



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA: CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

DESARROLLO DE UN PROYECTO DE RECREACIÓN DIRIGIDO A
MANTENER LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE
ANCIANOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL BARRIO SAN
SEBASTIAN DE LATACUNGA

Tesis presentada previa a la obtención del título de licenciados, en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física.

Autores:

Santos Barahona Nelson Guillermo

Cando Pallasco Segundo Ramiro

Director:

LIC. Lenin Patricio Revelo Mayorga

Latacunga – Ecuador

Noviembre – 2015

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“DESARROLLO DE UN PROYECTO DE RECREACIÓN DIRIGIDO A MEJORAR LA SALUD DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL BARRIO SAN SEBASTIAN DE LATACUNGA.”**, son de exclusiva responsabilidad de los autores.

.....

Nelson Guillermo Santos Barahona

0501808356

.....

Segundo Ramiro Cando Pallasco

0501277206

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director de Tesis sobre el título **“DESARROLLO DE UN PROYECTO DE RECREACIÓN DIRIGIDO A MEJORAR LA SALUD DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL BARRIO SAN SEBASTIAN DE LATACUNGA.”**, de NELSON SANTOS, RAMIRO CANDO, postulantes de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Licenciatura de Cultura Física, considero que la presente Tesis cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos – técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Anteproyecto que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designo, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Febrero Del 2015

.....

Lic. Lenin Patricio Revelo Mayorga

APROBACIÓN DE TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembro del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto los postulantes: Santos Barahona Nelson Guillermo, Cando Pallasco Segundo Ramiro con el tema de tesis: **“DESARROLLO DE UN PROYECTO DE RECREACIÓN DIRIGIDO A MEJORAR LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL BARRIO SAN SEBASTIAN DE LATACUNGA”** ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Agosto del 2015

Para constancia firman:

Lic. Rodrigo Herrera
PRESIDENTE

Lic. Geovanny Arroyo
MIEMBRO

Lic. José Barbosa
OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Cotopaxi a las autoridades de la misma, quienes confiaron en nuestras cualidades, en la cual hemos superado los diferentes aprendizajes que han inculcado en nosotros.

A nuestras familias y amigos quienes nos han suplido en la investigación de los Adultos Mayores.

DEDICATORIA

A la Universidad Técnica de Cotopaxi, quienes con su experiencia fueron inculcando sus conocimientos y valores en nosotros. A nuestros maestros por compartir con nosotros sus amplios y oportunos conocimientos, lo cual nos ha llevado por el sendero correcto para lograr ser profesionales en la vida futura.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA: “DESARROLLO DE UN PROYECTO DE RECREACIÓN DIRIGIDO A MEJORAR LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL BARRIO SAN SEBASTIAN DE LATACUNGA.”

AUTORES: Santos Barahona Nelson Guillermo

Cando Pallasco Segundo Ramiro

RESUMEN

La presente investigación se realizó en el Hogar de Ancianos del Instituto Estupiñan de la ciudad de Latacunga, en la cual se pudo observar la deficiencia y falta de conocimientos sobre la cultura física y por ende no conocen los beneficios que implica realizar actividades físicas en pos de mantener su buen estado de salud. El Adulto Mayor del “Instituto Estupiñan” pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad en el Ecuador han dejado de trabajar, por lo que su nivel de ingresos decrece de forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. Esta situación en la sociedad ecuatoriana y especialmente en el lugar estudiado, si existe un abandono, que también está influenciado por el nivel socio-económico; hace que las personas de la tercera edad muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que se considera un problema creciente en la sociedad actual, como es el abandono.

Palabras claves: beneficios, deficiencia, situación, ámbito, conocimiento, proyectos.



COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY

ACADEMIC UNITED OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC SCIENCES
Latacunga – Ecuador

TOPIC: "DEVELOPMENT OF A PROJECT AIMED AT IMPROVING RECREATION HEALTH IN ELDERLY NURSING HOME ESTUPIÑAN INSTITUTE OF SAN SEBASTIAN BARRIO LATACUNGA."

AUTHOR: Santos Barahona Nelson Guillermo
Cando Pallasco Segundo Ramiro

SUMMARY

This research was conducted at the Nursing Home Estupiñan Institute of the city of Latacunga, where it was observed deficiency and lack of knowledge on physical culture and therefore does not know the benefits that involve physical activity after maintain their good health. The Elderly of "Institute Estupiñan" goes through a stage of life that is regarded as the last, in which the life projects have already been accomplished still possible to enjoy the rest of life with peace of mind. Usually elderly people in Ecuador have stopped working, so their income level decreases significantly, which, together with the associated health problems at age may have consequences in all areas of your life. This situation in Ecuadorian society and especially in the study location, if there is a default, it also is influenced by the socio-economic level; makes people seniors often they are regarded as a hindrance to their families, so it is considered a growing problem in today's society, such as abandonment

Keywords: benefits, disability, location, scope, knowledge, projects.

ÍNDICE

Portada	i
AUTORIA	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS	iii
APROBACIÓN DE TRIBUNAL DE GRADO	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
RESUMEN	vii
SUMMARY	viii
ÍNDICE	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	3
1.2 CATEGORIAS FUNDAMENTALES	6
1.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
1.3.1 CULTURA FÍSICA	7
1.3.1.1CAMPOS DE LA CULTURA FISICA	13
1.3.1.2 EDUCACION FISICA	14
1.3.1.3 DEPORTE	15
1.3.2 RECREACION Y DESARROLLO	16
1.3.3 SALUD EN EL ADULTO MAYOR	17
1.3.3.1 SALUD MENTAL DEL ADULTO MAYOR	25
1.3.3.2 ADULTO MAYOR	28
1.3.4 ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	32
1.3.5 PROYECTO	38
CAPITULO II	43
ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	43

2.2 DISEÑO METODOLÓGICO	45
2.2.4 UNIDAD DE ESTUDIO	46
ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS ADULTOS MAYORES	48
ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS EMPLEADOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑAN ..	58
Realizan actividades mediante los juegos	60
Realizan actividades mediante los juegos	60
Tabla N° 6	63
2.5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	68
CAPITULO III	70
3. DISEÑO DE LA PROPUESTA	70
ANTECEDENTES	71
JUSTIFICACIÓN	72
3. OBJETIVOS	73
EFFECTOS DE LA EVALUACIÓN DE UN PROYECTO DE RECREACIÓN DIRIGIDO A MEJORAR LA SALUD DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑÁN DEL BARRIO SAN SEBASTIÁN DE LA CIUDAD DE LATACUNGA	74
DESARROLLO DE UN PROYECTO DE RECREACIÓN DIRIGIDO A MEJORAR LA SALUD DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL BARRIO SAN SEBASTIAN DE LATACUNGA	77
ACTIVIDADES RECREATIVAS	78
ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR	81
BIBLIOGRAFIA	101
ANEXOS	104

ÍNDICE DE TABLAS

	Pag.	
Tabla N° 1	Conoce usted que es la salud	48
Tabla N° 2	Que influencia tiene el proyecto	49
Tabla N° 3	Qué efectos tiene el proyecto	50
Tabla N° 4	Como ayuda las actividades en su rehabilitación	51
Tabla N° 5	Participa usted de actividades recreativas	52
Tabla N° 6	Qué importancia le da usted al proyecto	53
Tabla N° 7	Su institución cuenta con un proyecto	54
Tabla N° 8	Cree que sea necesario un profesor de Cultura Física	55
Tabla N° 9	Realizan actividades recreativas	56
Tabla N° 10	El instituto da beneficios a los adultos mayores en su salud	57

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Realiza actividades recreativas	58
Gráfico N° 2	Cree que las estrategias mejoran la recreación	59
Gráfico N° 3	Realiza actividades mediante los juegos	60
Gráfico N° 4	Participan todos los adultos mayores en actividades recreativas	61
Gráfico N° 5	Ayudaría a usted un profesor de Cultura Física	62
Gráfico N° 6	Usted escucha música	63
Gráfico N° 7	El instituto cuenta con implementos	64
Gráfico N° 8	Los juegos tienen importancia	65
Gráfico N° 9	Utiliza implementos en la recreación	66
Gráfico N° 10	Cree usted en este proyecto	67

INTRODUCCIÓN

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

La recreación, en el Adulto Mayor, debe entenderse y apreciarse como algo favorable para la vida cotidiana en lo personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que es proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad.

La investigación en relación a los efectos de la aplicación de un proyecto de recreación dirigido a mejorar la salud de los Adulto Mayores. Tiene como objetivo general determinar el impacto del proyecto de recreación en la salud del Adulto Mayor del Hogar de Ancianos “Instituto Estupiñán” del barrio de San Sebastián de la ciudad de Latacunga.

Se considera significativa la influencia de la recreación en los procesos de acción participativa que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la salud del Adulto Mayor.

Personal que labora en el Instituto, Médicos que colaboran y Familiares directos de los Adultos Mayores para conocer las características, gustos y preferencias de los

Adultos y estas preferencias se las tuvo en cuenta al elaborar el proyecto de Actividades recreativas. Los resultados obtenidos con la aplicación del proyecto corroboran la hipótesis planteada ya que con la aplicación del conjunto de actividades recreativas se contribuyó al mejoramiento de la salud del Adulto Mayor y su integración a la sociedad.

CAPITULO I

En el primer capítulo se refiere a la importancia sobre la actividad física en el adulto mayor, lo que permitirá desarrollar todos los niveles de conocimientos básicos para realizar ejercicios acorde a la edad, mediante la Cultura Física.

CAPITULO II

En el segundo capítulo se investigara la historia de la institución educativa, docentes, adultos mayores, infraestructura y en la cual se implementara una encuesta dirigida a los mismos para obtener resultados y aplicar los métodos estratégicos de esta investigación como es un proyecto de actividades recreativas, para desarrollar en el adulto mayor sus movimientos corporales.

CAPITULO III

En el tercer capítulo se describe la propuesta de un proyecto metodológico en la cual se da a conocer todos los métodos que se aplicaran en esta propuesta para dar a conocer las diferentes formas de aprendizaje.

CAPITULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana.

La actividad física desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades graves y fatales. Al desarrollar actividades físicas con regularidad, se puede reducir riesgos de morir prematuramente, además de mantener y mejorar las condiciones físicas; y promover un estilo de vida más sano.

La autonomía de las personas mayores está relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, asimismo preserva y mejora la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo-esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, etc... Y en definitiva sobre la calidad de vida.

La inmovilidad e inactividad es perjudicial para el envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, cuando se deja de realizar ejercicios físicos, producto del envejecimiento pronto será imposible ejecutarlos. El ejercicio físico puede asentarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a la vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.

A pesar de que la actividad física es desarrollada por todos en distintos grados durante su existencia, los cambios logrados por el organismo con el ejercicio no son permanentes, sino transitorios, porque desaparecen al abandonarse su práctica

En personas mayores, la inactividad se considera fundamental en el aumento de las declinaciones que experimentan hasta el punto de casi duplicar sus posibilidades de riesgo de contraer enfermedades coronarias a diferencia de aquellas personas que sí participan en actividades físicas regulares.

Así mismo el ser humano en las diferentes etapas de su vida debe luchar por tener un estilo de vida que le permita acceder a un trabajo, donde puede gozar de una vida saludable; en este sentido puede abordar mejor su etapa de adulto mayor.

Las personas mayores que han mantenido a lo largo de la vida un estilo de vida saludable realizando ejercicios físicos con regularidad, lo continúan haciéndolo en la vejez, disfrutando con las prácticas que conocen y dominan. Otros, sin embargo ha llevado una vida sedentaria, característica que se acentúa al entrar en la etapa de la jubilación y, llegado este momento pretenden iniciar la práctica regular de ejercicios físicos para mantener y mejorar las condiciones físicas y de salud.

Es conveniente mantener una buena condición física por medio de determinados ejercicios físicos sistemáticos para conservar el buen funcionamiento de las articulaciones, huesos, músculos, tendones y ligamentos, hasta edades bien avanzadas. El adulto mayor trata de prevenir y de aprender a cuidar su cuerpo, manteniendo así una mejor calidad de vida y un ritmo social estable.

El rendimiento físico varía a lo largo de los años, siendo, el momento óptimo durante la juventud y presentando un descenso continuo a partir De los 35 años, para hacerse más acentuado desde los 55 – 60 en adelante, como consecuencia de los cambios fisiológicos propios del proceso de envejecimiento.

Se verificaron diferencias fisiológicas notorias comparando atletas de la tercera edad con personas no entrenadas de edad similar, por lo que se debe recomendar la

actividad física para los adultos mayores cuando ninguna enfermedad crónica o aguda se lo impida.

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

Para esto, es imprescindible tener en cuenta todos aquellos aspectos que faciliten la adherencia al ejercicio, la proximidad del lugar donde se realizan las sesiones y la motivación del trabajo en grupo, entre otros., como también necesitan programas con metodologías acordes a su nivel de forma física, su bagaje corporal, sus intereses y sus motivaciones.

Según Quintero (1985), “define la actividad física como el conjunto de ocupaciones a que el individuo se entrega en forma voluntaria, ya sea para divertirse; desarrollar sus conocimientos, información o formación desinteresada; o aumentar su participación social voluntaria, o su libre capacidad creadora tras haberse liberado de las obligaciones escolares, laborales profesionales, familiares y sociales.”

Los postulantes definen a las actividades recreativas como medio de aprendizajes en el adulto mayor para mejorar sus movimientos corporales y la salud que es lo más principal en la vida diaria de los adultos mayores.

1.2 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

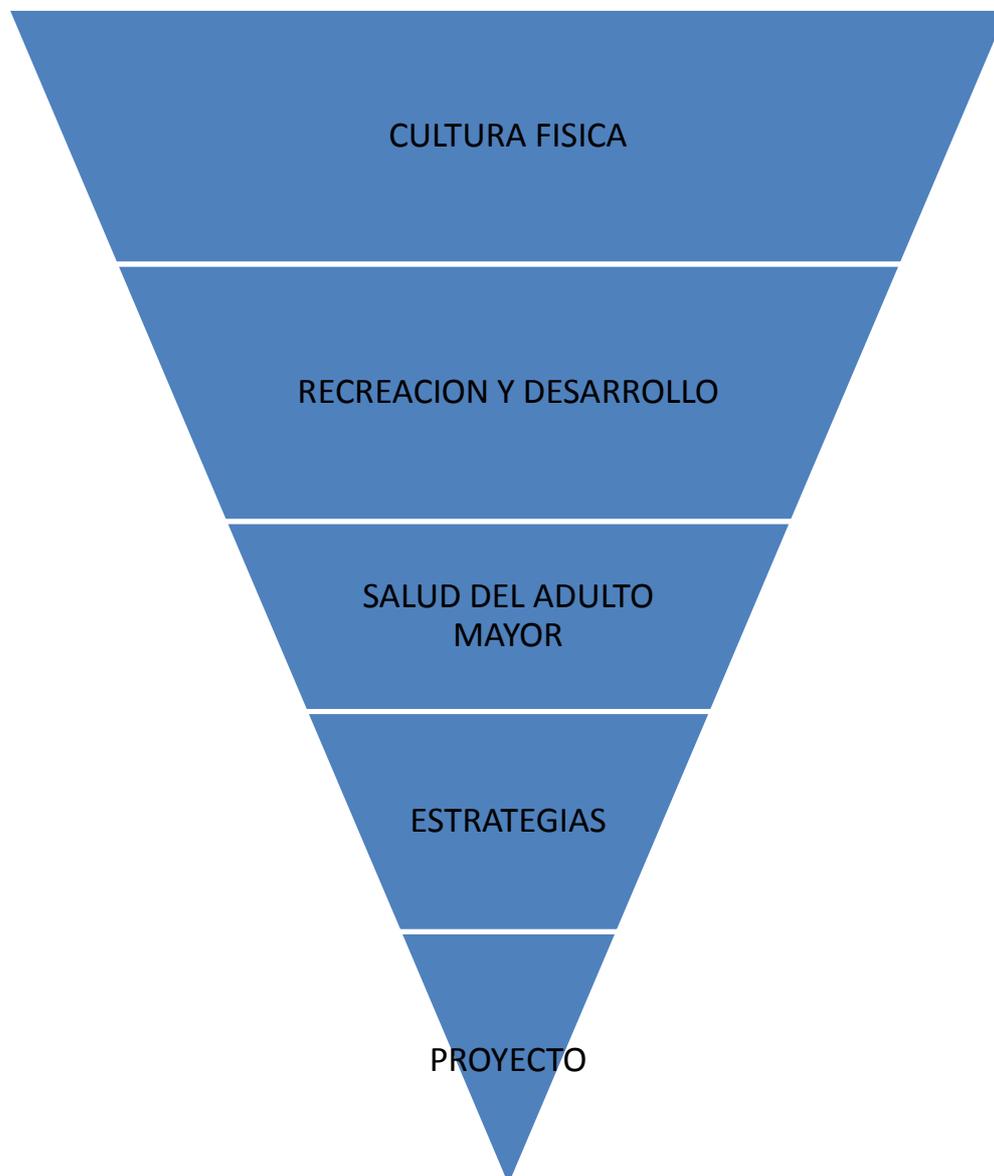


Grafico 1
Autores: Nelson Santos, Ramiro Cando

1.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.3.1 CULTURA FÍSICA

La Educación Física se ha apropiado de una buena parte del cuerpo teórico de la educación psicomotriz a partir de los conceptos más significativos y de mayor impacto como son los de esquema corporal, espacio, tiempo y lateralidad.

A nivel del Ecuador se ha investigado sobre tesis del adulto mayor en la cual hay poca importancia para el estudio de los beneficiados que serían las personas de la tercera edad es así que el estudio de las tesis hay muy poca relevancia informativa sobre como mantener la salud en el adulto mayor de la tesis con el tema: incidencia de un programa de recreación de estado de ánimo de los adultos mayores del centro villa hogar esperanza el primer semestre del año 2012 de la autora Mayra Cevallo, en la cual incide mucho en el tema porque no hay mucha importancia y relevancia en el tema para poder promover el proyecto.

En la provincia de Cotopaxi se ha investigado sobre tesis para ayudar al adulto mayor dentro de las instituciones o acilos de ancianos en la cual se ha determinado poco interés por la ayuda para las personas de la tercera edad en la cual no tienen personal altamente calificada para determinar los beneficios que trae y conlleva el proyecto de actividades recreativas dentro de la institución en la cual la siguiente investigación con el tema: Propuesta formativa extracurricular para influir en las actitudes y comportamientos de niños y adolescentes respecto al adulto mayor en el centro histórico de Quito del autor Hector Santana en la cual hay estudios que se deben tomar en cuenta para poder analizar las estrategias y poner énfasis del tema.

A nivel de Latacunga en el instituto estupeñan se ha encontrado tesis con dicha institución en la cual hay estudios y se debe a la poca importancia que tienen los estudiantes en ayudar a las personas de la tercera edad

Es así, si analizamos que la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, y promueve una vida saludable, etc., donde los medios utilizados son el juego motriz, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. Mientras la tendencia actual en Educación Física se enfoca a la competencia, que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

La Educación Física pretende desarrollar las competencias en la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos; además del dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas psicosociales y motrices.

Según GOMEZ (1999) argumenta que: “La Cultura Física es interpretado, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre” (Pág. 40)

Según Montero dice: (1995), “plantea que la actividad recreativa ofrece así nuevas perspectivas de integración voluntaria en la vida de los grupos recreativos, culturales y sociales. Permite expandir libremente los conocimientos intelectuales y afectivos, consolidando y promoviendo las actitudes adquiridas en la vida, pero superadas sin cesar por la compleja dinámica social contemporánea.”

Para los investigadores la actividad recreativa es muy importante dentro del ámbito deportivo, la cual permite mejorar su estado de ánimo en el adulto mayor y la salud a través de actividades recreativas y la práctica de ejercicios básicos a diario.

Desde el punto de vista general, la cultura es el conjunto de manifestaciones con que se expresa la vida de un pueblo; una de esas manifestaciones es la Cultura Física, entendida como el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación.

La actividad física tiene un status cultural dentro de la sociedad, la Cultura Física como nombre que integra a la Educación Física, Deportes y Recreación, conlleva un aprendizaje sistemático, orientado a la atención de los dominios cognoscitivo, motriz y afectivo y como parte integrante del quehacer educativo, debe contribuir a que en las demás áreas del conocimiento, se haga realidad el desarrollo de los tres campos de la personalidad del estudiante. Si no existe esta interacción, el interaprendizaje desarrollado en las escuelas no garantizará la formación de los educandos para la vida presente y futura.

Como consecuencia de este principio integrador, creemos necesario que la actividad física con sus partes, educación física, deportes y recreación se unifique en una sola denominación que es la Cultura Física, para que como tal contribuya al desarrollo conjunto de la educación.

Toda actividad física, en la práctica se puede realizar con sentido educativo, deportivo y recreativo; se puede correr, nadar, saltar, jugar, bailar, danzar, realizar ejercicios, etc., bajo estos criterios. Cada vez una misma actividad puede tener otro sentido, otra forma y otra realización, dependiendo de los objetivos.

Según la EDITORIAL CULTURAL manifiesta que "La Cultura Física nace desde la etapa primitiva las actividades deportivas fueron practicadas por los aborígenes en sus

rituales, danzas, así como en las actividades diarias de la casa, la pesca y la recolección de frutos y su apareamiento se dio gracias a los griegos cuya concepción es la ideal que se asocia al sentido de belleza y a los valores éticos. Ellos fueron los que crearon los gimnasios y los estudios, e inauguraron las competencias deportivas" (Pág. 7,9).

En los siglos siguientes las actividades físicas sólo tuvieron una meta la preparación para la guerra, las doctrinas liberales del renacimiento ampliaron su campo y se llegaron a considerar como medios efectivos para promover una educación libre de artificios.

Desde el siglo XVIII formaron parte de los programas educativos. A partir del siglo siguiente se determinaron las tres orientaciones fundamentales que parecen definir el problema de la Educación Física como: la concepción militarista, la concepción anátomo -fisiológica y la concepción funcional e integradora.

La primera de estas concepciones se orienta hacia el disciplinarismo y exige el cultivo de un estilo particular que se crea artificialmente dificultades y demanda esfuerzos para superarlas.

Según Hernández Barcaz, Michael (2006), plantea que la actividad recreativa comunitaria es una serie de actividades secuenciales con una visión a largo plazo, donde se organizan voluntariamente un grupo de personas con la intención de mejorar su calidad de vida para así lograr de manera integral el bienestar humano y el bienestar de su entorno.

Los postulantes opinan mucho en el desarrollo del niño para ir mejorando con el pasar de los días para influir mucho en el adulto mayor a realizar los diferentes tipos de actividades recreativas, para mantener su condición muscular en la cual se va perdiendo con el pasar de los años.

Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

En la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía. En Grecia, el fin de la

educación física era formar hombres de acción. El primero en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico fue Galeno. Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima.

La educación física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc.

- Juego motor. Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como 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 su 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.⁵ En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín ludus, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc.⁶ Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física.

- Iniciación deportiva. Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a desarrollar.

- Deporte educativo. Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

Las actividades de la Educación física la desarrollaban los profesores de manera voluntaria; estas actividades fueron incrementando y en el año 1912 se nombraron los primeros profesores de la Educación Física luego en 1929 el Estado nombra el primer director general de la Educación Física y Deportes, aun no estaba complementada la información de docentes para laborar en dicha área.

1.3.1.1 CAMPOS DE LA CULTURA FISICA

La Educación Física son todas las actividades físicas en donde se enseña y se aprende por-medio del movimiento. La enseñanza puede realizarla los padres que orientan a los niños como caminar, correr o patear una pelota, etc., el maestro que enseña o los niños entre sí mismos.

Según TERÁN (2001) manifiesta que: "cada tema de la Cultura Física debe incluir actividades o segmentos de enseñanza y aprendizaje: Educación Física actividad de Enseñanza y formación la Recreación actividad lúdica y de esparcimiento; Deporte actividades de medición y comparación individual y grupal" (Pág. 11-15).

Los investigadores opinan que la educación física es muy importante para mejorar su movilidad en la etapa del adulto mayor y así mantener su salud como medio para el mejoramiento de la salud.

Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa(1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. Para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

1.3.1.2 EDUCACION FISICA

La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para WILLIAMS (2009) El juego es el desafío de fomentar, favorecer y apoyar un juego activo, participativo, comunicativo y relacional entre los niños. Frente a una cultura "de avanzada" que estimula cada vez más la pasividad aún corporal y la receptividad consumista frente a una imagen/pantalla. (Pag.65)

Los postulantes opinan sobre medios para ejercitar a los adultos mayores como estrategia de desarrollo se utilizara juegos recreativos para mejorar su movimiento, condición física y salud para beneficio de ellos.

1.3.1.3 DEPORTE

Deporte dice relación con una actividad física, ya sea como un juego o competición subordinada a un conjunto de reglas. El deporte además se define como una demostración de destreza física y mental; para muchos además es un tiempo de recreación, placer y diversión.

El deporte es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas.

En el deporte se hace presente la comunicación, se transmiten conocimientos, ideas, emociones, y asimismo se aprende a escuchar y comprender. En estas instancias se deben respetar las reglas, porque de lo contrario no habría juego ni tampoco deporte. El deporte obliga a formar personalidades líderes, que escuchan y respetan al resto, pero también se imponen y tienen la capacidad de solucionar problemas muchas veces inesperados.

Sin duda el deporte implica perseverancia y esfuerzo, sin ambos conceptos se carecería de deporte. El deportista siempre acepta una caída y cuando esto ocurre es capaz de levantarse y remediarla. La disciplina es otro valor que otorga el deporte. Los logros no son frutos tan solo de buenas condiciones físicas o habilidades innatas, son fruto de un esfuerzo y trabajo organizado.

La Cultura Física y Deportiva estudia las diferentes manifestaciones y dimensiones de la persona en torno al cuerpo, la cultura y el movimiento. El profesional en cultura física está en capacidad de desenvolverse en contextos que le permitan transformar la

realidad social y personal en los campos de la formación física deportiva, la administración, la recreación, la estética, la promoción de la salud y la pedagogía, el entrenamiento deportivo, la promoción y prevención en salud, el acondicionamiento físico con fines laborales y estéticos.

1.3.2 RECREACION Y DESARROLLO

La recreación es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo, que le permitan trascender los límites de la consciencia y el logro del equilibrio social y biológico, que dan como resultado mejor salud y una mejor calidad de vida.

Los propósitos de la recreación son tener una actitud que lleve al aprendizaje y al logro de metas y al crecimiento personal. La recreación proporciona equilibrio integral al individuo.

La práctica recreativa siempre ayuda al mejoramiento de la calidad de vida, las actividades que dañan al individuo no son recreación.

La Recreación es un continuo proceso de aprendizaje, en cual participamos todas las personas; es una actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico, espiritual, social, etc. Es una manera de sacar al individuo de su vida cotidiana lo divierte, entretiene y distrae, que se realiza en tiempo determinado con el fin de satisfacer nuestras necesidades.

Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o

espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

Según Pérez Sánchez (1993) “identifica cuatro campos como indicadores descriptivos de la calidad de vida, los cuales son: ambiente físico, ambiente social, ambiente psíquico y seguridad social”

Los autores de la investigación consideran que trata de mejorar la calidad de vida en el adulto mayor debe ser una máxima y justifica la realización de actividades físicas recreativas.

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

1.3.3 SALUD EN EL ADULTO MAYOR

La salud en los ancianos depende de muchos factores, entre ellos el estilo de vida y hábitos saludables que se transfieren de las etapas anteriores hacia la vejez (Blair 1995). Está influenciada por los acontecimientos que tienen lugar a lo largo de la vida, es decir, de la actitud asumida ante la vida, de los hábitos de trabajo, descanso, sueño, alimenticios recreativos y sociales.

La OMS (2006) tiene como objetivo que los pueblos puedan gozar del grado máximo de salud que se pueda alcanzar. Define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de afecciones o

enfermedades”. Esta definición puede aplicarse de igual forma a los países desarrollados y en vías de desarrollo en ambos géneros.

Según Albuixech (2003) afirma que “no solo es importante los años que se viven sino cómo se viven, es decir, no solo se trata de vivir más años, sino de vivirlos en las mejores condiciones con estado de salud adecuado, que permita vivir con calidad y con autonomía personal”. O sea, el ideal del ser humano es vivir más, pero disfrutando de bienestar e independencia.

Los postulantes opinan sobre el concepto que es necesario las actividades recreativas para mejorar en el adulto mayor su salud para tener una vida llena de actividades que permitan al adulto mayor vivir prolongadamente más y prevenir enfermedades.

La salud es un estado acumulativo que debe cuidarse durante toda la vida, con el fin de asegurar que se disfruten todos los beneficios, inclusive en edades avanzadas. La buena salud es esencial para que las personas mayores conserven una calidad de vida aceptable.

Según la OMS. (2006). Definición de salud. Esta definición es la más conocida, pero no la más útil, porque no es operativa y es considerada como utopía, en el mejor de los casos, ésta pueden ser observada como una meta permanente por alcanzar, de tal forma que, el estado óptimo de salud, es aquel que los sujetos tienen una salud positiva.

Pero es necesario continuar promocionando la salud, para tratar de conseguir que los sujetos disponiendo el máximo tiempo posible de buena calidad de vida.

La evaluación de la salud, no puede estar limitada a los factores clínicos tradicionales basados en variables anatómicas, biológicas y psicológicas, la salud es más que la ausencia de enfermedades o invalidez la mayoría de la gente quiere vivir más, se interesa por prolongar la vida y se preocupa por vivir con calidad. Al llegar a la tercera etapa de su vida, se hace muchas preguntas principalmente sobre la jubilación como: ¿con quién va a vivir?, ¿de qué va a vivir su pareja?, enfermedades que lo van a

limitar, su actividad social ¿será limitada a las condiciones a la que estará viviendo?, ¿será dependiente?, ¿cuál será el nivel de vida que tendrá en ese momento? Y otras muchas más.

Como hemos visto en este proceso evolutivo de conceptualización, la salud, además de ser considerada un estado psicofísico objetivo, es vista como un proceso de interacción entre factores muy diversos, que contribuyen al bienestar del individuo y la sociedad. Observamos en esta relación dinámica, aparece el concepto de bienestar, el cual representa nuestras acciones responsables, que permitan el desarrollo de un nivel adecuado de salud en general.

Un factor determinante, es el sistema sanitario, que es el responsable de la atención de la población de parte de los gobiernos. Es el que menos influye, sin embargo, es en el que más recursos económicos invierten los gobiernos, al menos en los países desarrollados. Por último, el medio ambiente es otro determinante que influye en la salud, se refiere a cualquier tipo de contaminación producida en el aire, suelo, agua y el entorno social, psicológico y cultural, además las drogas, la violencia, competitividad, y el estrés, propio de las sociedades en pleno desarrollo. Según estos determinantes, las instituciones de salud pública, deberían invertir más en la promoción de la salud, para que la población adquiera estilos de vida saludables mediante una correcta educación a edad temprana, y en el medio ambiente, mayor vigilancia de la calidad de aire, ruido, agua, seguridad, violencia etc.

Indudablemente que, uno de los grandes retos que enfrenta el sistema ecuatoriano de salud, igual que en la mayoría de los países del mundo, es el envejecimiento de la población. Conforme aumenta el número de personas en los grupos de mayor edad, la frecuencia de enfermedades que requieren de tratamientos costosos y prolongados se incrementa.

Percepción del estado de salud del Adulto Mayor

A lo largo de los años se ha equiparado vejez con enfermedad y de ahí resulta que la mayoría de los Adultos Mayores interpreta su salud como mala.

De otro lado se ha visto como en la medida que una persona se percibe mejor, menos los servicios de salud y tiene una mejor calidad de vida. Según datos, la salud de los hombres, en un porcentaje ligeramente mayor, es percibida como excelente se ve en los jóvenes (0-19 años) y empieza a disminuir en cada uno de los siguientes grupo; la alternativa regular empieza a ser señalada en un porcentaje mayor del 30%, a partir de los 50, y se va incrementando paulatinamente. Los mayores porcentajes de la alternativa están en los grupos mayores de 80 años. De otro lado, la percepción del estado de salud por nivel educativo y por zona de residencia también cambia: a mayor educación y residencia en el área urbana, mejor percepción de salud.

Para los postulantes dicen que la salud implica y tiene que ver mucho en el adulto mayor para prevenir enfermedades por lo cual se deberá ayudar a los adultos mayores a ejercitarse por lo menos una vez diaria para mantenerse acorde a su capacidad para realizar sus diferentes actividades.

En la actualidad son muchas las personas en el mundo que dedican su esfuerzo y estudio a lo que podría denominarse como la nueva cultura de la longevidad. En realidad, es el intento de vivir más y en mejores condiciones físicas, sociales y mentales, producto de que el avance social está orientado hacia esa dirección, buscando así un modelo de envejecimiento competente en un sentido útil y productivo, capaz de fortalecer desde un punto de vista genérico de la salud su calidad de vida.

Uno de los factores que condiciona una buena calidad de vida e independencia del adulto mayor es la buena salud y la prevención de las enfermedades. En este sentido, uno de los objetivos prioritarios para este nuevo milenio es fomentar la actividad física, especialmente en la tercera edad, intentando aumentar la proporción de personas adultas que realizan ejercicio físico de forma regular, al menos 30 minutos

al día, preferiblemente todos los días, disminuyendo al máximo la población sedentaria.

El ejercicio cumple un rol fundamental en la calidad de vida del adulto mayor permite la continuidad de la fuerza y la movilidad, proporciona un sueño sin interrupciones (permitiendo dejar con facilidad las pastillas para dormir), mejora el estado de ánimo, previene algunas enfermedades y genera ambientes recreativos.

Según Gómez Omar (2005), “realiza una propuesta de una metodología, propiciando la participación en la actividad física recreativa, este se estructuró en cuatro partes y contó con una estrategia para la elaboración del diagnóstico, matriz para el diagnóstico participativo, proceso de diagnóstico y soluciones comunitarias, y el proceso de evaluación.”

Entre los beneficios de la actividad física están:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de Hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos, el colesterol LDL y aumenta el colesterol HDL).
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer Diabetes Mellitus tipo 2.
- Mejora la digestión y el ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Mejora la imagen personal
- Mantiene y mejora la fuerza.

- Mejora la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Mantiene la estructura y función de las articulaciones.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión.
- Aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Ayuda a combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.
- Disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento.
- Mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.
- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, Obesidad, Diabetes Mellitus Tipo 2, Osteoporosis, etc.).

La tendencia en los adultos mayores indica que el nivel de actividad física regular es muy bajo, en parte, debido al mito de que no se benefician con ella o, no deberían ser físicamente activos.

La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz.

La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar: Algunas características de la actividad física en América son:

- Las tres cuartas partes de adultos no llevan una vida activa.
- La actividad física disminuye con la edad.
- Las mujeres tienden a ser más inactivas que los hombres.
- Las poblaciones de escasos ingresos son más inactivas físicamente.

Esta realidad no difiere en demasía a la que vive nuestro país. En el año 2003 el Departamento de Salud Pública de la Universidad Católica de Chile realizó una encuesta a un total de 3.557 personas, donde se consideró “activo” (no sedentario).

En ambos sexos, la prevalencia de sedentarismo aumentó significativamente con la edad, sin embargo, el aumento relativo de la prevalencia con la edad fue mayor en el hombre.

Es muy importante que nuestra población adulta mayor conozca específicamente cuales son los beneficios que tendrá la actividad física en sus problemas de salud y en las actividades de la vida diaria, trayendo consigo una mejora en su calidad de vida. Los principales efectos del ejercicio y la actividad física en la tercera edad pueden ser resumidos en:

Efectos Antropométricos y Neuromusculares: Control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, aumento de la masa magra, aumento de la fuerza muscular, aumento de la densidad ósea, fortalecimiento del tejido conectivo, aumento de la flexibilidad.

Efectos Metabólicos: Aumento del volumen sistólico, disminución de la frecuencia cardiaca en reposo y en el trabajo sub-máximo, aumento de la potencia aeróbica (VO₂ máx: 10-30%), aumento de la ventilación pulmonar, disminución de la presión

arterial, mejora del perfil corporal, mejora de la sensibilidad a la insulina y aumenta la tasa metabólica de reposo.

Efectos Psicológicos: Mejora del auto-concepto, mejora de la auto-estima, mejora de la imagen corporal, disminución del stress, ansiedad, tensión muscular e insomnio, disminución del consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y socialización.

En nuestra población es importante destacar que hay una gran cantidad de creencias que hacen que nuestros pacientes de la tercera edad no realicen actividad física, las cuales se basan en el desconocimiento y las pocas instancias que tienen los equipos de salud para hablar e informar a la población sobre diferentes temas y en específicos sobre este.

- Con hacer ejercicio una vez por semana basta: Esto es falso, ya que se debería realizar ejercicio en forma diaria o por lo menos 3 veces a la semana con una intensidad mayor.
- Se requiere un ejercicio intenso para alcanzar los beneficios deseados: Los últimos estudios científicos sugieren que las personas adopten un estilo de vida activo o sea que incluyan actividades físicas en su día-a-día en la casa, en el trabajo o en el tiempo libre y no necesariamente realizar un ejercicio de alto impacto y un deporte competitivo.

Estas actividades incluyen subir bajar escaleras, salir a pasear con el perro, cuidar del jardín, caminatas en ritmo ligero, bailar, pedalear o nadar. Estas nuevas recomendaciones son confirmadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), Consejo Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física (ICSSPE), Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM).

- Se dice que realizar actividad física es perder el tiempo: Las población que nosotros atendemos en los centros de salud se caracteriza por pasar gran parte de su tiempo

encerrados en sus casas, negándose a compartir diferentes actividades con sus pares y además se tiene la idea que el realizar un ejercicio físico “esta demás” y que es de “personas Ociosas”.

Esto se debe principalmente a la cultura chilota donde no se ha inculcado la importancia de la actividad física y donde las actividades de esparcimiento no están dentro de sus prioridades.

1.3.3.1 SALUD MENTAL DEL ADULTO MAYOR

Otro aspecto importante en relación a este punto es la salud mental, ya que no todas las personas Adultas Mayores de 60 años son saludables emocionalmente. En el plano psicológico, se pueden presentar ciertos cambios en la memoria, aprendizaje, atención, orientación y agilidad mental. Sin embargo, la cultura, educación y la experiencia adquirida a lo largo de la vida, constituye la base para reentrenar y reaprender las habilidades disminuidas por la edad.

Se manifiesta que, afortunadamente no todo está perdido, la vejez puede llegar a ser una época de nuevos retos para el ser humano, época de realizaciones, de productividad y consolidación de conocimientos. Sin embargo, los recursos emocionales disminuyen como resultado de crisis y tensiones acumuladas, enfrentando algunas de las siguientes situaciones:

Vivir con una enfermedad crónico–degenerativa, perdiendo Independencia.

Aislamiento y soledad, por la pérdida de un ser querido.

Escasos ingresos económicos.

Modificación del lugar que ocupa en la familia, como pareja, líder.

Debe ser preocupación permanente de las Autoridades y de los que están vinculados con la salud, ya que requiere de todos ellos su atención, para mejorar las condiciones de vida, económica, social y familiar del Adulto Mayor, para lograr que esta población viva con calidad y dignidad, los últimos años de su vida.

Las enfermedades mentales o emocionales, pueden manifestarse de muchas maneras y, generalmente, se malinterpretan como enfermedades propias de la edad como la depresión, que es el producto de la marginación social, disminución de la autoestima, falta de herramientas para la adaptación y aceptación del nuevo rol y la falta de motivación y de esfuerzos sociales.

Para evitar estos problemas de salud mental, es necesario permitir al Adulto

Mayor, vivir en su medio físico, familiar y social. Se debe respetar su forma de relacionarse con todo lo que ha sido parte de su vida, como objetos, lugares y personas, para favorecer su salud mental, evitando la aparición de crisis de identidad personal, demencia, ansiedad y depresión, a la que se llega por muchas razones, principalmente, la jubilación, muerte de la pareja, pérdida de los hijos, aislamiento y soledad, falta de oportunidades y frustraciones a lo largo de la vida

Para Villanueva (2000) indican que “la demencia es un proceso adquirido que aparece generalmente en la senectud y a veces en la madurez, habiendo existido hasta entonces, normalidad de la función intelectual”. Sin embargo, es necesario establecer la diferencia entre el oligofrénico, que es un deficiente mental desde el nacimiento, y el demente, que es un deficiente mental adquirido, aunque este sujeto alguna vez fue normal, en este caso, acertadamente, es aplicable al Adulto Mayor que, con el paso de los años y al deterioro físico, psicológico y social, puede llegar a este padecimiento, siendo bastante común en todos los países, por ejemplo, según DULCEEY, E., & Parales, C. (2002) La construcción social del envejecimiento y de la vejez: Un análisis discursivo en prensa escrita. Revista Latinoamericana de Psicología, 34 (1-2), 107-121, Bogotá.

Europa y Estados Unidos, el 10% de la población mayor de 65 años padece demencia de intensidad variable y el 5% una demencia grave.

La demencia es un síndrome del deterioro adquirido y persistente en la función intelectual, que afecta por lo menos a tres áreas de la actividad mental, el lenguaje, la

memoria y trastornos emocionales y/o de la personalidad y cognitivos y que hay una prevalencia del 5% a 8% en la población adulta.

A pesar que la depresión ha sido reconocida como una de las patologías más frecuentes en la vejez, muchas veces no es tratada, ni reconocida comotal. En la población general la prevalencia ha sido mayor al 4%, predominando en el sexo femenino, en los estados sociales bajos y escaso nivel académico.

Se han identificado zonas de mayor riesgo. Para los mayores de 60 años, la prevalencia puede ser tan alta como el 25%.

La función neuro cognoscitiva es uno de los principales determinante de

La calidad de vida de los ancianos y es uno de los problemas asociados al envejecimiento más temidos. La forma más frecuente de deterioro cognoscitivo es la demencia. Se ha demostrado que se puede reducir la velocidad de la declinación de la función cognoscitiva mediante intervenciones farmacológicas tempranas, así como la instauración de redes apoyo social. A pesar de lo anterior no existen en Ecuador estudios claros respecto a la incidencia y prevalencia del deterioro cognoscitivo.

Según VILLANUEVA J. (2000). Las demencias. Revista de Posgrado de la Cátedra Vía Medicina 100, 7-13

Según la Organización Mundial de la Salud, el crecimiento de la población, Adulta Mayor trae consigo inevitablemente un aumento de enfermedades como la demencia y la depresión, siendo considerada esta última el principal problema de salud mental

1.3.3.2 ADULTO MAYOR

El Adulto Mayor, este término o nombre que reciben quienes son del grupo etario que comprende personas que tienen más de 60 años para los que viven en los países en vías de desarrollo y de 65 años a los que viven en países desarrollados; por lo general se considera que los Adultos Mayores, solo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conoce como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

El proceso de envejecimiento se inicia desde el mismo momento de la concepción, implica deterioro orgánico–progresivo, disminución de habilidades, aumento de incapacidades, producto de todos los cambios y reajustes que se presentan en las personas durante toda la vida.

La definición del envejecimiento normal no es una delimitación fija y depende de múltiples variables, por ejemplo, desde una perspectiva estadística se define como aquel estado caracterizado por las condiciones físicas y mentales que con mayor frecuencia aparecen en la población. De otro lado, desde una perspectiva biológica–funcional se habla de tres patrones de envejecimiento:

El normal o usual, caracterizado por la inexistencia de patología biológica o mental.

El óptimo o competente y saludable, que asocia un buen funcionamiento cognoscitivo y una adecuada capacidad física a una baja probabilidad de existencia de enfermedad y/o discapacidad.

El envejecimiento patológico que está determinado por presencia de enfermedad.

El diagnóstico sobre envejecimiento y vejez se enmarca en el contexto nacional y se constituye en el fundamento de la política social, sin embargo cabe anotar que en algunas áreas la información no es suficiente. Los datos actuales, o la ausencia de los mismos, orientan el accionar de la política pública y obliga, al Estado y a la sociedad, a preocuparse por obtenerlos y a minimizar los obstáculos que se presentan para la acción, por falta de conocimiento de la situación.

El Adulto Mayor, es un individuo, en el cual existe un deterioro de la reserva homeostática de cada sistema orgánico con un déficit gradual desde el punto de vista físico, psicológico, sexual y consecuentemente con detrimento en el aporte económico. El proceso de envejecimiento es prácticamente el mismo en los países de Latinoamérica. Se reconocen tres etapas del envejecimiento, las cuales también tiene una edad variable de aparición:

Primera.

-Fase inicial del envejecimiento o inicio de la misma.

Segunda.

-Cuadro florido del envejecimiento.

Tercera.

-Declinación o fase terminal del anciano.

El Adulto Mayor presenta varios problemas a resolver: como el biológico, el financiero, el sexual, las relaciones sociales y el problema lúdico. Es un punto importante ya que los individuos no saben cómo ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar.

El envejecimiento

Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.

Es un proceso que comienza en el momento de la concepción

Después de alcanzar la madurez reproductora.

Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.

El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Las ciencias que estudian el envejecimiento son:

La Gerontología: Estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él.

La Geriátrica: se ocupa de la atención del anciano y las enfermedades que se ven en ellos con mayor frecuencia.

En la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución. En este momento de vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad(aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros los siguientes:

Sistema Nervioso Central

Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.

Empeora de la memoria y las funciones de los analizadores Visuales y auditivos.

Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.

Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.

Disminución de la capacidad de reacción compleja

Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.

Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.

Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Sistema fisiológico

Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica)

Descenso de los niveles de presión del pulso

Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.

Reducción de la luz interna de vasos y arterias.

Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.

El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.

Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.

Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

Órganos de la respiración:

Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar

Disminución de la ventilación pulmonar

Aumento del riesgo de enfisemas

Disminución en la vitalidad de los pulmones

Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios

Procesos del metabolismo:

Disminución del metabolismo basal.

Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.

Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

Sistema Neuromuscular:

Atrofia muscular progresiva.

Disminución de los índices de la fuerza muscular.

Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Aparato óseo–articular:

Los huesos se hacen más frágiles

Disminuye la movilidad articular

Empeora la amplitud de los movimientos

Alteraciones progresivas de la columna vertebral.

Los investigadores opinan que el adulto mayor va decayendo con el pasar de los años y en la cual se debe ayudar para mejorar sus aspectos y mantenimiento de su propio cuerpo mediante la práctica de ejercicios.

Los postulantes pretenden que los programas constituyen la base para el trabajo de actividades recreativas en virtud que de acuerdo a la planificación y elaboración, iremos cumpliendo el proceso de la enseñanza aprendizaje durante lo que a su vez evitara improvisaciones, discontinuidad y desconocimiento.

1.3.4 ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

La práctica de la actividad en forma sistemática, debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

A.- Orgánicos:

- Aumento de la elasticidad y movilidad articular.
- Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

- Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la Osteoporosis.
- Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
- Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

B.- Psicológicos y afectivos:

La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de

realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

C.- Sociales:

El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

Después de conocer los diferentes factores que influyen en la práctica de algún tipo de actividad física de nuestros adultos mayores, llegamos a la conclusión que el factor más importante a intervenir es la desinformación que presenta este grupo etáreo sobre los diferentes temas sobre su salud y en especial sobre la actividad física.

Por esta razón nuestra primera medida sería plantear la educación como principal arma para sensibilizar a nuestra población sobre los beneficios de la actividad física. Los principales elementos que debería incluir esta educación serían:

- Dar a conocer que es la actividad física.

- Recalcar los beneficios de la actividad física específicamente para los adultos mayores a trabajar y además para sus familiares y amigos.
- Contribuir a actualizar los viejos mitos y creencias equivocados sobre la actividad física, mediante una educación que tome en cuenta elementos propios de su cultura y adecuarlos a los conocimientos de hoy.
- Enseñar que es un autocuidado adecuado en el adulto mayor.
- Resaltar las aptitudes y no las limitaciones de los adultos mayores.

La educación debería ser entregada no solamente por los profesionales de la salud que trabajan con este tema si no por todo el equipo y por los diferentes profesionales o funcionarios que trabajen o tengan contacto directo con los adultos mayores.

La divulgación de esta información debiera formar parte de las políticas ministeriales, siendo esta propagada a través de distintos medios como los comunicacionales y además ser entregados en forma individual por los profesionales de la salud y con talleres grupales donde se escuchen las dudas y sugerencias de la población beneficiaria.

El entrenamiento físico debe estar dirigido a incrementar la capacidad funcional aeróbica y la fuerza muscular, y además a mejorar la flexibilidad de las articulaciones. Ejercicios tales como la natación, las caminatas o los realizados en bicicleta son los recomendados para lograr una mejoría de la capacidad aeróbica.

Al concluir el presente ensayo, queda de manifiesto que la esperanza de vida va aumentando en forma gradual de acuerdo a los avances tecnológicos, avances en la medicina y en otras áreas de la ciencia que generan en la población un envejecimiento gradual.

Mencionamos además que el proceso de envejecer es dinámico, gradual, natural e inevitable, que genera cambios a nivel cardiovascular, metabólico, músculo

esquelético, motriz, psicológico y social. Estos cambios se ven acelerados, entre otros, por malos hábitos alimentarios, tabaquismo, y en especial por el sedentarismo.

Queda de manifiesto los efectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos y psicológicos que otorga el ejercicio físico.

Es por esto que nos parece adecuado crear un plan de promoción de la actividad física dirigido a los adultos mayores de nuestras comunas, así como también incorporar a sus familias en este proceso, con el fin de que conozcan los beneficios de la actividad física y que generen el hábito del ejercicio.

Tenemos en cuenta que implementar este plan es muy costoso del punto de vista humano, económico y de tiempo, es por eso que en una primera etapa se debería dar énfasis en la promoción, y a la creación de monitores en salud orientado a fomentar la participación como por ejemplo en las zonas rurales, donde existen postas de salud.

Lo anterior, se ve motivado debido a que gran parte de los adultos mayores se encuentran desinformados respecto a los beneficios de la actividad física, tienden a asociarlos con deportes de alto impacto agotadores, peligrosos y molestos, sin embargo es posible generar beneficios mediante a una planificación adecuada de la carga de ejercicio en conjunto con el abastecimiento de las actividades en relación al estado físico actual de adulto mayor y partir gradualmente en forma paulatina.

Es por esto que el ejercicio físico genera cambios importantes del punto de vista viopsicosocial, sin embargo un plan de actividad física se hace insuficiente sin el adecuado asesoramiento médico, kinesiológico, nutricional y psicológico, integrando los factores ambientales y culturales, por lo tanto nuestro nivel de intervención debería ser de carácter multidisciplinario, con un enfoque hacia la Salud Familiar y la participación intersectorial.

Se debería crear nuevas políticas destinadas a la actividad física que sirvan de base para la implementación de otros programas, como la alimentación saludable. Esto

incluiría al sector salud, educación, a la empresa privada, a los clubes deportivos, organizaciones comunales etc.

La actividad física previene las caídas al fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio. También se le necesita para fijar el calcio y combatir la osteoporosis. Así como para flexibilizar las arterias y las venas, que ayuda en la prevención de problemas cardiovasculares y la mejora del retorno venoso, que a su vez mejora los problemas de várices.

La actividad física-recreativa es un hacer específico útil que responde a las necesidades del adulto mayor y pertenece a la categoría de cosas que él puede hacer por sí mismo.

Los adultos mayores deben hacer el ejercicio corporal hoy, no pueden esperar, que el tiempo se termine; ellos no saben si pueden ir a los programas que se diseñen para mañana, quizás mañana estén enfermos, o inválidos o ya no están. Esa es la realidad y conviene no ignorarla ni disimularla.

El aporte ha sido diseñar un proyecto de actividad física y recreativo para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, para que encuentren, fácil la práctica de ejercicios, y para que se reúna en la urbanización grupos autónomos que se auto-convocan, y se auto sostienen por tiempo indefinido.

Los resultados mostraron que en general los adultos mayores, perciben mediante la actividad física-recreativa, un sentimiento de bienestar desde los diferentes ámbitos físico, social, espiritual, ocupacional, intelectual y psicoemocional; el cual se fortalece por ser personas autónomas y funcionales.

Los investigadores pretenden mejorar la salud física mediante estrategias para ayudar en sí a fortalecer su cuerpo y mente a los adultos mayores para prolongar sus emociones y evitar problemas en su etapa final de sus vidas.

1.3.5 PROYECTO

En la realización de los ejercicios para el desarrollo físico general, se deben utilizar las diferentes posiciones iniciales, las cuales en su mayoría deben estar presentes en el transcurso de las clases, para de esta forma favorecer el funcionamiento del sistema circulatorio que como es sabido por lo general presenta dificultades en éstas edades. Las posiciones iniciales son: Parados, sentados y acostados

El empleo de ejercicios desde las posiciones sentado, semiacostado y acostado, requieren condiciones que no siempre están presentes en el área de trabajo, en estos casos el profesor deberá explotar al máximo el área de trabajo, así como su iniciativa y orientar en lo posible la realización de estos ejercicios en el hogar, a fin de que el adulto mayor no quede excepto de los mismos.

Existen posiciones iniciales de brazos, tronco y piernas, para una mayor diversidad de los movimientos, estos se combinan entre sí dando lugar a los ejercicios combinados.

Los ejercicios combinados enriquecen la variedad de movimientos que pueden realizar el adultos mayor, con ello no sólo se consigue la movilidad de varios segmentos al unísono, sino también al desarrollo de la coordinación de los movimientos.

La marcha; es un movimiento de locomoción natural del hombre. Durante la marcha se desarrollan principalmente los músculos de las extremidades inferiores, es un ejercicio físico que debe estar presente en la clase para el adulto mayor.

La marcha suave, es un movimiento que puede dar inicio a cualquier actividad física, haciendo la función de preparación o adaptación del organismo. Después de una actividad más dinámica, la marcha se convierte en un ejercicio calmante.

La marcha sobre las puntas de los pies, así como el talón fortalecen las articulaciones, músculos y tendones de extremidades inferiores. Resulta muy útil cuando se realiza con cambios de ritmo, con desplazamientos y cambios de dirección. También es muy

conveniente cuando sobre la marcha se realizan ejercicios, así como respiraciones rítmicas.

Ejercicios Respiratorios; durante la vejez, la capacidad vital se reduce considerablemente, así como la ventilación y difusión pulmonar.

Cuando se realizan ejercicios físicos las necesidades de oxígeno se incrementan, por lo que se recomiendan pausas durante la ejercitación en el caso que apareciera disnea, deben realizarse ejercicios respiratorios con la finalidad de recuperar los estados de hipoxia.

Mediante los ejercicios respiratorios intercalados se propician breves descansos activos los cuales evitan que surja el agotamiento producido por el esfuerzo realizado. Deben emplearse durante toda la clase y especialmente en la parte final de la misma ya que contribuyen a la normalización del organismo

Ejercicio de Relajamiento; permiten eliminar las posibles tensiones musculares producidas durante la ejecución de los ejercicios físicos. En éste sentido se utilizan el relajamiento de los diferentes grupos musculares mediante suaves sacudimientos de los mismos.

Se deben intercalar durante el transcurso de toda la clase y pueden emplearse los ejercicios Yoga (al igual que los respiratorios) en la parte final de la misma como un medio de recuperación y normalización del organismo.

Caminar; es una forma de entrenamiento aeróbico ideal para personas de edad avanzada.

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

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

entrenamiento diario de los Círculos de Abuelos. Su dosificación estará a independencia de la actividad física de los practicantes por lo que es recomendable el criterio médico para su mejor clasificación (distancia y tiempo a caminar).

El Pulso debe ser controlado en cada clase en todos los participantes en las tres partes de la misma con tres tomas como mínimo. La frecuencia cardiaca en estado de reposo de los Adultos, mayores oscila entre 72 y 80 pulsaciones por minuto en estado normal de salud. Llevar el registro de las tomas de las tres pulsaciones de cada participante, permitirá de forma semanal trazar la curva de pulsaciones, para saber la media, la cual indicará si está trabajando con las cargas adecuadas.

PROPUESTA.

- Deben ser seleccionados los ejercicios de carácter dinámico que no exigen tensiones estáticas prolongadas
- Prestar atención a los ejercicios con inclinación de cabeza y tronco, siendo realizados en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud. Nunca de forma rápida y brusca.
- Se deben alternar las posiciones de parado, sentado y acostado. Evitar la posición de pie de forma prolongada.
- Realizar otras actividades (campismo, excursiones, visitas a museos, etc.), que complementan y ayudan al estado emocional
- Utilizar Juegos para desarrollar emociones positivas.

La actividad física previene las caídas al fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio. También se le necesita para fijar el calcio y combatir la osteoporosis. Así como para flexibilizar las arterias y las venas, que ayuda en la prevención de problemas cardiovasculares y la mejora del retorno venoso, que a su vez mejora los problemas de várices.

La actividad física-recreativa es un hacer específico útil que responde a las necesidades del adulto mayor y pertenece a la categoría de cosas que él puede hacer por sí mismo.

Los adultos mayores deben hacer el ejercicio corporal hoy, no pueden esperar, que el tiempo se termine; ellos no saben si pueden ir a los programas que se diseñen para mañana, quizás mañana estén enfermos, o inválidos o ya no están. Esa es la realidad y conviene no ignorarla ni disimularla.

El aporte ha sido diseñar un proyecto de actividad física y recreativo para mejorar la calidad de vida del adulto mayor de la urbanización Loma Linda, para que encuentren, fácil la práctica de ejercicios, y para que se reúna en la urbanización grupos autónomos que se auto-convocan, y se auto sostienen por tiempo indefinido.

Los resultados mostraron que en general los adultos mayores del Hogar de Ancianos del Instituto Estupiñan de la ciudad de Latacunga, perciben mediante la actividad física-recreativa, un sentimiento de bienestar desde los diferentes ámbitos físico, social, espiritual, ocupacional, intelectual y psicoemocional; el cual se fortalece por ser personas autónomas y funcionales.

El Adulto Mayor constituye hoy un serio problema de salud mundial, especialmente de los países desarrollados. A medida que mejora la atención médica se establece la vacunación, se brinda asistencia médica a toda la población, entonces comienza a elevarse la esperanza de vida.

La atención a esta edad constituye uno de los retos fundamentales de las instituciones de seguridad social, de la salud, comunitarias, y en general de estudio de las ciencias que puedan contribuir a un mayor conocimiento de la persona adulta

En el Adulto Mayor repercuten ciertos cambios, tanto en el deterioro de las funciones del organismo como en la esfera social, psíquica y económica. Estos temas han sido ampliamente abordado por autores como: Morales Calatayud, Francisco (1999); Ceballos Díaz, Jorge L. (2001); Martín Lesende, Iñaki (2002); Vega Rodríguez, R.

(2003); LLanes Betancourt Caridad, (2006) y para Martínez Triay, Alina (2007), quienes han planteado sus criterios sobre los procesos de envejecimiento del organismo humano, el que además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia.

CAPITULO II

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

HOGAR DE ANCIANOS “INSTITUTO ESTUPIÑAN”

Es un hogar geriátrico con 100 años de experiencia, situada en la ciudad de Latacunga Ecuador, estructurado para dar una atención integral con los siguientes servicios:

- Terapia Física
- Terapia Ocupacional
- Trabajo Social
- Psicología Clínica
- Asistencia Medica
- Enfermería
- Alimentación
- Asistencia De Peluquería
- Atención Espiritual, misa, confesión y comunión.

Además terapias grupales, practica de comunicación afectiva, participación en espacios de recreación, relajación alimentación, actividad fisica, actividad intelectual.

MISION

Brindar cuidado a los adultos mayores con la más alta calidad, técnica y científica, con respeto y paciencia cimentados en ofrecer los más completos servicios de atención y contribuir al mejoramiento en la calidad de vida de nuestros residentes, propiciando su desarrollo integral en el campo físico, mental, intelectual y social, basado en el carisma Vivenciado siendo una institución transparente, eficiente y eficaz.

VISIÓN

Ser la institución líder en la prestación de servicios asistenciales a los adultos mayores en la provincia de Cotopaxi, por su elevado nivel de conocimiento científico en el manejo de adultos mayores, para la prevención y control de dolencias físicas y mentales propias de la ancianidad.

HISTORIA

Fue fundada por el señor Pantaleón Estupiñán en el año de 1909 para el cuidado de los ancianos, en la cual deja a su hermano como Albaceo, Dr. Gabriel Estupiñán en la cual aportan hasta la actualidad con muchos beneficios como son: el sr. Alcalde de Latacunga, Vicente león, dos vocales, Dr. miguel Iturralde como jurídico.

Mies aporta con un contrato anual para el cuidado de los adultos mayores y en la cual aportan con salarios para los empleados de la institución.

En la actualidad la institución cuenta con 50 adultos mayores en la modalidad de residenciales y 15 adultos mayores diurnos en la cual tienen un horario específico para estar en la institución desde las 8hoo am hasta las 17hoo pm.

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos de mayor impacto de este siglo, en términos demográficos se refiere al aumento relativo de personas de 60 años de edad y más, y a una prolongación cada vez mayor de la esperanza de vida al nacer. Promover el envejecimiento activo y saludable es hoy una necesidad mundial, lo que sitúa a la cultura física, el deporte y la recreación entre algunas de las principales premisas para lograr estos procesos de cambio y orientar a las personas hacia sistemas de relaciones más armónicas.

2.2 DISEÑO METODOLÓGICO

En este proceso de investigación, se utilizará la investigación descriptiva, la cual permitirá la revisión de la literatura existente, lo que accederá la elaboración de fichas bibliográficas, internet y resúmenes. Por tal motivo, se determinó el siguiente diseño metodológico de investigación.

2.2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

En este proceso de investigación, se utilizara la investigacion aplicada apoyada por la investigacio descriptiva, porque ayuda a la búsqueda de una solución para mejorar la salud fisica en los adultos mayores mediante la guia de un proyecto de recreacion lo cual permite medir, evaluar y recolectar datos sobre el mantenimiento motriz de los adultos mayores, con los cuales, se determinara la situación real, y describirá los diferentes elementos del problema de investigación, delineando características comunes.

2.2.3 METODOLOGÍA

En la investigación se utilizará el diseño experimental, encuestas, preguntas directrices, porque se realizará sin controlar las variables, debido a que se utilizaran preguntas científicas.

1.-¿Cuáles son los contenidos teóricos, científicos y conceptuales que fundamenten la elaboración de un proyecto de actividades recreativas dirigidas a los adultos mayores para mejorar su salud a través de los movimientos corporales?

2.- ¿Cuáles son las principales dificultades que han tenido durante los procesos de enseñanza y aprendizaje a través de las actividades recreativas durante su vida cotidiana?

3.- ¿Qué instrumento permitirá fortalecer los movimientos corporales dentro de las actividades recreativas para mantener una buena salud?

2.2.4 UNIDAD DE ESTUDIO

Los postulantes utilizaron como objetivo de analisis al Director(a) del instituto, y los adultos mayores, quienes son los principales protagonistas de la investigación.

DESCRIPCION UNIDADES DE OBSERVACIÓN	Frecuencia	PORCENTAJE %
Directivos del consejo ejecutivo	11	14.40%
Adultos mayores	65	85.60%
TOTAL	76	100%

2.2.5 MÉTODOS Y TÉCNICAS

Se define como el camino, la vía, la estructura del Proceso de la Investigación Científica; es el sistema de procedimientos, la forma de estructuración de la actividad para transformar el objeto, para resolver el problema, para lograr el objetivo.

El proceso de la investigación en el instituto estupiñan de adultos mayores, y en la cual se utilizará métodos tecnicos para la enseñanza de las diferentes actividades recreativas para mejorar la calidad de vida.

2.2.6 MÉTODOS

Para el proceso de la investigación en el instituto estupiñan de adultos mayores, se utilizarán los métodos teóricos, empíricos y estadístico, lo cual, permitirá llevar el proceso de investigación de una manera ordenada, lógica y científica, para lograr los objetivos planteados.

El presente método se aplicará en el desarrollo del Capítulo 1, pues se partirá desde un estudio generalizado, acerca de los que el adulto mayor presenta al realizar ejercicios física.

2.2.7 MÉTODO DESCRIPTIVO

Consiste en la observación actual de los hechos, fenómenos y casos. Se ubica en el presente y no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que procurará la interpretación racional y el análisis objetivos de los mismos, con la finalidad que ha sido establecida previamente.

Este método será aplicado en el Capítulo II, para el análisis e interpretación de resultados, ya que nos permite trabajar con la recolección y tabulación de datos.

2.2.8 MÉTODO ESTADÍSTICO

Para la comprobación se utilizará la estadística descriptiva, la cual permitirá a través de la media aritmética, obtener los datos y representarlos mediante frecuencias, gráficos, pasteles, etc. e interpretar los resultados obtenidos, para en lo posterior, se pueda establecer con mayor precisión conclusiones y recomendaciones respectivas.

2.3 Técnicas De Investigación

Mediante esta modalidad se lograra el fortalecimiento problemas de aprendizaje por lo tanto se la utilizara para el estudio de los adultos mayores que presenten este tipo de problemas dentro de la práctica de la Cultura Física, así como también para tener una visión clara de acerca de la manera como se lleva el proceso de enseñanza-aprendizaje de los adultos mayores.

2.3.1 LA ENCUESTA

Se a utilizado la tecnica de la encuestaa traves de su instrumento el cuestionario para recolectar la informacion de los directivos del instituto estupiñan y los adultos mayores, para analizar los diferentes resultados obtenidos con el fin de dar una solucion a los diferentes problemas que tienen los niños para expresarse libremente dentro de la integracion social en la cultura fisica.

ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS ADULTOS MAYORES

1.- ¿Qué es la salud en el adulto mayor?

Tabla N° 1

Conoce usted que es la salud

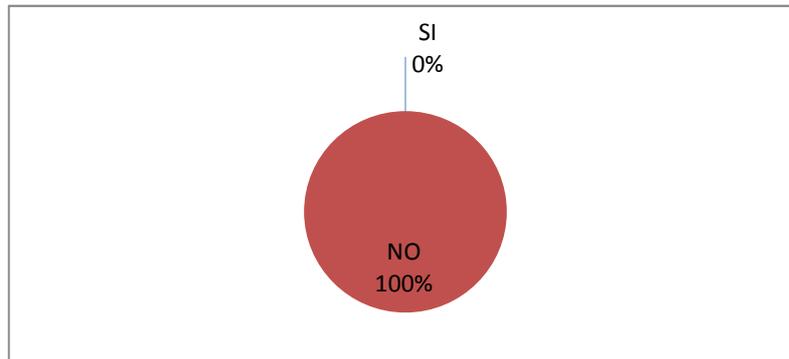
OPCION	f	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	65	100%
TOTAL	65	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N°1

Conoce usted que es la salud



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

Los postulantes opinan que el 100% de las encuestas opinan que los adultos mayores no tienen el debido conocimiento de la salud en el adulto mayor.

Lo que demuestra que es necesario aplicar un proyecto de actividades físicas para la ayuda del adulto mayor.

2.- ¿Cómo influye la salud en el adulto mayor?

Tabla N° 2

Que influencia tiene el proyecto

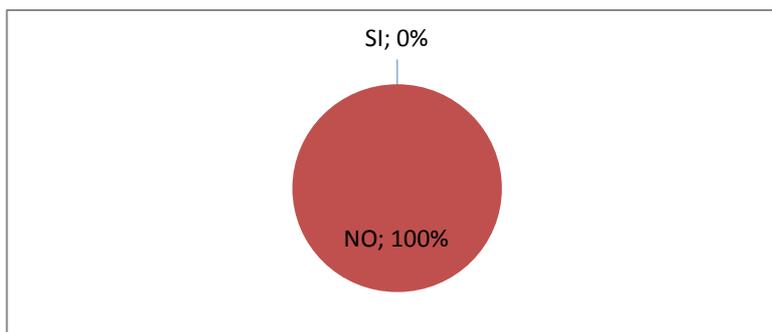
OPCION	F	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	65	100%
TOTAL	65	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N°2

Que influencia tiene el proyecto



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

Del total de la población de estudio el 100% no tienen conocimiento de lo que influye la salud en los adultos mayores. Lo que demuestra que en su mayoría no tienen conocimiento de la influencia de la salud.

3.- ¿Cómo interviene la actividad recreativa en el adulto mayor para ayudar en su salud?

Tabla N° 3

Qué efectos tiene el proyecto

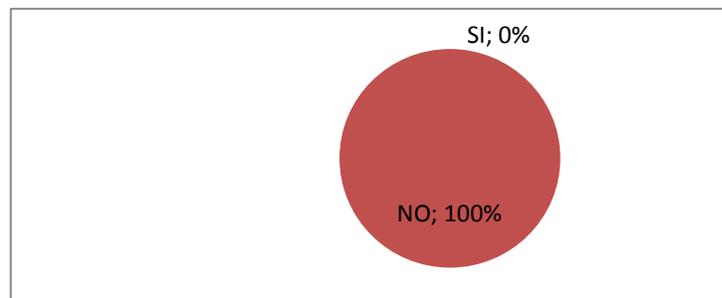
OPCION	F	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	65	100%
TOTAL	65	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 3

Qué efectos tiene el proyecto



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

En la encuesta realizada el 100% no tiene el debido conocimiento de las actividades recreativas que intervienen en el adulto mayor. Lo que demuestra que es importante la práctica de la cultura física para el adulto mayor.

4.- ¿Desearía realizar ejercicios recreativos de adaptación para mejorar su salud en el adulto mayor?

Tabla N° 4

Como ayuda las actividades en su rehabilitación

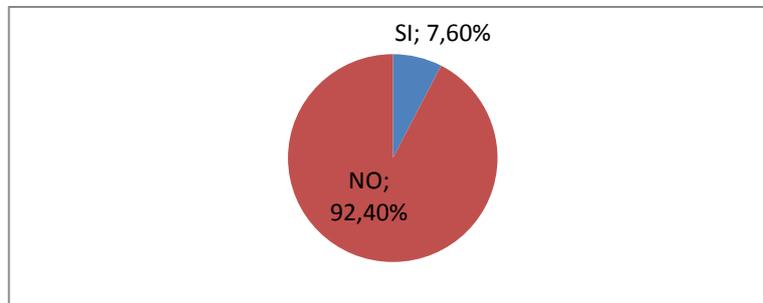
OPCION	F	PORCENTAJE
SI	5	7.6%
NO	60	92.4%
TOTAL	65	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 4

Como ayuda las actividades en su rehabilitación



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

En el siguiente ítem el 10 % está de acuerdo con la mención para mejorar su salud mientras que el 90% no tiene el debido conocimiento de cómo realizar ejercicios dentro de la institución. Lo que demuestra que es vital la cultura física y aplicarla en la institución para mejorar su salud en el adulto mayor.

5.- ¿Conoce usted que son las actividades recreativas?

Tabla N° 5

Participa usted de actividades recreativas

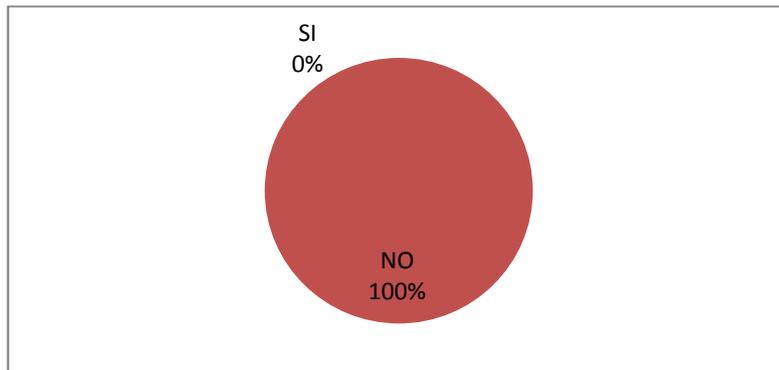
OPCION	F	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	65	100%
TOTAL	65	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 5

Participa usted de actividades recreativas



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

En el siguiente resultado el 100% de los adultos mayores no conocen que son las actividades recreativas dentro de la cultura física. Lo que demuestra que no hay el debido conocimiento de las actividades cotidianas para el buen vivir.

6.- ¿Conoce usted si es importante las actividades recreativas dentro de la institución?

Tabla N° 6

Qué importancia le da usted al proyecto

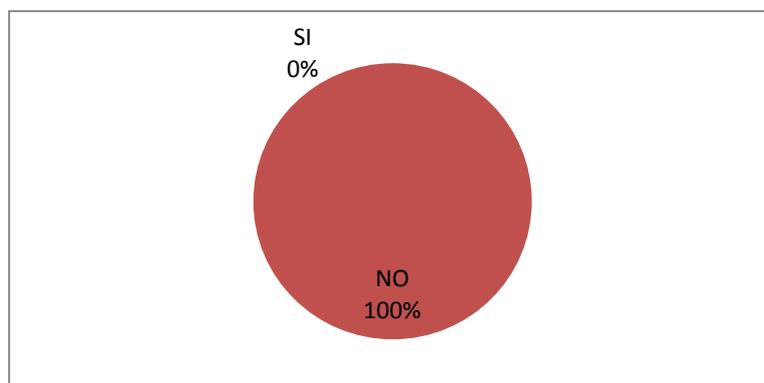
OPCION	f	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	65	100%
TOTAL		100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 6

Qué importancia le da usted al proyecto



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

Los siguientes resultados indican que el 100% no tiene conocimiento de lo que son las actividades recreativas y su importancia dentro de la institución. Lo que demuestra que no tienen fundamentos los maestros para la práctica de la cultura física dentro de la institución.

7.. ¿Pretendiera mejorar su salud física y contribuir al mejoramiento de su salud a través de actividades recreativas?

Tabla N° 7

Su institución cuenta con un proyecto

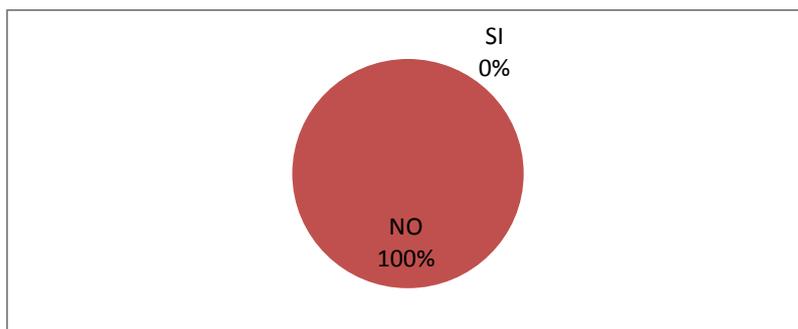
OPCION	f	PORCENTAJE
SI	0	0
NO	65	100%
TOTAL	65	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 7

Su institución cuenta con un proyecto



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

El 100% de los encuestados no conocen sobre la importancia de la salud física para contribuir al mejoramiento de la salud a través de las actividades recreativas. Lo cual permitiría mejorar su salud y en la cual pretendería mejorar en los adultos mayores a ser más beneficiosos para realizar cualquier actividad dentro de la institución.

8.- ¿Conoce usted si es necesario que en cada instituto se delegaría un profesor de Cultura Física para promover actividades recreativas dentro de la institución?

Tabla N° 8

Cree que sea necesario un profesor de Cultura Física

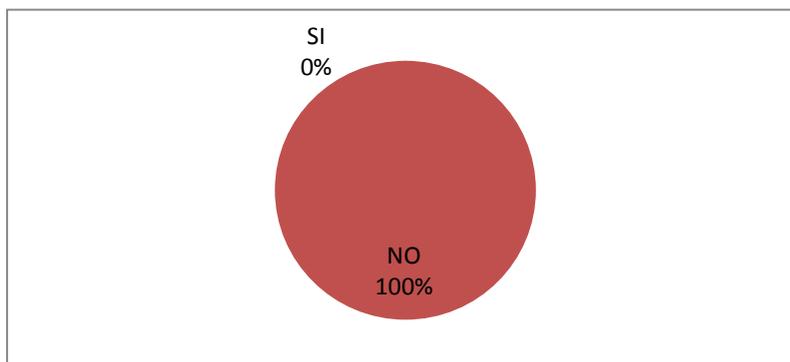
OPCION	f	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	65	100%
TOTAL	65	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 8

Cree que sea necesario un profesor de Cultura Física



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

Los siguientes resultados definen que el 100% no tienen conocimiento si las instituciones benéficas trabajan con profesores de cultura física para promover las actividades recreativas dentro de las instituciones. Lo que demuestra que es necesario implementar un proyecto para beneficios de los adultos mayores.

9.- ¿Conoce usted que son actividades recreativas?

Tabla N° 9

Realizan actividades recreativas

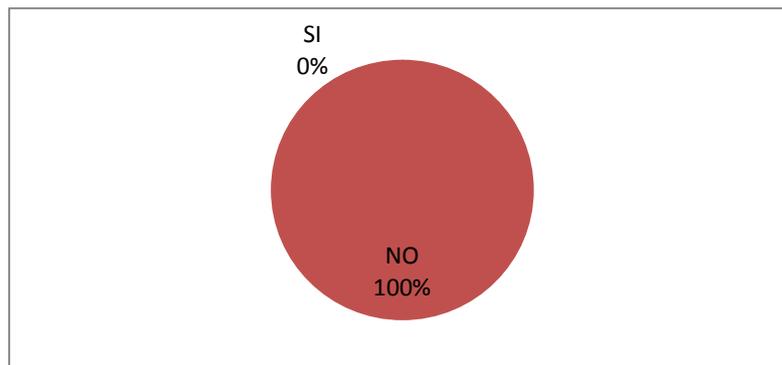
OPCION	F	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	65	100%
TOTAL	65	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 9

Realizan actividades recreativas



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

Del total de las preguntas obtenidas el 100% de los adultos mayores no tienen el debido conocimiento de las actividades recreativas. Lo que demuestra que no tienen el debido conocimiento de lo que es la cultura física y sus beneficios que trae para mejorar en el adulto mayor su salud.

10.- ¿Estaría de acuerdo con el instituto, como medio saludable para el beneficio de los adultos mayores en la provincia?

Tabla N° 10

El instituto da beneficios a los adultos mayores en su salud

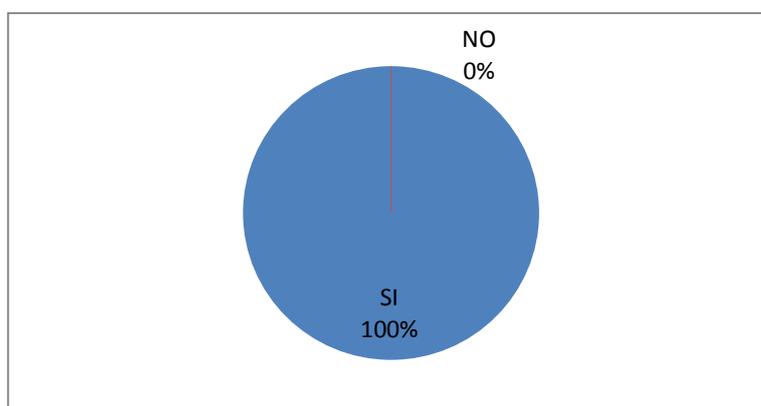
OPCION	f	PORCENTAJE
SI	65	100%
NO	0	0%
TOTAL	65	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 10

El instituto da beneficios a los adultos mayores en su salud



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

El 100% de los adultos mayores si están de acuerdo que se realice el proyecto para beneficio de los mismos. Lo que demuestra que es importante la realización de un proyecto para mejorar sus labores dentro de las instituciones para el cuidado de los adultos mayores.

ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS EMPLEADOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑAN

1.- ¿Conoce usted que son las actividades recreativas?

Tabla N° 1

Realiza actividades recreativas

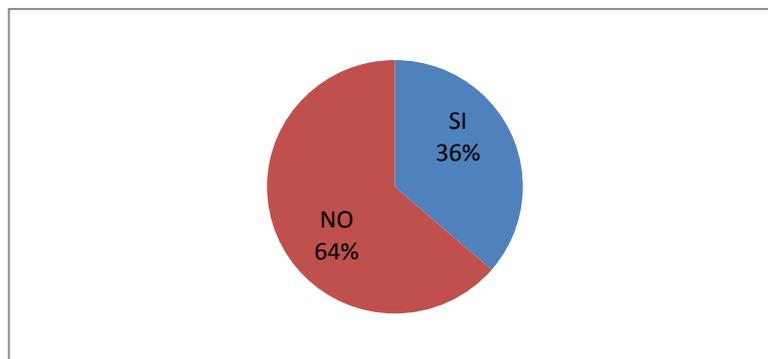
OPCION	f	PORCENTAJE
SI	4	36%
NO	7	64%
TOTAL	11	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 1

Realiza actividades recreativas



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

El resultado obtenido demuestra que el 36% si conoce lo que son las actividades recreativas y el 64% no conoce lo que son las actividades recreativas. Lo que demuestra que es importante la cultura física para la institución.

2.- ¿Utiliza estrategias para la realización de actividades recreativas en el adulto mayor?

Tabla N° 2

Cree que las estrategias mejoran la recreación

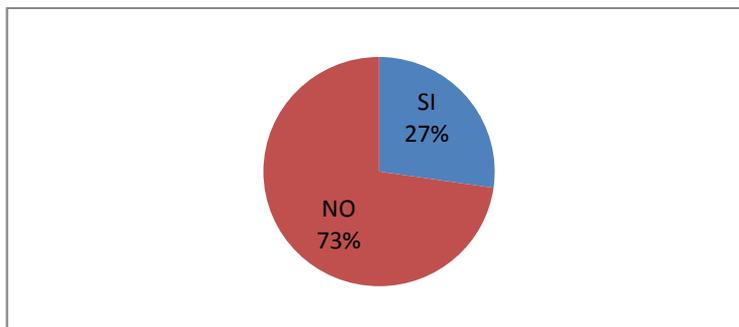
OPCION	F	PORCENTAJE
SI	3	27%
NO	8	73%
TOTAL	11	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 2

Cree que las estrategias mejoran la recreación



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

El 27% de los encuestados dicen que si utilizan estrategias para realizar actividades recreativas en el adulto mayor y el 73% no tiene conocimiento para realizar actividades recreativas en el adulto mayor. Lo que demuestra que es necesaria una guía de actividades recreativas para el adulto mayor.

3.- ¿Cree usted que las actividades recreativas incide en el adulto mayor para su salud?

Tabla N° 3

Realizan actividades mediante los juegos

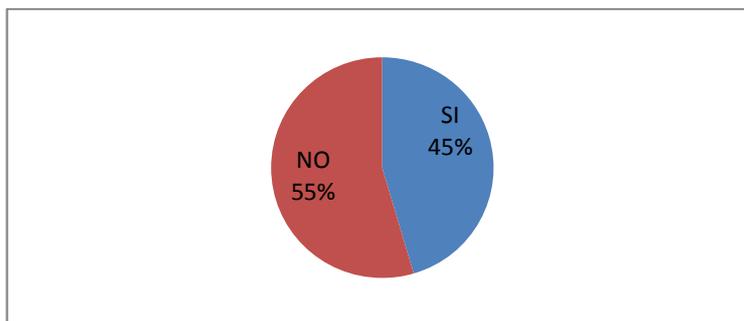
OPCION	F	PORCENTAJE
SI	5	45%
NO	6	55%
TOTAL	11	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 3

Realizan actividades mediante los juegos



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

El 45% de la población demuestra que si ayuda las actividades recreativas para su incidencia en el adulto mayor a mejorar su salud, mientras que el 55% demuestra que no sabe de los factores que implican las actividades recreativas dentro de la cultura física. Lo que demuestra que hay un poco interés acerca de la cultura física.

4.- ¿Utiliza actividades recreativas como medio para mejorar la salud en el adulto mayor en el instituto?

Tabla N° 4

Participan todos los adultos mayores en actividades recreativas

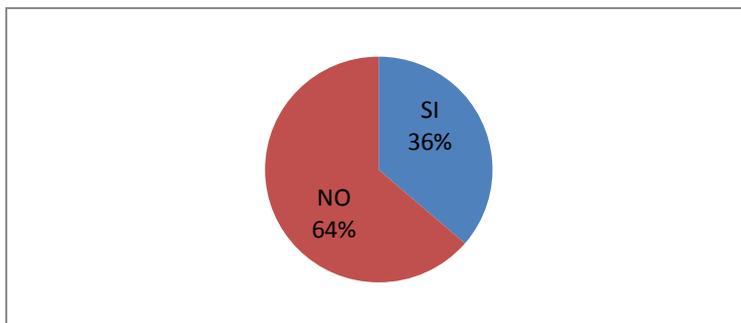
OPCION	f	PORCENTAJE
SI	4	36%
NO	7	64%
TOTAL	11	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 4

Participan todos los adultos mayores en actividades recreativas



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

El 36% demuestra que si tienen conocimiento al utilizar actividades recreativas con los adultos mayores y el 64% no tienen el debido conocimiento de lo que son las actividades recreativas. Lo que demuestra que es necesaria una propuesta para mejorar la salud de los adultos mayores.

5.- ¿Cree que es importante que el instituto tenga profesores de Cultura Física?

Tabla N° 5

Ayudaría a usted un profesor de Cultura Física

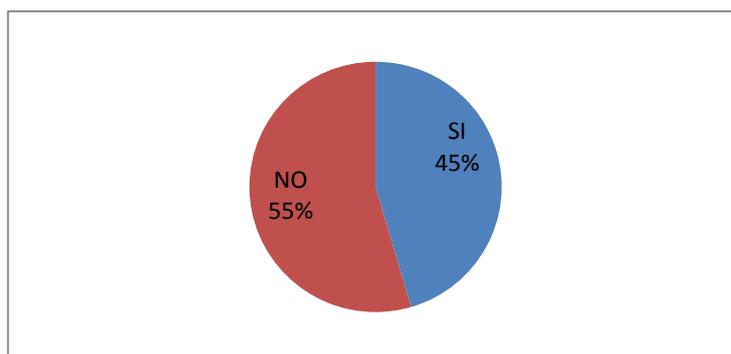
OPCION	F	PORCENTAJE
SI	5	45%
NO	6	55%
TOTAL	11	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 5

Ayudaría a usted un profesor de Cultura Física



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

El 45% de las encuestas si están de acuerdo que el instituto tenga un profesor de cultura física, mientras que el 55% no tienen conocimiento de los beneficios que tenga el profesor de cultura física para la institución. Lo que demuestra que es necesaria la implementación de profesores para mejorar en el adulto mayor sus expresiones ante los demás.

6.- La música incide mucho en la actividad recreativa del adulto mayor para realizar diferentes sesiones de trabajo?

Tabla N° 6
Usted escucha música

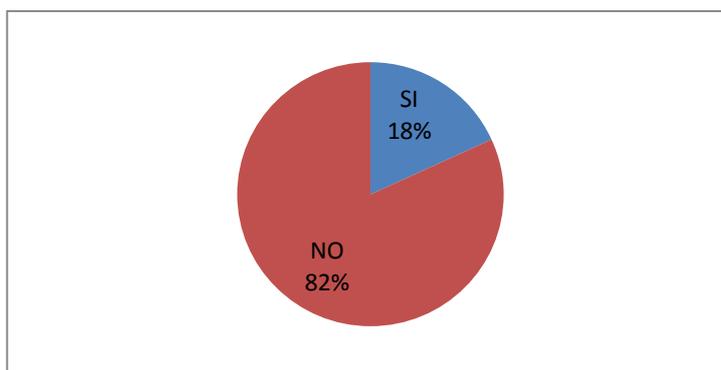
OPCION	f	PORCENTAJE
SI	2	18%
NO	9	82%
TOTAL	11	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 6

Usted escucha música



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

En el total de los encuestados el 18 % si está de acuerdo en que la música incide mucho para realizar actividades y el 82% no conocen sobre la importancia que tiene la música a través de la cultura física. Lo que demuestra que la música es indispensable a la hora de trabajar con los adultos mayores porque deben estar en constante movimiento para mejorar su movilidad y su salud en cada uno de ellos.

7.- ¿Deben utilizar implementos para la realización de actividades recreativas?

Tabla N° 7

El instituto cuenta con implementos

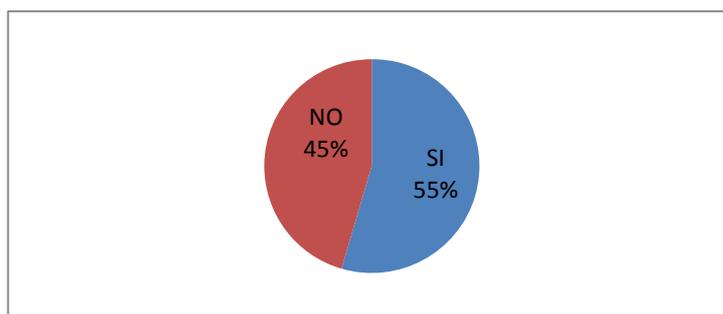
OPCION	f	PORCENTAJE
SI	6	55%
NO	5	45%
TOTAL	11	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 7

El instituto cuenta con implementos



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

El 55% de la entrevista si está de acuerdo en que se debe utilizar implementos para realizar actividades físicas, mientras que el 45% no tienen conocimiento para la utilización de implementos al momento de realizar actividades físicas. Lo que demuestra que si es necesario la implementación de materiales adecuados para mejorar su salud a través de las actividades recreativas.

8.- ¿Cree usted que el adulto mayor mejoraría su salud a través de las actividades recreativas?

Tabla N° 8

Los juegos tienen importancia

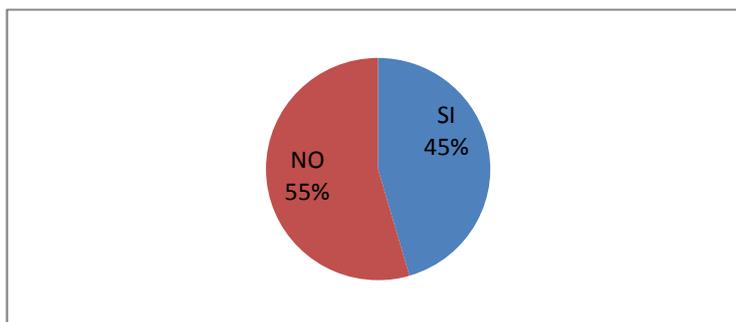
OPCION	f	PORCENTAJE
SI	5	45%
NO	6	55%
TOTAL	11	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 8

Los juegos tienen importancia



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

En la encuesta de estudio demuestra que el 45% de la población si cree que ayuda al adulto mayor a tener una buena salud a través de la cultura física mientras que el 55% no tiene el debido conocimiento de la cultura física y su incidencia en el adulto mayor para mejorar su salud. Lo que demuestra que el adulto mayor mejoraría su salud a través de las actividades recreativas.

9.- Es necesario la implementación de pelotas medicinales para mejorar la psicomotricidad en el adulto mayor?

Tabla N° 9

Utiliza implementos en la recreación

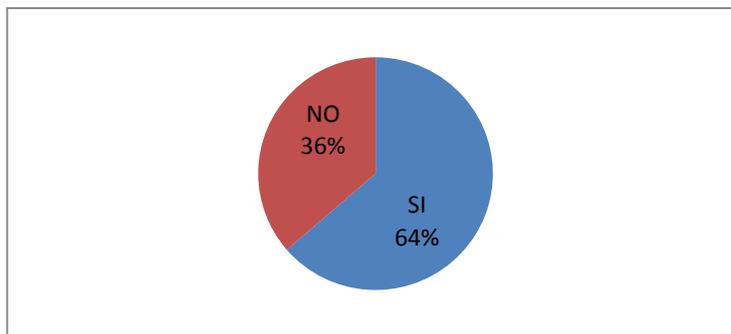
OPCION	f	PORCENTAJE
SI	7	64%
NO	4	36%
TOTAL	11	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 9

Utiliza implementos en la recreación



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

Los investigadores determinan que el 64% está de acuerdo en que se implemente pelotas medicinales para beneficios del adulto mayor mientras que el 36% no está de acuerdo con los procesos que se toman mediante la implementación de materiales en la cultura física. Lo que demuestra que hay un poco interés para mejorar en el adulto mayor su salud a través de las actividades recreativas.

10.-Estaría de acuerdo con este proyecto que se dé en el instituto para el beneficio de los adultos mayores?

Tabla N° 10

Cree usted en este proyecto

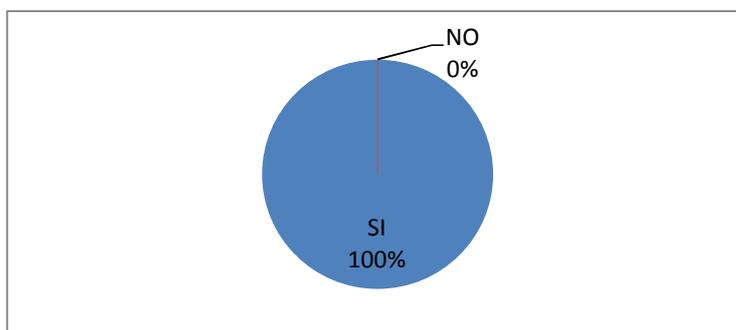
OPCION	f	PORCENTAJE
SI	11	100%
NO	0	0%
TOTAL	11	100%

Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Gráfico N° 10

Cree usted en este proyecto



Fuente: Adultos Mayores del Instituto Estupiñan

Elaboración: Nelson Santos, Ramiro Cando

Análisis e interpretación

El 100% si está de acuerdo con la aplicación de un proyecto para incentivar al adulto mayor a realizar actividades recreativas para mejorar la salud en el adulto mayor.

2.5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

2.5.1 CONCLUSIONES

- Los docentes de la institución no tienen conocimiento de las actividades recreativas ni de cómo esta ayuda al desarrollo de los adultos mayores dentro de la Cultura Física.
- Los adultos mayores no tienen el debido conocimiento de las actividades recreativas, lo cual no ayuda a una buena salud para los adultos mayores dentro de la institución.
- Los docentes de la institución no tienen métodos de aprendizajes sobre la actividad recreativa de movimientos corporales en el adulto mayor a través de la Cultura Física.
- Los adultos mayores no tienen conocimiento de los ejercicios que están implementados dentro de la Cultura Física y así conocer sobre su importancia mediante la actividad recreativa como desarrollo en el adulto mayor.

2.5.2 RECOMENDACIONES

- Los docentes de Cultura Física deben utilizar los procesos de enseñanza aprendizaje para su plan curricular mediante estrategias metodológicas que ayuden al adulto mayor para mejorar sus movimientos corporales durante la actividad física.
- Se recomienda a las autoridades de la institución capacitar a los docentes sobre lo que son las actividades recreativas , y esta influye mucho en el desarrollo de su salud para mejorar de esta manera dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje lo que mejoraría la recreación social dentro de la institución.
- Se recomienda a los docentes, tomar en cuenta sobre la importancia de la salud en el adulto mayor para mejorar sus movimientos a través de la Cultura Física.
- Utilizar métodos de enseñanzas dentro de la institución para fortalecer los conocimientos básicos en la Cultura Física para mejorar su salud y conocer más su cuerpo para mejorar su calidad de vida a través de movimientos naturales.

CAPITULO III

3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

3.1 Datos informativos

Tema: “DESARROLLO DE UN PROYECTO DE RECREACIÓN DIRIGIDO A MEJORAR LA SALUD DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL BARRIO SAN SEBASTIAN DE LATACUNGA.”

Institución: Hogar de ancianos “INSTITUTO ESTUPIÑAN”

Dirección: Ubicada en la Ciudad de Latacunga, en el barrio san Sebastián

Número de adultos mayores: 65

Número de empleados: 11

Director: 1

Beneficiarios: adultos mayores

Autores: Nelson Santos

Ramiro Cando

ANTECEDENTES

El Adulto Mayor constituye hoy un serio problema de salud mundial, especialmente de los países desarrollados. A medida que mejora la atención médica se establece la vacunación, se brinda asistencia médica a toda la población, entonces comienza a elevarse la esperanza de vida.

La atención a esta edad constituye uno de los retos fundamentales de las instituciones de seguridad social, de la salud, comunitarias, y en general de estudio de las ciencias que puedan contribuir a un mayor conocimiento de la persona adulta

La calidad de la de vida de hombres y mujeres es un problema de gran actualidad a nivel internacional y nacional. En el caso específico de Cuba esta problemática ha quedado claramente reflejada en el Programa del Partido Comunista, en lo que respecta a las perspectivas y tareas en la salud.

A lo largo de todo este tiempo la atención a la población desde el punto de vista físico terapéutico ha obtenido logros incuestionables que la ubican en un lugar cimero en América Latina, destacándose su enriquecimiento a través del devenir histórico con el empleo de disímiles métodos y técnicas, considerándose como un proceso histórico sin precedentes en el mundo; con tendencia a la transformación permanente en su lógico perfeccionamiento en respuesta a las necesidades sociales con proyección hacia el futuro.

La motivación alcanza un nivel cualitativamente superior cuando se ha orientado una concepción cada vez más integral de la conducta motivada que es siempre expresión de la personalidad portadora de motivos y necesidades. Según Fernando González (2001) el estudio de la motivación de las personas de la tercera edad para la práctica de la actividad física debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

La relación adecuada entre los aspectos dinámicos y el contenido de la motivación de las personas a la práctica de la actividad física.

JUSTIFICACIÓN

La propuesta de este proyecto genera un interés por investigar los campos de acción en los que pueden incluirse a los adultos mayores del Hogar de Ancianos del Instituto Estupiñán de la ciudad de Latacunga, la cual presenta varias zonas con espacios verdes adecuados para la recreación y la práctica de deportes.

Atraves de este proyecto de recreación aplicado y dirigido a los adultos mayores del Instituto Estupiñán del barrio san Sebastián de la ciudad de Latacunga, brindaremos la utilidad práctica de mejorar la calidad de vida en la salud y bienestar.

Los factores que inciden en el problema dan apertura a la novedad científica como objeto de investigación del presente proyecto, mismos que son factores socioeconómicos y psicológicos.

Mejorar la investigación, sociabilizar y cambiar la forma de pensar y la idiosincrasia, constituye la relevancia social para mantener el bienestar de todos y cada uno de los ciudadanos, y sobre todo aplicación de las normas que rigen el buen vivir.

Existe un 70% de los adultos mayores en la ciudad de Latacunga, lo cual nos da la factibilidad de crear programas de recreación como parte del desarrollo del buen vivir.

El limitante del presente proyecto es que se realizará dos veces al mes en el periodo 2012-2013.

3. OBJETIVOS

3.1. General

Elaborar un proyecto de recreación dirigido a mejorar la salud del adulto mayor del Hogar de Ancianos del Instituto Estupiñán del barrio San Sebastián de la ciudad de Latacunga.

3.2. Específicos

Analizar los contenidos teóricos que permitan elaborar el diseño de un proyecto de recreación que permita mantener la salud, mente y físico del adulto mayor.

Proponer el diseño de un proyecto de recreación que permita mantener la salud, mental y física del adulto mayor.

Diagnosticar la situación, estado de ánimo, físico y mental en la que se encuentran los ancianos del Instituto Estupiñán para determinar el porcentaje de estudio para realizar a través de actividades y juegos recreativos.

EFFECTOS DE LA EVALUACIÓN DE UN PROYECTO DE RECREACIÓN DIRIGIDO A MEJORAR LA SALUD DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑÁN DEL BARRIO SAN SEBASTIÁN DE LA CIUDAD DE LATACUNGA

La actividad física desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades graves y fatales. Al desarrollar actividades físicas con regularidad, se puede reducir riesgos de morir prematuramente, además de mantener y mejorar las condiciones físicas; y promover un estilo de vida más sano.

La autonomía de las personas mayores está relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, asimismo preserva y mejora la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo-esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, etc... Y en definitiva sobre la calidad de vida.

La inmovilidad e inactividad es perjudicial para el envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, cuando se deja de realizar ejercicios físicos, producto del envejecimiento pronto será imposible ejecutarlos. El ejercicio físico puede asentarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a la vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.

A pesar de que la actividad física es desarrollada por todos en distintos grados durante su existencia, los cambios logrados por el organismo con el ejercicio no son permanentes, sino transitorios, porque desaparecen al abandonarse su práctica

En personas mayores, la inactividad se considera fundamental en el aumento de las declinaciones que experimentan hasta el punto de casi duplicar sus posibilidades de riesgo de contraer enfermedades coronarias a diferencia de aquellas personas que sí participan en actividades físicas regulares.

Así mismo el ser humano en las diferentes etapas de su vida debe luchar por tener un estilo de vida que le permita acceder a un trabajo, donde puede gozar de una vida saludable; en este sentido puede abordar mejor su etapa de adulto mayor.

Las personas mayores que han mantenido a lo largo de la vida un estilo de vida saludable realizando ejercicios físicos con regularidad, lo continúan haciéndolo en la vejez, disfrutando con las prácticas que conocen y dominan. Otros, sin embargo han llevado una vida sedentaria, característica que se acentúa al entrar en la etapa de la jubilación y, llegado este momento pretenden iniciar la práctica regular de ejercicios físicos para mantener y mejorar las condiciones físicas y de salud.

Es conveniente mantener una buena condición física por medio de determinados ejercicios físicos sistemáticos para conservar el buen funcionamiento de las articulaciones, huesos, músculos, tendones y ligamentos, hasta edades bien avanzadas. El adulto mayor trata de prevenir y de aprender a cuidar su cuerpo, manteniendo así una mejor calidad de vida y un ritmo social estable.

Diseño de la Propuesta

El desarrollo de un proyecto de recreación está dirigido única y exclusivamente a mejorar la salud del adulto mayor del hogar de ancianos del instituto estupiñan del barrio san Sebastián de Latacunga que no cuentan con un proyecto de actividades recreativas, mediante la cultura física, cuyo objetivo es ayudar a los adultos mayores para que sean activos en el proceso de enseñanza aprendizaje a través de la cultura física.

La aplicación de este proyecto está dirigida a los adultos mayores que abordan temas de suma importancia, los mismos que parten a nuestra consideración desde, la salud que es el más importante en el concepto de actividades recreativas mediante la cultura física hasta los diferentes juegos para desarrollar en los adultos mayores una vida saludable y una adecuada aplicación como se mencionó anteriormente el problema de una buena participación en las actividades físicas.

**DESARROLLO DE UN PROYECTO DE RECREACIÓN
DIRIGIDO A MEJORAR LA SALUD DEL ADULTO
MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS DEL
INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL BARRIO SAN
SEBASTIAN DE LATACUNGA**

ACTIVIDADES RECREATIVAS

El envejecimiento es un proceso complejo que se relaciona con factores: genético, biológico, socio-ambiental y cultural que se manifiestan en el deterioro del organismo, resultado de los cambios ligados al tiempo irreversible y común en la especie humana.

Constituye un proceso sincrónico en distintos niveles psicológicos, fisiológicos y sociales. Es decir se debe a mecanismos ligados a la genética, sistemas hormonales y funcionales del organismo humano. Presenta relaciones con el comportamiento, hábitos, conocimiento y la cultura de los sujetos, que permiten trascender a las condiciones y exigencias medioambientales.

La esperanza de vida no es igual para todos los sujetos.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2001), indica que la población con menor esperanza de vida es Zambia con un promedio de 37,5 años, seguido de Malawi con 39,7 años y Sierra Leona con 40,8 años. En cambio, los países con altas posibilidades de vida son Japón con 82 años, China con 81,6 años, Islandia con 80,7 años y Suiza con 80,5 años producto de las diferentes economías, políticas y sociales.

En referencia a la esperanza de vida en las diferentes naciones de Latinoamérica, hay que aclarar que los cambios demográficos de la mayoría de las sociedades se orientan en un sentido, este es, el del envejecimiento poblacional. Cuando la proporción de las personas mayores de 60 años supera el 7% en un territorio, se dice que un ese territorio ha envejecido, de acuerdo a tres variables demográficas que explican este fenómeno:

Descenso de la fecundidad

Longevidad

Migraciones

De estas tres variables, el descenso en la tasa de fecundidad es la que mayor poder explicativo posee para entender el fenómeno. A efectos de una mejor ilustración se consigna los siguientes cuadros.

En América Latina y el Caribe existen realidades, asociadas con el estudio de la transición demográfica, muy diversas, lo cual trae implicaciones sociales, económicas y éticas diferentes según los países de la Región.

El envejecimiento aparece en los países de transición más avanzada en la Región, como un fenómeno vinculado, por un lado, al aumento del número absoluto de personas en ese grupo etario y por otro, al claro mejoramiento de la calidad de vida en los años de sobrevivencia.

La República del Ecuador es uno de los países de América Latina que ha entrado de lleno en la transición demográfica, como respuesta a los cambios sociales y económicos que tuvieron lugar en las tres últimas décadas: un mayor desarrollo económico, la difusión de los avances médicos y el mayor acceso de la población a los servicios de salud, incluyendo el conocimiento y el uso de métodos de planificación familiar y el mayor acceso a la educación, entre otros.

El descenso de la mortalidad, que ha sido el motor inicial de la transición demográfica, ha ido acompañado de un proceso al que se ha denominado “transición epidemiológica”, cuyo rasgo principal es el cambio en la prevalencia de determinadas enfermedades y causas de muerte. El elemento más el concepto de envejecimiento se refiere a cierto tipo de modificaciones en la estructura poblacional de una sociedad. Cuando aumenta la proporción de las personas mayores de sesenta años se dice que ésta sufre un proceso de envejecimiento. Por el contrario, se dice que una población rejuvenece cuando disminuye la proporción del sector viejo cuando aumenta la proporción de individuos entre cero y catorce años.

La situación en el Ecuador según el censo realizado por el INEC en el año 2010, señalan que la población total es de 14' 483.500, siendo la población de Adultos Mayores 1'192475, lo que en porcentaje es el 8,23% de la población ecuatoriana, lo

que ha generado inquietud en las autoridades correspondientes aunque, actualmente, poco se esté haciendo, pues falta mayor participación en la investigación social para tener datos confiables que permitan intervenir con éxito en esta población que, está creciendo aceleradamente así lo afirma el INEC (2010).

Para el año 2025, se estima que crecerá la población de adultos mayores cuatro puntos en relación a la población del año 2010, mientras que para el año 2050, se estima de acuerdo a las proyecciones que la población de adultos mayores crecerá 14 puntos en relación a los 8,23% de población correspondiente del año 2010.

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR

1.- NOMBRE: Despertar el cuerpo y la mente.



OBJETIVO: Coordinación dinámica y memoria.

PARTICIPANTES: todos los adultos mayores

METODOLOGÍA: andar en dispersión por la sala. A la señal cambiar el tipo de desplazamiento intentando realizar todos aquellos que se han trabajado en sesiones anteriores.

VARIANTES: Buscar una pareja y pactar un desplazamiento. Alternar el trabajo individual y por parejas.

2.- NOMBRE: Buscando a mis Compañeros



OBJETIVO: Resistencia cardiovascular, memoria y comunicación con los demás.

PARTICIPANTES: Dinamización Grupal

METODOLOGIA: Andar a diferentes ritmos según indique el animador. A la señal, buscar un compañero, saludarse (cada vez un emparejamiento diferente) y seguir caminando. Pasado un cierto tiempo, reencontrarse con el primer compañero saludado, con el segundo..., y así con todos los que consigamos recordar manteniendo el orden.

VARIANTES: Diferentes tipos de saludo: con la mano, abrazo, inclinación, etc. Según diga el animador o a libre elección.

3.- NOMBRE: Dibujando los Movimientos



OBJETIVO: Amplitud del movimiento y comunicación con el otro. Reconocimiento corporal.

PARTICIPANTES: Adultos mayores

METODOLOGÍA: Por parejas frente a frente. Uno tiene un bastoncillo en la mano y con el indica una articulación de su compañero. Este la mueve al compás de la música. Señalar una a una, todas las articulaciones.

VARIANTES: El que tiene el bastoncillo describe un recorrido en el aire, señalando una articulación del compañero. El otro intenta imitar el recorrido, partiendo el movimiento de dicha articulación.

4.- NOMBRE: Me Envuelvo



OBJETIVO: Amplitud del movimiento, percepción del propio cuerpo y aceptación del contacto corporal.

PARTICIPANTES: Adultos Mayores

METODOLOGIA: sentado en la silla, reseguir todo el cuerpo apretando ligeramente un globo sobre la piel como si nos envolviéramos con una venda.

VARIANTES: El mismo ejercicio puede realizarse de pie, por parejas. Uno quieto mientras el otro le envuelve.

5.- NOMBRE: No te Pares, Quieto



OBJETIVO: Amplitud del Movimiento y coordinación perceptivo-motriz

PARTICIPANTES: Adultos mayores

METODOLOGÍA: golpear el globo de forma continuada. No tocar dos veces seguidas con la misma parte del cuerpo.

VARIANTES: Seguir una secuencia marcada por el animador (mano codo rodilla). Por parejas, pasarse el globo con distintas partes del cuerpo. Uno lleva la iniciativa y el otro responde.

6.- NOMBRE: Circulo de botellas



OBJETIVO: Coordinación, dinámica y memoria. Desplazamientos.

PARTICIPANTES: adultos mayores

METODOLOGÍA: colocar las botellas de pie, dispersadas en el suelo (la mitad que participan).

Ir de una botella a otra utilizando cada vez un tipo de desplazamiento diferente.

VARIANTES: Estar atento a las posibles interferencias entre los participantes. Evitar choques.

7.- NOMBRE: En Tensión



OBJETIVO: movimientos de reacción y aceptación del contacto corporal. Juego.

PARTICIPANTES: adultos mayores

METODOLOGÍA: Por parejas mirándose. El animador indica una parte del cuerpo y las parejas deben ponerse en contacto a través de ella.

VARIANTES: El participante que ha quedado solo es el que indicara los contactos a establecer.

8.- NOMBRE: A las Cintas.



OBJETIVO: movimientos recreativos y de reacción, coordinación dinámica y comunicación con los demás.

PARTICIPANTES: Adultos Mayores

METODOLOGÍA: extender las cintas en el suelo. Desplazarse entre ellas y, a la señal de un color, colocarse encima del color nombrado.

VARIANTES: En ningún caso se debe pasar por encima de las cintas.

9.- NOMBRE: A Ritmo de Palmas



OBJETIVO: movimientos naturales de reacción y equilibrio.

PARTICIPANTES: Adultos mayores

METODOLOGÍA: desplazarse por la sala al ritmo que marcan las palmadas del animador

VARIANTES: este ira alternando al azar series de: redondas, blancas, negras y corcheas (se debe dar un paso por palmada).

10.- NOMBRE: Abecedario



OBJETIVO: Amplitud del movimiento y memoria.

PARTICIPANTES: adultos mayores

METODOLOGÍA: dibujar una letra con cada uno de los dedos de las manos, con las muñecas, con la cabeza, con el pie, etc.

VARIANTES: Dibujar la letra en el suelo de la sala (andando) evitando los choques con los demás.

11.- NOMBRE: Cambio de Botellas



OBJETIVO: velocidad de reacción, memoria y comunicación con los demás.

PARTICIPANTES: adultos mayores

METODOLOGÍA: Cada participante con una botella, camina libremente. A la señal del animador intercambiar la botella con un compañero.

VARIANTES: En la primera situación, si el grupo se conoce mucho, decir nombres de frutas o ciudades y en la repetición asociar la persona con la fruta o ciudad.

12.- NOMBRE: ¡Que Equilibrios!



OBJETIVO: Desplazamientos, equilibrios, seguridad y confianza en uno mismo.

PARTICIPANTES: adultos mayores

METODOLOGÍA: Desplazarse al ritmo de la música, manteniendo la botella en equilibrio sobre la palma de la mano. Ir variando el sentido del desplazamiento.

VARIANTES: Se puede iniciar el trabajo sin desplazamiento, haciendo bailar la botella en la misma posición o sobre el empeine del pie, sin música.

13.- NOMBRE: Aquí Esta



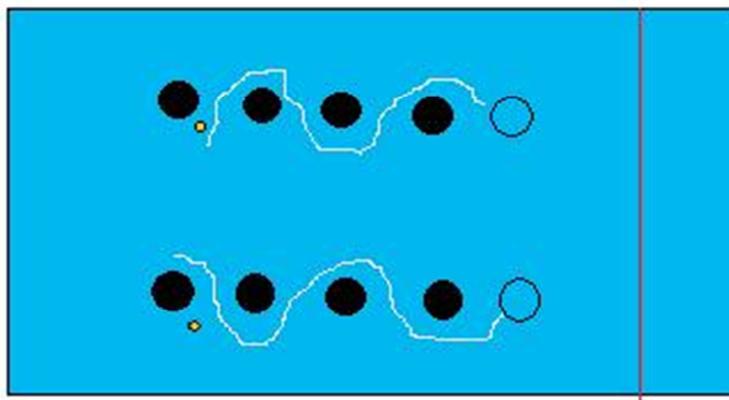
OBJETIVO: Reconocimiento corporal, amplitud del movimiento y relación con el otro.

PARTICIPANTES: adultos mayores

METODOLOGÍA: Por parejas frente a frente cada uno con una botella en la mano.

VARIANTES: Uno sitúa la botella en un punto en el espacio y se espera, el otro va a tocarla. Señalar cuantos más lugares mejor. El que señala no puede mover más que un pie, el que va a tocar debe intentar hacer lo mismo.

14.- NOMBRE: Slalom



OBJETIVO: Reconocimiento corporal. Coordinación perceptiva motriz y equilibrio.

PARTICIPANTES: adultos mayores

METODOLOGÍA: Colocar las botellas en el suelo formando hileras. Un grupo de 4 y una pelota al final de cada hilera. Desplazarse haciendo un slalom por entre las botellas con la pelota en el dorso de la mano.

VARIANTES: Botando la pelota, conduciendo con las manos, esta situación de trabajo también puede presentarse en forma de juego de relevos.

15.- NOMBRE: Trabajo con Cintas



OBJETIVO: Reconocimiento corporal, amplitud del movimiento y coordinación dinámica.

PARTICIPANTES: adultos mayores

METODOLOGÍA: Envolver la cinta en las manos, como si nos vendáramos. Liarla con los dedos, cual un cigarrillo. Pasarla bajo los pies como si saltáramos a la comba.

VARIANTES: Finalizar y, si es preciso, intercalar un suave masaje por parejas para distender los hombros.

16.- NOMBRE: El Bolo



OBJETIVO: Juego, Coordinación perceptivo motriz y concentración.

PARTICIPANTES: adultos mayores

METODOLOGÍA: Colocar los pañuelos extendidos en el suelo con un bolo en el centro. Lanzar las argollas intentando ensartarlos en el bolo.

VARIANTES: Aumentar la distancia de lanzamiento en los sucesivos lances. Hacer competiciones entre grupos.

17.- NOMBRE: Masaje de Cuento



OBJETIVO: Contacto Corporal, relajación interiorización de sensaciones, comunicación con el otro y coordinación dinámica.

PARTICIPANTES: adultos mayores

METODOLOGÍA: Formar un círculo con las sillas y sentarse de lado para que cada participante pueda tocar la espalda del que está delante.

VARIANTES: Es importante mantener una buena postura durante todo el desarrollo del cuento. No infantilizar el relato.

18.- NOMBRE: Sin Caerme



OBJETIVO: Equilibrio estático exploración de las posibilidades y limitaciones y confianza en uno mismo.

PARTICIPANTES: adultos mayores

METODOLOGÍA: Sustentándose sobre un pie, mover ora los brazos, ora la pierna libre.

VARIANTES: Mover los brazos y la pierna libre. Por parejas de frente, mano contra mano (con la palma extendida y sin agarrarse).

19.- NOMBRE: El Pañuelo



OBJETIVO: Juego, velocidad de reacción y oposición al otro.

PARTICIPANTES: adultos mayores

METODOLOGÍA: Por tríos el de en medio sujeta un pañuelo por una esquina. Los otros dos, colocados equidistantemente del pañuelo

VARIANTES: A la señal el que sujeta el pañuelo lo suelta y los otros dos intentan atraparlo.

20.- NOMBRE: Esto sí que esta alto



OBJETIVO: Refuerzo de las actividades diarias, amplitud del movimiento corporal.

PARTICIPANTES: adultos mayores

METODOLOGÍA: Frente a la pared, ir trepando con los dedos acariciando la pintura hasta lo más alto posible, sin ponerse de puntillas. Mantener el estiramiento durante 15 segundos.

VARIANTES: Colocándose de lado y subiendo con un solo brazo.

De frente, subir hasta lo alto y bajar todo lo posible.

BIBLIOGRAFIA

Consultadas

Mora, M. Villalobos, D. Araya, G. Perspectiva subjetiva de la calidad de Vida del Adulto mayor, diferencias ligadas al Género y a la práctica de la actividad física recreativa. Escuela Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias de la Salud,

Universidad Nacional de Costa Rica Revista MHSalud® (ISSN: 1659-097X) Vol. 1. No. 1. Setiembre, 2004. (2) Texto basado en entrevistas realizadas a: González G. y Acevedo P. Asistentes Sociales del Semana; y a Novoa G., Orientadora en Relaciones Humanas y Familiares del Semana.

Envejecimiento y Calidad de Vida. (3) Godoy y Venegas, “Recomendaciones de Actividad Física para la Salud”, Unidad de DeporteRecreativo, DIGEDER, 1997. (4) López, Fernández, “Fisiología del Ejercicio”.Editorial Médica Panamericana, 1995. (5) Organización Panamericana de la Salud. OPS 2002. Hoja informativa N° 3. En www.chi.ops_oms.org. (6)

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa(1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pág. 25

La salud en los ancianos depende de muchos factores, entre ellos el estilo de vida y hábitos saludables que se transfieren de las etapas anteriores hacia la vejez (Blair 1995). Pág. 29

Según la OMS. (2006). Definición de salud. Esta definición es la más conocida, pero no la más útil, porque no es operativa y es considerada como utopía, en el mejor de los casos, ésta pueden ser observada como una meta permanente por alcanzar, de tal forma que, elestado óptimo de salud, es aquel que los sujetos tienen una salud positiva. Pág. 30

Citadas

Según Quintero (1985), “define la actividad física como el conjunto de ocupaciones a que el individuo se entrega en forma voluntaria. Pág. 17

Según, REYES (2003) la Cultura Física. Pág. 19

Según GOMEZ (1999) argumenta que: “La Cultura Física es interpretado, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal. Pág. 20

Montero dice: (1995), “plantea que la actividad recreativa ofrece así nuevas perspectivas de integración voluntaria en la vida de los grupos recreativos, culturales y sociales. Pág. 20

Según la EDITORIAL CULTURAL manifiesta que "La Cultura Física nace desde la etapa primitiva las actividades deportivas fueron practicadas por los aborígenes en sus rituales, danzas, así como en las actividades diarias de la casa, la pesca y la recolección de frutos y su apareamiento se dio gracias a los griegos cuya concepción es la ideal que se asocia al sentido de belleza y a los valores éticos.Pág. 21

Según Hernández Barcaz, Michael (2006), plantea que la actividad recreativa comunitaria es una serie de actividades secuenciales con una visión a largo plazo. Pag.22

Según TERÁN (2001) manifiesta que: "cada tema de la Cultura Física debe incluir actividades o segmentos de enseñanza y aprendizaje. Pág. 25

Para WILLIAMS (2009) El juego es el desafío de fomentar, favorecer y apoyar un juego activo, participativo, comunicativo y relacional entre los niños. Pág. 26

Según Pérez Sánchez(1993) “identifica cuatro campos como indicadores descriptivos de la calidad de vida, los cuales son: ambiente físico, ambiente social, ambiente psíquico y seguridad social”. Pág. 28

La OMS (2006) tiene como objetivo que los pueblos puedan gozar del grado máximo de salud que se pueda alcanzar. Pág. 29

Según Gómez Omar (2005), “realiza una propuesta de una metodología, propiciando la participación en la actividad física recreativa. Pág. 33

Para Villanueva (2000) indican que “la demencia es un proceso adquirido que aparece generalmente en la senectud y a veces en la madurez, habiendo existido hasta entonces, normalidad de la función intelectual”. Pág. 38

Según DULCEEY, E., & Parales, C. (2002) La construcción social del envejecimiento y de la vejez: Un análisis discursivo en prensa escrita. Revista Latinoamericana de Psicología, 34 (1-2), 107-121, Bogotá. Pág. 38

Según VILLANUEVA J. (2000). Las demencias. Revista de Posgrado de la Cátedra Vía Medicina 100, 7-13. Pág. 39

Para Martínez Triay, Alina (2007), quienes han planteado sus criterios sobre los procesos de envejecimiento del organismo humano, el que además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Pág. 54

ANEXOS

