



RESUMEN

Este trabajo de graduación implica el estudio, diseño y la ejecución de una **“PROPUESTA METODOLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR DE LA FUNDACIÓN SANTA ANA”** en el periodo octubre 2009- marzo 2010 los días lunes, miércoles y jueves de los respectivos años con una duración de una hora por sesión.

El proceso en mención se inicia con la investigación a cerca 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 fundación Santa Ana a través de los diseños de la lección 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 de nuestro trabajo para de esta manera las hipótesis planteadas al comienzo de este trabajo queden demostradas positiva y adecuadamente.



PALABRAS CLAVES

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



Contenido **¡Error! Marcador no definido.**

ESQUEMA.....	11
DESCRIPCIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO.....	11
PROBLEMATIZACIÓN.....	12
Problema Central.....	12
Problemas complementarios.....	12
OBJETIVOS.....	13
Objetivo Central.....	13
Objetivos Complementarios.....	13
HIPOTESIS.....	14
Hipótesis Central.....	14
Hipótesis Complementarias.....	14
INTRODUCCIÓN GENERAL.....	15
CAPITULO 1.....	18
GENERALIDADES DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y EL ADULTO MAYOR.....	18
1.1 ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA ACTIVIDAD FISICA.....	18
1.1.1 ACTIVIDADES FISICAS DE LA ANTIGÜEDAD.....	18
1.1.2 ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA EDAD MEDIA.....	23
1.1.3 EDUCACIÓN FÍSICA EN EL RENACIMIENTO.....	25
1.2 EVOLUCION HISTORICA DEL PENSAMIENTO ACERCA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	26
1.3 CONCEPTUALIZACION DE LA CULTURA FISICA.....	32
1.3.1 EDUCACIÓN FÍSICA.....	32
1.3.2 CONCEPTO DE DEPORTE.....	32
1.3.3 CONCEPTO DE RECREACIÓN.....	33
1.4 ADULTO MAYOR TEORIAS, CAMBIOS, ENFERMEDADES Y ALIMENTACIÓN.....	33
1.4.1 TEORÍAS DEL ENVEJECIMIENTO.....	36
1.4.2 CLASIFICACIÓN DE LA POBLACIÓN ADULTO (A) MAYOR POR GRUPOS.....	38
1.4.3 SITUACIÓN DE LA SALUD Y ATENCIÓN DE ADULTOS/AS MAYORES.....	39



1.4.4	CAMBIOS EN LA TERCERA EDAD	41
1.4.5	ENFERMEDADES EN LA TERCERA EDAD	46
1.4.6	NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD	50
CAPITULO 2.....		58
ACTIVIDAD FÍSICA, RECREATIVA Y DIRECTRICES METODOLOGICAS, EN LA TERCERA EDAD		58
2.1	EJERCICIOS FÍSICOS RECOMENDADOS PARA LA TERCERA EDAD.....	58
2.1.1	CAMINATA.....	58
2.1.2	GIMNASIA.....	59
2.1.3	NATACIÓN.....	59
2.1.4	YOGA.....	60
2.1.5	CICLISMO.....	61
2.2	EJERCICIOS RECREATIVOS RECOMENDADOS EN LA TERCERA EDAD	62
2.2.1	JUEGOS	62
2.2.2	ACTIVIDADES RÍTMICAS	65
2.2.3	ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	66
2.2.4	MANUALIDADES.....	67
2.3	BENEFICOS DE LA PRACTICA DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS EN LA TERCERA EDAD	68
2.3.1	PREVENCIÓN.....	68
2.3.2	MANTENIMIENTO	69
2.3.3	REHABILITACIÓN	71
2.4	DIRECTRICES METODOLÓGICAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS EN LA TERCERA EDAD	72
2.4.1	FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD	72
2.4.2	CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD	72
2.4.3	CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO.....	73
2.4.4	OBJETIVOS DEL PROGRAMA	74
2.4.5	MÉTODOS PARA LA ENSEÑANZA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN LA TERCERA EDAD	75



2.4.6 DISEÑOS DE UNA SESIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS Y RECREATIVOS.....	76
CAPITULO 3.....	78
LA PROPUESTA DE TRABAJO SU APLICACIÓN Y LOS RESULTADOS OBTENIDOS.....	78
3.1 EL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS PARA LOS ADULTOS MAYORES	78
3.1.1 LUNES	78
3.1.2 MIÉRCOLES	79
3.1.3 JUEVES	79
3.2 DISEÑOS DE LA LECCIÓN	79
3.3 LA EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS	116
3.4 CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE TRABAJO.....	118
3.5 APLICACIÓN DE LA PROPUESTA Y RESULTADOS OBTENIDOS	119
3.5.1 LA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA.....	135
CONCLUSIONES	141
RECOMENDACIONES.....	146
BIBLIOGRAFIA.....	148
17. RODRIGUEZ, L. Compendio Histórico de la Actividad Física y el Deporte. Editorial Masson.....	148
ANEXOS.....	148



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

ESCUELA DE “CULTURA FÍSICA”

**“PROPUESTA METODOLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DE
ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR DE
LA FUNDACIÓN SANTA ANA”**

**Tesis previa a la obtención del Título de
Licenciada en Ciencias de la Educación
especialidad “Cultura Física”**

DIRECTOR:

DR. VICENTE BRITO V.

AUTORAS:

MARTHA IÑAMAGUA

MIRIAM TAPIA

CUENCA- ECUADOR

2010



AGRADECIMIENTO

El agradecimiento más sincero a nuestro director de tesis el Dr. Vicente Brito quien con su sabiduría nos ha guiado y orientado en toda nuestra carrera; pero en especial en la elaboración de nuestra tesis.

A nuestros padres que sin su ayuda no hubiera sido posible cumplir nuestro sueño de ser unas profesionales por todo lo que nos han dado mil gracias.



DEDICATORIA

Dedico este trabajo de tesis a mis padres Carlos Iñamagua y Magdalena Acero quienes con mucho esfuerzo y dedicación me han guiado y apoyado tanto en lo espiritual como en lo económico por los senderos del bien y han hecho que se haga realidad mi sueño de ser una profesional.

También a mis hermanas y a una persona que es y será muy especial en mi vida J.G.CH.B quien a pesar de estar lejos de mí, siempre me apoyo y aliento en los momentos que más lo necesite gracias “DIOS MIO” por todo lo recibido.

Atentamente

.....
Martha Iñamagua



DEDICATORIA

Dedico este trabajo de tesis a mis queridos padres Manuel y Julia a mis hermanos(a) las cuales me ayudaron con su apoyo incondicional tanto económico como psicológico a ampliar mis conocimientos y estar más cerca de mis metas profesionales. Esto fue posible primero con la ayuda de Dios, gracias por otorgarme la sabiduría y la salud para lograrlo. También quiero dedicar a mi Director de tesis Dr. Vicente Brito, quien con sus sabios conocimientos nos ha guiado por el sendero del bien y ha hecho lo posible para desarrollar este trabajo de graduación. Que Dios les bendiga !!!!!.

Atentamente

.....
Miriam Tapia



RESPONSABILIDAD

Este trabajo de tesis es responsabilidad absoluta de las autoras conjuntamente con el Director y con el grupo de adultos (as) mayor de la Fundación “Santa Ana” quienes conforman nuestro universo de trabajo. Esta tesis corresponde a la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, escuela de Cultura Física.



ESQUEMA

DESCRIPCIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

El objeto de estudio de este trabajo de tesis se centra en la investigación, estudio, análisis, planificación y realización de Actividades Físicas y Recreativas para el Adulto (a) Mayor de la Fundación “Santa Ana” posterior a lo cual se planteará en base a orientaciones teóricas y metodológicas el proceso pertinente del desarrollo de actividades físicas y recreativas que le permitan al adulto (a) mayor mejorar su calidad de vida.

Es necesario indicar que el grupo de trabajo está integrado por veinte y cinco personas de la Fundación “Santa Ana” cuyas edades oscilan entre los 60-80 años de edad que realizan sus clases de actividades físicas y recreativas durante los días lunes, miércoles y jueves en horario de 10:00 – 11:30 am.

La actual situación de este grupo se resume en actividades de la vida diaria y la realización de algunas labores básicas dentro de la Fundación lo cual provoca cambios en el estado de ánimo, tensiones psíquicas y una vida sedentaria, casi en lo absoluto.



PROBLEMATIZACIÓN

Problema Central

No existe una metodología adecuada de enseñanza que este conforme a las características, necesidades e intereses del adulto mayor de la fundación “Santa Ana” para el desarrollo integral de dicho grupo.

Problemas complementarios

A lo largo de la historia de la humanidad, la importancia de las actividades físicas y recientemente las recreativas han sido reconocidas con el fin de mantener un equilibrio tanto emocional y físico en los seres humanos es por ello que es esencial su práctica a lo largo de toda la vida. Estas actividades tienen múltiples beneficios los cuales pueden ser a nivel físico, fisiológico y psicológico según la edad en la que se practique.



OBJETIVOS

Objetivo Central

Elaborar y aplicar una propuesta metodológica para el desarrollo adecuado y óptimo de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”, para mejorar la calidad de vida.

Objetivos Complementarios

- ✓ Demostrar la importancia de las actividades físicas y recreativas en este grupo de personas.
- ✓ Incrementar la autoestima y seguridad en el adulto mayor.
- ✓ Satisfacer los ideales de expresión y socialización mediante actividades recreativas.
- ✓ Optimizar la calidad de vida del adulto mayor en la fundación Santa Ana de la ciudad de Cuenca.



HIPOTESIS

Hipótesis Central

Las Actividades Físicas y Recreativas aplicadas en el Adulto (a) Mayor disminuyen los problemas de envejecimiento, posibles atrofias y enfermedades. Además ayudan a sentirse útiles y capaces de afrontar diversas situaciones.

Hipótesis Complementarias

El nivel de preparación científica, técnica y pedagógica de las (os) profesionales de la Cultura Física facilitan la aplicación de procesos de actividades físico-recreativas y Adulto (a) Mayor.

El nivel de preparación científica, técnica y pedagógica de las (os) profesionales de la Cultura Física facilitan la aplicación de procesos de actividades físico-recreativas y Adulto (a) Mayor.



INTRODUCCIÓN GENERAL

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 forma 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 creado con 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.

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, la presente tesis 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 y plantear hipótesis 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 la tesis se estructura en tres capítulos, en el primero 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, mientras que 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 y se sienta con ello la base teórica para definir y aplicar la propuesta de trabajo consistente en la realización de tres clases por semana, durante un periodo de seis meses con 20 personas de la tercera edad de la fundación Santa Ana; a su vez el contenido del tercer capítulo representa el proceso de evaluación completa mediante el cual se desarrolló el programa de la propuesta de la tesis, posterior a dicha aplicación se obtendrá los resultados que se procesan y tabulan donde se demostrará las hipótesis planteadas previo al cumplimiento de los objetivos establecidos al iniciar esta tesis y por último las conclusiones y recomendaciones.



CAPITULO 1.

GENERALIDADES DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y EL ADULTO MAYOR

1.1 ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

A continuación expondremos de forma sintetizada los datos históricos más relevantes de las actividades físicas en la antigüedad, edad media y renacimiento.

1.1.1 ACTIVIDADES FISICAS DE LA ANTIGÜEDAD

La bibliografía sobre la actividad física señala que la misma está vinculada con la vida del hombre, desde los inicios de la humanidad, en primera instancia se podría decir que apareció como “actividades de supervivencia”^{1*} tales como la búsqueda continua de alimento, vestimenta, albergue, protección para sobrevivir en el ambiente hostil al que estaba expuesta la sociedad primitiva.

Luego apareció en la comunidad primitiva los juegos y el baile, este último, como una forma de comunicarse debido a que el lenguaje no se encontraba bien desarrollado; además se empleaba el baile para ceremonias religiosas o cultos que se hacían a los diferentes dioses.

Todo esto fue transmitido de generación en generación, entonces se puede expresar que los padres primitivos fueron los primeros maestros de cultura física, y a medida que los años transcurrían fue evolucionando la comunidad primitiva tanto socialmente como en la forma de hacer actividad física.

En el lejano Oriente, se destacan dos civilizaciones que son las más antiguas, la China parece haber sido la primera en hacer uso de los ejercicios físicos mediante el Kung fu creado con un propósito religioso y la India en donde casi no hubo incidencias en actividades físicas debido a

¹ M. Vázquez M. Prólogo a 100 años de deporte. Difusora internacional. 1972.



muchos factores como por ejemplo la religión y la poca comunicación con las otras civilizaciones.

El Cercano Oriente estuvo formado por Sumeria, Egipto, Palestina, Siria y Persia, contrario a las creencias de las civilizaciones del antiguo lejano Oriente, entendían que el ser humano tenía el derecho natural de incluirse en actividades físicas productivas en su vida diaria.

Esencialmente, la educación física formó parte de estas sociedades con el fin de educar al individuo física y moralmente, de modo que estuviera preparado para enfrentar problemas bélicos.

Estas civilizaciones fueron dinámicas e iluminadas, donde se creía vivir una vida a plenitud. La participación en actividades físicas era promovida especialmente por razones de índole militar y en parte por el avance espiritual. Sus habitantes se implicaban en amplias actividades, como la equitación, arquería los juegos con bolas y el baile.

La Educación Física y Deporte en Grecia

A la antigua Grecia se le considera como la cuna de la civilización Occidental, por su influencia en el arte, drama, historia, matemáticas, oratoria, filosofía, poesía, ciencia y escultura, así como los primeros juegos atléticos o deportivos registrados en la historia. Esta sociedad dinámica y progresista reconocía la importancia de educar al individuo como un todo.

La sociedad Griega antigua concentró sus esfuerzos en el desarrollo del intelecto, así como en la perfección y logro físico. La civilización Griega alcanzó su auge en las áreas del gobierno, literatura, arte, arquitectura, filosofía y gimnasia, se dice que la educación física y deportes alcanzó su "edad de oro" durante la civilización de la Grecia antigua.^{2*}

² www.monografias .com. Historia de la Educación Física.



La fecha históricamente oficial de los primeros juegos es el año 776 antes de Cristo, estos juegos nacieron como un homenaje a los dioses quienes se entremezclan con los héroes en la mitología griega.

Se conoce que una Olimpiada es el espacio de cuatro años entre la celebración de dos juegos Olímpicos y su espíritu era religioso y por lo tanto, sometidos a una serie de reglas como por ejemplo la de ser griego, hijo legítimo, ciudadano libre y limpio de cualquier tipo de delito.

Durante la celebración de los juegos se paralizaba toda otra actividad, incluidas las transacciones comerciales, las guerras, las actividades laborales. Los juegos se realizaban en primavera y duraban cinco días, de los que el primero y el último se dedicaban a los ritos y ceremonias, el segundo día estaba destinado a las competiciones de los jóvenes menores de dieciocho años, el tercer día a las carreras hípicas y de atletas mayores de dieciocho años y el cuarto a los lanzamientos y combates de lucha y de pugilato.

- a) Existían trece pruebas Olímpicas clásicas en las cuales los atletas o guerreros previamente entrenados podían participar, estas pruebas eran las siguientes:
- b) El Diaulo o carrera de ida y vuelta a la distancia del estadio, con un total de 384,54 metros.
- c) El Dolico o carrera de resistencia consistía en dar 24 vueltas al estadio, con un recorrido de 4600 metros.
- d) La prueba de velocidad sobre la longitud de la cancha deportiva, con un recorrido de 192,27 metros.
- e) El Pentathlon, cinco pruebas con lanzamiento de disco, jabalina, salto de longitud, carrera de velocidad y lucha.
- f) El Hoplitas o carrera con armas, competían con casco y gran escudo protector que les cubría medio cuerpo, y espinilleras, sobre un recorrido de 400 metros.



- g) Lanzamiento de disco, en el que se enviaba lo más lejos posible un objetivo redondo y más grueso en el centro que en los bordes, fabricado en piedra, cobre y otros metales.
- h) Lanzamiento de jabalina, construida en una vara de unos dos metros, en la que se introducían los dedos índice y medio para enviarla lo más lejos posible.
- i) Salto de longitud, en el que los atletas portaban unos halterios en las manos, que soltaban en el momento de iniciar el salto y que les servía para equilibrar su carrera y dar mayor impulso al iniciar el vuelo.
- j) Lucha con sus dos modalidades, la de pie, en donde había que derribar al adversario tres veces para ser el vencedor, sin abandonar la posición erguida, y la lucha libre, en la que era preciso poner al adversario tres veces de espaldas sobre el suelo para ganar el combate.
- k) El Pancraccio “todo vale” , en el que se permitían la clase más variada de golpes y artimañas como retorcer los dedos, morderle, patearle, meterle los dedos en los ojos, esto hacia de los combates un espectáculo grosero y muchas veces sangriento.
- l) El Pugilato, precursor del moderno boxeo, con combates de varios asaltos y tiempos de descanso, hasta que uno de los dos contendientes se derrumbaba sin sentido o levantaba el brazo en señal de abandono.
- m) Los Agones artísticos, consistían en una Olimpiada cultural paralela, con encuentros de poesía, música y cantos.
- n) Las pruebas hípicas, de las que la más popular era la carrera de cuádrigas, con carros tirados por cuatro caballos y un recorrido de cuatro vueltas al hipódromo.³

³ <http://riie.com.pe/?a=36910>, El Atletismo. Deporte disciplina deportiva historia tipos de pruebas atletismo.



Estos juegos se realizaron por muchos años hasta que el cónsul romano Lucio Cornelio Sila saqueó y destruyó Olimpia en el año 86 y trasladó los juegos a Roma cuando cumplían su 175 edición siendo protegidos por emperadores helenistas como Tiberio, Augusto y Adriano, pero el cristianismo, religión oficial del imperio, se mostró reacia a aquellas manifestaciones deportivas consideradas paganas. Los juegos fueron prohibidos y Olimpia fue destruida por completo el año 426 de la era Cristiana.

La Educación Física en Atenas

La Educación Física era muy importante en la educación de los niños y jóvenes quienes practicaban gimnasia, lucha, lanzamientos, ellos creían en el desarrollo del individuo como una unidad total e integrada en todos los aspectos de la vida además buscaban la belleza, simetría y perfección del cuerpo.

En Atenas existían tres gimnasios (La Academia, el Liceo y El Cinasargo) reconocidos los cuales eran centros de enseñanza y cultura para maestros y discípulos de la época.

Un maestro de ejercicio físico en la palestra se llamaba paidotribo y era similar a lo que es hoy en día un instructor de educación física. Los hombres que entrenaban a los atletas para la competencia eran llamados gimnastas (Freeman, 1982, p. 29). El gimnasta era un especialista responsable del entrenamiento de los jóvenes para las diferentes contiendas gimnásticas. Estos instructores eran comúnmente atletas campeones retirados, y sus deberes eran similares a los que tiene hoy en día un entrenador.

La Educación Física en Roma

Roma nació en el siglo VIII antes de Cristo. En Roma se produce la ruptura completa entre los ejercicios atléticos y los ejercicios higiénicos. En la palestra los jóvenes romanos practicaban gimnasia. Los juegos atléticos



tenían en Roma un carácter de espectáculo, los que participantes en estos juegos eran profesionales reclutados de pueblos barbaros.

El ciudadano Romano medio creía que el ejercicio era solamente necesario para la salud y para el entrenamiento. No se distinguía el valor de juego como algo placentero durante el tiempo libre.

Los romanos nunca se pusieron de acuerdo sobre la educación física. El tipo de gimnasia que más se expandió en Roma fue la gimnasia atlética y profesional que se manifestaba en los espectáculos de lucha y que despertaba pasiones muy fuertes entre los espectadores.

Se competía en natación, lucha y atletismo, todo hacia un desarrollo físico de los jóvenes romanos con fines militares. En el hogar los padres les enseñaban destrezas físicas necesarias para la milicia, tales como el uso de la espada, lanza, el escudo, la jabalina y la monta de caballo.

La actividad física era importante porque mejoraba la condición física de los soldados quienes practicaban la marcha, la carrera, los saltos, la natación y los lanzamientos de la jabalina y disco.

1.1.2 ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA EDAD MEDIA

La Edad Media representó un período de transición entre el tiempo en que declinó la civilización Romana y la época en que comienza el Renacimiento. El sistema Feudal representaba la forma social y política predominante de esta época.

En la edad Media las personas estaban algo rezagadas en cuanto su civilización y no tenían tiempo para dedicarse a las actividades físicas. Solo algunos eran los privilegiados que tenían la oportunidad de asistir a eventos deportivos que tenían lugar esa época como los torneos, la caza y la pesca, los juegos de pelota.

En la edad Media las personas estaban algo rezagadas en cuanto su civilización y no tenían tiempo para dedicarse a las actividades físicas. Solo algunos eran los privilegiados que tenían la oportunidad de asistir a eventos



deportivos que tenían lugar esa época como los torneos, la caza y la pesca, los juegos de pelota. También desaparecieron algunas disciplinas como la gimnasia, pero ciertas actividades físicas se volvieron intensas ya que debían prepararse para la guerra.

En esta época, la iglesia católica se oponía a la educación física por tres razones:

- ❖ La Iglesia no aceptaba el concepto Romano de los deportes y juegos.
- ❖ La iglesia consideraba que estos juegos tenían un origen pagano y se alejaba de los preceptos religiosos
- ❖ Se desarrolló un concepto de lo malo en el cuerpo

Las personas de esa época eran seguidores de Jesús por lo que rechazaban todo lo mundano y vivían una vida dedicada a las oraciones, reflexión y castigos al cuerpo.

A pesar de ello las actividades físicas más sobresalientes de esta época fueron:

La Caballería: Es el ideal caballeresco donde hay que buscar las raíces más profundas del espíritu deportivo, al joven que se le deseaba hacer un caballero, se le debía educar hasta los 12 años en la cortesía y le instruían sobre los grandes hechos de los caballeros célebres; practicaba la equitación y esgrima. Posterior a los 12 años acompañaba a los caballeros a las cacerías y a la guerra. Después de los 15 años, por lo general, era armado caballero.

La Palma: Se ha jugado de distintas maneras, casi siempre según la disposición de los emplazamientos en donde se podía jugar, y se fue transformando con el perfeccionamiento de los materiales utilizados por los jugadores. El terreno se dividía en dos campos de desiguales dimensiones.

El equipo que ocupa el campo más difícil no podrá cambiar de campo hasta haber obtenido una o dos cazas, es decir, cuando haya logrado enviar



la pelota a un punto determinado o cuando el adversario haya fallado la recepción de la pelota en ciertas condiciones.

Este apasionante juego era practicado primero en canchas descubiertas, luego se practicaron en coliseos para que el mal tiempo no interrumpiera sus juegos.

La Soule: Se jugaba de distintas maneras desde principios del siglo XII, luego desapareció; pero se mantuvo en Bretaña y en Picardía hasta el siglo XIX. Puede ser considerada como predecesora del rugby y del fútbol.

La Lucha: No se podía golpear al adversario por debajo de la cintura. Los campeones de lucha gozaban de un justo renombre. Era un espectáculo que gustaba a todos y no se concebía fiesta sin que hubiera un torneo de lucha.

1.1.3 EDUCACIÓN FÍSICA EN EL RENACIMIENTO

Comprende los siglos XIV al XVI. En esta época se comienza a darle de nuevo la importancia que tiene los ejercicios físicos y el juego.

Además de practicar la palma, la soule y la lucha también se practicaban el salto, la escalada, la natación, el remo, el lanzamiento de peso y la jabalina, las pesas, las barras y la esgrima.

En esta época se decía que una persona necesitaba descanso e involucrarse en actividades recreativas para poder recuperarse de las actividades del trabajo y el estudio, para esta época la educación física era importante para poder mantener una apropiada salud, para prepararse y entrenar físicamente en caso de surgir una guerra y como un medio para desarrollar positivamente el cuerpo humano. La educación del cuerpo se enfoca hacia el mantenimiento de la salud, fundamentado en unos comportamientos simples, a saber, mucho aire, ejercicio, dormir y una alimentación adecuada.



En esta época aparecieron algunos pensadores como:

- Vittorino Da Feltra (1378- 1446) de origen italiano, fue el primer humanista en desarrollar un currículo de educación física. Su programa incorporaba arquería, carreras, bailables, la casería, la pesca, natación, esgrima, lucha y los saltos (Sambolín, 1979, p. 13; Wuest & Bucher, 1999, p. 157). Según Vittorino, la educación física debería ser considerada como cualquier otra disciplina académica dentro del proceso educativo del individuo, ya que es indispensable para el aprendizaje en otros campos del saber. Además, era importante para disciplinar el cuerpo, la preparación de la guerra y para el descanso y la recreación. Se le atribuye a él la creación de ejercicios especiales para niños con incapacidades físicas.
- Martín Lutero (1483- 1546) fue el líder de la reforma protestante. Visualizó a la educación física como un medio para obtener elasticidad del cuerpo, un medio para promocionar la salud.
- Michel de Montaigne (1533- 1592) que traza un nuevo camino a la educación “No es una alma, no es un cuerpo que se adiestra, es un hombre”. Se levanto contra la disciplina de los colegios y propone aplicarles un programa en que “los mismos juegos y los ejercicios serán una buena parte del estudio”. Intuyo el espíritu deportivo” No es por casualidad que nada haya más agradable en el trato de los hombres que las tentativas que hacemos los unos contra los otros, por competencia de honor y de valor, o sea en los ejercicios del cuerpo y del espíritu, en los que la suprema grandeza no tiene ninguna verdadera parte”.^{4*}

1.2 EVOLUCION HISTORICA DEL PENSAMIENTO ACERCA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

⁴Rodríguez, L. Compendio Histórico de la Actividad Física y el Deporte.



Existieron muchos filósofos e intelectuales que a lo largo de la historia de la humanidad han aportado con su pensamiento a cerca de las actividades físicas, demostrándonos que la educación física ha existido siempre en todo momento con diferentes nombres y formas que detallamos a continuación:

- a) **Homero:** Uno de los grandes escritores de la época antigua quien en sus obras “La Ilíada” y “La Odisea” narra hazañas y aventuras de personajes mitológicos con quienes esta en íntima relación la educación física.
- b) **Píndaro:** Era poeta, a través de estos poemas cantaba las glorias deportivas y los triunfos de su Patria. Una de sus obras más importantes fue las “Odas Triunfales” que honran a los ganadores dentro de las justas carreras. De las Odas Triunfales destacan:
 - Pequeñas anécdotas hasta exaltaciones de hazañas deportivas.
 - Leyendas mitológicas que se va desarrollando hasta llegar a la realidad.
- c) **Herodoto:** Viajero que contó en sus éxodos todo lo que veía en Egipto, Persia y relató las guerras que se daban en este tiempo y describió la realización de varios juegos como los de Olimpia y Corinto. Mencionó dentro de los testimonios los reglamentos de los juegos que se realizaban en esa época, con él nace el primer historiador.
- d) **Aristóteles:** Filósofo que tenía conocimientos de Filosofía, Sociología, Política y Ciencias Naturales. Sus textos son de medicina y dan importancia las actividades físicas diciendo que la actividad física es el equilibrio de la salud. Crea instituciones formadoras de maestros que estaban especializados en las actividades físicas y debían estar bien preparados porque si no lo estaban se presentaban ciertas reacciones negativas para sus alumnos.



Para la práctica de la gimnasia debía estar dirigida por los conocedores de la materia ya que los ejercicios eran sinónimos de salud siempre que estos sean bien dirigidos.

e) Platón: Fue filósofo, escritor, literato, etc. Fundó unos centros de estudios que estaban localizados junto a los gimnasios, estos se denominaban ACADENOS, eran frecuentados por filósofos, escritores y estudiantes.

a. Platón decía que existía un mundo especial, el de las ideas y las formas estéticas de belleza y esplendor que mantienen al cuerpo en buen estado; además esta belleza es la expresión de la salud y que para desarrollar esta belleza hay que practicar la actividad física.

f) Galeno: Se dice que es el padre de la medicina por sus aportes a la misma y su actividad la ejerció para la aristocracia y para los gladiadores.

La investigación de Galeno se basa en la medicina. Realizó estudios sobre el cuerpo humano y conoció gran parte de su estructura como también el funcionamiento de ciertos órganos, razón por la cual pudo entender lo beneficioso de los ejercicios físicos para el cuerpo. Galeno dice que la práctica deportiva debe reducirse a un sistema, por ejemplo, todo atleta debe participar en los Juegos Olímpicos y someterse a un entrenamiento por lo menos 10 meses en un gimnasio.

Galeno afirmaba que el deporte desarrolla la inteligencia y facilita el dominio del cuerpo y defendía los juegos especialmente aquellos realizados con pelota considerándoles como una actividad completa y que todos deben practicarlo, por el contrario dice, para los deportes rudos o duros es indispensable engordarse y subir de peso, lo que no favorece la conservación de la salud.



- g) Juvenal:** “Mente Sana Cuerpo Sano” poeta que se preocupa por la educación del cuerpo y también del alma; dice que con trabajo físico el individuo podría desenvolverse con éxito en el campo intelectual.
- h) Herodoto de Lentini:** Médico que aporta con su principio terapéutico del ejercicio, él indica que, para bajar la fiebre el individuo tiene que caminar cuatro millas.
- i) Plutarco:** Moralista y Biógrafo que se destaca por su educación hacia los niños, dice que, la actividad física permite el fortalecimiento de estos niños y gracias a ello los niños pueden tener una vejez feliz.
- j) Martín Lutero:** alemán de origen, fue el creador del Cisma o división del Cristianismo por las grandes injusticias que existía en la Iglesia Católica y funda la Iglesia protestante. Dentro de la Educación Física da importancia a la actividad física o ejercicios físicos manifestando que la práctica de la Educación Física sirve para evitar vicios, enfermedades, además como una forma práctica de fortalecer el cuerpo para la salud.
- k) Fit:** Filósofo, en su época se crean las denominadas escuelas Filantrópicas que eran humanísticas destinadas a la educación de los niños tanto intelectual como físico. Fit hace un análisis teórico sobre las actividades físicas. Su aporte está en que él presenta las características de la Educación Física.
- Fortalecer el cuerpo contra las adversidades climáticas.
 - Los ejercicios permiten el desarrollo de los órganos de los sentidos sobre todo con ciertos juegos especiales.
 - Los juegos y entrenamientos.
 - Los ejercicios para montar a caballo, la esgrima, el baile, etc.
 - El trabajo manual.

También sugiere algunas indicaciones metodológicas:

- Alternar los ejercicios.
- Se debe pasar de la fácil a lo difícil.



- Lograr que los alumnos durante los ejercicios participen activamente y recurran lo menos posible a la ayuda del instructor.
- Incentivar sobre todo a los niños para la práctica de los ejercicios.
- Tener en cuenta las particularidades de cada individuo
- Prestar atención a las reglas de higiene.

l) Juan Enrique Pestalozzi: Fue un pedagogo, manifiesta que el fin primordial de la educación es el desarrollo de las fuerzas y aptitudes que encontramos en el niño y que estas aptitudes deben ser ejercitadas y si no se ejercita solamente quedará en aptitudes. Su obra “Gertrudis o sus Hijos” es un manual que orienta la educación a través de ciertas acciones en la cual dice que la Educación física es parte integral de la educación en general. Fue el creador de las escuelas populares, ampliando el círculo de la Educación Física. El expresa que el movimiento es indispensable en el niño, el cual es el medio para desarrollar sus fuerzas, exige una participación mayor de maestros y alumnos sobre todo en juegos: natación y ejercicios durante los tiempos de descanso, finalmente el manifiesta que los ejercicios físicos son:

- Aquellos de dominio del movimiento sobre todo de las articulaciones como piernas y brazos.
- Los juegos movidos.
- El trabajo manual.

m) Juan Enrique Pestalozzi: Fue un pedagogo, manifiesta que el fin primordial de la educación es el desarrollo de las fuerzas y aptitudes que encontramos en el niño y que estas aptitudes deben ser ejercitadas y si no se ejercita solamente quedará en aptitudes. Su obra “Gertrudis o sus Hijos” es un manual que orienta la educación a través de ciertas acciones en la cual dice que la Educación física es parte integral de la educación en general. Fue el creador de las escuelas populares, ampliando el círculo de la Educación Física. El expresa que el movimiento es indispensable en el niño, el cual es el



medio para desarrollar sus fuerzas, exige una participación mayor de maestros y alumnos sobre todo en juegos: natación y ejercicios durante los tiempos de descanso, finalmente él manifiesta que los ejercicios físicos son:

- Aquellos de dominio del movimiento sobre todo de las articulaciones como piernas y brazos.
- Los juegos movidos.
- El trabajo manual.

n) Ludwin Jahn: Fundó la Federación Alemana de Gimnasia, considerado el padre de la gimnasia. Él manifestó que la repetición de los ejercicios sobre el límite de sus posibilidades contribuye al desarrollo de la fuerza de voluntad del individuo, la constancia, la tenacidad y la fuerza física.

Dispuso muchos ejercicios en aparatos como barra fija, barras paralelas, el potro, etc. A la gimnasia se la llamó TURKUNST que quiere decir el arte de la destreza, más tarde la gimnasia se llamó TURNEN.

o) Francisco Amorós: Da mucha importancia a los ejercicios militares aplicados como la marcha, carreras con obstáculos, saltos con fusil, ejercicios como arrastrarse, transporte, peso, la natación con ropa y con armas, la lucha, el esgrima, el tiro los lanzamientos, etc.

Nos habla también de una gimnasia de ejercicios preparatorios, estos acompañados con canto, música, baile y también el trabajo manual.

Fue uno de los primeros en introducir el control por escrito de las actividades desarrolladas haciendo cartillas de control a cada individuo. Escribió un libro llamado “Tratado de la Educación Física, Gimnasia y Moral”.

En la actualidad la actividad física “es considerada como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades y se



reconocen sus beneficios como factor de: salud, condición física, base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre”.^{5*}

1.3 CONCEPTUALIZACION DE LA CULTURA FISICA

Cultura Física es el “Acopio de habilidades y destrezas adquiridas por el individuo a través de la práctica de la Educación Física, Deportes y Recreación en el proceso educativo, contribuyendo a la formación de la personalidad integral del mismo”.^{6*}

La Cultura Física engloba los siguientes términos:

1.3.1 EDUCACIÓN FÍSICA

Sánchez Buñuelos, 1966:”La educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata de desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad. Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. Por lo tanto, no se debe considerar que la educación física está vinculada exclusivamente a unas edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física”.

Yeni Carvallo Ramos: “La Educación Física es la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando”.

1.3.2 CONCEPTO DE DEPORTE

⁵ Vera Guardia Carlos Educación Física y Recreación. www.efdeportes.com. Revista Digital, Año 4. N° 13. Buenos Aires, Marzo 1999

⁶ Reforma Curricular para la Educación Básica, Ministerio de Educación y Cultura, DINADER, 1997.



- “El deporte es toda actividad física o mental, que esté sujeta a reglas o que se haga de forma planificada, puede considerarse como una actividad deportiva”
- “El deporte es toda aquella actividad que se caracteriza por tener un conjunto de reglas y costumbres, a menudo asociadas a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes).
- “El deporte es el campo de aplicación de lo aprendido, es una actividad en donde se compara su rendimiento en función de sí mismo y de los demás”.

1.3.3 CONCEPTO DE RECREACIÓN

John H. Finley: “La recreación consiste en la actitud que caracteriza la participación en variadas actividades y que resulta de la satisfacción que estas brindan al individuo, en ellas haya expresión del espíritu y a través de ella se contribuye a una vida plena, alegre y satisfactoria.”

Jesús Morales Cardozo: “La recreación es el interés en las cosas que hace la gente, más bien que en el producto terminado, es una experiencia integradora para el individuo, por que capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, la recreación es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye tan bien al desarrollo personal y el de la comunidad.”

James S. Plant: La recreación por su amplio margen de actuación, en la medida que está presente en todos los ámbitos de la vida de los individuos, aporta herramientas y espacios para la protección de los derechos humanos, la protección al ambiente, el enriquecimiento de los niveles de vida de las personas, el empoderamiento de las comunidades y de la sociedad civil.

1.4 ADULTO MAYOR TEORIAS, CAMBIOS, ENFERMEDADES Y ALIMENTACIÓN



El envejecimiento es un fenómeno universal; es un proceso de la vida del ser humano durante el cual ocurren modificaciones biológicas, psicológicas y sociales. El envejecimiento es un proceso que implica cambios celulares, tisulares, orgánicos y funcionales; es una programación genética influenciada tanto por factores ambientales como por la capacidad de adaptación del individuo.

Envejecer es un proceso secuencial, acumulativo e irreversible que deteriora al organismo progresivamente hasta hacerlo incapaz de enfrentar las circunstancias y condiciones del entorno. Sin embargo, los cambios que sufren los órganos y los tejidos durante el proceso de envejecimiento no deben considerarse problemas de salud, sino variantes anatomofisiológicas normales. Esos cambios se presentan en forma universal, progresiva, declinante, intrínseca e irreversible. Esas transformaciones se conceptúan de la siguiente manera:

- Universales: porque se producen en todos los organismos de una misma especie.
- Progresivos: porque es un proceso acumulativo.
- Declinantes: porque las funciones del organismo se deterioran en forma gradual hasta conducir a la muerte.
- Intrínsecos: porque ocurren en el individuo, a pesar de que están influenciados por factores ambientales.
- Irreversibles: porque son definitivos.

Las alteraciones físicas que produce el envejecimiento en el individuo se deben a los cambios tisulares, a la reducción de la masa muscular, orgánica y esquelética y a la disminución del volumen de líquido extracelular. Esos cambios, que se evidencian en el aspecto físico y en el funcionamiento del organismo, son los responsables de la disminución del gasto cardíaco, la fuerza muscular, el flujo sanguíneo renal, la visión, la audición y el sentido



del gusto. Yodos esos cambios explican la disminución de la capacidad física y la lentitud de los movimientos de las personas de edad avanzada.^{7*}

Sin embargo, los cambios que ocurren en la vejez no se deben exclusivamente a los procesos biológicos normales sino que son también producto de las enfermedades, la pérdida de las aptitudes, los cambios sociales que se suceden durante ese período de la vida, y a la falta de actividad. La disminución de la capacidad es producto tanto del envejecimiento biológico como de la pérdida de la actividad, lo que representa con frecuencia una “divergencia de aptitudes”, entre la capacidad real y la capacidad potencial del individuo.

Entonces la vejez es una etapa de la vida para la cual debemos estar preparados para vivirla de la mejor manera posible ya que esta viene rodeada de muchas inquietudes, creencias, mitos y ansiedades; en donde las actividades físicas y recreativas a más de una buena comunicación con las personas que los rodean cumplen un papel fundamental para una calidad de vida en la tercera edad.

Las personas en la tercera edad tienen demasiado tiempo libre y no saben qué hacer con él debido a que la sociedad nos educa para cubrir el tiempo destinado al trabajo; pero se olvida de educarnos en actividades serviciales para el tiempo libre o de ocio es por eso que la mayoría de personas al llegar a esta etapa de la vida no están al tanto de acciones mediante las cuales puedan utilizar el tiempo libre.

Existen algunos agentes que hacen que las personas de la tercera edad tengan tiempo libre de sobra entre ellos podemos mencionar:

La jubilación, que se da entre los 60- 65 años de edad, en donde el adulto mayor sufre una serie de cambios y es difícil asumir este fenómeno

⁷ Anzola Elías: (1999) “Enfermería Gerontológica: Conceptos para la Práctica”, O.P.S, Serie Paltex N° 31, Págs. 3- 22.



social, el aislamiento socio- familiar ya que gran parte de estas personas han perdido su núcleo tanto social como familiar y tienden a la soledad, aislamiento, depresión, pocas entradas de dinero por lo que su economía disminuye.

Por todo lo expuesto anteriormente es necesario que este grupo etario sienta la necesidad y conozca los beneficios de realizar actividades físicas y recreativas que les permita relacionarse, socializar, convivir, compartir, conversar con personas con semejantes características a las suyas, a más de los incontables favores físicos que reciben las personas de la tercera edad que practique dichas actividades.

1.4.1 TEORÍAS DEL ENVEJECIMIENTO

Para explicar el proceso de envejecimiento se han formulado algunas teorías de enfoque biológico, como la teoría inmunitaria, la del estrés y la del error, entre otras. Asimismo, se han postulado teorías de enfoque social, que tratan de establecer si el individuo, capaz de adaptarse a los cambios y al deterioro inevitable del envejecimiento, puede vivir una vejez feliz utilizando su capacidad de contribución y crecimiento.

Con relación a las teorías sociales, en 1961, Cumming y Henry propusieron la teoría del compromiso o de la disociación, la cual advierte que es el mismo adulto mayor quien comienza a disminuir sus funciones sociales, lo que origina rechazo y aislamiento entre él y la sociedad. Esa teoría señala que la vejez puede ser una etapa altamente satisfactoria cuando la persona mayor acepta la disminución de sus interacciones y se vuelca en sí misma.

En 1969, Havighurst postuló la teoría de la actividad, la cual afirma que la persona socialmente activa tiene más capacidad de adaptación y que, salvo por los cambios fisiológicos inevitables, esa persona experimenta durante la vejez las mismas necesidades físicas, psicológicas y sociales que durante la adultez.



Esa teoría afirma que la actividad es la clave de la satisfacción y de la autorrealización, y, por tanto, la disminución de las actividades y el aislamiento social producen efectos negativos sobre el anciano. Esta teoría recalca que: La actividad social es esencial para el funcionamiento de la persona de edad avanzada; y que la continuidad de las funciones sociales es imprescindible para mantener el auto concepto positivo.

Esto implica una correlación directa entre la satisfacción con la vida, asumiendo múltiples funciones, y las actividades sociales.

Otros estudiosos desarrollaron la teoría de la continuidad, la cual se centra en la capacidad de adaptación y de ajuste del adulto mayor, tomando en cuenta su personalidad y estilo de vida manifestado en el período adulto.

Se cree que cuando se conoce la personalidad del individuo es posible predecir las condiciones de su proceso de envejecimiento; sobre la base de este planteamiento se elaboraron cuatro tipos de personalidad y sus patrones de adaptación:

- a) La personalidad integrada, que comprende a los individuos maduros y felices que llevan a cabo actividades en diversos niveles y que van desde los altamente activos hasta los más aislados.
- b) La personalidad defensiva, que incluye a las personas que mantienen durante la vejez los mismos valores y normas de la edad adulta y se angustian por las pérdidas y los cambios que acarrea la vejez.
- c) La personalidad pasiva-dependiente, que abarca a los individuos altamente dependientes y apáticos.
- d) La personalidad no integrada, que comprende a las personas que sufren trastornos mentales.

Uno de los investigadores con mayor trascendencia en el área gerontológica, Abraham Maslow, señala que la persona auto realizada es



aquella que mantiene el uso total de sus talentos, capacidades y potencialidades y que no exhibe tendencias hacia problemas psicológicos, neurosis o psicosis. Este tipo de persona, que Maslow llama “excepcional”, ha arribado a un estado de autorrealización que es sólo posible en personas de 60 años y más.

El proceso de autorrealización, de acuerdo con los postulados de Maslow, implica el desarrollo o el descubrimiento del verdadero Yo y de las potencialidades latentes. El autor señala que el aspecto más común y universal de estas personas superiores es su capacidad de ver la vida claramente, es decir, “como es” y no “como quisiera que fuera”. Son personas menos emocionales y más objetivas, que no permiten que sus esperanzas y deseos distorsionen sus puntos de vista.

1.4.2 CLASIFICACIÓN DE LA POBLACIÓN ADULTO (A) MAYOR POR GRUPOS

Grupo Adulto

- Varones por sobre los 45 años sedentarios.
- Edad fisiológica no sea menor que la cronológica y las mujeres en el período pre menopáusico.

Grupo Tercera Edad Clásica

- Damas y varones con edad sobre los 65 años de edad.
- Varones y mujeres presentan patologías degenerativas en el Aparato Locomotor insipiente o leve con patología.
- Sistema Cardiovascular en tratamiento, defectos en los órganos de los sentidos.
- Independencia socio- familiar presente.

Grupo Senil



- Edad por sobre 80 años de edad.
- Alto grado de dependencia.
- Presentan patologías degenerativas del aparato locomotor, y sistema cardiovascular.
- Déficit sensorial presente y un alto grado de abandono.

1.4.3 SITUACIÓN DE LA SALUD Y ATENCIÓN DE ADULTOS/AS MAYORES

En el mundo y en particular en los países de América, se está experimentando una transformación demográfica sin precedentes, con los avances de la tecnología médica y el mejoramiento de salud de la población, se ha dado un incremento sustantivo de la longevidad en hombres y mujeres, lo cual representa un logro social de gran magnitud. En el Ecuador la población de adultos mayores en el año 2008 es de 836.171 que representa el 6% de la población general y para el año 2025 llegará a un 1'153.152 que representará el 9%^{8*}.

El envejecimiento del ser humano es un proceso natural que se produce a través de todo el ciclo de vida, sin embargo, no todas las personas envejecen de la misma forma, las causas están relacionadas con: los estilos de vida, las oportunidades y privaciones, medio ambiente, exposición a factores de riesgo, posibilidad de acceso a la educación, a la promoción de la salud, hábitos saludables; cuyos efectos aparecen al momento de evaluar la calidad de vida y funcionalidad de la persona adulta mayor.

El cambio demográfico pone de manifiesto la necesidad de incorporar al envejecimiento en el diseño de políticas, planes, programas y proyectos, en todo el ciclo de vida donde se evidencian intervenciones destinadas a promover la salud, como principales indicadores que miden el bienestar; prevenir la enfermedad y la discapacidad, prolongar la

⁸ INEC, Censo 2001.



independencia por tanto tiempo como sea necesario y prevenir y controlar condiciones crónicas y enfermedades asociadas a la edad.

Si nos ubicamos en el contexto sociocultural del país aún se presentan importantes desventajas para quienes van envejeciendo, prueba de ello son las múltiples formas de maltrato, aislamiento e inseguridad en la que viven gran parte de la población, por cuanto las personas adultas jubiladas llegan a las 250.000, que representa el 29% del total de este grupo de población, el 2% tienen seguros privados, y el 69% se encuentran desprotegidos^{9*}

La atención del Adulto Mayor está estructurada en tres subprogramas:

1. Subprograma de Atención Comunitaria. Las personas A. M. recibirán atención integral, de calidad, con calidez, preferentemente en sus hogares sobre promoción de la salud, estilos de vida saludable, nutrición, salud mental- emocional y social, prevención inmunización, incluyendo a la familia en todos los procesos de atención, que potencien su desarrollo, prolongue su independencia y funcionalidad.

2. Subprograma de Atención en Hospitales. Consiste en fortalecer la capacidad de los servicios hospitalarios para la adaptación de los mismos a las necesidades de las personas adultas mayores, incluyendo un paquete básico de medicina preventiva y curativa, que contribuya a mejorar la gestión y por ende la calidad de la atención medica social hospitalaria mediante acciones de promoción, prevención, recuperación incluyendo la rehabilitación en coordinación con los demás niveles del sistema nacional de salud.

3. Subprograma de atención en Instituciones Sociales. Significa proteger los derechos y la dignidad de las personas Adultas

⁹ CEPAL, 2003.



Mayores que se encuentran en los servicios de larga estancia, aplicando marcos regulatorios vigentes que garanticen el funcionamiento de este tipo de establecimientos en coordinación entre el MSP, Autoridad Sanitaria y MIES, éste último responsable directo según la ley del anciano vigente.

1.4.4 CAMBIOS EN LA TERCERA EDAD

En la vejez se sufre una serie de cambios físicos, y psicológicos que detallaremos a continuación:

SISTEMAS	CAMBIOS RELACIONADOS CON EL ENVEJECIMIENTO	CONSECUENCIAS DE ESTOS CAMBIOS
<p>Sistema Locomotor: Músculos, Huesos y Articulaciones</p>	<p>Atrofia muscular que afecta tanto al número como al tamaño de las fibras; aparentemente eso es condicionado por desórdenes metabólicos intrínsecos y por denervación funcional (disminución del impulso nervioso que mantiene el tono muscular. Osteoporosis. Cambios degenerativos en ligamentos, tejidos, periarticulares y cartílago. Opacidad del cartílago, aparición de erosiones superficiales, degeneración mucoide, formación de quistes y calcificación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Pérdida de masa muscular. * Predisposición a calambres musculares. * Predisposición para el desarrollo de hernias tanto intra como extra abdominales. * Debilidad muscular. * Limitación en el rango y velocidad del movimiento corporal. * Cifosis. * Disminución de la estatura. * Disminución de la elasticidad y resistencia de las articulaciones. * Rigidez articular y predisposición al dolor. * Dificultad para la realización de tareas.
<p>Sistema Respiratorio</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Coalescencia de alvéolos; atrofia y pérdida de la elasticidad de los septums. * Esclerosis bronquial y de los tejidos de soporte. * Degeneración del epitelio bronquial y de las glándulas 	<ul style="list-style-type: none"> * Capacidad vital disminuida. * Deterioro de la difusión de oxígeno. * Eficiencia respiratoria disminuida. * Disminución en la sensibilidad y eficiencia de



	<p>mucosas.</p> <ul style="list-style-type: none"> *Osteoporosis de la caja torácica. * Reducción de la elasticidad y calcificación de los cartílagos costales. *Debilidad de los músculos respiratorios. 	<p>los mecanismos de defensa del pulmón tales como el aclaramiento de moco, el movimiento ciliar y el reflejo de la tos,</p> <ul style="list-style-type: none"> * Cifosis e incremento de la rigidez de la pared del tórax. * Predisposición a la infección.
Sistema Cardiovascular	<ul style="list-style-type: none"> *Disminución de la elasticidad de la media arterial con hiperplasia de la íntima. * Incompetencia valvular venosa. * Calcificaciones en las válvulas cardíacas. * Rigidez de las paredes venosas. * Depósitos de lipofucsina y fibrosis del miocardio. * Aumento de la resistencia periférica. * Disminución del gasto cardíaco. 	<ul style="list-style-type: none"> * Dilatación y prominencia de la Aorta. * Presencia de soplos Cardíacos. * Predisposición a los eventos tromboembólicos. * Disminución en la capacidad de actividad física. * Insuficiencia venosa, con el consecuente riesgo de estasis y úlceras tróficas.
Sistema Génito-Urinario	<ul style="list-style-type: none"> *Engrosamiento de la membrana basal de la cápsula de Bowman y deterioro de la permeabilidad. * Cambios degenerativos en los túbulos y atrofia y reducción del número de nefronas. * Atrofia de la mucosa vaginal. * Laxitud de los músculos perineales. * Atrofia de acinos y músculos prostáticos, con áreas de hiperplasia. 	<ul style="list-style-type: none"> *Falla en la respuesta rápida a cambios del volumen circulatorio. * Disminución de la capacidad de excreción por el riñón, lo que produce un aumento en la susceptibilidad a intoxicación por drogas y sus metabolitos y aumenta los efectos secundarios de éstos. * Dispareunia (dolor al coito) en la mujer. * Incontinencia urinaria. * Aumento de la susceptibilidad a las infecciones.
Sistema Inmunológico	<ul style="list-style-type: none"> *Disminución de la respuesta inmunológica de tipo humoral a cargo de las células contra antígenos extrañas y aumento de la 	<ul style="list-style-type: none"> *Aumento de la susceptibilidad hacia las infecciones, las enfermedades autoinmunes y el cáncer.



	respuesta a antígenos autólogos (del mismo organismo).	
Sistema Endocrino	<ul style="list-style-type: none"> *Disminución de la tolerancia a la glucosa. * Disminución a la actividad funcional tiroidea. * Cambios en la secreción de la hormona anti-diurética. 	<ul style="list-style-type: none"> *Predisposición a la descompensación en los enfermos diabéticos. * Respuestas metabólicas lentas. * Respuesta lenta a los cambios de la os-molaridad corporal.
Sistema Nervioso Central: Cerebro y Médula Espinal	<ul style="list-style-type: none"> *Engrosamiento de las meninges. * Atrofia cerebral (el peso del cerebro disminuye en 10% entre las edades de 35 a 70 años) * Disminución de los procesos dendríticos. * Reducción de la sustancia blanca. <p>Disminución de la velocidad de conducción. Aumento del tiempo de respuesta reflejo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Algunos ancianos pueden presentar disminución de las repuestas intelectuales como agilidad mental y capacidad de razonamiento abstracto. * Puede observarse, en algunos ancianos, disminución en la percepción, análisis e integración de la información sensorial, disminución en la memoria de corto plazo y alguna pérdida en la habilidad de aprendizaje. * También, puede observarse un enlentecimiento de la coordinación sensorio-motora que produce un deterioro en los mecanismos que controlan la postura, el soporte anti-gravitacional y el balance. * Estos cambios, aunque son relativamente normales, no se encuentran presentes en todos los adultos mayores, ya que existe un grupo numeroso que conserva sus funciones intelectuales y cognitivas intactas.
Sistema Nervioso Autónomo	<ul style="list-style-type: none"> *Se observa una disminución en la síntesis e hidrólisis de los neurotransmisores acetilcolina, norepinefrina y 	<ul style="list-style-type: none"> *Existe una disminución de la sensibilidad de los baroreceptores, lo que condiciona una predisposición a la



	<p>dopamina; además existe disminución en el número de los receptores post-sinápticos.</p>	<p>hipotensión postural. * Existe deterioro de la regulación de la temperatura corporal, lo que produce predisposición a la hipotermia o al “golpe de calor”. * Ocurre alteración en la apreciación del dolor visceral, lo que puede conducir a la presentación, en forma confusa, de enfermedades. * Puede existir trastorno en la regulación del tono muscular y en el control de los esfínteres involuntarios, lo que puede conducir a problemas tales como incontinencia urinaria.</p>
<p>Sistema Gastrointestinal</p>	<p>*Cambios en la mucosa oral. * Cambios atróficos en la mandíbula. * Atrofia de tejidos blandos (encía). * Atrofia de la mucosa gástrica e intestinal, de las glándulas intestinales. * Reducción del tamaño del hígado. * Disminución de la velocidad del tránsito intestinal.</p>	<p>*Predisposición a la caries dental, y a la enfermedad periodontal. * Problemas en la absorción de los alimentos. * Aumento del tiempo del metabolismo de algunas drogas en el hígado.</p>
<p>Sentido de la Visión</p>	<p>*Pérdida de la grasa orbitaria y estenosis del conducto lagrimal. * Depósitos lipídicos en la córnea, sequedad de la conjuntiva y disminución en la elasticidad del cristalino * Cambios degenerativos en los músculos de la acomodación, en el iris, en la retina y en la coroides.</p>	<p>*Apariencia de hundimiento de los ojos, laxitud de los párpados, ptosis senil, puede haber epifora, arco senil, reducción de la cantidad de lágrimas y aumento de la presión intraocular. * Pupilas contraídas y reflejos lentos, deterioro de la agudeza visual y de la tolerancia al reflejo de la luz brillante; además puede</p>



		<p>existir reducción de los campos visuales.</p> <p>*Lenta adaptación a la oscuridad, defectuosa apreciación del color y deterioro de la percepción visuo-espacial.</p>
Audición y Equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> *Degeneración del Órgano de Corti. *Pérdida de neuronas en la cóclea y en la corteza temporal. * Disminución de la elasticidad de la membrana basilar, afectando la vibración. * Osteoesclerosis de la cadena de huesecillos del oído medio. * Excesiva acumulación de cerumen. * Disminución de la producción de endolinfa. * Degeneración de las células vellosas en los canales semicirculares. 	<ul style="list-style-type: none"> *Presbiacusia, caracterizada por el deterioro de la sensibilidad al tono de frecuencia alta y a la percepción, localización y discriminación de los sonidos. * Deterioro del control postural reflejo, lo que puede producir predisposición a las caídas por vértigo y mareo y disminución de la habilidad para moverse en la oscuridad.
Olfato, Gusto y Fonación	<ul style="list-style-type: none"> *Atrofia de las mucosas. * Degeneración neuronal (las papilas gustativas se reducen en un 64% a la edad de 75 años) * Atrofia y pérdida de la elasticidad en los músculos y cartílagos laríngeos 	<ul style="list-style-type: none"> *Deterioro del sentido del gusto y del olfato con el consecuente riesgo de intoxicación por alimentos descompuestos, anorexia. * Disminución de la sensibilidad del reflejo de la tos y la deglución. * Cambios de voz.



Piel	<ul style="list-style-type: none"> *Atrofia de la epidermis, de las glándulas sudoríparas y folículos pilosos. * Cambios pigmentarios. * Degeneración del colágeno y de las fibras elásticas. * Reducción de la grasa subcutánea. 	<ul style="list-style-type: none"> *Piel seca, arrugada, frágil y descolorida. * Cabello cano y caída parcial o total del mismo. * Uñas frágiles, engrosadas, torcidas y de lento crecimiento. * Placas seboreicas. * Disminución de las propiedades de aislamiento de la piel, necesarias para la termorregulación. * Disminución de la capacidad de protección de las prominencias óseas. * Prurito.
-------------	---	---

Tabla N°1 Elaboración: MI /MT.

Fuente: Anzola Elías: (1999) “Enfermería Gerontológica: Conceptos para la Práctica”.

La vida socio-afectiva se altera debido a situaciones de estrés, depresiones, situaciones de tristeza de soledad y abandono todo esto consecuencia de la jubilación, aislamiento socio- familiar, etc.

1.4.5 ENFERMEDADES EN LA TERCERA EDAD

Existe un sin número de enfermedades que padecen a las personas de la tercera edad y otras que surgen a consecuencia de las mismas; a continuación detallamos las enfermedades en el siguiente cuadro: detallamos las enfermedades en el siguiente cuadro:

SISTEMAS	ENFERMEDADES
Sistema Nervioso	<ul style="list-style-type: none"> • Alzheimer: Es una enfermedad neurodegenerativa del sistema nervioso central que constituye la principal causa de demencia en personas mayores de 60 años. Se caracteriza por una pérdida progresiva de la memoria y de otras capacidades mentales, a medida que las células nerviosas mueren y diferentes zonas del cerebro se atrofian. • Párkinson: El Parkinson es una enfermedad



	<p>neurodegenerativa que se produce en el cerebro, por la pérdida de neuronas en la sustancia negra cerebral. El principal factor de riesgo del Parkinson es la edad.</p> <p>Mareos en los mayores: Buena parte de los mayores de 60 años, acuden al médico por culpa de inexplicables mareos o vértigos. También son habituales las pérdidas de equilibrio y otras sensaciones de aturdimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demencia senil: La demencia es la pérdida progresiva de las funciones cognitivas, debido a daños o desórdenes cerebrales que no responden al envejecimiento normal. Se manifiesta con problemas en las áreas de la memoria, la atención, la orientación espacio-temporal o de identidad y la resolución de problemas. Los primeros síntomas suelen ser cambios de personalidad, de conducta, dificultades de comprensión, en las habilidades motoras e incluso delirios. A veces se llegan a mostrar también rasgos psicóticos o depresivos. • Accidente Cerebro Vascular (Ictus): Es una enfermedad cerebro vascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro. Ocurre cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro se rompe o es obstruido por un coágulo u otra partícula, lo que provoca que parte del cerebro no consiga el flujo de sangre que necesita, quedándose la zona sin riego, por lo que no pueden funcionar y mueren transcurridos unos minutos, quedando paralizada la zona del cuerpo “dirigida” por esa parte del cerebro.
<p>Sistema Locomotor: Músculos, Huesos, y Articulaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Artrosis: Afecta más a las mujeres que a los hombres, y a partir de los 75 años, usualmente todas las personas tienen artrosis en alguna articulación. La edad, la obesidad, la falta de ejercicio... son sólo algunos de los factores que predisponen a sufrirla. Consiste en una degeneración del cartílago articular por el paso de los años, que se traduce en dificultades de movilidad y dolor articular con los movimientos. El tratamiento de la artrosis consigue mejorar la movilidad y disminuir el dolor mediante antiinflamatorios no esteroides, o la infiltración de esteroides, además de ejercicios de rehabilitación. • Artritis: Es la inflamación de una articulación, caracterizada por dolor, limitación de movimientos,



	<p>tumefacción y calor local. Puede estar causada por numerosas enfermedades y síndromes; por micro cristales (afectos de gota), neuropatía (lesiones del sistema nervioso), reumatoide (origen multifactorial), infecciosa (de origen bacteriano, vírico, micótico o parasitario), sistemática (de origen cutáneo, digestivo, neuropático...), reactiva (múltiples factores), etc.</p> <p>Se suele detectar pasados los 40 años, en radiografías, sin que antes se haya presentado ningún síntoma.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osteoporosis: La osteoporosis es una enfermedad en la cual disminuye la cantidad de minerales en el hueso, perdiendo fuerza la parte de hueso trabecular y reduciéndose la zona cortical por un defecto en la absorción del calcio, volviéndose quebradizos y susceptibles de fracturas. Es frecuente sobre todo en mujeres tras la menopausia debido a carencias hormonales, de calcio y vitaminas por malnutrición, por lo que un aporte extra de calcio y la práctica de ejercicio antes de la menopausia favorecerán en su prevención. Para frenar la osteoporosis conviene ponerse en manos de un profesional que determine qué hábitos de nuestra vida debemos potenciar. Los ejercicios y la gimnasia para la tercera edad son una manera de luchar contra la osteoporosis llevando una vida sana.
<p>Sistema Cardiovascular</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arterioesclerosis de las Extremidades: Es un síndrome caracterizado por el depósito e infiltración de sustancias lipídicas, en las paredes de las arterias de mediano y grueso calibre. Esto provoca una disminución en el flujo sanguíneo que puede causar daño a los nervios y otros tejidos. Los problemas de riego en las extremidades en la arteriosclerosis suelen ocurrir antes en las piernas o los pies y la edad es uno de los factores de riesgo más importantes. La persona afectada empieza a notar dolor de piernas, hormigueo en los pies estando en reposo, úlceras e incluso gangrena en los pies. • Presión arterial alta: La presión arterial es la fuerza con la que el corazón bombea la sangre contra las paredes de las arterias. La hipertensión arterial no suele tener síntomas, pero puede causar problemas serios como insuficiencia cardíaca, un derrame cerebral, infarto e insuficiencia renal. Conviene que nosotros mismos controlemos nuestra presión



	<p>arterial además de llevar hábitos de vida saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Claudicación intermitente: Es un trastorno que se produce como consecuencia de la obstrucción progresiva de las arterias que nutren las extremidades. Las paredes de las arterias sufren lesiones, llamadas “placas de ateroma”, que se van agrandando dificultando el correcto riego sanguíneo y haciendo que los músculos produzcan ácido láctico. Caracterizado por la aparición de dolor muscular intenso en las extremidades inferiores, en la pantorrilla o el muslo, que aparece normalmente al caminar o realizar un ejercicio físico y que mejora al detener la actividad. Se observa con mayor frecuencia en el hombre que en la mujer; generalmente en pacientes mayores de 60 años.
<p>Sistema Génito-Urinario</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hipertrofia benigna de Próstata: Consiste en un crecimiento excesivo en el tamaño de la próstata a expensas del tamaño celular. Es muy común en los hombres a partir de los 60 años. Para su diagnóstico, es frecuente la “biopsia prostática” y el tacto renal (palpar la próstata a través del recto), que además puede detectar síntomas de cáncer. Suele provocar polaquiuria (mayor frecuencia de orinar), irritación y obstrucción; que pueden complicarse con infecciones urinarias, cálculos renales, etc. Para su tratamiento, los pacientes deben disminuir la ingesta de líquidos antes de acostarse y moderar el consumo de alcohol y cafeína. En ocasiones extremas se tiene que intervenir quirúrgicamente (prostatectomía).
<p>Sistema Respiratorio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gripe: Se trata de una enfermedad “común” que dura entre 3 y 7 días, pero las personas mayores pueden tener complicaciones que a menudo requieren hospitalización por problemas respiratorios. Es por ello que las Autoridades Sanitarias aconsejan a la tercera edad (mayores de 65 años), como grupo de riesgo, vacunarse cada año contra la gripe. La vacuna de la gripe producirá anticuerpos contra el virus.
<p>Sistema Gastrointestinal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mala Nutrición: A menudo, se pasan por alto los problemas de nutrición de la tercera edad, lo que puede traer complicaciones muy serias tales como deshidratación, anemia, déficit de vitaminas (B12, C, tiamina...), déficit de fosfato, desequilibrio de potasio, anorexia, gastritis atrófica. El deterioro cognitivo puede ser causado por tantos



	<p>factores no nutricionales que es fácil pasar por alto causas nutricionales potenciales, como deshidratación, desequilibrio del potasio, anemia ferropenia y déficit de muchas de las vitaminas hidrosolubles.</p> <p>En estos casos, si un especialista lo cree conveniente, se puede recurrir a suplementos de minerales y vitaminas, pero sobre todo; una dieta alta en proteínas y nutrientes es esencial para prevenir posibles problemas de nutrición que llegada la edad adulta podría conllevar problemas irreversibles.</p> <ul style="list-style-type: none">• Diarrea y estreñimiento: La diarrea y el estreñimiento son síntomas muy frecuentes en la edad avanzada y ambos pueden relacionarse muchas veces con factores nutricionales. Las causas de la diarrea difieren poco entre las diferentes edades y si son prolongadas pueden llegar a ser serias y ocasionar complicaciones, principalmente déficits en uno o más nutrientes esenciales, incluyendo vitaminas y minerales, aunque el problema más peligroso es sin duda la deshidratación de las personas de la tercera edad. El estreñimiento es frecuente en las personas con malos hábitos alimentarios, ingesta de dietas muy trituradas, ingesta inadecuada de líquidos y habituación al consumo de laxantes.
--	--

Tabla N°2 Elaboración MI/MT.

FUENTE: Deporte y Salud Familiar, “Gimnasia para la Vida”, Tomo IV, Zamor Editores LTDA, Colombia, págs. 121-122.

1.4.6 NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

En la tercera edad al igual que en todas las edades, es importante hacer una dieta equilibrada para conservar una buena salud.

Una dieta equilibrada está en comer una gran variedad de alimentos, para adquirir energía y proporcionarle al organismo los nutrientes necesarios para su construcción, mantenimiento y reparación.



Los gobiernos de diversos países han formulado recomendaciones sobre la alimentación en las diversas épocas de la vida. En la mayoría de los alimentos no hay gran diferencia entre lo aconsejable a los jóvenes y a los adultos.

Esto quiere decir que no es necesario una “dieta especial” para las personas de la tercera edad, si tienen buena salud, y han realizada actividad física hasta el momento; pero es necesario saber que una persona mayor necesita menos energía y por ende menos calorías que los personas jóvenes.

No debemos olvidar que en la tercera edad se producen cambios en los sistemas relacionados con la nutrición: así disminuyen los sentidos del gusto, olfato, vista, audición y tacto. La atrofia de las papilas gustativas se inicia alrededor de los 50 años, disminuyendo la sensibilidad a los sabores dulce y salado.

Sexo	Kcal/día	Sexo	Kcal/día
Varón Adulto	2000 a 2500	Hombre de 65 años de edad	1900-2100
Mujer Adulta	1500 a 2000	Mujer de 65 años de edad	1500 – 1700

Tabla N°3 Elaboración MI/MT.

FUENTE: www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 119 - Abril de 2008.

“La caloría es la unidad de energía proporcionada al cuerpo por los alimentos que se consumen”^{10*}

¹⁰Pont Geis Pilar, “Tercera Edad, Actividad Física y Salud”, Teoría y Práctica, pág. 46.



La cantidad de energía que en promedio producen los nutrientes, se conoce como los valores de ATWATER y son los siguientes:

VALORES ATWATER	1 gramo de carbohidrato, produce 4 Kcal. 1 gramo de grasa, produce 9 Kcal. 1 gramo de proteína, produce 4 Kcal.
------------------------	---

La cantidad de energía que gastamos es variable y resulta de la suma de diferentes necesidades calóricas obligatorias (metabolismo basal) y otras que dependen de nuestro estilo de vida y de la actividad física que realicemos.

Aunque estemos en reposo, nuestro organismo necesita energía para mantenerse vivo. Esta actividad que se llama "gasto energético basal", según diversos estudios, en un adulto sano, puede requerir entre 1000 y 1200 calorías/día.

Por ejemplo, ciertos órganos como el hígado, cerebro, corazón y riñones, en condiciones normales suponen el 60-70 % de gasto total del organismo, a lo que hay que sumar la energía que se utiliza en la síntesis y formación de nuevos tejidos y que es más elevada en las etapas del crecimiento, lactancia y embarazo.

También hay que considerar el gasto de energía que se produce al ingerir alimentos y poner en marcha los procesos de digestión. Viene a suponer un 10% del gasto total. El nutriente cuya ingesta induce mayor gasto son las proteínas, seguidos de lejos por los carbohidratos y la grasa que estimula un gasto mínimo.

La Asociación Americana de Dietética (American Dietetic Association) ofrece la siguiente fórmula para poder calcular cuántas calorías necesita cada día para mantener su peso al mismo nivel:



1. Descubra su índice de metabolismo basal tomando su peso actual y multiplicándolo por 10 si es mujer u 11 si es hombre.
2. Añada un 20 por ciento a este número si es sedentario (si no hace ejercicio físico); un 30 por ciento si es un poco activo (camina, juega golf); un 40 por ciento si hace ejercicio moderado (camina rápido, corre un poco, levanta pesas ligeras o hace bicicleta), y un 50 por ciento si es muy activo (correr, levanta pesas, ciclismo y natación)
3. Suma otro 10 por ciento al total (para digestión y absorción de nutrientes) para obtener su total de calorías diarias permitidas.

Fórmula de Calorías			
<input type="text"/> (Peso actual)	x 10 (mujeres) = x 11 (hombres)	<input type="text"/>	Índice de Metabolismo Basal(BMR)
<input type="text"/> (BMR)	x .20 (sedentario – sin ejercicio) = x .30 (actividad ligera – caminar, golf) x .40 (actividad moderada – caminar enérgico, correr, levantamiento de pesas) x .50 (actividad intensa – correr, ciclismo, natación)	<input type="text"/>	Índice de Actividad
<input type="text"/> (BMR)	x .10 (para la digestión) =	<input type="text"/>	Procesamiento Corporal
<input type="text"/> (BMR)	+ <input type="text"/> (Índice de Actividad)	+ <input type="text"/> (Procesamiento Corporal)	= <input type="text"/> Procesamiento Corporal

**Tabla N°4 Elaboración Asociación Americana de Dietética.
FUENTE: www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 119 - Abril de 2008.**



Necesidades Nutricionales en la Tercera Edad

NUTRIENTES	FUENTES	PROPORCIÓN PARA EL ADULTO	PROPORCIÓN EN LA TERCERA EDAD
<p>CARBOHIDRATOS. Están compuestos por Carbono, Hidrógeno y Oxígeno. Proveen al cuerpo la mayoría de energía. Los carbohidratos se dividen en mono- di y polisacáridos.</p>	<p>Los carbohidratos están en: cereales como el arroz, trigo, avena, centeno, cebada, maíz, quinua, fideos, harinas de trigo, pan y pastas, y azúcares como miel, galletas, pasteles, chocolates, mermeladas.</p>	<p>Hasta el 55% de kilocalorías.</p>	<p>Los carbohidratos deben proporcionar el 50-55% de calorías en la dieta.</p>
<p>GRASAS. Son moléculas orgánicas que el cuerpo utiliza para obtener energía y para construir las membranas celulares. El cuerpo almacena el exceso de grasa proveniente de la dieta en tejidos especiales que se encuentran bajo la piel y alrededor de los órganos como riñones e hígado Las grasas se clasifican en saturadas y insaturadas.</p>	<p>Las fuentes animales de grasa en la dieta son la mantequilla, la nata, la leche, los quesos, las carnes, especialmente el cerdo, el cordero y los embutidos, productos de pastelería y vegetales como los aceites de oliva, soja, girasol, maíz, las margarinas y los frutos secos.</p>	<p>Hasta el 30% de kilocalorías</p>	<p>Las grasas deben proporcionar el 25-30% de las calorías de la dieta.</p>
<p>PROTEINAS. Las proteínas de los alimentos proporcionan los aminoácidos esenciales para mantener y reparar los tejidos del cuerpo. El cuerpo humano utiliza alrededor de 20 clases de</p>	<p>Las proteínas provienen de carne, aves, embutidos, pescado, huevos leche y otros productos lácteos, pan,</p>	<p>Hasta el 15% de kilocalorías.</p>	<p>Se aconseja que las proteínas deben proporcionar el 10-15% de las calorías en la dieta</p>



<p>aminoácidos para construir las proteínas necesarias.</p>	<p>cereales, legumbres y patatas.</p>		
<p>VITAMINAS. Son moléculas orgánicas complejas que sirven como coenzimas. Esto significa que las vitaminas activan las enzimas y las asisten en su función por lo que es esencial el aporte de vitaminas en la dieta. Las vitaminas se disuelven en agua o grasa. A las primeras se las conoce como vitaminas hidrosolubles y son las vitaminas del complejo B y la C; y a las segundas como liposolubles, que incluyen las vitaminas A, D, E, y K.</p>	<p>Las vitaminas se encuentran en una gran variedad de alimentos, tanto de fuente animal como vegetal.</p>		<p>Vitamina D= 300 UI/día, vitamina C, vitamina B6 y Fosfato en altas dosis.</p>
<p>MINERALES. Son sustancias inorgánicas que se requieren para el funcionamiento normal del organismo. Los minerales como el calcio, hierro, fósforo, zinc, etc. también son sustancias esenciales en la estructura de ciertos tejidos del cuerpo y en funciones celulares.</p>	<p>Se encuentran en una gran variedad de alimentos y no proporcionan energía.</p>		<p>Calcio= 800mg/día, Hierro=12-15 mg/día, Zinc Magnesio y Potasio en altas dosis.</p>



<p>AGUA. Es esencial para mantener la vida. Dos tercios del peso total de un cuerpo están constituidos por agua. Ayuda a disolver y a digerir los alimentos y eliminar sustancia tóxicas.</p>	<p>Se encuentra en infusiones, zumos, leche, caldos o sopas, etc.</p>	<p>Se recomienda ingerir unos dos litros de líquido al día (6-8 vasos).</p>	<p>Se recomienda 30 -35ml/Kg, de peso corporal ideal.</p>
<p>FIBRA. Es la parte de los alimentos de origen vegetal que el cuerpo no digiere, crea un volumen en el intestino que lo hace trabajar para evacuar y evitar el estreñimiento.</p>	<p>Se encuentra en los alimentos de origen vegetal.</p>	<p>20/30 g. /día,</p>	<p>20/30 g. /día.</p>

Tabla N°5 Elaboración MI/MT.

FUENTE: Barros T, Peralta L, Red conceptual 9. “Clasificación y Función de los Nutrientes”, 1999.

Cuidados Nutricionales en la Tercera Edad

Para la planificación de la dieta es conveniente tener criterios sobre alimentos nutritivos, sabrosos y de agradable comer. Las personas con aparatos digestivos sensibles deben incluir algo caliente en cada comida. Se recomiendan cuatro o cinco comidas ligeras preferible a tres sustanciosas. Cuando existan problemas dentales, por lo tanto de masticación, las comidas deben servirse licuadas, trituradas o en forma de puré.

Consumo de alimentos de los diferentes grupos; si se eliminan alimentos por intolerancia, deben ser sustituidos por suplementos en forma de fármacos. De acuerdo al estado de salud se administrarán dietas específicas.



Otro factor a tomarse en cuenta es el estado sicosocial del anciano; la accesibilidad a cuidados y la condición económica. Algunos serán completamente dependientes para su cuidado.

Es de gran importancia estar al tanto de la nutrición en la tercera edad, porque es uno de los factores que mejoran el vigor de estas personas en conjunto con una adecuada rutina de ejercicios físicos, recreativos, sueño tranquilo y una vida social activa.

La alimentación en las personas de la tercera edad debe ser sana, donde beben abundar alimentos como el pescado, las verduras, frutas y algunos frutos secos en general.



CAPITULO 2.

ACTIVIDAD FÍSICA, RECREATIVA Y DIRECTRICES METODOLOGICAS, EN LA TERCERA EDAD

2.1 EJERCICIOS FÍSICOS RECOMENDADOS PARA LA TERCERA EDAD

Existe un sin número de actividades físicas adecuadas para el adulto mayor, que se utilizan para mejorar y prevenir ciertas enfermedades descritas en el capítulo anterior, asimismo para optimar su buen vivir.

A continuación se describirán los ejercicios físicos usuales, que se pueden realizar a esta edad.

2.1.1 CAMINATA

La caminata es uno de los ejercicios de fácil realización, puesto que no se requiere de implementos costosos y de esfuerzos físicos excesivos para su realización, la misma proporciona a la persona mayor sensación de seguridad, mejora del equilibrio, disminuye la aprensión, aumenta la velocidad de desplazamiento, acrecienta la libertad motriz y disminuye la sensación de fatiga.

En el adulto mayor esta actividad debe realizarse en lugares libre de obstáculos lo conveniente es elegir terrenos llanos con suelo regular, para de esta manera evitar las caídas.

Estas actividades se pueden realizar tomando en cuenta la condición física de cada individuo que oscila entre 30 a 60 minutos alternados con trotes suaves. Al mismo tiempo se debe llevar un registro que les permita conocer el progreso que día a día van logrando.

Para su seguridad es conveniente que esta actividad lo ejecute en compañía, ya sea de sus familiares y/o instructor. Para obtener mejores resultados y evitar la monotonía en la caminata se pueden utilizar



implementos tales como: clavos, botellas de plástico, pelotas anti-estresantes, panderetas, mancuernas, etc.

2.1.2 GIMNASIA

La gimnasia en la tercera edad es una de las actividades altamente efectuadas por su facilidad y bajo costo para realizarla, a más de que existen un gran número de ejercicios para desarrollarlos esto obedeciendo a las necesidades de cada persona, sus limitaciones, la parte del cuerpo que desea trabajar, objetivos trazados, etc.

En esta actividad se pueden ejecutar ejercicios tanto para prevenir, mejorar, mantener e incluso para rehabilitación de la mayoría de los segmentos del cuerpo, es por esto que nosotros hemos escogido esta actividad para trabajar con los (as) adultos (as) mayores de la fundación Santa Ana sitio donde se hallan personas con diferentes necesidades.

La gimnasia en la tercera edad debe ser trabajada con una frecuencia de 2-3 veces por semana, duración de 1 hora por sesión, intensidad moderada tomando en cuenta las afecciones que pueden tener las personas con la que está trabajando, se debe tener una progresión en los ejercicios es decir se debe ir de lo simple a lo complejo a medida que el programa va avanzando.

En la gimnasia existe una variedad de ejercicios que se pueden trabajar sin implementos es de vital, importancia que los monitores o las personas encargadas de este grupo sean inmensamente creativos; para utilizar una gran cantidad de implementos que nos permitan ejecutar la sesión de una manera amena y divertida en donde los (as) adultos (as) mayores se muestren alegres, entusiastas, colaboradores y no exista la monotonía.

2.1.3 NATACIÓN



La natación es una de las actividades más gratificantes y completas, puesto que permite poner en locomoción a la mayoría de músculos del cuerpo. Esta actividad lo puede realizar todos los adultos saludables, pero en especial está recomendada para las personas que presenten problemas de obesidad y artritis.

Uno de los beneficios de la natación es mejorar y mantener la capacidad cardiorrespiratoria- el sistema neuro-muscular, ayuda a prevenir y optimizar muchos problemas posturales al liberar el esqueleto de la acción de su peso, perfecciona la amplitud de los movimientos y es un buen relajante para todos los músculos.

En la tercera edad esta actividad debe ser de baja intensidad con movimiento simultánea para equilibrar la musculatura de los miembros que intervienen. Por lo que, se recomienda nadar relajadamente.

Esta actividad es una de las más completas no está al alcance de todas las personas en especial del adulto mayor, ya que la mayoría de estos no poseen los suficientes recursos económicos para esta inversión y también el estado no invierte en programas de promoción, prevención y rehabilitación a través de las actividades físicas y recreativas para este grupo etario.

Para esta actividad se recomienda usar la indumentaria adecuada (gorra de baño, traje de baño, zapatillas, toalla, etc.) para evitar posibles accidentes. De la misma manera el agua debe estar caliente para evitar problemas de artritis.

2.1.4 YOGA

Es una de las actividades que podemos practicarla a cualquier edad, es por eso que el yoga es recomendado en la tercera edad, debido a que favorece tanto a su cuerpo como a su mente, así previene y alivia



enfermedades psicológicas como: stress, depresión, ansiedades a más de ayudar a oxidar los tejidos, conservando la vitalidad, mejoran la flexibilidad de la columna vertebral y con esto disminuyen los dolores de cintura y espalda.

Los ejercicios utilizados en el yoga liberan las tensiones permitiendo que nuestro cuerpo esta relajado y así se puede evitar por ejemplo la hipertensión arterial.

Los ejercicios respiratorios y de flexibilidad utilizados en el yoga son excelentes para la tercera edad, claro con sus debidas modificaciones, puesto que no debemos olvidar las limitaciones de cada persona.

En el yoga es necesaria una alta concentración en lo que se hace y lo que se quiere lograr con estos ejercicios, conjuntamente con saber escuchar a su cuerpo solo de esta manera se puede conseguir resultados óptimos.

2.1.5 CICLISMO

Esta es una actividad recomendada para personas de la tercera edad, aunque es muy poco conocida y ejercida debido a los mitos y temores que puede acarrear esta actividad.

En el ciclismo se gasto poca energía gracias a esto se puede prolongar este trabajo durante mucho más tiempo que cualquier otra actividad.

También se puede sustituir el ciclismo con el pedaleo en bicicleta estática; pero esto implica gastos económicos y la mayoría de personas de la tercera edad no cuentan con recursos para invertir en un gimnasio o en comprar el implemento por lo que esta actividad no es muy accesible a todos.



El pedaleo tiene algunas ventajas y puede ser utilizado en individuos con limitaciones espaciales. Además esta actividad no es recomendada en personas con edades muy avanzadas (> de 65 años depende también la experiencia deportiva).

2.2 EJERCICIOS RECREATIVOS RECOMENDADOS EN LA TERCERA EDAD

Los ejercicios recreativos en la tercera edad son de suma importancia a nivel físico y en especial a nivel psicológico ya que gracias a estos se puede optimizar la aptitud de vida del adulto mayor.

Existen miles y miles de ejercicios recreativos que pueden servirnos para lograr los objetivos que tenemos trazados con los adultos (as) mayores de la fundación en la estamos trabajando; pero nosotros hemos escogido los que están a nuestro alcance y pueden realizarse según las necesidades del grupo.

2.2.1 JUEGOS

El juego es una actividad propio del ser humano puesto que ha estado presente desde las primeras civilizaciones que poblaron la tierra en todas sus edades y hoy en día sigue presente en todas las personas sin importar en que parte del planeta se encuentren.

Algunas personas creen que el juego es solo para los niños; no hay opinión tan errónea como esta puesto que el juego debe estar presente en las diferentes etapas por las que pasa el hombre en su vida, lo único que cambia es su forma de jugar, objetivos del juego, implementos utilizados, reglas, etc.

En el adulto (a) mayor estos juegos deben ser elegidos de acuerdo a las características del grupo (la edad, capacidad de movimiento, limitaciones funcionales, la adaptación, experiencia en la actividad física, la aceptación del grupo) es indispensable tener en cuenta la intensidad y



duración del juego, los objetivos a cumplir con esta actividad, los equipamientos aptos (espacio, dimensiones, ventilación material a utilizar

Para definir lo que significa el juego existe un variado número de definiciones; pero ninguna de ellas abarca todo lo que se quiere decir sobre el juego, así pues numerosos autores han escrito a cerca del juego aquí citamos algunos de ellos.

1. Etimológicamente, los investigadores refieren que la palabra juego procede de dos vocablos en latín: "iocum y ludus-ludere" ambos hacen referencia a broma, diversión, chiste, y se suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica.
2. Huizinga (1987): El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de -ser de otro modo- que en la vida corriente.
3. Gutton, P (1982): Es una forma privilegiada de expresión infantil.
4. Cagigal, J.M (1996): Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión.

El juego como hemos visto tiene algunas definiciones; pero en nuestro tema tenemos la obligación de acercarnos a un significado de juego para las personas mayores que nos permita desarrollar una actividad adecuada para dicho grupo, es por eso que el juego a de ser una actividad libre, agradable, divertida, recreativa que ofrezca múltiples beneficios e influya de manera positiva en la conducta de cada multitud de la tercera edad, siempre atendiendo a las necesidades individuales y tomando en cuenta las limitaciones de cada persona.



En la tercera edad se puede practicar un sin número de juegos tradicionales, los mismos que puedan ser adaptados a las necesidades del grupo de trabajo. También se pueden crear juegos propios para este grupo solo es necesario un poco de imaginación tanto de la persona que los guíe como de todos los que participan así pues se puede practicar un deporte tan conocido como el fútbol con reglas diferentes, puede ser con una pelota hecha de tela, la cancha puede ser un espacio verde, en fin la cuestión es que el grupo se divierta, y cumplir con el objetivo propuesto para ese juego.

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

BENEFICIOS DEL JUEGO		
FISICOS	PSÍQUICOS	SOCIO-AFECTIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar los contactos interpersonales y la integración social.
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar y mantener el equilibrio emocional 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas.
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar y mantener la condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer el Sistema Nervioso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal.
<ul style="list-style-type: none"> • Para mantener el cuerpo activo. 		<ul style="list-style-type: none"> • Liberar tensiones. • Ocupar el tiempo libre. • Estar bien con el mismo. • Aumentar la sensación de bienestar.



Tabla N°6 Elaboración MI/MT.

FUENTE: Pont Geis Pilar, “Tercera Edad, Actividad Física y Salud”, Teoría y Práctica, pág. 129.

2.2.2 ACTIVIDADES RÍTMICAS

La danza y el baile es una actividad que surge desde que el hombre aparece en la faz de la tierra, cuyo significado a través del tiempo y de las diferentes civilizaciones y culturas a ido cambiando así pues según el diccionario de la lengua española danza es el arte de expresarse mediante movimientos del cuerpo, generalmente acompañados de ritmos musicales.

Sócrates decía “La música y el baile son dos artes que se complementan y forman la belleza y la fuerza que son la base de la felicidad humana”.

Es por eso que la danza y el baile se ha convertido en una forma de comunicación puesto que mediante ella se da a conocer pensamientos, emociones, características de cada individuo, en una expresión de la cultura de cada país, en el reflejo y la expansión de aspectos religiosos y culturales.

Se puede bailar por diferentes motivos como por ejemplo por deporte, por recreación, por beneficios físicos, etc. En la tercera edad la danza y el baile serán un medio para recrearnos en primera instancia y mejorar tanto física y fisiológicamente, viéndolo de esta manera aquí los beneficios de la misma:

FISICO	PSIQUICO	SOCIO-AFECTIVO
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimula la percepción, la comprensión y la memoria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Incide en una mejora de la cooperación y la colaboración.
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora las capacidades de movimiento. 		<ul style="list-style-type: none"> • Se establecen relaciones de apoyo mutuo.
<ul style="list-style-type: none"> • Sirve para tomar conciencia y control 		<ul style="list-style-type: none"> • Revaloriza el propio cuerpo.



de las posibilidades de movimiento.		
--	--	--

Tabla N°7 Elaboración MI/MT.

FUENTE: Edwin Gómez Taborda, <http://www.efdeportes.com>, Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 28 - Diciembre de 2000.

Al practicar esta actividad en las personas mayores se debe introducir música que sea conocida por el grupo de trabajo, tratar si es posible de adaptar los movimientos de baile a las posibilidades del grupo mediante actividades llanas y de ejecución fácil, los principios y pautas del baile son siempre los mismos, conocer bien los pasos a seguir, y no olvidar los objetivos planteados.

Es preciso disponer de espacio adecuado para moverse sin problemas, elegir canciones con ritmos fáciles, evitar las rotaciones bruscas, utilizar movimientos y imágenes monótonas, seguir los tiempos con palmadas o contrastando con los pies, preparar la coreografía a seguir, escuchar detenidamente la música.

2.2.3 ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

“Son todas aquellas actividades físicas con objetivo recreativo y/o utilitario que se realizan en espacios abiertos, ya sea cerca del centro de encuentro del grupo de actividades físicas de personas mayores, como en espacios en la naturaleza, alejados a la ciudad” ^{11*}

Estas actividades son esenciales para las personas mayores ya que les permite divertirse y son utilitarias a nivel preventivo y de mantenimiento sin olvidar los objetivos a cumplir con la práctica de las mismas.

Es importante practicar actividades al aire libre, pudiendo ser estas cerca de la ciudad o en lugares más apartados en donde el aire puro de la naturaleza nos inspire y favorezca a nuestro cuerpo de manera positiva, a continuación una lista de los beneficios en la tercera edad.

¹¹ Pont Geis Pilar, “Tercera Edad, Actividad Física y Salud”, Teoría y Práctica, pág. 125.



FISICO	SOCIO-AFECTIVO
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora y mantiene la condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora las relaciones con el grupo de trabajo.
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora y mantiene la autonomía física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Incide en una buena aceptación así mismo.
	<ul style="list-style-type: none"> • Les permite aceptar su cuerpo y sus limitaciones.
	<ul style="list-style-type: none"> • Fomenta la colaboración, participación, solidaridad.

Tabla N°8 Elaboración MI/MT.

FUENTE: Pont Geis Pilar, “Tercera Edad, Actividad Física y Salud”, Teoría y Práctica, pág. 116-117.

En las actividades al aire libre se puede utilizar implementos como pelotas, cuerdas, clavos, etc. dependiendo de la actividad que se vaya a realizar, en la misma se incluyen paseos, excursiones, campamentos, salidas culturales, juegos populares sin olvidar los cuidados que hay que tener con este grupo etario para evitar posibles accidentes.

2.2.4 MANUALIDADES

Las manualidades constituyen una forma de terapia ocupacional para las personas mayores, puesto que les permite ocupar el tiempo libre en la realización de cosas útiles para el hogar, para uso personal, para regalar a un ser querido en fin para un sin número de usos, además de servirnos de entretenimiento, pasatiempo y recreación.

Existen muchas alternativas a la hora de realizar manualidades con personas mayores; pero en nuestro programa hemos incluido aquellas que sean de fácil realización y de bajo costo, además atendiendo a las necesidades de nuestro grupo de trabajo.

Las manualidades a mas de recrearlos en su tiempo libre ayudan a mejorar su movilidad articular en especial de las manos debido a que para



realizar estos trabajos es necesario pintar, cortar, coser manipular objetos, pegar, etc. y esto ayuda a lo mencionado con anterioridad.

En el programa utilizado para el adulto (a) mayor de la fundación Santa Ana se incluyo manualidades de acuerdo a la época del año puesto que se realizo trabajos para navidad, año viejo, san Valentín, carnaval y otras que estén de acuerdo con las necesidades de este grupo.

2.3 BENEFICIOS DE LA PRACTICA DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS EN LA TERCERA EDAD

Existe un sin número de beneficios en las personas mayores que practican actividades tanto físicas como recreativas que les permiten mejorar su calidad de vida.

Entre estos beneficios tenemos:

2.3.1 PREVENCIÓN

La actividad física y recreativa ayuda a prevenir problemas y deficiencias tanto físicas y psíquicas, cuando son practicadas periódicamente y adaptadas a las necesidades de este grupo y a las posibles limitaciones de cada individuo.

Una actividad física y recreativa adecuada y compensatoria puede ayudar a retrasar y/o reducir una serie de alteraciones y de cambios anatómico-funcionales, resultado del envejecimiento.

Las investigaciones realizadas indican que el ejercicio puede, por lo menos, retrasar algunas de las modificaciones atribuidas al proceso de envejecimiento, para ello se recomienda la práctica de las mismas al principio de la tercera edad.

Estas actividades deben ser personalizadas y pensando en las capacidades, características y disponibilidad de cada persona.



Entonces con la práctica de estas actividades podemos prevenir:

A NIVEL FISICO	A NIVEL PSICOLOGICO.
<ul style="list-style-type: none"> • Posibles atrofias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posibles alteraciones de la personalidad.
<ul style="list-style-type: none"> • Posibles deformaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posibles enfermedades del Sistema Nervioso.

Tabla N°9 Elaboración MI/MT.

FUENTE: Pont Geis Pilar, “Tercera Edad, Actividad Física y Salud”, Teoría y Práctica, pág. 62

2.3.2 MANTENIMIENTO

Cuando hablamos de mantenimiento podemos decir que las personas de la tercera edad, pueden realizar ejercicios físicos y recreativos para mantener sus capacidades físicas y psicológicas en óptimas condiciones hasta donde sea posible.

Estas actividades independientemente de su objetivo ya sean para prevenir como para mantener deberá ser dirigida por un experto en el tema, controlada y adaptada a las posibilidades de cada persona y a sus características.

Con los ejercicios físicos y recreativos se puede mantener:

A NIVEL FISICO	A NIVEL PSICOLOGICO	A NIVEL SOCIO-AFECTIVO	A NIVEL FISIOLÓGICO
<ul style="list-style-type: none"> • La forma, las cualidades y las capacidades físicas en óptimas condiciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • La autonomía psíquica. 	<ul style="list-style-type: none"> • La alegría de vivir, programar, planificar, sentirse a gusto en este mundo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las funciones orgánicas en óptimas condiciones.



<ul style="list-style-type: none"> • La autonomía física, y la capacidad de funcionar sin ayuda de otra persona. 	<ul style="list-style-type: none"> • Activas las capacidades intelectuales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una actitud positiva a la vida. 	
<ul style="list-style-type: none"> • La movilidad del aparato locomotor (huesos, músculos, ligamentos y tendones). 	<ul style="list-style-type: none"> • La organización y el dominio del espacio y tiempo. 		
<ul style="list-style-type: none"> • La postura correcta, agilidad, el equilibrio y la coordinación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ágiles y vigilantes los sentidos. 		

Tabla N°10 Elaboración MI/MT.

FUENTE: Borja Sañudo Corrales, Moisés De Hoyo Lora, <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 98 - Julio de 2006

2.3.3 RECREATIVO

Recrearse significa realizar actividades que nos permitan divertirnos, ocupar el tiempo libre, las mismas deben ser voluntarias.

Las actividades recreativas tienen múltiples beneficios a nivel físico; pero en especial psicológico puesto que mejora notablemente el ánimo de las personas mayores.

A continuación una lista de beneficios mediante la recreación:

A NIVEL SOCIO- AFECTIVO.
<ul style="list-style-type: none"> • Ocupar el tiempo libre.
<ul style="list-style-type: none"> • Estar bien con el mismo.
<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la sensación de bienestar.



- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Pasarse bien y divertirse. |
| <ul style="list-style-type: none">• Integrarse a un grupo social. |
| <ul style="list-style-type: none">• Liberar tensiones. |

Tabla N° 11 Elaboración MI/MT.

FUENTE: Silvia Fernanda Los Santos,

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 45 - Febrero de 2002

2.3.3 REHABILITACIÓN

La actividad física con fines de rehabilitación es sin duda la más antigua ya que desde tiempos remotos fue utilizada por países como Egipto, China, India, y en el Tíbet para curar muchas dolencias de la antigüedad.

Los ejercicios físicos y recreativos pueden ayudar a rehabilitarse a una persona después de alguna enfermedad (cardíaca, de circulación, óseo-articular) o problemas menores como problemas físicos, lesiones o bien problemas degenerativos.

Los ejercicios utilizados para rehabilitación deben ser dosificados y adaptados según las necesidades de cada persona, teniendo en cuenta para ello aspectos como constitución física, grado de movilidad y autonomía, tipo de dolencia, disponibilidad. Los mismos que deben estar en manos de especialistas (médico, fisioterapeutas y profesionales de la cultura física).

Estos ejercicios con fines de rehabilitación pueden ayudar a:

A NIVEL FISICO.	A NIVEL FISIOLÓGICO.
------------------------	-----------------------------



<ul style="list-style-type: none">• Recuperarse después de un accidente o lesión.	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a solucionar problemas cardiovasculares, circulatorios y respiratorios.
<ul style="list-style-type: none">• Recuperarse de problemas surgidos de las malas condiciones de trabajo.	

Tabla N°12 Elaboración MI/MT.

FUENTE: Pont Geis Pilar, “Tercera Edad, Actividad Física y Salud”, Teoría y Práctica, pág 64.

2.4 DIRECTRICES METODOLÓGICAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN LA TERCERA EDAD

Es necesario tener en cuenta los “Aspectos Didácticos” que intervienen en un programa de actividades físicas con personas mayores y las variables que intervienen en este proceso.

2.4.1 FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD

- a) **Gratificante:** Al finalizar la actividad, deben sentirse a gusto, tener una sensación agradable.
- b) **Utilitaria:** Actividad física para mantener o mejorar las capacidades físicas e intelectuales. Para prevenir posibles atrofias, lesiones, o bien con una finalidad rehabilitadora.
- c) **Recreativa:** Para pasarlo bien; como actividad a realizar en el tiempo libre.
- d) **Motivante:** Que la actividad genere ella misma un interés y cree una necesidad en los practicantes.
- e) **Integradora:** Donde todos puedan participar, para sentirse integrados a un grupo social.

2.4.2 CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

- a. **Adaptada:** A las posibilidades de movimiento del grupo y de cada alumno. Hay que pensar que como no todas, las personas mayores



tienen la misma capacidad de movimiento, ni trabajan al mismo ritmo ni a la misma intensidad, es fácil, encontrarse con grupos, en que las diferencias sean muy marcadas. Hay pues que pensar en ello, y presentar actividades y ejercicios alternativos para aquellas personas que en un momento no puedan seguir el ritmo de la sesión.

- b. **De Calidad más que de Cantidad:** Ya que la actividad debe estar centrada en los objetivos propuestos y debe cumplir unas normas de ejecución.
- c. **De Fácil Realización:** Que la dificultad del ejercicio no sea un impedimento para su correcta realización.
- f) **Global:** Que incluya ejercicios para mejorar todos los sistemas y capacidades físicas y psicológicas.
- g) **Progresiva:** Que incluya diferentes niveles de dificultad. (De lo fácil a lo difícil).
- h) **Variada:** Que incluya gran cantidad de actividades como ejercicios con varios implementos, paseos, excursiones, etc.

2.4.3 CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO

Antes de preparar un programa de un curso será el conocer el grupo al que nos hemos de dirigir, sus peculiaridades y características en lo que se refiere a:

a) Homogeneidad del grupo

Grupo homogéneo: Si todos los componentes del grupo tienen el mismo grado de movilidad, autonomía y comprensión.

Grupo heterogéneo: Si en el mismo grupo hay personas con diferente grado de movilidad y autonomía.

b) Estabilidad del grupo



Grupo estable: Se dice cuando el motivo de su reunión es y realizar actividades de larga duración, o sea, el grupo de actividad física.

Grupo inestable: Cuando los componentes del grupo varían a lo largo del curso.

c) Nivel físico

Se refiere al grado de movilidad y de autonomía de la mayoría de los componentes del grupo. Además si se trata de un grupo de principiantes o de iniciados.

d) Nivel sociocultural

Educación o información que han recibido estas personas en lo que a la actividad física se refiere. Ello influirá en que valores y comprendan la importancia de los beneficios que su práctica les puede aportar.

e) Recursos económicos

f) Motivaciones e Intereses

Pueden ser:

- De orden social: Para buscar relaciones, hacer amistades, para no estar solo.
- De orden físico: Por recomendación médica. Para la autonomía, prevenir o mejorar en cualquier aspecto físico.
- De orden cultural: con el fin de mejorar la calidad de vida.

2.4.4 OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El programa de ejercicios pretende contribuir a que los individuos lleguen a vivir, el máximo número de años posibles y que disfruten de una calidad de vida. El programa tiene como objetivo central:



- Elaborar y aplicar una propuesta metodológica para el desarrollo adecuado y óptimo de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”, para mejorar la calidad de vida.

Y puede subdividirse en otros específicos:

- Demostrar la importancia de las actividades físicas y recreativas en este grupo de personas.
- Incrementar el autoestima y seguridad en el adulto mayor
- Satisfacer los ideales de expresión y socialización mediante actividades recreativas.
- Optimizar la calidad de vida del adulto mayor en la fundación Santa Ana de la ciudad de Cuenca.

2.4.5 MÉTODOS PARA LA ENSEÑANZA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN LA TERCERA EDAD

En cuanto a métodos de trabajo con las personas mayores, no se ha investigado demasiado; ya que este es un campo relativamente nuevo.

Hay pues que hacer referencia a los métodos de trabajo existentes en cualquier campo de actividad física y adaptar a la forma de trabajo con los grupos de la tercera edad.

Los métodos de trabajo que vamos a utilizar en este proyecto están basados en unos modelos pedagógicos, que van desde la pedagogía directa hasta la pedagogía libertaria.

Pedagogía del modelo: Basada en este tipo de pedagogía, está el **método directo o autoritario**. En él la actitud del profesor es directa, o sea, él toma las decisiones, hace las demostraciones pertinentes de cada ejercicio, dice el número de repeticiones, a realizar la intensidad, la forma de realización. El profesor organiza al grupo y lo distribuye como quiere. Todo debe estar controlado.



Método Socio -Integrativo: Basado en la pedagogía de la situación. Este método es menos estricto, el profesor aquí propone un trabajo, una forma de movimiento, da las pautas para realizarlos ejercicios. Ahora el profesor ya no es el modelo, sino que es el orientador. Esta forma de trabajo permite al alumno buscar la respuesta más adecuada según sus posibilidades, aumenta la iniciativa, la independencia y la actitud positiva para el trabajo en grupo. Este método es el más recomendado a la hora de trabajar con personas mayores.

Método indirecto: Basado en la pedagogía de la libre iniciativa. Aquí el profesor se limita a dar ideas, casi no hace intervenciones, y deja total libertad al alumno para que investigue y pruebe. Este método es muy limitado en el trabajo con personas mayores ya que la mayoría de personas nunca han realizado actividad física, por lo que no tienen ninguna iniciativa y como, mínimo, hay que marcarles las pautas de trabajo.^{12*}

2.4.6 DISEÑOS DE UNA SESIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS Y RECREATIVOS

La sesión es la puesta en práctica de una parte de los contenidos del programa. Es el espacio de tiempo en que se ponen en marcha una serie de situaciones y ejercicios planteados y elegidos a partir de unos objetivos. La sesión no sólo representa el período de tiempo en que hay una actividad motriz, sino que abarca mucho más, pues va más allá del simple movimiento; es la forma de contacto del grupo y con el grupo antes de iniciar la actividad, durante la actividad y la valoración posterior, realizada conjuntamente por el grupo y el responsable.

Una sesión tiene por lo general una duración de una hora. Toda sesión de actividad física tiene tres partes:

Calentamiento o fase Inicial: Serán los primeros 5 – 10 minutos de la sesión. Los objetivos de esta parte serán de toma de contacto, de calentamiento general, de puesta en marcha, de adaptación al medio y de

¹² Pilar Pont Geis, Tercera Edad, Actividad Física y Salud, Teoría y Práctica, pág. 88.



información de los objetivos y contenidos de la sesión que se va a realizar. Los contenidos de esta parte partirán de los objetivos propuestos, en la sesión, serán ejercicios genéricos, de locomoción, coordinación, ejercicios variados y de movilidad general, de estiramientos, calentamiento muscular y movilidad articular.

Parte Principal: Tendrá una duración aproximada de 40 minutos, y en ella se intentarán conseguir los objetivos que se hayan propuesto. Será un trabajo más de aplicación funcional si lo que quiere conseguir es el aprendizaje de unas técnicas, o bien un trabajo más específico y localizado.

Parte Final: Tendrá una duración de 5-10 minutos será la “vuelta a la calma” o sea la recuperación. El objetivo básico será acabar la sesión a la misma intensidad que se ha comenzado, terminar relajados y tranquilos, volviendo a las pulsaciones óptimas en reposo.



CAPITULO 3.

LA PROPUESTA DE TRABAJO SU APLICACIÓN Y LOS RESULTADOS OBTENIDOS

3.1 EL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS PARA LOS ADULTOS MAYORES

Con los fundamentos expuestos, finalmente se elaboró el programa de ejercicios físicos y recreativos para los Adultos Mayores de la Fundación “Santa Ana” de la ciudad de Cuenca en el periodo octubre 2009 – febrero 2010, el mismo que tiene coherencia con las investigaciones bibliográficas efectuadas.

Este programa de trabajo está encaminado fundamentalmente a personas de la tercera edad que no realizan actividad física, de forma usual, con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

Este programa está elaborado de forma sistemática y organizada, adaptándolo al nivel de condición física que poseen las personas mayores, para esto es necesario realizar una secuencia de trabajo completa, mediante las tres sesiones de trabajo que se proponen a la semana, partiendo de ello ver los cambios y efectos que se produce, y saber si el nivel de condición física aumenta o se mantiene.

Las actividades que se desarrollan durante los tres días de trabajo se estructuran de la siguiente manera:

3.1.1 LUNES

Los días lunes se han trabajado con ejercicios gimnásticos, respiratorios, de flexibilidad, de relajación, etc. a través de algunos implementos (pelotas, clavos, botellas, panderetas, cuerdas, mancuernas etc.) Para el tren superior cabe aclarar que los objetivos han ido cambiando mes con mes puesto que se va incrementando la intensidad y la dificultad según se va avanzando.



3.1.2 MIÉRCOLES

Los días miércoles se ha trabajado con ejercicios gimnásticos, marcha, caminatas, etc. esta a través de algunos implementos (pelotas, cuerdas, clavos, cajones, etc.) para el tren inferior, cada mes con objetivos más puntuales.

3.1.3 JUEVES

Los días jueves se ha trabajado con juegos de socialización, orientación, bailes nacionales, diferentes tipos de manualidades, cuentos, fabulas, chistes, refranes, etc. todo esto para cumplir los objetivos recreativos propuestos en nuestro trabajo.

3.2 DISEÑOS DE LA LECCIÓN

Los diseños de la lección que se exponen a continuación son una muestra de lo que se ha realizado estos cinco meses de trabajo en la Fundación “Santa Ana”. Se presentará los tres diseños de la lección de cada primera semana del mes correspondiente a excepción del primer mes que se exhibirán los seis primeros diseños del mes de diciembre.



DISEÑO DE LA LECCION

UNIVERSIDAD DE CUENCA ESCUELA DE CULTURA FISICA

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2009-12-07

Lugar. Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Iñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 20

Tema: Juegos de Socialización.

Metodología:

Método Directo

tesis.

Objetivo: Conocer e Integrar al grupo que va a formar parte de nuestra

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas. - Reglas. <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través del juego. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destreza a través del juego. 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Caminar: En diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Realizar: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas. <p>Esquema Conceptual de Partida: ¿A que les gustaría jugar?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de realizar el juego. - Organizar el o los grupos de trabajo. - Realizar el juego. - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego de aplicación. - Ejecutar ejercicios de 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - Silbato 	<p>Conocimiento motor: Cumplimiento de reglas.</p> <p>Dominio motor: Desarrollo de destrezas. - la manera de realizar el juego</p> <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo.-



	recuperación. - Practicar el aseo personal.		Esfuerzo
<p><u>Datos complementarios.</u> Información Científica</p>  <p>Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física</p> <p>Enmiendas</p> <p>Ortográficas:.....</p> <p>Observaciones:.....</p> <p>.....</p> <p>Martha Iñamagua. Miriam Tapia</p> <p style="text-align: center;">f) instructora</p> <p>instructora</p>			
			f)



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2009-12-09

Lugar. Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Ñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 20

Tema: Juegos de Socialización.

Metodología:

Método indirecto

tesis.

Objetivo: Conocer e Integrar al grupo que va a formar parte de nuestra

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas. - Reglas. <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través del juego. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través del juego. 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Caminar: En diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Realizar: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas. <p>Esquema Conceptual de Partida: ¿A que les gustaría jugar?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de realizar el juego. - Organizar el o los grupos de trabajo. - Realizar el juego. - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego de aplicación. - Ejecutar ejercicios de recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - Silbato 	<p>Conocimiento motor: Cumplimiento de reglas.</p> <p>Dominio motor: Desarrollo de destrezas. - la manera de realizar el juego.</p> <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo. - Esfuerzo.



	- Practicar el aseo personal.		
<p><u>Datos complementarios.</u> Información Científica</p> <div data-bbox="780 407 1007 752" style="text-align: center;"> </div> <p>Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física</p> <p>Enmiendas</p> <p>Ortográficas:.....</p> <p>Observaciones:.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Martha Iñamagua. Miriam Tapia</p> <p style="text-align: center;">f) instructora f)</p> <p>instructora</p>			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2009-12-10

Lugar: Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Ñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 20

Tema: Juegos de Socialización.

Metodología:

Método indirecto

Objetivo: Conocer e Integrar al grupo que va a formar parte de nuestra tesis.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas. - Reglas. <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través del juego. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través del juego. 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Caminar: En diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Realizar: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas. <p>Esquema Conceptual de Partida: ¿A que les gustaría jugar?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de realizar el juego. - Organizar el o los grupos de trabajo. - Realizar el juego. - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego de aplicación.. - Ejecutar ejercicios de recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - Silbato 	<p>Conocimiento motor: Cumplimiento de reglas.</p> <p>Dominio motor: Desarrollo de destrezas. - la manera de realizar el juego.</p> <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo. - Esfuerzo.



	- Practicar el aseo personal.		
<u>Datos complementarios.</u> Información Científica			
			
Fuentes de Consulta: www.azteca.com - www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física			
Enmiendas			
Ortográficas:			
Observaciones:			
.....			
Martha Iñamagua.			
Miriam Tapia			
f) instructora			f)
instructora			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2009-12-14

Lugar: Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Iñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 20

Tema: Ejercicios gimnásticos.

Metodología:

Método directo.

Objetivo: Mejorar la movilidad articular del tren superior.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de gimnasia. - Historia de la gimnasia. <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Caminar: En diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Realizar: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas. <p>Esquema Conceptual de Partida:</p> <p>¿Conocen ejercicios gimnásticos?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de realizar los ejercicios. - Organizar el o los grupos de trabajo. - Realizar los ejercicios. - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego de aplicación.. - Ejecutar ejercicios de recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - Silbato. 	<p>Conocimiento motor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de la historia de la gimnasia <p>Dominio motor:</p> <p>Desarrollo de destrezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - la manera de realizar los ejercicios. <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperación. - Interés. - Entusiasmo. - Arranque.



	- Practicar el aseo personal.		
<u>Datos complementarios.</u> Información Científica			
			
Fuentes de Consulta: www.azteca.com - www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física			
Enmiendas			
Ortográficas:			
Observaciones:			
.....			
Martha Iñamagua.			
Miriam Tapia			
f) instructora		f)	
instructora			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2009-12-16

Lugar. Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Iñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 20

Tema: Ejercicios gimnásticos.

Metodología:

Método directo.

Objetivo: Mejorar la movilidad articular del tren inferior.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de ejercicios gimnásticos. <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas. 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Caminar: En diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Realizar: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas. <p>Esquema Conceptual de Partida:</p> <p>¿Conocen ejercicios para el tren inferior?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atender la explicación del maestro. - Prestar atención la manera de realizar los ejercicios. - Establecer el o los grupos de trabajo. - Consumar los ejercicios - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego de aplicación. - Ejecutar ejercicios de recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - Silbato 	<p>Conocimiento motor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los ejercicios gimnásticos. <p>Dominio motor:</p> <p>Desarrollo de destrezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - la manera de realizar los ejercicios. <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo. - Esfuerzo.



	- Practicar el aseo personal.		
<p><u>Datos complementarios.</u> Información Científica</p> <div data-bbox="580 409 1209 763" data-label="Image"> </div> <p>Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física</p> <p>Enmiendas</p> <p>Ortográficas:.....</p> <p>Observaciones:.....</p> <p>..... Martha Iñamagua. Miriam Tapia</p> <p style="text-align: center;">f) instructora</p> <p>instructora</p> <p style="text-align: right;">f)</p>			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2009-12-17

Lugar. Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Ñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes:

20

Tema: Manualidades pulseras

Metodología: Método directo.

Objetivo: Elaborar manillas para entretenerse en el tiempo libre.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas. - Pasos para elaborar las pulseras <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas <p>A través de la elaboración de manillas</p> <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas. 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer: Ejercicios de lubricación articular en todo el cuerpo en especial las manos <p>Esquema Conceptual de Partida:</p> <p>¿Con qué se elaboran las manillas?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de realizar las pulseras. - Organizar el o los grupos de trabajo. - Hacer las pulseras - Enmendar errores. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego de aplicación. - Ejecutar ejercicios de recuperación. - Practicar el aseo personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - Hilo para manillas. - Tijeras. - Mullos de colores. 	<p>Conocimiento motor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de la elaboración de las pulseras. <p>Dominio motor:</p> <p>Desarrollo de destrezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - la manera de realizar las pulseras. <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo. - Esfuerzo.
<p>Datos complementarios. Información Científica</p>			



Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física

Enmiendas

Ortográficas:.....

Observaciones:.....

.....
Martha Iñamagua.
Miriam Tapia

f) instructora

f) instructora



DISEÑO DE LA LECCIÓN
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2010-01- 04

Lugar: Fundación

“Santa Ana”.

Instructoras: Martha Iñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 20

Tema: Ejercicios gimnásticos.

Metodología:

Método directo.

Objetivo: Mejorar la movilidad articular del tren superior.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas. - Reglas. <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas. 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Caminar: En diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Efectuar: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas. <p>Esquema Conceptual de Partida:</p> <p>Recuerdan ¿ejercicios para el tren inferior?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atender la explicación del maestro. - Observar la manera de realizar los ejercicios. - Constituir el o los grupos de trabajo. - Efectuar los ejercicios. - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego de aplicación. - Ejecutar ejercicios de recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - Silbato. 	<p>Conocimiento motor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los ejercicios gimnásticos. <p>Dominio motor:</p> <p>Desarrollo de destrezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - la manera de realizar los ejercicios. <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo. - Voluntad.



	- Practicar el aseo personal.		
<p><u>Datos complementarios.</u> Información Científica</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física</p> <p>Enmiendas</p> <p>Ortográficas:.....</p> <p>Observaciones:.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Martha Iñamagua.</p> <p>Miriam Tapia</p> <p style="text-align: center;">f) instructora</p> <p>instructora</p> <p style="text-align: right;">f)</p>			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2010-01-06

Lugar. Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Ñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 20

Tema: Circuito básico

Metodología:

Método Directo.

Objetivo: Mejorar la movilidad articular del tren inferior.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición de circuito <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través del circuito <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través del circuito. 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Correr: A media intensidad en diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Cumplir: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas. <p>Esquema Conceptual de Partida:</p> <p>¿Qué es un circuito?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de realizar los ejercicios. - Organizar el o los grupos de trabajo. - Realizar el circuito - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efectuar un juego de aplicación. - Ejecutar ejercicios de recuperación. - Hacer el aseo personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - Silbato - Cinta. - Tizas. 	<p>Conocimiento motor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los circuitos <p>Dominio motor:</p> <p>Desarrollo de destrezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - la manera de realizar los ejercicios. <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo. - Esfuerzo.



<p><u>Datos complementarios.</u> Información Científica</p> <div data-bbox="708 371 1082 703" data-label="Image"></div> <p>Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física- www.fitness5.com- www.ladosis.com- www.saludmania.com- www.todonatacion.com.</p> <p>Enmiendas Ortográficas:..... Observaciones:.....</p> <p>Martha Iñamagua. Miriam Tapia</p> <p>f) instructora f)</p> <p>instructora</p>			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2010-01-07

Lugar. Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Iñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 20

Tema: Pescado con palillos.

Metodología:

Método directo.

Objetivo: Dibujar y decorar al pescado para disfrutar el tiempo libre.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas. - pasos para la elaboración de la manualidad. <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través de la confección de una figura. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas. 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar: ejercicios de Lubricación para manos <p>Esquema Conceptual de Partida:</p> <p>Saben ¿Que se necesita para hacer un pescado de palillos?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de elaborar el pescado. - Organizar el o los grupos de trabajo. - Elaborar y pintar el pescado Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego de aplicación. - Ejecutar ejercicios de recuperación. - Practicar el aseo personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - cartulinas - palillos -goma -Vasos desechables. - Pinturas. 	<p>Conocimiento motor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los pasos para elaborar el pescado. <p>Dominio motor:</p> <p>Desarrollo de destrezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - la manera de realizar el pescado. <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo. - Esfuerzo.
<u>Datos complementarios.</u>			



Información Científica



Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.oceano.com. - Planificación Curricular del Área de Cultura Física

Enmiendas

Ortográficas:.....

Observaciones:.....

.....
Martha Iñamagua.
Miriam Tapia

f) instructora

f)

instructora



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2010-02-01

Lugar. Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Ñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 20

Tema: Ejercicios con implementos (clavas)

Metodología:

Método directo.

Objetivo: Aumentar las posibilidades de movimiento de los miembros del tren superior.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas. - Reglas. <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través de algunos implementos <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través del juego. 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Caminar: En diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Realizar: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas. <p>Esquema Conceptual de Partida:</p> <p>¿Conocen ejercicios para el tren superior?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de realizar los ejercicios. - Organizar el o los grupos de trabajo. - Realizar los ejercicios - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego de aplicación. - Ejecutar ejercicios de 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - Silbato - Clavas. 	<p>Conocimiento motor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los ejercicios para el tren superior <p>Dominio motor:</p> <p>Desarrollo de destrezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - la manera de realizar los ejercicios. <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asistencia. - Rendimiento. - Entusiasmo. - Esfuerzo.



	recuperación. - Practicar el aseo personal.		
<p><u>Datos complementarios.</u> Información Científica</p> <div data-bbox="705 409 1086 757" style="text-align: center;"> </div> <p>Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física- www.fitness5.com- www.ladosis.com- www.saludmania.com- www.todonatacion.com.</p> <p>Enmiendas</p> <p>Ortográficas:.....</p> <p>Observaciones:.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Martha Iñamagua. Miriam Tapia</p> <p style="text-align: center;">f) instructora f)</p> <p>instructora</p>			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2010-02-03

Lugar. Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Ñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 20

Tema: Circuito de Intensidad Media.

Metodología:

Método directo.

Objetivo: Aumentar las posibilidades de movimiento de los miembros del tren inferior.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas. - Reglas. <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través de implementos. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través de implementos. 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Desplazar: En diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Realizar: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas. <p>Esquema Conceptual de Partida:</p> <p>¿Qué implementos les gustaría utilizar para trabajar el tren inferior?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de realizar los ejercicios - Organizar el o los grupos de trabajo. - Realizar los ejercicios - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego de aplicación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - Silbato - Bicicleta Estática. 	<p>Conocimiento motor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los ejercicios. <p>Dominio motor:</p> <p>Desarrollo de destrezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - la manera de realizar los ejercicios. <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo. - Esfuerzo.



	<p>- Ejecutar ejercicios de recuperación. - Practicar el aseo personal.</p>		
<p><u>Datos complementarios.</u> Información Científica</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física- www.fitness5.com- www.ladosis.com- www.saludmania.com- www.todonatacion.com.</p> <p>Enmiendas Ortográficas:..... Observaciones:..... </p> <p style="text-align: center;">Martha Iñamagua. Miriam Tapia</p> <p style="text-align: center;">f) instructora f)</p> <p>instructora</p>			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2010-02-04

Lugar: Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Ñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes:

20

Tema: Pelotas de tela.

Metodología:

Método directo

Objetivo: confeccionar pelotas de tela para disfrutar el tiempo libre.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas. - Pautas para la confección de las pelotas de tela. <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de habilidades A través de manualidades <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través de manualidades. 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar: ejercicios de lubricación articular; de todo el cuerpo en especial de las manos <p>Esquema Conceptual de Partida:</p> <p>¿Sabén cómo hacer pelotas de tela?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de cocer las pelotas. - Organizar el o los grupos de trabajo. - Confeccionar las pelotas de tela. - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corear el coro de una canción. - Ejecutar ejercicios de recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - agujas - hilos para cocer. - tijeras. - retazos de tela. 	<p>Conocimiento motor:</p> <p>Conocimiento para confeccionar las pelotas de tela</p> <p>Dominio motor:</p> <p>Desarrollo de destrezas.</p> <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo. - Esfuerzo.



	- Practicar el aseo personal.		
<p><u>Datos complementarios.</u> Información Científica</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física- www.oceano.com.</p> <p>Enmiendas</p> <p>Ortográficas:.....</p> <p>Observaciones:.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Martha Iñamagua.</p> <p>Miriam Tapia</p> <p style="text-align: center;">f) instructora</p> <p>instructora</p> <p style="text-align: right;">f)</p>			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2010-03-01

Lugar. Fundación “Santa Ana”.

Ana”.

Instructoras: Martha Iñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes:

20

Tema: Ejercicios gimnásticos.

Metodología: Método directo.

Objetivo: Fortalecer la musculatura del tren superior a través del uso de mancuernas.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas. - Reglas. <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través de implementos. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través de implementos. 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Marchar: En diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Ejecutar: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas. <p>Esquema Conceptual de Partida:</p> <p>¿Cuántos tipos de ejercicios se pueden realizar con mancuernas?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de realizar los ejercicios. - Organizar el o los grupos de trabajo. - Realizar los ejercicios. - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego de 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - Silbato - Botellas. - Mancuernas 	<p>Conocimiento motor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los ejercicios con mancuernas <p>Dominio motor:</p> <p>Desarrollo de destrezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - la manera de realizar los ejercicios. <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo. - Esfuerzo.



	aplicación. - Ejecutar ejercicios de recuperación. - Practicar el aseo personal.		
<p>Datos complementarios. Información Científica</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física- www.fitness5.com- www.ladosis.com- www.saludmania.com- www.todonatacion.com.</p> <p>Enmiendas</p> <p>Ortográficas:.....</p> <p>Observaciones:.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Martha Iñamagua. Miriam Tapia</p> <p style="text-align: center;">f) instructora f)</p> <p>instructora</p>			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2010-03-03

Lugar: Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Iñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 20

Tema: Circuito de Intensidad Alta.

Metodología:

Método directo.

Objetivo: Fortalecer la musculatura del tren inferior mediante circuitos con el uso de implementos

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales: -Definición de implementos a utilizar.</p> <p>Procedí mentales: - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través de algunos implementos.</p> <p>Actitudinales: - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través de implementos.</p>	<p>- Ejecutar: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Caminar: En diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Realizar: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas. Esquema Conceptual de Partida: Definición de los implementos a utilizar en la clase. Construcción del Conocimiento: - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de realizar los ejercicios. - Organizar el o los grupos de trabajo. - Realizar los ejercicios - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. Transferencia del Conocimiento: - Realizar un juego de aplicación. - Ejecutar ejercicios de recuperación. - Practicar el aseo personal.</p>	<p>- Espacio adecuado. - Silbato - clavas. -Botellas. -Ligas.</p>	<p>Conocimiento motor: - Conocimiento de los ejercicios que forman parte del circuito.</p> <p>Dominio motor: Desarrollo de destrezas. - la manera de realizar los ejercicios.</p> <p>Socio-afectivo: - Cooperación. - Interés. - Entusiasmo. - Voluntad.</p>



<p><u>Datos complementarios.</u> Información Científica</p>  <p>Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física- www.fitness5.com- www.ladosis.com- www.saludmania.com- www.todonatacion.com.</p> <p>Enmiendas</p> <p>Ortográficas:.....</p> <p>Observaciones:.....</p> <p>.....</p> <p>Martha Iñamagua. Miriam Tapia</p> <p>f) instructora f)</p> <p>instructora</p>			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2010-03-04

Lugar. Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Ñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 25

Tema: Música y baile nacional

Metodología: Método

directo

Objetivo: Bailar según la coreografía establecida para el disfrute de su tiempo libre.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales: Escuchar la música - Pasos del baile - Aplicación de la coreografía.</p> <p>Procedí mentales: - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través del baile.</p> <p>Actitudinales: - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través del baile.</p>	<p>Prerrequisitos: - Ejecutar: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Caminar: En diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Realizar: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas.</p> <p>Esquema Conceptual de Partida: ¿Sabes los pasos de la música nacional antigua?</p> <p>Construcción del Conocimiento: - Escuchar la explicación del maestro. - Observar los pasos del baile - Organizar el o los grupos de trabajo. - Realizar los pasos del baile. - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente.</p> <p>Transferencia del Conocimiento: - Realizar un juego de aplicación. - Ejecutar ejercicios de recuperación.</p>	<p>- Espacio adecuado. - Silbato - Grabadora - CD - Tizas.</p>	<p>Conocimiento motor: Conocimiento de los pasos del baile.</p> <p>Dominio motor: Desarrollo de destrezas.</p> <p>Socio-afectivo: - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo. - Esfuerzo.</p>



	- Practicar el aseo personal.		
<p><u>Datos complementarios.</u> Información Científica</p>  <p>Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física- www.oceano.com.</p> <p>Enmiendas</p> <p>Ortográficas:.....</p> <p>Observaciones:.....</p> <p>..... Martha Iñamagua. Miriam Tapia</p> <p>f) instructora f)</p> <p>instructora</p>			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2010-04-05

Lugar.

Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Ñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 20

Tema: Ejercicios combinados (gimnásticos, relajación y respiración)

Metodología: M. Directo.

Objetivo: Mantener un nivel suficiente de capacidad funcional general.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición de ejercicios de relajación - Definición de ejercicios de respiración. <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través de ejercicios combinados <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través de ejercicios combinados. 	<p>Prerrequisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Marchar: En diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Realizar: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas. <p>Esquema Conceptual de Partida:</p> <p>¿Conocen ejercicios de relajación y respiración?</p> <p>Construcción del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de realizar los ejercicios - Organizar el o los grupos de trabajo. - Realizar los ejercicios. - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p>Transferencia del Conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego de aplicación. - Ejecutar ejercicios de 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - Silbato - botellas. - ligas -Cuerdas -Clavas - Mancuerdas -Pelotas. 	<p>Conocimiento motor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los ejercicios gimnásticos, relajación y respiración. <p>Dominio motor:</p> <p>Desarrollo de destrezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - la manera de realizar los ejercicios. <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo. - Esfuerzo



	recuperación. - Practicar el aseo personal.		
<p><u>Datos complementarios.</u> Información Científica</p> <div data-bbox="742 407 1050 734" style="text-align: center;"> </div> <p>Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física- www.fitness5.com- www.ladosis.com- www.saludmania.com- www.todonatacion.com.</p> <p>Enmiendas</p> <p>Ortográficas:.....</p> <p>Observaciones:.....</p> <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Martha Iñamagua. Miriam Tapia</p> <p style="text-align: center;">f) instructora f)</p> <p>instructora</p>			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la Fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2010-04-07

Lugar. Fundación

“Santa Ana”.

Instructoras: Martha Ñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 20

Tema: Ejercicios combinados (gimnásticos, relajación y respiración)

Metodología: M. Directo.

Objetivo: Mantener un nivel suficiente de capacidad funcional general.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales: -Clasificación de los ejercicios de relajación. - clasificación de los ejercicios de respiración.</p> <p>Procedí mentales: - Observación. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas A través de ejercicios combinados.</p> <p>Actitudinales: - Observación. - Ejercitación.</p>	<p>Prerrequisitos: - Ejecutar: Ejercicios de lubricación articular; de cuello, brazos, cintura, rodillas. - Caminar: En diferentes direcciones con movimientos de brazos. - Realizar: Movimientos de estiramientos de los músculos de brazos, muslos y piernas.</p> <p>Esquema Conceptual de Partida: ¿Se acuerdan de los ejercicios de la clase anterior?</p> <p>Construcción del Conocimiento: - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la forma de realizar los ejercicios. - Organizar el o los grupos de trabajo. - Realizar los ejercicios. - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente.</p> <p>Transferencia del Conocimiento: - Realizar un juego de aplicación. - Ejecutar ejercicios de</p>	<p>- Espacio adecuado. - Silbato - Pelotas. -Clavas - Ligas. - Bicicleta estática.</p>	<p>Conocimiento motor: - Conocimiento de la clasificación de los ejercicios de relajación y respiración.</p> <p>Dominio motor: Desarrollo de destrezas. - la manera de realizar los ejercicios .</p> <p>Socio-afectivo: - Colaboración. - Interés. - Entusiasmo. - Esfuerzo.</p>



	recuperación. - Practicar el aseo personal.		
<p><u>Datos complementarios.</u> Información Científica</p> <div data-bbox="743 409 1046 752" style="text-align: center;"> </div> <p>Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física- www.fitness5.com- www.ladosis.com- www.saludmania.com- www.todonatacion.com.</p> <p>Enmiendas</p> <p>Ortográficas:.....</p> <p>Observaciones:.....</p> <p>..... Martha Iñamagua. Miriam Tapia</p> <p style="text-align: center;">f) instructora f)</p> <p>instructora</p>			



**DISEÑO DE LA LECCION
UNIVERSIDAD DE CUENCA
ESCUELA DE CULTURA FISICA**

TESIS: “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la fundación “Santa Ana”.

Fecha: 2010-04-08

Lugar. Fundación “Santa Ana”.

Instructoras: Martha Ñamagua, Miriam Tapia.

Asistentes: 12

Tema: el abecedario

Metodología: Método Directo.

Objetivo: Recordar y pintar el abecedario para disfrutar del tiempo libre.

CONTENIDOS DEL A.	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas. - el Abecedario <p>Procedí mentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación. - Ejercitación. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexión. - Ejercitación. - Desarrollo de destrezas. 	<p><u>Prerrequisitos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer: un repaso breve de las letras del abecedario. <p><u>Esquema Conceptual de Partida:</u></p> <p>¿Conocen todas las letras del abecedario?</p> <p><u>Construcción del Conocimiento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar la explicación del maestro. - Observar la manera de realizar el juego. - Organizar el o los grupos de trabajo. - Realizar el juego. - Enmendar errores y estimular aciertos. - Evaluar individual y colectivamente. <p><u>Transferencia del Conocimiento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un juego de aplicación.. - Ejecutar ejercicios de recuperación. - Practicar el aseo personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado. - cartulinas. - regla. - pinturas. -Esferos. - Marcadores. 	<p>Conocimiento motor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de Las letras del abecedario <p>Dominio motor:</p> <p>Desarrollo de destrezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <p>Socio-afectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración. - Entusiasmo. - Esfuerzo.
<p><u>Datos complementarios.</u> Información Científica</p>			



Fuentes de Consulta: www.azteca.com- www.efdeportes.com - - Planificación Curricular del Área de Cultura Física- www.oceano.com.

Enmiendas

Ortográficas:.....

Observaciones:.....

.....
Martha Iñamagua.
Miriam Tapia

f) instru^octora

f)

instructora



3.3 LA EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS

Evaluar, es “establecer un análisis crítico de una realidad por los medios más objetivos; es emitir juicios de valor en base a cierta formación relacionándole con una norma establecida”¹³.

Las actividades físicas y recreativas realizadas por las personas mayores tienen sus características específicas dadas sus condiciones especiales y su valoración viene dado considerando de entre otros los siguientes factores:

Frecuencia Cardíaca en Reposo	Poco o ningún cambios
Frecuencia Cardíaca Máxima	Disminuye
Gasto Cardíaco Máximo	Disminuye
Consumo Máximo Oxígeno	Disminuye
Volumen Residual	Aumenta
Capacidad Vital	Disminuye
Tiempo de Reacción	Aumenta
Fuerza Muscular	Disminuye
Masa Ósea	Disminuye
Flexibilidad	Disminuye
Masa Corporal Magra	Disminuye
Porcentaje de grasa Corporal	Aumenta
Tolerancia a la Glucosa	Disminuye
Tiempo de Recuperación	Aumenta

Tabla N°12 Elaboración MI/MT.

FUENTE: American College of Sports Medicine, Manual, para la Valoración y Prescripción del ejercicio, pág. 275

Sin embargo y para los objetivos específicos de este programa de intervención estos aspectos deben ser apreciados desde el punto de evaluación funcional, es por eso que en este caso se convierten en

¹³ Microsoft, Encarta, Biblioteca de Consulta 2009.



referentes que se tratan con el médico o fisioterapeuta de la fundación, pero no implican el referente único de la valoración del desarrollo de la propuesta de trabajo, pues el alma de esta tesis no es propiamente la valoración de la capacidad funcional sino la validación de la experiencia metodológica de la propuesta en los adultos mayores.

La evaluación se realizara al grupo de personas mayores de la Fundación “Santa Ana”, para comprobar el desarrollo existente o nó de las capacidades físicas y socio- afectivas relacionadas con el contenido del programa propuesto.

La evaluación se realizara en espacios adecuados como el patio, la sala de terapia física, la sala de terapia ocupacional, el jardín de la fundación y fuera de ella los parques y lugares donde se han realizado los paseos.

Para evaluar hemos realizado una escala valorativa de carácter propio de las autoras en un marco pedagógico evaluativo arbitrario que trata de resaltar las aspectos sustanciales de la ejecución motora y el avance socio- afectivo del adulto mayor, con el debido control médico.

Este tipo de evaluación permite edificar el conocimiento emperico con plena validez para tramitar el proyecto de intervención pues estadísticamente nos permite establecer valores referenciales a partir de las siguientes tablas:

La evaluación del conocimiento y dominio motor varía entre:		Equivalencia
0- 1,9	Ejecuta los ejercicios con una coordinación deficiente; pero no concluye los mismos.	Insuficiente
2- 2,9	Efectúa el ejercicio completo; pero lentamente.	Regular
3- 3,9	Realiza los ejercicios con una coordinación adecuada; pero no concluye la serie	Buena
4- 4,9	Ejecuta los ejercicios con una coordinación adecuada y concluye los mismos.	Muy Buena



5	Realización total y eficaz de los ejercicios	Sobresaliente
----------	--	----------------------

Tabla N°13 Elaboración MI/MT.

La evaluación de la parte psicológico o socio afectiva varía entre:	Características de las personas.	Equivalencia
0- 1,9	Poco colaborador en las tareas encomendadas	Insuficiente
2- 2,9	Participa activamente; pero solo en actividades de su agrado.	Regular
3- 3,9	Colaborador en todas las actividades; pero se distrae fácilmente.	Buena
4- 4,9	Participa y ayuda en todas las actividades.	Muy Buena
5	Demuestra Optimismo, solidaridad, entusiasmo y positivismo en todas las tareas.	Sobresaliente.

Tabla N°14 Elaboración MI/MT.

3.4 CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE TRABAJO

El primer contacto que se tuvo fue la tramitación de la autorización respectiva con las autoridades de la Fundación “Santa Ana” a quienes se expuso, la naturaleza, los objetivos, la importancia, del proyecto, además la forma de evaluación y el detalle de las actividades a realizar.

Luego se hizo la presentación del proyecto a los adultos mayores de la fundación donde se encontraron muchos sentimientos como la alegría, el optimismo y las ganas de colaborar en algunas personas así como desagrado y rechazo al proyecto en otras.

Nosotros nos sentimos por una parte complacidas al ver que existía un número considerable quienes estaban dispuestos a trabajar los cinco meses que duro este proyecto, pero al mismo tiempo decepcionadas por que



nos hubiere gustado trabajar con todos los adultos mayores que conforman la fundación.

En la fundación existen Adultos Mayores con diferentes capacidades, físicas, funcionales y con diferentes valores morales como la voluntad, la sinceridad, el amor, la amistad; conocerlos y tratarlos fue un verdadero reto para nosotros.

La siguiente es la nómina de las personas quienes nos colaboraron durante los 5 meses de trabajo práctica para la aprobación de nuestra tesis.

NOMBRES	EDAD
BEJARANO ROSA	69
CABRERA MARIA LUISA	75
CADMILEMA SANTIAGO	80
CORRAL JOSE MARÍA	79
CHICAIZA DELIA	71
ESQUIBELO ANITA	60
GUIRACOCHA DELIA	78
INGA ANITA	81
LEMA VICENTA	81
LOPEZ TERESA	60
NIETO ALEGRIA	66
PINTADO MANUEL.	70
PORTILLA BERNARDA	59
PUGO MARIA	65
ROCERO GLORIA	60
RODRIGUEZ TRANSITO	83
TAPIA VICENTE	86
TENESACA FRANCISCO	75
TORRES MARIANA	69
VERA VIRGINIA	85

3.5 APLICACIÓN DE LA PROPUESTA Y RESULTADOS OBTENIDOS

Paso posterior fue la aplicación del programa de actividades físicas y recreativas y los cuadros estadísticos que a continuación exponemos y analizamos se realizaron al final de cada mes (diciembre, enero, febrero, marzo y abril.) y mediante los mismos podemos darnos cuenta de los



cambios y transformaciones logradas a lo largo del mencionado programa, los mismos que se exponen a continuación:



TABLA DE EVALUACIÓN CORRESPONDIENTE AL MES DE DICIEMBRE

Tren Superior (Lunes)										
Nombres	Calentamiento	Mejoramiento movilidad articular							Estiramiento	Promedio individual
		Cuello	Hombros	Brazos	Antebrazos	Manos	Tórax	Abdomen		
BEJARANO ROSA	0,5	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,51
CABRERA MARIA LUISA	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,7	0,7	0,7	0,80
CADMILEMA SANTIAGO	2,0	2,0	2,0	2,2	2,2	2,2	2,0	2,3	2,5	2,11
CORRAL JOSE MARIA	2,0	2,2	2,0	2,3	2,3	2,3	2,4	2,2	2,3	2,22
CHICAIZA DELIA	1,0	2,1	2,2	2,2	2,2	2,2	2,1	2,0	2,0	1,77
ESQUIBELO ANITA	1,0	1,5	1,5	1,9	1,9	1,9	1,8	1,8	1,8	1,67
GUIRACOCCHA DELIA	2,0	2,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,42
INGA ANITA	2,0	2,1	2,0	2,2	2,2	2,2	2,1	2,0	2,0	2,08
LEMA VICENTA	1,5	1,6	1,7	1,8	1,8	1,8	1,5	1,5	1,6	1,64
LOPEZ TERESA	1,0	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,1	1,0	1,0	1,10
NIETO ALEGRIA	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,00
PINTADO MANUEL.	2,0	2,1	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,0	2,14
PORTILLA BERNARDA	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,00
PUGO MARIA	2,0	2,0	2,3	2,3	2,3	2,3	2,1	2,0	2,2	2,16
ROCERO GLORIA	1,0	1,5	1,5	1,7	1,7	1,7	1,5	1,5	1,6	1,52
RODRIGUEZ TRANSITO	1,0	1,6	1,6	1,8	1,8	1,8	1,4	1,0	1,5	1,50
TAPIA VICENTE	1,5	1,5	1,4	1,9	1,9	1,9	1,3	1,0	1,0	1,48
TENESACA FRANCISCO	2,0	2,5	2,5	2,7	2,7	2,7	2,3	2,5	2,5	2,26
TORRES MARIANA	1,5	1,7	1,7	1,9	1,9	1,9	1,5	1,3	1,5	1,65
VERA VIRGINIA	1,0	1,3	1,3	1,6	1,6	1,6	1,2	1,0	1,5	1,34
PROMEDIO TOTAL	1,37	1,62	1,63	1,78	1,78	1,78	1,62	1,55	1,64	1,61

Tabla N°15 Elaboración MI/MT.



Tren Inferior (Miércoles)							
Nombres	Calentamiento	Mejoramiento movilidad articular					Promedio individual
		Cadera	Muslo	Pierna	Pie	Estiramiento	
BEJARANO ROSA	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,91
CABRERA MARIA LUISA	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,91
CADMILEMA SANTIAGO	2,0	2,0	2,2	2,3	2,3	2,5	2,21
CORRAL JOSE MARÍA	2,0	2,0	2,2	2,4	2,4	2,5	2,25
CHICAIZA DELIA	1	1,5	1,5	1,8	1,7	1,9	1,56
ESQUIBELO ANITA	1	1,6	1,4	1,5	1,5	1,9	1,48
GUIRACOCHA DELIA	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,6	2,43
INGA ANITA	2	1,9	1,8	1,8	1,7	1,9	1,85
LEMA VICENTA	1,5	1,8	1,8	1,9	1,5	1,8	1,71
NIETO ALEGRIA	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,08
PINTADO MANUEL.	2	2,2	2,3	2,3	2,2	2,5	2,25
PORTILLA BERNARDA	1,0	1,4	1,6	1,5	1,5	2,0	1,50
PUGO MARIA	2	2,3	2,4	2,4	2,3	2,5	2,31
ROCERO GLORIA	1,0	1,6	1,7	1,7	1,5	1,5	1,50
RODRIGUEZ TRANSITO	1,0	1,5	1,5	1,5	1,4	1,5	1,40
TAPIA VICENTE	1,5	1,5	1,6	1,6	1,5	1,5	1,53
TENESACA FRANCISCO	2,0	2,5	2,5	2,5	2,4	2,5	2,40
TORRES MARIANA	1,5	1,6	1,7	1,7	1,9	1,9	1,71
VERA VIRGINIA	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,00
PROMEDIO TOTAL	1,50	1,67	1,66	1,75	1,70	1,86	1,68

Tabla N°16 Elaboración MI/MT.



Tabla Socio – Afectivo (Jueves)								
Nombres	Colaboración	Solidaridad	Interés	Entusiasmo	Esfuerzo	Cooperación	Positividad	Promedio individual
BEJARANO ROSA	1	1	1	1	1	1	1	1,00
CABRERA MARIA LUISA	1	1	1	1	1	1	1	1,00
CADMILEMA SANTIAGO	2	2	2	2	2	2	2	2,00
CORRAL JOSE MARÍA	2	2	1	2	2	2	2	1,85
DELIA CHICAIZA	1	1	1	1	1	1	1	1,00
ESQUIBELO ANITA	1	1	1	2	2	1	1	1,28
GUIRACOA DELIA	2	2	2	2	2	2	2	2,00
INGA ANITA	2	2	2	2	2	2	2	2,00
LEMA VICENTA	1	1	2	1	1	1	1	1,14
LOPEZ TERESA	2	2	2	2	2	2	2	2,00
NIETO ALEGRIA	2	1	2	1	1	1	1	1,28
PINTADO MANUEL.	2	1	1	2	2	2	1	1,57
PORTILLA BERNARDA	1	1	1	1	1	1	1	1,00
PUGO MARIA	2	1	1	2	1	2	1	1,42
ROCERO GLORIA	1	2	1	1	1	1	2	1,28
RODRIGUEZ TRANSITO	1	1	1	1	1	1	1	1,00
TAPIA VICENTE	2	1	2	1	1	1	1	1,28
TENESACA FRANCISCO	2	2	2	2	2	2	2	2,00
TORRES MARIANA	2	2	2	2	2	2	2	2,00
VERA VIRGINIA	1	2	1	1	1	1	1	1,00
PROMEDIO TOTAL	1,5 5	1,4 5	1,4 5	1,5 0	1,4 5	1,4 5	1,4 0	1,45

Tabla N°17 Elaboración MI/MT.



TABLA DE EVALUACIÓN CORRESPONDIENTE AL MES DE ENERO

Tren Superior (Lunes)										
Nombres	Calentamiento	Mejoramiento movilidad articular							Estiramiento	Promedio individual
		Cuello	Hombros	Brazos	Antebrazos	Manos	Tórax	Abdomen		
BEJARANO ROSA	0,7	0,8	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,9	0,74
CABRERA MARIA LUISA	0,7	0,7	1,0	1,1	1,1	1,2	1,0	1,0	1,0	0,97
CADMILEMA SANTIAGO	2,3	2,3	2,3	2,5	2,5	2,5	2,3	2,6	2,8	2,45
CORRAL JOSE MARIA	2,3	2,8	2,3	2,6	2,6	2,6	2,7	2,5	2,6	2,55
CHICAIZA DELIA	1,3	2,4	2,5	2,5	2,5	2,5	2,4	2,3	2,3	2,30
ESQUIBELO ANITA	1,3	1,8	1,8	2,0	2,2	2,2	2,0	2,0	2,0	1,92
GUIRACOCCHA DELIA	2,3	2,6	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,72
INGA ANITA	2,3	2,4	2,3	2,5	2,5	2,5	2,4	2,3	2,4	2,40
LEMA VICENTA	1,8	1,9	2,0	2,1	2,1	2,1	1,8	1,8	1,9	1,94
LOPEZ TERESA	1,3	1,4	1,3	1,5	1,5	1,6	1,4	1,3	1,3	1,40
NIETO ALEGRIA	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,30
PINTADO MANUEL.	2,3	2,4	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,3	2,44
PORTILLA BERNARDA	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,30
PUGO MARIA	2,2	2,3	2,5	2,5	2,4	2,6	2,4	2,3	2,5	2,41
ROCERO GLORIA	1,3	1,8	1,8	2,0	2,0	1,9	1,8	1,8	1,9	1,81
RODRIGUEZ TRANSITO	1,1	1,9	1,8	1,9	2,0	2,0	1,7	1,3	1,8	1,72
TAPIA VICENTE	1,8	1,8	1,7	2,1	2,1	2,1	1,6	1,3	1,3	1,64
TENESACA FRANCISCO	2,2	2,8	2,8	2,0	2,8	2,0	2,6	2,8	2,5	2,50
TORRES MARIANA	1,8	1,9	1,9	2,0	2,0	2,0	1,8	1,6	1,8	1,86
VERA VIRGINIA	1,3	1,6	1,6	1,9	1,9	1,9	1,2	1,0	1,8	1,57
PROMEDIO TOTAL	1,54	1,91	1,81	1,99	2,04	2,01	1,88	1,83	1,92	1,89

Tabla N°18 Elaboración MI/MT.



Tren Inferior (Miércoles)							
Nombres	Calentamiento	Mejoramiento movilidad articular					Promedio individual
		Cadera	Muslo	Pierna	Pie	Estiramiento	
BEJARANO ROSA	0,8	1,3	1,3	1,3	1,3	1,5	1,25
CABRERA MARIA LUISA	0,8	1,3	1,3	1,3	1,3	1,5	1,25
CADMILEMA SANTIAGO	2,3	2,3	2,5	2,6	2,6	2,8	2,51
CORRAL JOSE MARÍA	2,3	2,3	2,5	2,7	2,7	2,8	2,55
CHICAIZA DELIA	1,2	1,8	1,8	2	2	2,1	1,81
ESQUIBELO ANITA	1,3	1,6	1,7	1,8	1,8	2,1	1,71
GUIRACOCHA DELIA	2,3	2,8	2,9	2,8	2,8	2,9	2,75
INGA ANITA	2,3	2,1	2,0	2,1	2,0	2,1	2,10
LEMA VICENTA	1,8	2,0	2,0	2,0	1,8	2,1	1,95
NIETO ALEGRIA	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,8	1,38
PINTADO MANUEL.	2,3	2,5	2,6	2,6	2,5	2,8	2,55
PORTILLA BERNARDA	1,3	1,7	1,9	1,8	1,8	2,1	1,76
PUGO MARIA	2,3	2,6	2,6	2,7	2,6	2,5	2,55
ROCERO GLORIA	1,3	1,9	1,9	2	1,8	1,8	1,78
RODRIGUEZ TRANSITO	1,3	1,8	1,8	1,8	1,7	1,8	1,70
TAPIA VICENTE	1,8	1,8	1,9	1,9	1,8	1,8	1,83
TENESACA FRANCISCO	2,3	2,8	2,8	2,8	2,7	2,8	2,70
TORRES MARANA	1,8	1,9	2,1	2,1	2,1	2,1	2,01
VERA VIRGINIA	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,30
PROMEDIO TOTAL	1,68	1,95	2,01	2,04	1,99	2,14	1,97

Tabla N°19Elaboración MI/MT.



Tabla Socio – Afectivo (Jueves)								
Nombres	Colaboración	Solidaridad	Interés	Entusiasmo	Esfuerzo	Cooperación	Positivismo	Promedio Individual
BEJARANO ROSA	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,50
CABRERA MARIA LUISA	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,50
CADMILEMA SANTIAGO	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
CORRAL JOSE MARÍA	2,5	2,5	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
DELIA CHICAIZA	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,50
ESQUIBELO ANITA	1,5	1,5	1,5	2,5	2,5	1,5	1,5	1,78
GUIRACOA DELIA	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
INGA ANITA	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
LEMA VICENTA	1,5	1,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,64
LOPEZ TERESA	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
NIETO ALEGRIA	2,5	1,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,78
PINTADO MANUEL.	2,5	1,5	1,5	2,5	2,5	2,5	1,5	2,07
PORTILLA BERNARDA	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,50
PUGO MARIA	2,5	1,5	1,5	2,5	1,5	2,5	1,5	1,92
ROCERO GLORIA	1,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,64
RODRIGUEZ TRANSITO	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,50
TAPIA VICENTE	2,5	1,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,78
TENESACA FRANCISCO	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
TORRES MARIANA	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
VERA VIRGINIA	1,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,64
PROMEDIO TOTAL	2,05	1,95	1,95	2,00	1,95	1,95	1,90	1,96

Tabla N°20 Elaboración MI/MT.



TABLA DE EVALUACIÓN CORRESPONDIENTE AL MES DE FEBRERO

Tren Superior (Lunes)										
Nombres	Calentamiento	Mejoramiento movilidad articular								Promedio individual
		Cuello	Hombros	Brazos	Antebrazos	Manos	Tórax	Abdomen	Estiramiento	
BEJARANO ROSA	1,2	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,3	1,4	1,24
CABRERA MARIA LUISA	1,2	1,2	1,5	1,6	1,6	1,7	1,5	1,5	1,5	1,47
CADMILEMA SANTIAGO	2,8	2,8	2,8	3,0	3,0	3,0	2,8	2,6	3,3	2,90
CORRAL JOSE MARIA	2,8	3,3	2,8	3,1	3,1	3,1	3,2	3,0	3,1	3,05
CHICAIZA DELIA	1,8	2,9	3,0	3,0	3,0	3,0	2,9	2,8	2,8	2,80
ESQUIBELO ANITA	1,8	2,3	2,3	2,5	2,7	2,7	2,5	2,5	2,5	2,42
GUIRACOCCHA DELIA	2,8	3,1	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,22
INGA ANITA	2,8	2,9	2,8	3,0	3,0	3,0	2,9	2,8	2,9	2,90
LEMA VICENTA	2,3	2,4	2,5	2,6	2,6	2,6	2,3	2,3	2,4	2,44
LOPEZ TERESA	1,8	1,9	1,8	2,0	2,0	2,1	1,9	1,8	1,8	1,90
NIETO ALEGRIA	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,80
PINTADO MANUEL.	2,8	2,9	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,96
PORTILLA BERNARDA	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,80
PUGO MARIA	2,7	2,8	3,0	3,0	2,9	3,1	2,9	2,8	3,0	2,91
ROCERO GLORIA	1,8	2,3	2,3	2,5	2,5	2,4	2,3	2,3	2,4	2,31
RODRIGUEZ TRANSITO	1,6	2,4	2,3	2,4	2,5	2,5	2,2	1,8	2,3	2,22
TAPIA VICENTE	2,3	2,3	2,2	2,6	2,6	2,6	2,1	1,8	1,8	2,25
TENESACA FRANCISCO	2,7	3,3	3,3	2,5	3,3	2,5	3,1	3,3	3,0	3,00
TORRES MARIANA	2,3	2,4	2,4	2,5	2,5	2,5	2,3	2,1	2,3	2,36
VERA VIRGINIA	1,8	2,1	2,1	2,4	2,4	1,4	1,7	1,5	2,3	1,96
PROMEDIO TOTAL	2,14	2,41	2,41	2,49	2,54	2,46	2,38	2,30	2,43	2,39

Tabla N° 21 Elaboración MI/MT.



Tren Inferior (Miércoles)							
Nombres	Calentamiento	Mejoramiento movilidad articular					Promedio individual
		Cadera	Muslo	Pierna	Pie	Estiramiento	
BEJARANO ROSA	1,3	1,8	1,8	1,8	1,8	2,0	1,75
CABRERA MARIA LUISA	1,3	1,8	1,8	1,8	1,8	2,0	1,75
CADMILEMA SANTIAGO	2,8	2,8	3	3,1	3,1	3,3	3,01
CORRAL JOSE MARÍA	2,8	2,8	3	3,2	3,2	3,2	3,03
CHICAIZA DELIA	1,7	2,3	2,3	2,5	2,5	2,6	2,31
ESQUIBELO ANITA	1,8	2,1	2,2	2,3	2,3	2,6	2,21
GUIRACOCHA DELIA	2,8	3,3	3,2	3,1	3,3	3,4	3,18
INGA ANITA	2,8	2,6	2,5	2,6	2,5	2,6	2,60
LEMA VICENTA	2,3	2,5	2,5	2,5	2,3	2,6	2,45
NIETO ALEGRIA	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	2,3	1,88
PINTADO MANUEL.	2,8	3	3,1	3,1	3,1	3,3	3,06
PORTILLA BERNARDA	1,8	2,2	2,4	2,3	2,3	2,6	2,26
PUGO MARIA	2,8	3,1	3,1	3,2	3,1	3	3,05
ROCERO GLORIA	1,8	2,4	2,4	2,5	2,3	2,3	2,28
RODRIGUEZ TRANSITO	1,8	2,3	2,3	2,3	2,2	2,3	2,20
TAPIA VICENTE	2,3	2,3	2,4	2,4	2,3	2,3	2,33
TENESACA FRANCISCO	2,8	3,3	3,3	3,3	3,2	3,3	3,20
TORRES MARANA	2,3	2,4	2,6	2,6	2,6	2,6	2,51
VERA VIRGINIA	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,80
PROMEDIO TOTAL	2,18	2,45	2,50	2,53	2,50	2,63	2,46

Tabla N°22 Elaboración MI/MT.



Tabla Socio – Afectivo (Jueves)								
Nombres	Colaboración	Solidaridad	Interés	Entusiasmo	Esfuerzo	Cooperación	Positivismo	Promedio Individual
BEJARANO ROSA	2	2	2	2	2	2	2	2,00
CABRERA MARIA LUISA	2	2	2	2	2	2	2	2,00
CADMILEMA SANTIAGO	3	3	3	3	3	3	3	3,00
CORRAL JOSE MARÍA	3	3	3	3	3	3	3	3,00
DELIA CHICAIZA	2	2	2	2	2	2	2	2,00
ESQUIBELO ANITA	2	2	2	2	2	2	2	2,00
GUIRACOA DELIA	3	3	3	3	3	3	3	3,00
INGA ANITA	3	3	3	3	3	3	3	3,00
LEMA VICENTA	2	2	2	2	2	2	2	2,00
LOPEZ TERESA	3	3	3	3	3	3	3	3,00
NIETO ALEGRIA	3	2	3	2	2	2	2	2,28
PINTADO MANUEL.	3	2	2	3	3	3	2	2,57
PORTILLA BERNARDA	2	2	2	2	2	2	2	2,00
PUGO MARIA	3	2	2	3	2	3	2	2,42
ROCERO GLORIA	2	3	2	2	2	2	2	2,14
RODRIGUEZ TRANSITO	2	2	2	2	2	2	2	2,00
TAPIA VICENTE	3	2	3	2	2	2	2	2,28
TENESACA FRANCISCO	3	3	3	3	3	3	3	3,00
TORRES MARIANA	3	3	3	3	3	3	3	3,00
VERA VIRGINIA	2	3	2	2	2	2	2	2,14
PROMEDIO TOTAL	2,5 5	2,4 5	2,4 5	2,4 5	2,4 0	2,3 5	2,3 5	2,44

Tabla N°23 Elaboración MI/MT.

TABLA DE EVALUACIÓN CORRESPONDIENTE AL MES DE MARZO



Tren Superior (Lunes)										
Nombres	Calentamiento	Mejoramiento movilidad articular							Estiramiento	Promedio individual
		Cuello	Hombros	Brazos	Antebrazos	Manos	tórax	abdomen		
BEJARANO ROSA	1,7	1,8	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,8	1,9	1,74
CABRERA MARIA LUISA	1,7	1,7	2	2,1	2,1	2,2	2	2	2	1,97
CADMILEMA SANTIAGO	3,3	3,3	3,3	3,5	3,5	3,5	3,3	3,1	3,8	3,40
CORRAL JOSE MARIA	3,3	3,8	3,3	3,6	3,6	3,6	3,7	3,5	3,6	3,54
CHICAIZA DELIA	2,3	3,4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,4	3,3	3,3	3,30
ESQUIBELO ANITA	2,4	2,9	2,8	3,0	3,2	3,2	3,0	3,0	3,0	2,94
GUIRACOCHA DELIA	3,4	3,6	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,73
INGA ANITA	3,3	3,4	3,3	3,5	3,5	3,5	3,3	3,3	3,4	3,38
LEMA VICENTA	2,8	3,0	3,0	3,1	3,1	3,1	2,8	2,8	3,1	2,86
LOPEZ TERESA	2,3	2,4	2,3	2,5	2,5	2,6	2,4	2,3	2,4	2,41
NIETO ALEGRIA	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,30
PINTADO MANUEL.	3,4	3,4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,47
PORTILLA BERNARDA	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,80
PUGO MARIA	3,2	3,3	3,5	3,5	3,4	3,6	3,4	3,3	3,5	3,41
ROCERO GLORIA	2,4	2,8	2,8	3,0	3,0	2,9	2,8	2,8	2,9	2,82
RODRIGUEZ TRANSITO	2,2	2,9	2,8	2,9	3,0	3,0	2,7	2,3	2,8	2,73
TAPIA VICENTE	2,8	2,8	2,7	3,1	3,1	3,1	2,6	2,3	2,3	2,75
TENESACA FRANCISCO	3,5	3,8	3,8	3,0	3,8	3,2	3,6	3,8	3,5	3,55
TORRES MARIANA	2,8	2,9	2,9	3,0	3,0	3,0	2,8	2,6	2,8	2,86
VERA VIRGINIA	2,4	2,6	2,6	2,9	2,9	1,9	2,2	2,0	2,8	2,47
PROMEDIO TOTAL	2,64	2,89	2,88	2,96	3,01	2,95	2,85	2,78	2,92	2,87

Tabla N°24 Elaboración MI/MT.



Tren Inferior (Miércoles)							
Nombres	Calentamiento	Mejoramiento movilidad articular					Promedio individual
		Cadera	Muslo	Pierna	Pie	Estiramiento	
BEJARANO ROSA	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,5	2,33
CABRERA MARIA LUISA	1,8	2,3	2,3	2,3	2,3	2,5	2,25
CADMILEMA SANTIAGO	3,3	3,3	3,5	3,6	3,6	3,8	3,51
CORRAL JOSE MARÍA	3,3	3,3	3,5	3,7	3,7	3,7	3,53
CHICAIZA DELIA	2,2	2,8	2,8	3,0	3,0	3,1	2,81
ESQUIBELO ANITA	2,3	2,6	2,7	2,8	2,8	3,1	2,71
GUIRACOCCHA DELIA	3,3	3,8	3,7	3,6	3,8	3,9	3,68
INGA ANITA	3,3	3,1	3,0	3,1	3,0	3,1	3,10
LEMA VICENTA	2,8	3,0	3,0	3,0	2,8	3,1	2,95
NIETO ALEGRIA	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,8	2,38
PINTADO MANUEL.	3,3	3,5	3,6	3,6	3,6	3,8	3,56
PORTILLA BERNARDA	2,3	2,7	2,9	2,8	2,8	3,1	2,76
PUGO MARIA	3,3	3,6	3,6	3,7	3,6	3,5	3,55
ROCERO GLORIA	2,3	2,9	2,9	3,0	2,8	2,8	2,78
RODRIGUEZ TRANSITO	2,3	2,8	2,8	2,8	2,7	2,8	2,70
TAPIA VICENTE	2,8	2,8	2,9	2,9	2,8	2,8	2,83
TENESACA FRANCISCO	3,5	3,8	3,8	3,8	3,7	3,8	3,73
TORRES MARANA	2,8	2,9	3,1	3,1	3,1	3,1	3,01
VERA VIRGINIA	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,30
PROMEDIO TOTAL	2,72	2,95	3,00	3,03	3,00	3,13	2,97

Tabla N°25 Elaboración MI/MT.



Tabla Socio – Afectivo (Jueves)								
Nombres	Colaboración	Solidaridad	Interés	Entusiasmo	Esfuerzo	Cooperación	Positivismo	Promedio individual
BEJARANO ROSA	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
CABRERA MARIA LUISA	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
CADMILEMA SANTIAGO	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
CORRAL JOSE MARÍA	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
DELIA CHICAIZA	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
ESQUIBELO ANITA	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
GUIRACOA DELIA	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
INGA ANITA	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
LEMA VICENTA	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
LOPEZ TERESA	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
NIETO ALEGRIA	3,5	2,5	3,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,78
PINTADO MANUEL.	3,5	2,5	2,5	3,5	3,5	3,5	2,5	3,07
PORTILLA BERNARDA	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
PUGO MARIA	2,5	2,5	2,5	3,5	2,5	3,5	2,5	2,78
ROCERO GLORIA	2,5	3,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,64
RODRIGUEZ TRANSITO	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
TAPIA VICENTE	3,5	2,5	3,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,78
TENESACA FRANCISCO	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
TORRES MARIANA	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
VERA VIRGINIA	2,5	3,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,64
PROMEDIO TOTAL	3,0	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,8	2,93
	0	5	5	5	0	5	5	

Tabla N°26Elaboración MI/MT.



TABLA DE EVALUACIÓN CORRESPONDIENTE AL MES DE ABRIL

Tren Superior (Lunes)										
Nombres	Calentamiento	Mejoramiento movilidad articular							Estiramiento	Promedio individual
		Cuello	Hombros	Brazos	Antebrazos	Manos	tórax	abdomen		
BEJARANO ROSA	2,3	2,4	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,31
CABRERA MARIA LUISA	2,3	2,3	2,5	2,7	2,7	2,8	2,5	2,5	2,5	2,53
CADMILEMA SANTIAGO	3,9	3,9	3,9	4,0	4,0	4,0	4,0	3,7	4,3	3,96
CORRAL JOSE MARIA	4,0	4,4	3,9	4,2	4,2	4,0	4,2	4,0	4,2	4,12
CHICAIZA DELIA	2,9	3,9	4,0	4,0	4,0	4,0	3,9	3,8	3,8	3,81
ESQUIBELO ANITA	3,0	3,4	3,4	3,6	3,7	3,7	3,6	3,6	3,6	3,51
GUIRACOCCHA DELIA	4,0	4,2	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,6	4,35
INGA ANITA	3,8	3,9	3,8	4,0	4,0	4,0	3,8	3,8	3,9	3,88
LEMA VICENTA	3,4	3,5	3,5	3,6	3,6	3,6	3,4	3,4	3,6	3,51
LOPEZ TERESA	2,9	2,9	2,9	3,0	3,0	3,1	2,9	2,9	2,9	2,94
NIETO ALEGRIA	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,80
PINTADO MANUEL.	3,9	3,9	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,97
PORTILLA BERNARDA	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,40
PUGO MARIA	3,8	3,9	4,0	4,0	3,9	3,9	3,9	3,9	4,0	3,92
ROCERO GLORIA	2,9	3,4	3,4	3,5	3,5	3,4	3,4	3,4	3,4	3,36
RODRIGUEZ TRANSITO	2,8	3,4	3,3	3,4	3,5	3,5	3,3	2,9	3,4	3,27
TAPIA VICENTE	3,3	3,3	3,2	3,6	3,6	3,6	3,2	2,9	2,9	3,28
TENESACA FRANCISCO	4,0	4,3	4,3	4,0	4,4	3,7	4,2	4,3	4,1	4,14
TORRES MARIANA	3,3	3,4	3,4	3,5	3,5	3,5	3,3	3,2	3,3	3,37
VERA VIRGINIA	3,0	3,1	3,0	3,4	3,4	2,3	2,9	2,8	3,3	3,02
PROMEDIO TOTAL	3,23	3,43	3,42	3,47	3,54	3,45	3,42	3,35	3,46	3,42

Tabla N°27Elaboración MI/MT.



Tren Inferior (Miércoles)							
Nombres	Calentamiento	Mejoramiento movilidad articular					Promedio individual
		Cadera	Muslo	Pierna	Pie	Estiramiento	
BEJARANO ROSA	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	3,0	2,91
CABRERA MARIA LUISA	2,3	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,71
CADMILEMA SANTIAGO	3,9	3,9	4,1	4,2	4,2	4,3	4,10
CORRAL JOSE MARÍA	3,9	3,9	4,1	4,3	4,3	4,4	4,15
CHICAIZA DELIA	3,3	3,3	3,3	3,5	3,5	3,6	3,41
ESQUIBELO ANITA	2,9	3,2	3,2	3,3	3,3	3,6	3,25
GUIRACOCCHA DELIA	4,0	4,4	4,3	4,2	4,5	4,6	4,33
INGA ANITA	3,9	3,7	3,6	3,7	3,6	3,7	3,70
LEMA VICENTA	3,3	3,6	3,6	3,6	3,3	3,7	3,51
NIETO ALEGRIA	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	3,3	2,96
PINTADO MANUEL.	4,0	4,1	4,2	4,2	4,2	4,4	4,18
PORTILLA BERNARDA	2,9	3,3	3,4	3,3	3,3	3,7	3,31
PUGO MARIA	3,9	4,2	4,2	4,2	4,1	4,0	4,10
ROCERO GLORIA	2,9	3,5	3,4	3,5	3,3	3,4	3,35
RODRIGUEZ TRANSITO	3,0	3,4	3,4	3,4	3,3	3,5	3,33
TAPIA VICENTE	3,3	3,3	3,4	3,4	3,3	3,4	3,35
TENESACA FRANCISCO	4,1	4,4	4,4	4,4	4,3	4,6	4,36
TORRES MARIANA	3,5	3,5	3,7	3,7	3,7	3,7	3,63
VERA VIRGINIA	2,9	2,8	2,9	2,9	2,8	2,9	2,86
PROMEDIO TOTAL	3,35	3,53	3,56	3,60	3,55	3,71	3,55

Tabla N°28 Elaboración MI/MT.



Tabla Socio – Afectivo (Jueves)								
Nombres	Colaboración	Solidaridad	Interés	Entusiasmo	Esfuerzo	Cooperación	Positivismo	Promedio individual
BEJARANO ROSA	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
CABRERA MARIA LUISA	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
CADMILEMA SANTIAGO	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,50
CORRAL JOSE MARÍA	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,50
DELIA CHICAIZA	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
ESQUIBELO ANITA	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
GUIRACOCHA DELIA	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,50
INGA ANITA	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,50
LEMA VICENTA	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
LOPEZ TERESA	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,50
NIETO ALEGRIA	4,5	3,5	4,5	4,5	3,5	3,5	3,5	3,92
PINTADO MANUEL.	4,5	3,5	3,5	4,5	4,5	4,5	3,5	4,07
PORTILLA BERNARDA	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
PUGO MARIA	3,5	3,5	3,5	4,5	3,5	4,5	3,5	3,78
ROCERO GLORIA	3	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
RODRIGUEZ TRANSITO	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
TAPIA VICENTE	4,5	3,5	4,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,78
TENESACA FRANCISCO	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,50
TORRES MARIANA	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,50
VERA VIRGINIA	3,5	4	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,64
PROMEDIO TOTAL	3,9	3,9	3,9	4,0	3,9	3,9	3,8	3,93
	7	0	7	0	0	5	5	

Tabla N°29 Elaboración MI/MT.

3.5.1 LA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Una vez que hemos obtenido los resultados de la evaluación y luego de que hemos efectuado la tabulación estadística de los mismos, debemos



realizar su validación en términos de establecer la objetividad del proceso, la misma que está realizada de manera estructural es decir realizamos la tarea considerando primeramente los datos de las jornadas tipo de los días lunes, miércoles y jueves y luego los promediamos los sometemos a un análisis comparativo con lo que logramos el objetivo deseado que se describe a continuación:

Tren Superior (Lunes)										
EVALUACION POR MESES.	Calentamiento	Mejoramiento movilidad articular								Promedio
		Cuello	Hombros	Brazos	Antebrazos	Manos	Tórax	Abdomen	Estiramiento	
DICIEMBRE	1,37	1,62	1,63	1,78	1,78	1,78	1,62	1,55	1,64	1,61
EQUIVALENTE	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
ENERO	1,54	1,91	1,81	1,99	2,04	2,01	1,88	1,83	1,92	1,89
EQUIVALENTE	I	R	I	R	R	R	I	I	R	I
FEBRERO	2,14	2,41	2,41	2,49	2,54	2,46	2,38	2,30	2,43	2,39
EQUIVALENTE	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
MARZO	2,64	2,89	2,88	2,96	3,01	2,95	2,85	2,78	2,92	2,87
EQUIVALENTE	R	R	R	B	B	B	R	R	B	R
ABRIL	3,23	3,43	3,42	3,47	3,54	3,45	3,42	3,35	3,46	3,42
EQUIVALENTE	B	B	B	B	B	B	B	B	B	BU EN A

Tabla N°30 Elaboración MI/MT.



Resumen estadístico



E
n el
sigu

Este cuadro nos damos cuenta del avance en el trabajo del tren superior con los adultos mayores de la Fundación “Santa Ana” ya que en la primera evaluación correspondiente al mes de diciembre tenemos 1,61 que equivale a Insuficiente y en porcentajes es el 32% y en la última evaluación correspondiente al mes de abril tenemos 3,42 equivalente a Buena y en porcentaje es el 68,4%; entonces tenemos un avance del 36,4%.

MESES	PROMEDIOS	EQUIVALENTE
DICIEMBRE	1,61	INSUFICIENTE
ENERO	1,89	INSUFICIENTE
FEBRERO	2,39	REGUALR
MARZO	2,89	REGULAR
ABRIL	3,42	BUENA

Tabla N°31 Elaboración MI/MT.

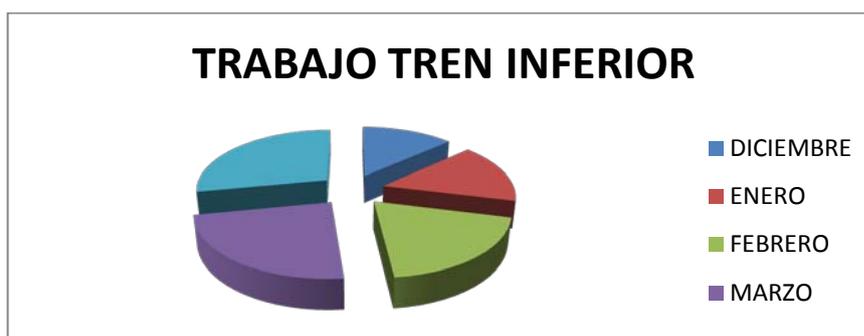
Tren Inferior (Miércoles)							
Evaluación por meses.	Calentamiento	Mejoramiento movilidad articular					Promedio
		Cadera	Muslo	Pierna	Pie	Estiramiento	
DICIEMBRE	1,50	1,67	1,66	1,75	1,70	1,86	1,68
EQUIVALENTE							
ENERO	1,68	1,95	2,01	2,04	1,99	2,14	1,97



EQUIVALENTE	I	R	R	R	R	R	R
FEBRERO	2,18	2,45	2,50	2,53	2,50	2,63	2,46
EQUIVALENTE	R	R	R	R	R	R	R
MARZO	2,72	2,95	3,00	3,03	3,00	3,13	2,97
EQUIVALENTE	R	R	B	B	B	B	B
ABRIL	3,35	3,53	3,56	3,60	3,55	3,71	3,55
EQUIVALENTE	B	B	B	B	B	B	BUENA

Tabla N° 32 Elaboración MI/MT.

Resumen estadístico



En el siguiente cuadro nos damos cuenta del avance en el trabajo del tren inferior con los adultos mayores de la Fundación “Santa Ana” ya que en la primera evaluación correspondiente al mes de diciembre tenemos 1,68 que equivale a Insuficiente y en porcentajes es el 33,6% y en la última evaluación correspondiente al mes de abril tenemos 3,55 equivalente a Buena y en porcentaje es el 71%; entonces tenemos un avance del 37,4%.

MESES	PROMEDIOS	EQUIVALENTE
DICIEMBRE	1,68	INSUFICIENTE
ENERO	1,97	REGULAR
FEBRERO	2,46	REGULAR
MARZO	2,97	REGULAR
ABRIL	3,55	BUENA

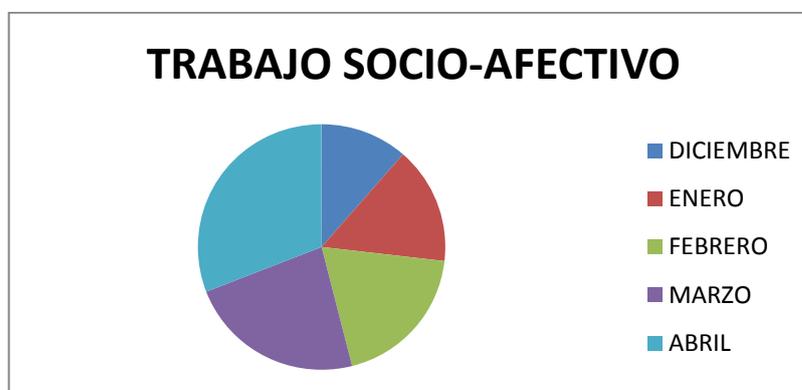
Tabla N°33 Elaboración MI/MT.



Tabla Socio – Afectivo (Viernes)								
Nombres	Colaboración	Solidaridad	Interés	Entusiasmo	Esfuerzo	Cooperación	Positismo	Promedio
DICIEMBRE	1,55	1,45	1,45	1,50	1,45	1,45	1,40	1,45
EQUIVALENTE	I	I	I	I	I	I	I	I
ENERO	2,05	1,95	1,95	2,00	1,95	1,95	1,90	1,96
EQUIVALENTE	R	R	R	R	R	R	R	R
FEBRERO	2,55	2,45	2,45	2,45	2,40	2,35	2,35	2,44
EQUIVALENTE	R	R	R	R	R	R	R	R
MARZO	3,00	2,95	2,95	2,95	2,90	2,95	2,85	2,93
EQUIVALENTE	B	B	B	B	B	B	R	B
ABRIL	3,97	3,90	3,97	4,00	3,90	3,95	3,85	3,93
	MB	MB	MB	S	MB	MB	B	MBUENA

Tabla N°34 Elaboración MI/MT.

Resumen estadístico



En el siguiente cuadro nos damos cuenta del avance en el trabajo socio-afectivo con los adultos mayores de la Fundación “Santa Ana” ya que en la primera evaluación correspondiente al mes de diciembre tenemos 1,45 que equivale a Insuficiente y en porcentajes es el 29% y en la última evaluación correspondiente al mes de abril tenemos 3,93 equivalente a Muy Buena y en porcentaje es el 78,6%; entonces tenemos un avance del 49,6%.



MESES	PROMEDIOS	EQUIVALENTE
DICIEMBRE	1,45	INSUFICIENTE
ENERO	1,96	REGULAR
FEBRERO	2,44	REGUALR
MARZO	2,93	BUENA
ABRIL	3,93	MUY BUENA

Tabla N°35 Elaboración MI/MT.

3.4.2 VALIDACIÓN GENERAL DE LA PROPUESTA

VALIDACIÓN GENERAL DE LA PROPUESTA			
PROGRAMA	LUNES	MIÉRCOLES	JUEVES
PROMEDIO INICIAL	1,61	1,68	1,45
PROMEDIO FINAL	3,42	3,55	3,93
PROMEDIO GENERAL	1,81	1,87	2,48
PORCENTAJE	36,2%	37,4%	49,6%
EQUIVALENTE	BUENA	BUENA	MUY BUEN

Tabla N°36 Elaboración MI/MT.

Finalmente el adelanto del programa en su totalidad permite establecer en términos generales permite un desarrollo promedial de un 41% de incremento de las capacidades físicas y socio- afectivas en la Fundación “Santa Ana” de la ciudad de Cuenca durante el período diciembre 2009 – abril 2010.

Consecuentemente podemos afirmar que hemos alcanzado los objetivos del presente trabajo de graduación al estudiar y analizar las características de los Adultos Mayores, Actividades físicas y recreativas propias de esta época; además cambios, enfermedades, nutrición, en la tercera edad, etc. y sobre esta base elaborar y aplicar nuestra propuesta metodológica de trabajo y su validación oportuna con lo que el proyecto concluye.



CONCLUSIONES

De forma consecuente con el desarrollo de la Tesis, las conclusiones se originan en los resultados obtenidos durante el proceso de recolección, procesamiento y tabulación de los mismos, producto del proceso de investigación científico y social de las actividades físicas y recreativas en el Adulto Mayor de la Fundación “Santa Ana”. Dichas conclusiones se programan a tres objetivos fundamentales: La descripción clara y breve del problema planteado, la consecución de los objetivos propuestos y la demostración de las hipótesis planteadas.

Las conclusiones que hemos establecido las exponemos de forma secuencial y en relación a cada una de las variables de la investigación y se proyectan a establecer los siguientes aspectos:

- 1) La Evolución Histórica del pensamiento acerca de la Actividad Física nos permite instaurar la importancia notable que en los diversos períodos de la humanidad se otorgó a la Actividad Física y más Adelante a la Recreativa con múltiples beneficios, pero también admite la poca o nula importancia que se ha dado a estas actividades específicamente en un grupo etéreo como es el de la Tercera Edad.

El análisis que se realiza desde la visión crítica de las actividades físicas y recreativas en el Adulto Mayor en nuestro país no permite visualizar casi ninguna opción de cambio en este contexto; son mínimas las instituciones que otorgan este tipo de beneficio a los Adultos Mayores.

Adicionalmente la población Adulta Mayor se manifiesta en el sentido de prepararse hacia la realización de este tipo de actividades pues el 26,66% de una muestra de setenta y cinco Adultos Mayores conoce los beneficios de estas actividades; mientras que el 73,34% desconoce los beneficios de la práctica de las mismas.



Consecuentemente la importancia de las actividades físicas y recreativas en la Tercera Edad en la presente tesis no solo viene precisada en parámetros de necesidad de investigación sino presenta una necesidad social que requiere de constante actualización y desempeño tal como lo muestra esta fase de la investigación .

- 2) El conocimiento absoluto que se expone en este punto respecto a las enfermedades y cambios fisiológicos, anatómicos y psicológicos que sufren las personas de la Tercera Edad, son importantes debido que para nuestro estudio nos interesa conocer con rigurosidad científica estos cambios a nivel de todos los sistemas y órganos sobre cuya situación debemos diseñar y aplicar el programa de Cultura Física especial.

Específicamente existen cambios físicos y psicológicos que se van manifestando de manera gradual en relación a la clasificación de la población Adulta Mayor y a las Enfermedades que poseen los mismos. Sin olvidar los cambios psicológicos referidos a las vivencias emocionales, temperamento, personalidad y actividad en esta edad.

- 3) Es necesario desprenderse de la caracterización formal y única de la Cultura Física que nos muestra el Sistema Educativo Nacional y partir a la construcción de la Cultura Física aplicada como resultado de ser concordantes con el enfoque multidimensional de la Cultura Física contemporánea. En este sentido los conceptos esenciales acceden no solo la construcción de carácter aplicado sino que se adaptan a las necesidades e intereses de los grupos humanos con necesidades especiales.

En la metodología básica de enseñanza, el estado de ánimo y las limitaciones físicas que poseen este grupo de personas son primordiales para lograr un proceso integral de las actividades físicas y recreativas en el Adulto Mayor, por lo cual es necesario tener



presente en todo momento sus efectos en el estado emocional y sus limitaciones.

En relación a la dosificación de la calidad y tipo de ejercicios que integran el programa de trabajo en la Tercera Edad, se consideran dos aspectos: Por un lado las contraindicaciones que pueden surgir como consecuencia de realizar ejercicio físico y las recomendaciones metodológicas al momento de realizarlos.

Adicional a la propuesta de trabajo desarrollada en la tesis, se presentó también algunos conocimientos de las necesidades alimenticias en la Tercera Edad, las funciones de los nutrientes y la configuración de las normas de alimentación en la Tercera Edad.

- 4) Para establecer las bases de las actividades físicas y recreativas a desarrollarse en la Tercera Edad, se consideró importante abarcar el conocimiento de los efectos o beneficios de estas actividades tanto a nivel físico como psicológico en las personas mayores.

Los efectos de las actividades físicas y recreativas en la Tercera Edad que se previnieron para desarrollar y aplicar la propuesta de trabajo, se vincularon necesariamente con los beneficios de dichas actividades y el hecho de tener presente las contraindicaciones para la práctica de ejercicio en la Tercera Edad.

- 5) Para la aplicación de la propuesta. fue necesario recurrir a las estrategias metodológicas para realizar los entrenamientos, cuyos principios didácticos se acoplaron a las características del proceso en función de su factibilidad para arribar a los objetivos planteados. Entre los aspectos más sobresalientes están los referidos a la duración de las sesiones de entrenamiento y especialmente a la aplicación de ejercicios apropiados para mantener y mejorar la movilidad del tren superior e inferior.



Consecuentemente a través del diseño y la elaboración de todos y cada uno de los aspectos que integran todo el proceso de trabajo, es decir los temas desarrollados con el grupo de Adultos Mayores de la Fundación “Santa Ana” logramos arribar a los Objetivos Planteados y por lo tanto la ejecución de la segunda fase de la Tesis, en términos de construir y aplicar totalmente la propuesta de trabajo.

6) Los resultados obtenidos son producto de un desarrollo de la Cultura Física Aplicada, la investigación bibliográfica y de aspectos estructurales de la investigación. Los mismos nos permiten apreciar los diversos cambios en los niveles de ejecución, adaptación, bienestar y desarrollo psicomotor, cognitivo y afectivo que van desarrollando cada una de los integrantes del universo de aplicación, cambios que podemos resumirlos en las siguientes maneras:

- La edad promedio de los Adultos Mayores de la Fundación “Santa Ana” que participaron en este proyecto es de 72,6 años con lo que se inicia el proyecto.
- El 90% de los Adultos Mayores que participaron de este proyecto camina de manera cotidiana y es el único tipo de actividad física que realizan, mientras que el 10% no pueden caminar.
- El 75% de Adultos Mayores que participaron en este proyecto son de sexo femenino, mientras que el 25% son de sexo masculino.
- La depresión, inseguridad y soledad son los procesos psíquicos que más altamente se presentan en el temperamento de los participantes con el 20%, 50% y 30% respectivamente.
- La evaluación inicial que se realizó al grupo de participantes nos permitió establecer valores de 1,61, 1,68 y 1,45 respectivamente cuyo equivalente es de INSUFICIENTE, para luego de haber culminado el programa dichos valores sufren una transformación total en términos de alcanzar valoraciones de 3,42, 3,55 y 3,93 respectivamente cuya equivalencia es de BUENA Y MUY BUENA



respectivamente, con lo que pueden establecer transformaciones positivas con elevada efectividad. Estas transformaciones cualitativas-cuantitativas permiten finalmente demostrar los cuadros de hipótesis Planteadas en términos de demostrar los efectos positivos de las actividades físicas y recreativas en la Tercera Edad y de esta manera mejorar la calidad de vida de este grupo atáreo. Consecuentemente la Tesis concluye al haber alcanzado la realización de su tercera y última fase.



RECOMENDACIONES

1. Antes de trabajar con un grupo de personas de la tercera edad es preciso tener en cuenta: cuestionario de salud auto-administrado, historia clínica, examen físico, análisis del perfil de factores de riesgo, prueba funcional diagnóstica.
2. Es necesario que el adulto (a) mayor practique actividades adaptadas a su edad, necesidades, posibilidades.
3. En la tercera edad las personas tienen demasiado tiempo libre o de ocio, producto en la mayoría de casos a la jubilación por eso es recomendable llenar este tiempo libre con actividades que sean saludables y de un alto beneficio.
4. El instructor o persona que está a cargo de un grupo de personas mayores debe ser creativo, imaginativo y hacer de cada actividad divertida y gratificante, solo así se podrá mantener la motivación del grupo para que realicen las actividades encomendadas periódicamente.
5. El profesor que dirige el grupo de trabajo de personas mayores, tiene que ser amable, comunicativo debe estar atento a las necesidades del grupo con el que trabaja, y lo más importante debe ser un técnico en la cultura física
6. Al practicar actividades tanto físicas como recreativas, es conveniente disponer de un espacio adecuado, bien acondicionado (bien iluminado, con una buena ventilación y un suelo antideslizante)
7. Se recomienda usar ropa adecuada para realizar los ejercicios de casa sesión de trabajo.
8. Los contenidos y tareas para personas mayores han de ser sencillas, de fácil comprensión y realización, motivan más, atractivas, variadas, no agotadoras y estar basadas en la calidad más no en la cantidad.



9. Para dirigir este grupo de personas se debe utilizar los métodos de enseñanza ya conocidos en la cultura física; pero en especial el método directo, método indirecto y método socio integrativo.
10. Siempre en una sesión de trabajo debe tener una parte inicial que está dedicada al calentamiento y se utiliza un tiempo de 5 a 10 min, la parte principal que tendrá una duración aproximadamente de 40 min, en ella se intenta conseguir los objetivos propuestos y por ultima la parte final o de vuelta a la calma con un tiempo de 5- 10min.
11. El material a utilizar para facilitar y hacer más amenas las sesiones de trabajo debe ser de fácil y sencillo de manipular, ligero, original.



BIBLIOGRAFIA

1. ABETE, P., Ferrara, N., Cacciatore, F. et al. (2001). High level of physical activity preserves the cardioprotective effect of preinfarction angina in elderly patients. *Journal of the American College of Cardiology*, 38, 1357-1365.
2. ANZOLA, Elías. *Enfermería Gerontológica. Conceptos para la práctica*. O.P.S. 1999. Serie Paltex.
3. ALCÁNTARA, Romero, *Actividad Física y Envejecimiento*. Revista Digital de Educación Física y Deportes, 6 (nº 32).
4. BALAGUER, I. *Entrenamiento Psicológico en el deporte*. Valencia
5. BECCERRO, Marcos. *Deporte y salud para todos*. Editorial Eudema. Madrid 2004
6. DE FEBER DE LOS RIOS, S. *Cuerpo dinamismo y vejez*. INDE publicaciones, Barcelona 1989.
7. DELGADO, M. *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. INDE.
8. ESCOBAR, Jorge. *Intervención pedagógica y didáctica en adultos mayores para la actividad física*. [http://www.efdeportes.com/Revista_digital_Buenos Aires](http://www.efdeportes.com/Revista_digital_Buenos_Aires) 2003
9. FERICGLA, J. *Envejecer una antropología de la ancianidad*. Editorial Anthropos, Barcelona 1992
10. FUSTE, Xavier *Juegos de iniciación a los deportes colectivos*. Editorial Paidotribo, España 2007.
11. IZQUIERDO, M. *Efectos del envejecimiento sobre el sistema neuromuscular*. Editorial AMD. Buenos Aires 1998.
12. LLORET, Mario. *1020 ejercicios y actividades de readaptación motriz*, Editorial Paidotribo, España 2002.
13. M. Vázquez M. *Prólogo a 100 años de deporte*. Difusora internacional. 1972.
14. MILDRED, Hogstel. *Enfermería Geriátrica, Cuidado de Personas Ancianas*. Paraninfo, España, 1994.
15. PAYNE, Rosemary A. *Técnicas de relajación*. Editorial Paidotribo. España 2005.
16. PONT, Geis Pilar. *Tercera Edad, Actividad Física y Salud, Teoría y Práctica*. Editorial Paidotribo.
17. RODRIGUEZ, L. *Compendio Histórico de la Actividad Física y el Deporte*. Editorial Masson
18. SANTOS J, PALACIOS D. *Manual de Formación para Gerocultores*. Síntesis. España 2001.
19. SOUCHARD, PH.E. *Stretching global activo*. Editorial Paidotribo.
20. UREÑA, F. *Intervención didáctica: ¿Cómo enseñar en educación física?* En www.fdeportes.com. 2005
21. WEINECK, Jurgen. *La anatomía deportiva*, Editorial Paidotribo.

ANEXOS



ECUADOR: PROYECCIÓN DE LA POBLACION A.M EN LOS QUINQUENIOS 2000-2025

Período	%
2000	5.05
2005	5.7
2010	6.53
2015	7.12
2020	8.31
2025	9.63

Fuente. INEC. ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACION. OCTUBRE 2003

ECUADOR: PROYECCIÓN DEL INDICE DE ENVEJECIMIENTO 2000-2050

PERIODO	%
2000	8
2010	10
2020	13
2025	15
2030	17
2040	22
2050	27

Fuente. INEC. ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACION. OCTUBRE 2003

ECUADOR: PROYECCION DE LA ESPERANZA DE VIDA POR QUINQUENIOS 2000-2025

PERIODO	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
2000-2005	74.18	71.30	77.20

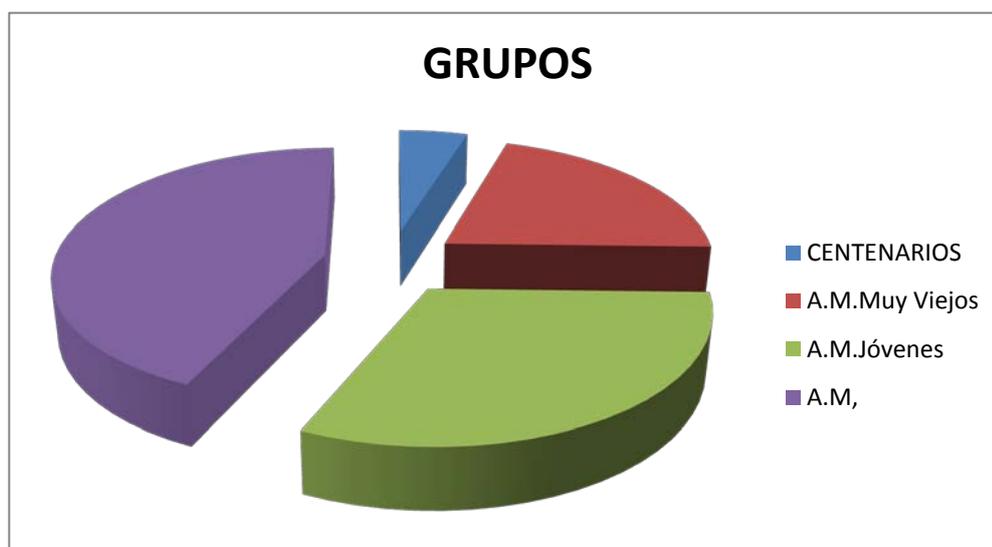


2005-2010	75	72.52	78.02
2010-2015	75.79	72.91	78.81
2015-2020	76.52	73.64	79.54
2020-2025	77.20	74.32	80.22

Fuente. INEC. ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACION. OCTUBRE 2003

CLASIFICACIÓN DE LA POBLACIÓN A.M. POR GRUPOS .ECUADOR 2001

CENTENARES	4,8
A.M Muy Viejos	20,6
A.M. Jóvenes	31,3
A.M	43,3



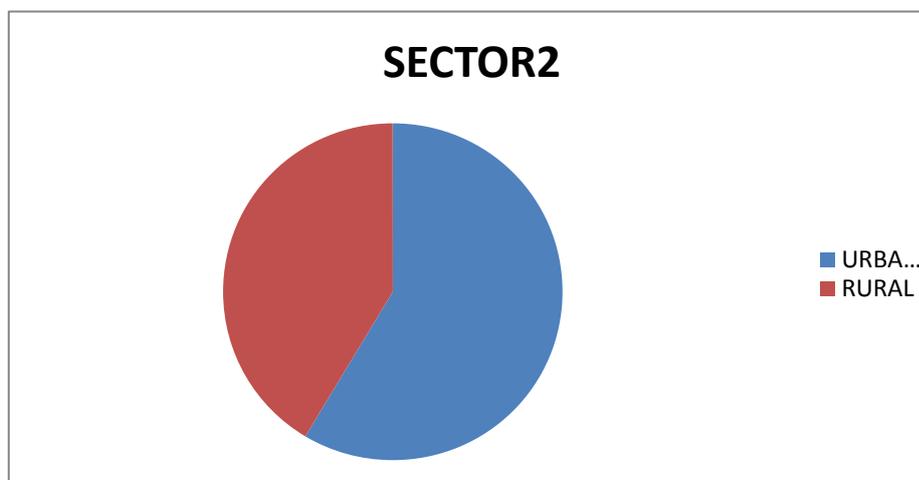
Fuente. INEC. ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACION. OCTUBRE 2003

DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN MAYOR DE 65 AÑOS POR SECTOR ECUADOR 2001

Rural	41,4
-------	------



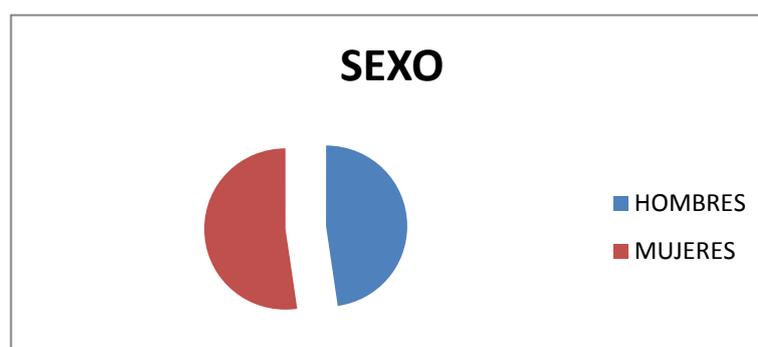
Urbano	58,6
--------	------



Fuente. INEC. ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACION. OCTUBRE 2003

**DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACION MAYOR DE 65 AÑOS POR GENERO
ECUADOR 2001**

HOMBRES	47,7
MUJERES	52,3



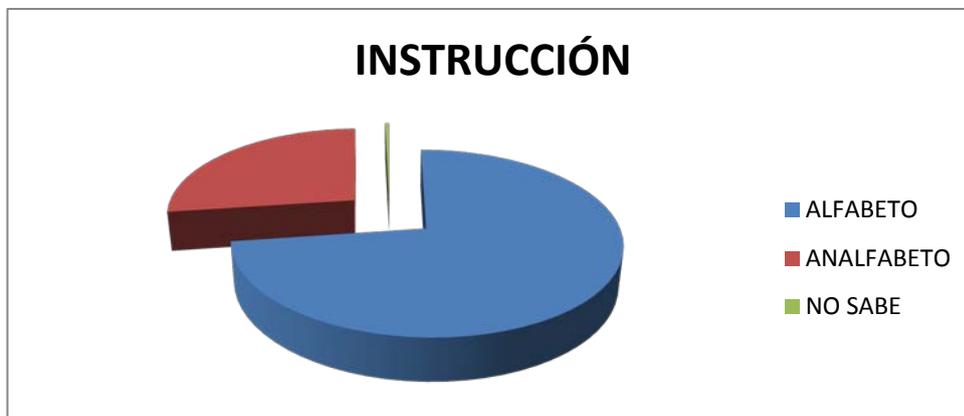
Fuente. INEC. ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACION. OCTUBRE 2003

**DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACION MAYOR DE 65 AÑOS POR
INSTRUCCIÓN ECUADOR 2001**

ALFABETO	72,8
----------	------



ANALFABETO	26,8
NO SABE	0,4



Fuente. INEC. ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACION. OCTUBRE 2003

OCUPACIÓN DE LOS A.M.

Categoría de Ocupación	Porcentaje
Asalariados	24.6
Patronos	7.7
Cuenta Propia	58.7
Trabajadores no remunerados	8.0
Empleadas domésticas	1.0
Total	100.00

Fuente. INEC. ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACION. OCTUBRE 2003

ESTRUCTURA DE LOS HOGARES DE LOS A.M. AÑO 2001

Conformación del hogar	%
------------------------	---



Unipersonales	22.4
Un solo padre o madre con hijos	5.2
Pareja con hijos	18.3
Hogar ampliado	54.1
Total	100.00

Fuente. INEC. ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACION. OCTUBRE 2003

PORCENTAJE DE A.M AFILIADOS AL IESS. ECUADOR 2001

Afiliado	23%
No afiliado	77%

Fuente. INEC. ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACION. OCTUBRE 2003

ESPECTATIVA DE VIDA

Indicador	Edad	1950 - 55	1975 - 80	2000 - 05	2025 - 30	2045 - 50
Mujeres	Al Nacer	49.6	63.2	73.5	77.9	81.1
	60			21.4	23.1	24.3
	65			17.5	19.1	20.1
	80			7.8	8.7	9.3
Hombres	Al Nacer	47.1	58.7	68.3	72.4	75.6
	60			19	20.1	21
	65			15.4	16.4	17.2
	80			6.7	7.3	7.8

Fuente. INEC. ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACION. OCTUBRE 2003

ECUADOR: MORTALIDAD DE LA POBLACIÓN A.M 2007

	Nº	
--	----	--



		%
HOMBRES	15378	46.45
MUJERES	14825	59.50
TOTAL	30203	52.05

Fuente. INEC. ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACION. OCTUBRE 2003

ECUADOR CUADRO COMPARATIVO DE LAS CAUSAS DE MORTALIDAD EN LA POBLACIÓN A.M. 2001

Enfermedad	Nº	Enfermedad	Nº
ECV	2923	E. Hipertensivas	2245
Diabetes Mellitus	2530	E.C.V.	2139
Neumonía	2488	Diabetes Mellitus	2043
E. Isquémica del C.	2376	E. Isquémica del C.	2295
E. Hipertensivas	1995	Influenza y Neumonía	1900
Ac. Tránsito	1908	E. Aparato Urinario	1082
Ca de Estómago	1468	Ca. De Estómago	1077
E. Hígado	1456	E. C. de Vías R. I.	943
Desnutrición	936	Mal Definidas	3720

Fuente. INEC. ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACION. OCTUBRE 2003



HOGAR "SANTA ANA"





“Que felices nos sentimos al realizar ejercicios físicos”.

Adelita Guiracocha.



“ Taller de terapia ocupacional y recreativa”.

Vicente Tapia.



Familia de la fundación “Santa Ana”.

Anita Inga.



