Art. 6o.- Para la correcta gestión administrativa, se crea la Comisión Nacional de Coordinación de la Tercera Edad integrada por el Director de Riesgos y Prestaciones, el Director Nacional Médico Social o su Delegado, el Jefe de la División Financiera y el Jefe de la División de Ingeniería.

Esta Comisión sesionará por lo menos cada mes y a ella podrá asistir el Vocal representante de los jubilados del Consejo Superior.

Actuará de Secretario el Jefe del Departamento de los Servicios Sociales de la Tercera Edad.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DISPOSICIONES TRANSITORIAS.-

PRIMERA.- Hasta que se determine el sistema de financiamiento para la ampliación de estos servicios, se procederá en el transcurso del presente año a poner en funcionamiento las dependencias respectivas en los locales, con el personal y equipos existentes en la Institución y a continuar prestando los servicios de acuerdo a lo que disponen los Estatutos del IESS y del ex-Departamento Médico. En el presupuesto del IESS de 1985, se hará constar la partida correspondiente para el funcionamiento de estas unidades en la Dirección de Riesgos y Prestaciones y en la Dirección Nacional Médico Social, hasta tanto se apruebe el Presupuesto, el Director General dispondrá los cambios administrativos de entre el personal institucional, que se requiere para la puesta en marcha de estas actividades.

SEGUNDA.- Para efectos de las actividades del Convenio de Cooperación con el Gobierno Español en el Proyecto de la Tercera Edad, próximo a iniciarse en el IESS, la Dirección de Riesgos y Prestaciones coordinará las acciones necesarias con los organismos involucrados en esta problemática.

COMUNÍQUESE. Quito, a 2 de abril de 1985

Dr. JORGE EGAS PEÑA, Ministro de Bienestar Social, Presidente del Consejo Superior.- Dr. VICENTE BURNEO BURNEO, Director General del IESS.- ROSA CHECA DE ESPINOSA, Secretaria del Consejo Superior, Encargada.-

CERTIFICO: Que la Resolución N° 561 que antecede fue aprobada por el Consejo Superior en dos discusiones en sesiones de 26 de marzo y 2 de abril 1985 como consta de las Actas respectivas.- Quito, a 2 de abril de 1985.

Rosa Checa de Espinosa

SECRETARIA DEL CONSEJO SUPERIOR ENCARGADA

AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE FILOSOFIA, CIENCIAS Y LETRAS DE LA EDUCACION
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

PROYECTO DE ACTIVIDADES RECREATIVO-FISICAS APLICADO
EN EL CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES DE LA TERCERA EDAD DEL
INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DE LA CIUDAD DE CUENCA

ENCUESTA UNO

1. ¿PRACTICA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD RECREATIVA?

SI NO

2. ¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD PRACTICA?

RECREATIVA FÍSICA TERAPEÚTICA

3. ¿CON QUÉ FRECUENCIA A LA SEMANA REALIZA LA ACTIVIDAD?

1 VEZ 2 VECES 3 VECES .+ DE 3 VECES

4. ¿QUÉ TIPO ACTIVIDAD RECREATIVA LE GUSTARIA REALIZAR?

5. ¿SABE QUÉ ES LA FRECUENCIA CARDÍACA?

SI NO

6. ¿SABE COMO MEDIR LA FRECUENCIA CARDÍACA?

SI NO

7. ¿HA USADO LA FRECUENCIA CARDÍACA CUANDO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA O RECREATIVA?

AUTORES:
NANCY ELIZABETH BRAVO TAMAYO
MARCO VINICIO MOSCOSO ORTIZ



UNIVERSIDAD DE CUENCA

SI

NO

8. ¿CONECE QUE RIESGOS TIENE UNA FRECUENCIA CARDÍACA SUPERIOR AL LIMITE MÁXIMO?

SI

NO