



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

**CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

### TESIS DE GRADO

**TEMA:**

**“LA INCIDENCIA DE LA MATROGIMNASIA PARA EL  
MANTENIMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL  
BARRIO CHIPOALO PARROQUIA SAN MIGUEL CANTÓN  
SALCEDO PROVINCIA COTOPAXI DURANTE EL AÑO 2014”**

Tesis presentada previo a la obtención del Título de Licenciadas en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física.

**Autoras:**

Morocho Chamorro Irma Jimena  
Tello Jijón Irma Paulina

**Director:**

Lic. Bravo Zambonino José María M.S.c

Latacunga – Ecuador

Mayo - 2015



## **AUTORIA**

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: “ **LA INCIDENCIA DE LA MATROGIMNASIA PARA EL MANTENIMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO CHIPOALO PARROQUIA SAN MIGUEL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA COTOPAXI DURANTE EL AÑO 2014**”, son de exclusiva responsabilidad de las autoras.

.....  
Irma Jimena Morocho Chamorro

C.I.050338667-4

.....  
Irma Paulina Tello Jijón

C.I.050339298-7



## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS**

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema: “**LA INCIDENCIA DE LA MATROGIMNASIA PARA EL MANTENIMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO CHIPOALO PARROQUIA SAN MIGUEL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA COTOPAXI DURANTE EL AÑO 2014**”, de Irma Jimena Morocho Chamorro e Irma Paulina Tello Jijón, postulantes de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Licenciatura de Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Marzo 2015

-----  
Lic. José M. Bravo Zambonino M.S.c

**EL DIRECTOR DE TESIS**



## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros 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, las postulantes: **IRMA JIMENA MOROCHO CHAMORRO E IRMA PAULINA TELLO JIJON** con el título de tesis: “ **LA INCIDENCIA DE LA MATROGIMNASIA PARA EL MANTENIMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO CHIPOALO PARROQUIA SAN MIGUEL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA COTOPAXI DURANTE EL AÑO 2014**” han 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 realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Abril del 2015

Para constancia firman:

.....  
Lic. Oscar Xavier Pazmiño Iturralde

**PRESIDENTE**

.....  
Lic. Lenin Patricio Revelo Mayorga

**MIEMBRO**

.....  
Dr. Luis Gonzálo López Rodríguez

**OPOSITOR**

## **AGRADECIMIENTO**

Queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a quienes forman parte de la Universidad Técnica de Cotopaxi, Institución que nos abrió las puertas y nos brindó la oportunidad de perfeccionarnos y ampliar nuestro campo profesional con invalorable conocimientos científicos, académicos y humanos en beneficio de la colectividad.

Agradecemos a todos nuestros maestros de manera especial al Lic. José Bravo Tutor del presente trabajo de investigación quien nos guió de forma acertada y eficiente.

**Irma y Paulina**

## **DEDICATORIA**

Gracias Dios mío por darme la oportunidad de vivir y permitirme disfrutar de estos bellos momentos, siendo tú mi mayor fortaleza para no dejarme desmayar en el camino.

La presente Tesis la dedico con todo mi amor y cariño a mis hijas, padres, hermanos y esposo.

A mis hijas por ser mi razón de vida por darme la oportunidad de realizarme como mujer y permitirme formarme profesionalmente. A mis padres por brindarme los recursos necesarios apoyándome en las buenas y en las malas. A mis hermanos por estar al pendiente de mí, dándome el aliento y las fuerzas necesarias. A mi esposo por ser el compañero ideal y estar conmigo en todo momento.

**IRMA**

## **DEDICATORIA**

Doy gracias a Dios por darme la oportunidad de realizar mis objetivos junto a las personas que más amo en la vida.

La presente Tesis la dedico a mi hijo, padres hermanos y a mi esposo.

A mi hijo por ser mi razón de vida para seguir luchando ante las adversidades que se me presenten. A mi madre por ayudarme ya sea económicamente o moralmente en las buenas y en las malas. A mi padre que desde el cielo se ha convertido en mi ángel guardián iluminándome mi camino de lucha y perseverancia. Mis hermanos y hermanas quienes con su apoyo brindado he podido cumplir con mis obligaciones. A mi esposo por ser mi amigo y compañero brindándome su ayuda y amor en los momentos que lo he necesitado.

**PAULINA**



# UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

---

**TEMA: “LA INCIDENCIA DE LA MATROGIMNASIA PARA EL MANTENIMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO CHIPOALO PARROQUIA SAN MIGUEL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA COTOPAXI DURANTE EL AÑO 2014”**

**Autoras:** Morocho Chamorro Irma Jimena y Tello Jijón Irma Paulina

### RESUMEN

El presente trabajo de investigación fue realizado mediante la utilización de diferentes técnicas, las mismas que permitieron recopilar la información necesaria en el Barrio Chipoalo Cantón Salcedo, ya que la mayoría de los moradores, específicamente los adultos mayores son sedentarios por falta de actividades deportivas y recreativas, por tal razón se pone en manifiesto la necesidad de implementar una guía metodológica de ejercicios básicos de matrogimnasia para el mantenimiento motriz de los adultos mayores, la cual busca concienciar y mejorar el estado de salud de los mismos, de tal forma que la propuesta actúe como una alternativa para crear hábitos y renovar la calidad del diario vivir social.

En la actualidad realizar actividad física demanda de propuestas innovadoras que se establezcan en el bien común de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, por lo que ponemos a disposición de la sociedad el trabajo de tesis donde con responsabilidad las autoridades y moradores del barrio Chipoalo, puedan orientar cada uno de los procesos existentes en este trabajo de investigación, cuya información sustente y promueva el interés de los adultos mayores y todos los componentes que lo rodean. La guía metodológica de ejercicios básicos de la matrogimnasia sin duda alguna creará precedentes para una correcta aplicación de las actividades físicas en el tiempo libre de los adultos mayores y con ello se logrará el disfrute dentro del entorno social.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**HUMANÍSTICAS**

**Latacunga – Ecuador**

---

**THEME:**

**“THE INCIDENCE OF THE MATROGIMNASIA FOR THE MOTOR FUNCTIONS MAINTENANCE OF THE ELDERLY FROM THE CHIPOALO NEIGHBORHOOD, SAN MIGUEL PARISH, SALCEDO CANTON, COTOPAXI PROVINCE”**

**Authors:** Morocho Chamorro Irma Jimena  
Tello Jijón Irma Paulina

**ABSTRACT**

The present investigation work was done by means of the use of different techniques that allowed to gather the necessary information in the Chipoalo neighborhood, Salcedo Canton, because most of residents, specifically the elderly are sedentary due to the lack of sport activities that allow them to interact to each other, for this reason it is underlined the necessity to implement a methodological guide of basic exercises of matrogimnasia for the motor functions maintenance of the elderly, which aims to raise awareness, in such a way that the proposal acts as an alternative to create habits and to renew the quality of daily social living.

At the present time to carry out physical activity demands of innovative proposals that settle down in the common good of improving the quality of life of older adults framed in Good Living, so we provide to the society the present thesis work in which the authorities and residents of the Chipoalo neighborhood, can guide each one of the existent processes in this investigation work whose information can support and promote the interests of the elderly and all surrounding components. The methodological guide of basic exercises of the matrogimnasia without a doubt will create precedents for a correct application of the physical activities during the free time of the elderly and thus the enjoyment within the social environment is achieved.

## ***AVAL DE TRADUCCIÓN***

En calidad de Docente de la Carrera de Inglés de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por la señoritas Egresadas de la Carrera de Cultura Física de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas Y Humanísticas: **MOROCHO CHAMORRO IRMA JIMENA Y TELLO JIJÓN IRMA PAULINA**, cuyo título versa “**LA INCIDENCIA DE LA MATROGIMNASIA PARA EL MANTENIMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO CHIPOALO PARROQUIA SAN MIGUEL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA COTOPAXI**”, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al peticionario hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimaren conveniente.

Latacunga, Agosto del 2014

Atentamente,

M.Sc. Jorge L. Rosero M  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE INGLÈS**  
**C.C. 0500862727**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Autoría.....	
Aprobación del tribunal del grado.....	ii
Aval del Director de tesis.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Dedicatoria.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
Índice.....	viii
Introducción.....	1

### CAPÍTULO I

1. Fundamentación Teórica.....	3
1.1. Antecedentes investigativos.....	3
1.2. Categorías Fundamentales.....	5
1.3. Marco Teórico.....	6
1.3.1. Cultura Física.....	6
1.3.2. La actividad Física.....	10
1.3.3. Recreación.....	17
1.3.4. La Matrogimnasia.....	25
1.3.5. Calidad de vida.....	29

### CAPÍTULO II

2. Análisis e interpretación de resultados.....	34
2.1. Breve caracterización del objeto de estudio.....	34
2.2. Caracterización de la metodología.....	35

2.2.1. Diseño Metodológico.....	35
2.2.2. Tipo de Investigación.....	35
2.2.3. Metodología.....	35
2.2.4. Unidad de estudio.....	35
2.2.5. Métodos.....	36
2.2.6. Técnicas de investigación.....	38
2.3. Análisis e interpretación de las encuestas.....	39
2.4. Conclusiones y Recomendaciones.....	49

### **CAPITULO III**

3. Diseño de la propuesta .....	51
3.1. Datos informativos.....	51
3.2. Justificación.....	51
3.3. Objetivos.....	53
3.3.1. Objetivo General.....	53
3.3.2. Objetivos Específicos.....	53
3.4. Descripción de la propuesta.....	54
3.5. Desarrollo del plan operativo.....	55
3.6.Desarrollo de la propuesta.....	56
3.6.1. Familiarización.....	57
3.6.2. Proceso para la aplicación de una guía de matrogimnasia.....	66
3.6.3. Fase inicial o calentamiento.....	67
3.6.4 Fase Principal.....	75

3.6.5. Fase de relajación o estiramiento.....	81
3.7 Bibliografía.....	85
3.8 Anexos.....	87

## INDICE DE CUADROS

Análisis e Interpretación de las Encuestas realizadas a las Directivos y moradores del Barrio Chipoalo.....	34
CUADRO N° 01 ¿Ha realizado actividad deportiva? .....	39
CUADRO N° 02 ¿Usted ha recibido motivación ?.....	40
CUADRO N° 03 ¿Usted ha realizado actividad deportiva y recreativa?.....	41
CUADRO N° 04 ¿Conoce Usted algún programa de deporte y la recreación para los adultos mayores?.....	42
CUADRO N° 05 ¿Está Usted de acuerdo qué se implemente un programa de actividad física ?.....	43
CUADRO N° 06 ¿Se integraría a este programa de matrogimnasia para adultos mayores?.....	44
CUADRO N° 07 ¿La matrogimnasia en adultos mayores les ayuda a la integración social?.....	45
CUADRO N° 08 ¿Los adultos mayores requieren de la matrogimnasia para mejorar su calidad de vida?.....	46
CUADRO N° 09 ¿Ayudaría Usted a fomentar el interés de la actividad física?....	47
CUADRO N° 10 ¿Apoyaría al desarrollo de este proyecto para mejorar la calidad de vida?.....	48

## INDICE DE GRÁFICOS

Análisis e Interpretación de las Encuestas realizadas a las directivos y moradores del Barrio Chipoalo.....	34
GRAFICO N° 01 ¿Ha realizado actividad deportiva? .....	39
GRAFICO N° 02 ¿Usted ha recibido motivación ?.....	40
GRAFICO N° 03 ¿Usted ha realizado actividad deportiva y recreativa?.....	41
GRAFICO N° 04 ¿Conoce Usted algún programa de deporte y la recreación para los adultos mayores?.....	42
GRAFICO N° 05 ¿Está Usted de acuerdo que se implemente un programa de actividad física ?.....	43
GRAFICO N° 06 ¿Se integraría a este programa de matrogimnasia para adultos mayores?.....	44
GRAFICO N° 07 ¿La matrogimnasia en adultos mayores les ayuda a la integración social?.....	45
GRAFICO N° 08 ¿Los adultos mayores requieren de la matrogimnasia para mejorar su calidad de vida?.....	46
GRAFICO N° 09 ¿Ayudaría Usted a fomentar el interés de la actividad física?....	47
GRAFICO N° 10 ¿Apoyar al desarrollo de este proyecto para mejorar la calidad de vida?.....	48

## INTRODUCCIÓN

La falta de actividad física en la sociedad, específicamente en los adultos mayores del Barrio Chipalo pide un aporte al desarrollo de capacidades y habilidades motrices, donde al entender el concepto de matrogimnasia nos ayuda a comprender la liberación de la mente y el aspecto físico en un estado de tranquilidad y de buen vivir, lo cual es necesario para el ser humano y con mayor razón en los adultos mayores quienes despiertan el interés por la práctica de actividades físicas como parte de la matrogimnasia.

Al realizar esta investigación en el barrio Chipalo las autoridades y moradores acogen de manera positiva el desarrollo de una guía básica de ejercicios para los adultos mayores mediante la aplicación en la práctica de la matrogimnasia y su colaboración por realizarlo.

En nuestro diario vivir se conoce los beneficios de realizar actividades deportivas y recreativas, pero mucha de las veces estas no son aplicadas como corresponden, por lo cual la implementación de la matrogimnasia ayuda a cambiar el estilo de vida de los adultos mayores.

Se resalta la factibilidad en la aplicación de la matrogimnasia donde permite que los adultos mayores realicen actividad física, puedan llevar a cabo una mejor vida saludable, a su vez aprovecha el tiempo libre de manera que sea de beneficio a nivel personal y familiar.

Al realizar el análisis de esta investigación se ve la necesidad de plantear preguntas directas que orienten al desarrollo de la presente investigación y el cumplimiento de la guía básica de ejercicios en los adultos mayores por medio de la matrogimnasia.

A continuación se detalla el diseño de los tres capítulos:

**CAPÍTULO I:** Constituye de los antecedentes investigativos, las categorías fundamentales y el marco teórico compuesto por conceptos, definiciones y argumentos científicos de Cultura Física, actividad física, recreación, matrogimnasia y calidad de vida.

**CAPÍTULO II:** Los antecedentes investigativos y el análisis e interpretación de resultados así como también las encuestas aplicadas a los directivos y moradores del Barrio Chipoalo.

**CAPÍTULO III:** El tercer capítulo comprende la propuesta como alternativa de cambio para dar solución al problema detectado en el Barrio Chipoalo Cantón Salcedo Provincia de Cotopaxi.

# CAPÍTULO I

## 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En los países de habla Hispana como Argentina, México, España, Ecuador entre otros, se los conoce como personas mayores o como adulto mayor a los individuos mayores de 65 años donde para muchos inicia el sedentarismo, la falta de actividad física el término de su actividad laboral, pérdida del ritmo cotidiano y el estado anímico comienza a jugar con la salud. Según la información recogida en México existe un rápido crecimiento de la población en edad adulta, el Dr. Carlos Pérez López señala que tiene un incremento promedio anual de 18 mil adultos mayores y se provee un aumento de 27 millones de este año y hasta el 2050. El 80% de dicho aumento comienza a partir del 2020.

Mientras que en el Ecuador según la Organización Mundial de la Salud (OMS) las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada, de 75 a 90 viejas o ancianas y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o longevos. De ahí la importancia que da este organismo a la generación de políticas y programas que incentiven las relaciones entre la salud mental y social, basándose específicamente en la matrogimnasia. En tanto que la palabra activo, instala la posibilidad de los adultos mayores de participar en instancias sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas a partir de la enorme experiencia que ellos poseen en distintos ámbitos de la vida lo que les permite desenvolverse como entes productivos en su rutina diaria.

De acuerdo a la información del Instituto Nacional de Estadística de Censos (INEC), La esperanza de vida al nacer aumentó de 57 años, hace una generación, a 75 años en la actualidad, y sus proyecciones, la población de adultos mayores se

incrementa a 0.1% cada año. En la actualidad esta población representa el 6,31% del total y se prevé que en menos de 5 años llegue al 10%.

En la provincia de Cotopaxi no se evidencia proyectos en torno a la planificación, organización y ejecución de la matrogimnasia por tal razón la investigación toma un giro importante al implementar esta actividad en pro de las y los adultos mayores, donde surge la necesidad de realizar programas deportivos que incentiven a los adultos mayores a realizar actividad física a través de la matrogimnasia mejorando su calidad de vida mediante la actividad física y recreativa.

En la Universidad Técnica de Ambato reposa la tesis de Vargas Vargas Guillermo Alejandro cuyo tema es “Las actividades físicas recreativas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el periodo septiembre 20011- febrero 2012”

Dicho investigador llegado a las siguientes conclusiones oportunas como apoyo para la investigación que se lleva a cabo.

- ✓ La edad avanzada no es un impedimento para que se realicen ciertas actividades tanto físicas como recreativas donde los jubilados se sientan integrados y útiles para sí mismo.
- ✓ Las actividades recreativas permite mantener la mente ocupada así se evita ciertas enfermedades como el Alzheimer.
- ✓ La calidad de vida de los adultos mayores debe de ser no solo de calidad sino excelencia; ya que han cumplido con su misión que es servir a la patria y a su familia.
- ✓ No existe personal capacitado que brinde actividades recreativas de calidad a los adultos mayores, dando paso así a que exista algo de resistencia por parte de los mismos a asistir a estas actividades.

## 1.2. CATEGORIAS FUNDAMENTALES



## **1.2. MARCO TEÓRICO**

### **1.3.1. CULTURA FÍSICA.**

La Cultura Física es una actividad que requiere del movimiento, del esquema corporal, se refiere a la eficaz manera de moverse del hombre para resolver situaciones que enfrenta, especialmente en el medio físico logrando una correcta acomodación del movimiento en relación con el tiempo y el espacio, por eso se implementa las habilidades y destrezas de cada individuo ya sea deportivo o de carácter recreativo.

Según La Revista Cultural S.A (2010) 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, su apariencia 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).

En los siglos siguientes las actividades físicas solo tuvieron una meta la preparación para la guerra, las doctrinas liberales del renacimiento ampliaron su campo y llegaron a considerar como medios efectivos para promover una educación libre. 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 militar, la concepción anátomo-fisiológico y la concepción funcional e integradora.

Según Hernández (2011) manifiesta que: "La Cultura Física más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógico que se centra en el movimiento 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” (pág.18).

Las investigadoras, hablamos sobre la importancia que tiene la Cultura Física, para el ser humano, siendo una necesidad de mejorar la calidad de vida y ayuda a la vivencia mediante la actividad física tomando un giro satisfactorio siendo un ente productivo y activo que contribuye de manera permanente e integral dentro de la sociedad, desarrollando el gusto por realizar actividad, los mismos que serán de gran ayuda dentro del proceso a investigar.

#### **1.3.1.1. Campos de la Cultura Física.**

Según Terán (2001) manifiesta que: “La Cultura Física debe incluir actividades o segmentos de enseñanza y aprendizaje que se derivan en la Educación Física actividad de enseñanza y formación, la recreación actividad lúdica, y por último las actividades de esparcimiento" (pág. 11).

#### **1.3.1.2. La Educación Física.**

Son todas las actividades físicas en donde se enseña y se aprende por medio del movimiento. El movimiento y la actividad muscular es el resultado de la movilización simple o compleja, origina ciertos segmentos o la totalidad del cuerpo. Se refiere a la mejor manera de seleccionar los movimientos para realizar una tarea en la cual se tratará de evitar el gasto innecesario de la energía para la ejecución del trabajo.

#### **1.3.1.3. El Deporte.**

Es la planificación de lo aprendido, son actividades en las que el estudiante dentro de una competencia compra su rendimiento en función de sí mismo y de los demás. La competencia se desarrolla bajo las reglas preestablecidas y aceptadas por los

participantes. En el campo deportivo son incluidos procesos de entrenamiento para mejorar la habilidad de superar a sus adversarios.

La competencia se desarrolla en diferentes niveles y en grupos coherente siempre y cuando se muevan bajo el reglamento y aplicando lo que aprendió antes. El mundo actual ha dado gran importancia al deporte, lo ha introducido en el sistema general de la educación; ocupan un lugar muy importante durante el tiempo libre de las personas y está reconocido como un instrumento educativo. En los niños la iniciación deportiva no significa preparación hacia el determinado deporte ni tampoco la especialización; es tan solo el aprendizaje motor de las habilidades técnicas (simples) y reglas básicas de los deportes más practicados en el medio sin muchas exigencias técnicas. El deporte es una actividad social muy importante, satisface las necesidades lúdicas y el afán competitivo de los niños, jóvenes y adultos. La competición como campo de aplicación se fundamenta en el entrenamiento para mejorar el rendimiento.

#### **1.3.1.4. Recreación.**

La recreación toma en cuenta la integralidad del hombre como un ente biológico, psicológico y social en toda su extensión y aspectos donde se desenvuelve el individuo en edad escolar, siendo la Recreación una necesidad del hombre, se considera fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida en un ámbito desestresante. Se presenta como un medio no convencional de la educación, donde el individuo aprende haciendo sobre sus propias experiencias convirtiéndose en un medio de inter aprendizaje.

Para las postulantes, se muestra claramente que el deporte y la recreación son el complemento ideal para realizar actividad física, de forma expresiva, organizada, buscando siempre el enfoque del buen vivir cumpliendo con sus derechos y valores

en llevar una vida sana aprovechando mediante el deporte en unión con la naturaleza acogiendo a un mejor estilo de vida.

### **1.3.1.5. La Cultura Física en el Adulto Mayor.**

Desde un enfoque integral físico educativo se dirige a los ámbitos cognitivos, afectivo, físico motor social y cultural, en contribución al desarrollo de cada sujeto como persona, en interacción con otras personas y el medio en que le rodea, esto contribuye al desenvolvimiento integral dentro de mantener o mejorar uno o más aspectos en la salud del adulto mayor siendo esto un grado de conocimiento para realizar actividad física que le permita interactuar ya sea personalmente o social.

Los métodos que ayudan a que el adulto mayor realice actividad física son los siguientes:

- ✓ Se realiza una revisión sobre como dirigirse para que el adulto mayor realice los ejercicios físicos.
- ✓ Entre ellos está el calentamiento, ayuda a que los músculos se relajen y permitan el movimiento de las articulaciones con mayor facilidad evitando lesiones.
- ✓ El estiramiento, permite que las extremidades del cuerpo puedan alcanzar el grado de estiramiento mediante los movimientos previos a los ejercicios según la actividad.
- ✓ La naturaleza que va en complemento con la recreación y el deporte, lo cual son fundamentales para cualquier actividad física o mental ayudando aún más a los adultos mayores a integrarse socialmente.

Las postulantes consideramos, si bien es cierto todas las actividades que sean en beneficio del adulto mayor requiere de un gran conocimiento para su desarrollo, por eso estamos de acuerdo con lo empleado por el autor; ya que hace referencia a las actividades por los que se inician para evitar dificultades en su salud y lo cual hace partícipe de una amplia aplicación de actividades tanto físicas como mentales que permite mantener la calidad de vida en el adulto mayor

### **1.3.2. ACTIVIDAD FÍSICA**

La Actividad Física trae consigo una serie de movimientos del esquema corporal ya sea para trasladarse de un lugar a otro o por realizar ejercicios físicos en preparación de su cuerpo, realizar actividad física ayuda al ser humano a mantener su estado físico y su estado emocional lo cual le permite tener un estado de vida saludable en conjunto con el medio que le rodea permitiéndole al disfrute de lo que hace el ser humano por realizar diferentes actividades deportivas.

Según Majares (2006) manifiesta que: “La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor del metabolismo. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y recreativa con la finalidad de mejorar, mantener uno o varios aspectos de la condición física” (pág.12).

Según Mágico (2008) expresa que: “La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud; ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan solo se esté en el momento” (pág.17).

Para las postulantes, se ve de una forma positiva la actividad física en los adultos mayores, se puede aplicar diferentes métodos teóricos como prácticos para que los resultados sean los esperados, además se hace referencia a lo dicho por los autores quienes hacen una investigación clara y precisa para su buena aplicación en las actividades ya sean diarias o propuestas.

#### **1.3.2.1. Efectos de la actividad física.**

El ejercicio físico ayuda a mantener la salud física y mental en los seres humanos previniendo enfermedades que van deteriorando la vida de los mismo su ejemplo claro es la obesidad conocida también como una de las enfermedades del milenio.

Según Mágico (2008) define que: “La actividad física regula y se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total”.

La actividad física no solo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que los que tienen un peso corporal ideal.

Por el contrario, el abuso de actividad física sin planeación ni vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

#### **1.3.2.2. Propósitos de la actividad física.**

Es mejorar el estilo de vida teniendo una salud y mente confortable, logrando el bienestar general del ser humano al realizar actividades físicas permitiendo al ser

humano el disfrute de lo que hace e integrarse con la sociedad ayudándole a su buen vivir.

Según, la página [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) hace mención sobre la práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejora la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgia, entre otros.

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

- ✓ **A nivel orgánico:** Aumento de la elasticidad y movilidad articular, mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular lo cual se traduce en el 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 cardiaco:** Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- ✓ **A nivel pulmonar:** Mejora y consigue oxígeno, aumenta su capacidad, el funcionamiento de alveolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardiacas (ritmo irregular del corazón).
- ✓ **A nivel metabólico:** Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable.

- ✓ **A nivel de la sangre:** Reduce la coagulabilidad de la sangre.
- ✓ **A nivel neuro-endocrino:** Se produce endorfinas (Hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.
- ✓ **A nivel del sistema nervioso:** Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.
- ✓ **A nivel de gastrointestinal:** Mejora el funcionamiento intestinal.
- ✓ **A nivel osteomuscular:** Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el musculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.
- ✓ **A nivel psíquico:** Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad activa, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Las investigadoras concluimos que, si bien es cierto el hacer actividad física conllevan a obtener varios propósitos que ayuda en gran parte a la salud, como es en el organismo a nivel cardiaco, sistema nervioso, etc. También beneficia a nivel psicológico; ya que mejora la autoestima de las personas disminuyendo el estrés o cualquier riesgo que se presente en las personas, es por eso que las actividades físicas representa una gran fortaleza para mantener el cuidado del diario vivir.

### **1.3.2.3. Consecuencias de la inactividad física**

El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades del milenio.

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia:

- ✓ El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar nivel catalogado como obesidad.
- ✓ Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- ✓ Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y además el desarrollo de dilatación venosa (varices).
- ✓ Dolor lumbar y lesiones en el sistema del soporte, mal postura debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- ✓ Tendencia a enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- ✓ Sensación frecuente de cansancio, desanimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.
- ✓ Disminuye el nivel de concentración.
- ✓ Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.

Las investigadoras, determinan que la falta de actividad física conlleva al sedentarismo, lo cual perjudica no solo a una persona sino también lleva de la mano a la familia; ya sea por recursos económicos o por descuido de hábitos alimentarios, cualquier riesgo en la persona; ya que el sedentarismo físico es frecuente dentro de la sociedad trayendo consigo varias enfermedades, es por eso que realizar actividades físicas y tener una buena alimentación ayuda al buen vivir y evita complicaciones en nuestra salud.

#### **1.3.2.4. Actividad física para todos**

Si bien es cierto hacer actividad física ayuda a llevar una vida saludable sin importar la edad ni el sexo, permitiendo salir de la rutina ya sea por trabajo o por actividades diarias del hogar, ser partícipe de realizar actividad física que ayuda en el diario vivir tanto con vuestras familias como en el entorno social.

Para Chávez (2010) manifiesta que: “Estas directrices son válidas para todos los adultos sanos de 65 años. También se aplica a las personas de esas edades con enfermedades crónicas, pueden tener que tomar más precauciones y consultar al médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física para los adultos mayores.” (pág.21).

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

Para las investigadoras, es importante tener en cuenta las recomendaciones, que son extensivas para los adultos mayores, siempre y cuando se adapten a cada persona en función de su capacidad de ejercicio, de sus limitaciones y de los riesgos específicos para su salud por eso es necesario tener hábitos para realizar actividades físicas y recreativas en contacto con el entorno que permita la relajación del cuerpo y mente ayudando en gran parte a los adultos mayores.

#### **1.3.2.5. Actividad física para adultos mayores**

Son actividades recreativas que le permite al adulto mayor relajarse y divertirse en el ámbito en que se encuentre a parte de socializar ejercita su cuerpo de una manera saludable.

Según González (2010) mantiene que: “Los adultos de 65 años en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividad física moderadas aeróbicas, o bien alguna actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa” (pág.15).

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos, caminando o en bicicleta), tareas domésticas, juegos, deporte o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Para las investigadoras, es importante realizar actividad física con el fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edad deben dicar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física, con este tiempo de ejercicio se mantendrán físicamente activos a la medida en que se lo permita su estado sin justificar de que si se puede realizar actividad física de bajo impacto de acuerdo a lo que el adulto mayor lo necesite.

#### **1.3.3.6. Beneficios de la Actividad Física en los Adultos Mayores.**

La actividad física beneficia en muchos aspectos al adulto mayor principalmente en mejorar su salud y dejar a un lado los malos hábitos de una vida rutinaria.

Según el autor Lara (2010) manifiesta que:” El deterioro fisiológico normal y la presencia de enfermedades, disminuye progresivamente la capacidad funcional, para dar paso a la deseabilidad funcional” (pág.23).

Al continuar el decaimiento propio del envejecimiento, la persona encuentra limitaciones para ejecutar las actividades de la vida diaria que requieren de alguna instrumentación como: manejo del hogar, caminar fuera de casa, uso del transporte público, preparación de alimentos, manejo del dinero o el uso de aparatos electrónicos; para finalmente llegar a la incapacidad funcional, en la que ya no se es autosuficiente para comer, vestirse, bañarse, tomar decisiones propias etc., lo

que le permite ser un ser dependiente. Investigaciones recientes demuestran el beneficio que produce la práctica de la matrogimnasia en los adultos mayores, aun los considerados “demasiados viejos” o demasiados frágiles participan en programas de adecuación física debidamente estructurados.

Las investigadoras, el beneficio de la actividad física en los adultos mayores es muy importante ya que mejora su salud, pero deben tener en cuenta los ejercicio que se realizan en adultos mayores, siendo moderados, cualitativa y cuantitativamente similar a lo que ocurre en adultos jóvenes con beneficio de mejorar su calidad de vida siendo partícipe de la modalidad a realizar cualquier actividad física de acorde a su edad aplicando las actividades adecuadas para la ejecución de los ejercicios que se los aplica en la matrogimnasia, esto ayuda a su salud, a la integración en su entorno con su diario vivir.

### **1.3.3. RECREACIÓN**

La recreación es un factor importante en el desarrollo del ser humano, ya que el ocio no contribuirá en el ámbito social en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto se debe tener en cuenta que el ocio y la recreación reproducen muy diversos valores, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida en cada uno del ser humano y su interno social.

Según Ponce (2006): Describe la recreación como una experiencia o un estado emocional atado a las necesidades de la persona. Estas necesidades de pueden ser de socialización, de relajación, de diversión, de expresión corporal, de cambio de rutina o de aptitud física. Sostiene que la recreación no es lo que la persona hace (la actividad) sino de lo que se deriva de lo que hace.

Según Aldo Pérez Sánchez (2004):“La recreación hace referencia a inventar o producir algo nuevo es decir crear, o bien puede orientarse a alguna distracción relacionada con algo complaciente, entretenido y agradable”.

La recreación es un conjunto de saberes, actividades y procesos libertarios en el que los sujetos implicados en dicha experiencia cultural, se introducen en una zona lúdica de característica neutra, apta para fortalecer el desarrollo de la integración humana. En esta zona de distensión neutro no existe el espacio, el tiempo, tampoco las presiones externas; ni mucho menos las presiones de la interioridad psíquica.

Para las investigadoras, la figura de la recreación es una de las actividades físicas más antiguas dentro de la sociedad humanas, quizás la que siempre estuvo independientemente dentro del tipo de la sociedad, la recreación puede ser realizada por cualquier persona que decida formar parte del disfrute e integración con el entorno que se encuentre beneficiando y mejorando la calidad de vida de los seres humanos.

Los desafíos que implementa la actividad recreativa en el ser humano en la actualidad, van ligados al desarrollo de la Cultura Física, y que afecta no a un porcentaje pequeño de la población, sino a una gran mayoría en especial a los adultos mayores y la importancia que tiene en su diario vivir, que ve su realidad no una salida objetiva mediante la recreación que les ayuda a buscar sociabilidad y cambio de hábitos para su vida.

Las postulantes, hacen referencia acerca de la actividad que enriquece el alma desde esta perspectiva se puede decir que es un estado transitorio, de contemplación y de felicidad entre la realidad psíquica interna y la externa para la libertad y la creatividad humana aún más para los adultos mayores quienes son el centro de atención en la sociedad.

### **1.3.3.1. Repercusión de la recreación en los adultos mayores**

Para Pérez (2003) expresa que: “La recreación, en el adulto mayor, ha de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyecta 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 (pág.23).

Las postulantes, manifestamos que la recreación es muy importante para el adulto mayor, siendo esto el disfrute del entorno social y su beneficio que conlleva a interactuar dentro de la sociedad, para ello la implementación de la matrogimnasia en conjunto con la recreación, trae consigo el interés por contribuir al realizar diferentes actividades de recreación en su tiempo libre que ayudaría a su salud.

### **1.3.3.2. La recreación en la tercera edad**

Según Hernández y Vázquez (2003) afirma que: “Los sujetos envejecen adecuadamente utilizan y disfrutan de todas las posibilidades que existen en su entorno social y en sus propias personas, y están preparados para sus propias limitaciones.

Nos llevan a considerar como una opción individual del tiempo libre, y dejaríamos de apreciar su carácter desarrollador, por los niveles de participación y de actualización que pueden generar; sobre todo si se les considera como recurso potenciador, herramientas de acción social que permita elevar el bienestar y la calidad de vida de las personas de la tercera edad, la disminución de sus fuerzas y la necesidad de recibir algún tipo de ayuda; pero no renuncian a mantener dentro de rangos razonables y posibles determinados niveles de independencia y de autodeterminación. Numerosas investigaciones han mostrado que la tercera edad no tiene que ser necesariamente un periodo de la vida en el que predomine o se

haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, se les propicia las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se fortalezca experiencias de aprendizaje, se reconozca y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, puede evitarse o demorarse.

Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo del programa de recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que en diferentes niveles y formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuaran como medio de integración social en el adulto mayor.

Para las postulantes, la definición de la recreación se utiliza como un medio para satisfacer las necesidades de socialización de los adultos mayores donde les permita desarrollarse como entes positivos en la sociedad y tengan su propio espacio libre.

La recreación desde esta visión resultan generadoras de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- ✓ Potenciar la creatividad y la capacidad ética y artística.
- ✓ Favorece el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado.
- ✓ Fomentar los contactos interpersonales y de integración social.
- ✓ Mantener en cierto nivel las capacidades productivas.
- ✓ Hace frente a las disminuciones y limitaciones físicas.
- ✓ Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal.
- ✓ Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo del estrés y las tensiones propias de esta etapa de vida.
- ✓ Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y de autoestima personal.

- ✓ Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre.
- ✓ Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico o la aptitud hacia nuevos intereses y formas de actividades.
- ✓ Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas.
- ✓ Propiciar el bienestar y la satisfacción personal.

Según Vigo (2010):“Las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierto la opción de libre elección” para ello existe diferentes formas de recrear que contribuyen a mantener el buen vivir:

- ✓ Recreación artística u cultural.
- ✓ Recreación deportiva.
- ✓ Recreación pedagógica.
- ✓ Recreación ambiental.
- ✓ Recreación comunitaria.
- ✓ Recreación terapéutica.

Los tipos de recreación artística, cultural, deportiva y pedagógica tiene por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes. Por otra parte, estas actividades propician el establecimiento de relaciones sociales de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos en la salud y el bienestar psicológico.

La recreación ambiental, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identificación con este, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.

En el caso de la recreación comunitaria, esta se orienta a la creación o el fortalecimiento de redes de apoyo social, especialmente para las personas que viven solas, o tienen escasos recursos.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida se escribe desde diferentes perspectivas. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas de las personas mayores de 60 años, que representa el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo. El denominado adulto mayor es portador de regularidades propias de una de las etapas del desarrollo humano, así como una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura. El proceso de envejecimiento afecta en lo social a los adultos mayores.

Las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección.

#### **1.3.3.2.1. Recreación comunitaria**

En este sector los programas actúan como metodología de participación comunitaria para que a partir de la sensibilización y formación permanente de la comunidad, esta se movilice conscientemente en pos de la realización de acciones colectivas que tiendan a afrontar la situación y problemas particulares que vive. Para el desarrollo de este sector son fundamentales los espacios recreativos y públicos como elemento integrador de los miembros de la comunidad en su entorno.

#### **1.3.3.2.2. Recreación Cultural y Artística**

Posibilita de que las artes plásticas, escénicas y las actividades culturales no se las presenten al ciudadano simplemente como espectáculo o actividad exclusivamente de diversión, sino como objeto de participación creadora; así la recreación cultural y

artística contemplara eventos que realizados con base a talleres formativos, didácticos y de manifestación grupal de capacidades creadoras, procuran para el participante la vivencia del proceso creativo con la connotación lúdica que le da el ornamental, constituir, reproducir y ejecutar una obra enraizada en los valores y tradiciones autóctonos.

#### **1.3.3.2.3. Recreación Deportiva**

Partiendo de la actividad física en la cual se implica el deporte, procura que este se aborde por el goce y desarrollo que permite su práctica y no vencer y establecer marcas; así la recreación deportiva contempla los programas y actividades físicas, deporte y gimnasia, etc., que le posibiliten a quienes participan en ellos divertirse, cambiando de actividad, adquiriendo voluntaria y plazeramente estilos de vida saludable, tomando pautas en trabajo grupal o en equipo en pos de un objetivo general, la salud integral de quienes lo hacen la diferencia.

#### **1.3.3.2.4. Recreación Laboral**

Agrupar los programas y eventos originados en las políticas de bienes sociales y procura que sea esta una forma alternativa de desarrollo integral de las personas tales que para complementar los procesos de valores y convivencia, en consecuencia es un fortalecimiento del sentido de pertenencia. Este sector abarca igualmente los programas y actividades que con base a la recreación tiende a la preparación integral, físico, y social en los adultos mayores.

#### **1.3.3.2.5. Recreación Pedagógica**

La recreación se incorpora en el proceso de enseñanza, dándole a este una nueva dimensión, bien por actuar como metodología de educación no formal o por constituirse en un proceso liberador que simultáneamente educa para el tiempo libre.

Si se considera que la base de la demanda por servicios recreativos está dada por el nivel de educación para el ocio que tenga la persona, el campo de acción del sector no se reduce exclusivamente al segmento preescolar sino que, en consistencia el aprendizaje a la edad, abarca todos los niveles y formación de educación.

#### **1.3.3.2.6. Recreación Terapéutica**

Aquel que se involucra como un medio en el proceso de rehabilitación sea este físico, social y/o mental, o como un complemento, una alternativa de utilización del tiempo libre amplio de que disponen las personas sometidos a dicho proceso. Considerando el carácter integral del hombre en las actividades físicas, sociales y mentales es quien se recrea, la aplicación de la recreación en el proceso terapéutico está asignada no solo por su contribución a la rehabilitación de la esfera afectada por la patología originaria, sino que prevendrá y solucionará posibles patologías que enfrente el ser humano.

#### **1.3.3.2.7. Recreación Turísticas-Ambiental**

A partir del desplazamiento largo o corto, en el tiempo libre procura al turista la vivencia y relación con el entorno visitado. Fomenta a través de la actividad recreativa una cultura sostenible y habilidades para la preservación del medio ambiente.

Las postulantes, analizamos que el contenido expuesto que se expresa para la recreación no se lo realiza en nuestro tiempo libre sino también en las actividades cotidianas de nuestro diario vivir, ayudándonos a interactuar en conjunto sin distinción de edades ni sexo y aun mas con la ayuda de la naturaleza, para ello es importante fomentar a las personas que el hacer recreación no solo nos divierte sino que también nos ayuda a mantener un mejor estilo de vida para nuestra salud.

#### **1.3.4. LA MATROGIMNASIA**

La matrogimnasia es una serie de ejercicios físicos que van acompañados de la música, a esto se le atribuye el interés por los adultos mayores a quienes va dirigido, lo cual les ayuda ser partícipes para mejorar su buen vivir y su salud, permitiéndoles estar integralmente con la sociedad.

Según Ortega (2012): afirma que la matrogimnasia proviene de la raíz griega matros que quiere decir madre y gimnasia que quiere decir ejercicio, la matrogimnasia repercute en el ejercicio físico llevando a la forma de actividad física en la que se integra la participación activa a través de diversas formas ejercitación como puede ser la gimnasia, el baile, el juego, la expresión corporal, etc. Enfocados al desarrollo y aprendizaje de patrones motores básicos.

La matrogimnasia resulta ser una herramienta muy poderosa en las personas en especial en los adultos mayores ya que su actividad física se aplica en niveles de implementación de ejercicios de buenos resultados.

Según la Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento evidencia que el 33.2% de los adultos mayores viven en condiciones socio económicas malas e indigentes, el 36.6% ingieren dos comidas diarias y el 6% una sola al día.

Es conocido y muy bien definido que la matrogimnasia brinda beneficios que favorecen a mejorar la calidad de vida, sin importar la edad que se tenga. El ejercicio reduce el riesgo cardiaco, mejorando la hipertensión arterial, los valores elevados de glucemia en la diabetes, la resistencia a la insulina, controla el peso, baja los niveles de colesterol malo (LDL) y eleva los del colesterol bueno (HDL), mejora el estado de ánimo en especial la depresión, el sueño, la agilidad mental, facilita un mejor tono muscular y flexibilidad lo que posibilita una buena devolución evitando las caídas, previene la osteoporosis, en especial en las mujeres

permitiendo llevar una mejor calidad de vida en los adultos mayores con la ayuda de la matrogimnasia.

Las investigadoras, consideramos que la implementación de actividades en beneficio de los adultos mayores hace referencia a implementar programas en base a la matrogimnasia que les permita interactuar psicológica y físicamente en conjunto con la sociedad, permitiéndoles seguir con su calidad de vida.

Muchas personas mayores se interesan por la práctica de actividades físicas como la matrogimnasia para seguir un estilo de vida saludable, que les facilite adaptarse positivamente a los cambios biológicos, psicológicos y sociales que la vejez comporta

La práctica de ejercicios físicos a través de la matrogimnasia o las actividades en la naturaleza ha recibido una gran acogida. El auge de estas prácticas se asocia comúnmente al ocio y la recreación, pero también, a la necesidad de compensar la falta de actividad física que ha comportado el paso generalizado de la vida rural a urbana y, posteriormente, la tecnificación de nuestra sociedad como:

**En el ámbito de la salud biológica:** los hallazgos positivos más resaltables se centran en el funcionamiento del sistema cardiovascular, el control del sobre peso y en la disminución o en lento crecimiento de procesos degenerativos ligados al envejecimiento. De los resultados de las distintas investigaciones relativas a los trastornos menstruales, el sueño, el sistema inmunológico y la prevención del cáncer.

**En el ámbito de la salud psicológica:** la mayoría de investigaciones están centradas en la memoria, la ansiedad, en la depresión y el interés por la autoestima. Los hallazgos positivos más remarcables indican un afecto positivo sobre el estado de amor, el mantenimiento de las capacidades cognitivas, la participación e integración social, la sensación subjetiva de bienestar y la sensación de eficacia percibida.

#### **1.3.4.1. Causas que afectan en la actividad física y mental en el adulto mayor**

Según Ortega (2012): "Las personas mayores de 65 años son consideradas de tercera edad. Para muchos inicia el sedentarismo, la falta de actividad física, el término de su actividad laboral, pérdida de ritmo cotidiano y el estado anímico comienza a jugar con la salud en los adultos mayores".

##### **Sistema muscular-esquelético:**

- Disminución descalcificación del tejido óseo.
- Mayor rigidez de los ligamentos.
- Mayor fragilidad del cartílago.
- Estrechamiento de las cavidades interarticulares.
- Atrofia muscular.
- Contracción muscular lenta.
- Menor elasticidad.
- Degeneración articular.

##### **Sistema cardiovascular:**

- Atrofia del musculo cardiaco.
- Disminución de la fuerza y elasticidad del corazón.
- Endura miento y engrosamiento de las paredes arteriales.
- Perdida de elasticidad de los vasos sanguíneos.
- Aumento de depósitos de grasas en las válvulas y vasos.

##### **Sistema respiratorio:**

- Perdida de elasticidad pulmonar.
- Menor capacidad pulmonar.
- Mayor propensión a las infecciones.

### **Sistema nervioso:**

- Disminución del sistema de neuronas y de las interconexiones neuronales.
- Menor consumo sanguíneo por la disminución del riego.
- Disminución de la intensidad de los estímulos eléctricos.
- Mayor lentitud en el impulso nervioso.
- Alteraciones en la regulación quinestésica.
- Atenuación de los reflejos.
- Dificultad en el control tónico.

### **Sueño:**

- Aumento de la primera fase del sueño.
- Disminución de la última fase del sueño.
- Disminución de la cantidad total del sueño.

#### **1.3.4.2. Envejecimiento activo**

Según la Organización Mundial de la Salud, la población mundial está envejeciendo progresivamente y a paso agigantados. Esto presenta un gran desafío para la sociedad y para la ciencia médica por generar un sistema de salud que no solo permita prolongar la existencia, sino que sea de calidad para las personas. Las personas toman la decisión de como envejecer, a pesar de que la sociedad está buscando alternativas.

#### **1.3.4.3. Adulto mayor pasivo**

Esta hace referencia a la consideración de la persona mayor como un ser sabio, cargado de experiencias, de alto estatus social, merecedor de un gran respeto y con una clara posición de influencia sobre los demás.

#### **1.3.4.4. Adulto mayor negativo**

Para Matras (2008), resume la valoración negativa de la vejez con los siguientes rasgos: físicamente, socialmente aislados y con una disminución del estatus social. Estas visiones representan mitos y prejuicios que dificultan el envejecer bien y limitan una adecuada integración del adulto mayor en la sociedad. En esta etapa cuenta mucho la actitud de la persona y el apoyo de quienes lo rodean para que su vejez sea digna.

Las investigadoras, deducen que con el pasar del tiempo se ha tomado en cuenta las necesidades de los adultos mayores. Las autoridades preocupadas por esta problemática han decidido tomar acciones para mejorar la vida de estos, a través de programas de acción para favorecer al continuo desarrollo de la matrogimnasia, que genere nuevos saberes, la creación de caminos alternativos de superación y de mejorar la calidad de vida mediante las actividades físicas y recreativas.

#### **1.3.4.5. Factor importante de la matrogimnasia**

La matrogimnasia considerada como una trascendencia importante en la vida de la persona. Es además, un medio valioso, el interés por la práctica les permite retroalimentar el contenido de sus sesiones y atender el área afectiva dentro de las actividades cotidianas.

#### **1.3.4.6. La Matrogimnasia, en el contexto teórico de la educación física**

Es un campo mágico no explorado con suficiencia; mágico porque en su entorno influye la imagen y expectativas de la persona, la curiosidad, imaginación y dinamismo, los intereses, la vocación y el entusiasmo permiten que la matrogimnasia sea una actividad física de gran importancia en los adultos mayores.

Cuando se menciona que constituye un ámbito no explorado con suficiencia, debe hacerse énfasis que son pocos los tratados serios y suficientes del tema existente,

por ello, cuando los autores en las primeras sesiones de trabajo definen el problema y el proceso para solucionarlo, inician un camino largo y arduo que no concluye con un informe de investigación, sino con el compromiso que va más allá, debe llegar al profesor mediante la aplicación de planificación de las actividades físicas como en este caso la matrogimnasia.

Cabe hacer nota que la serie de ejercicios sirve de guía para el educador físico, sin que eso signifique la limitación de crear y aportar nuevas formas de movimiento que resulten de practica en la matrogimnasia.

En el desarrollo de la persona se observan cambios importantes que va definiendo su personalidad, uno de ellos tiene que ver con la transición del medio ambiente familiar en donde sus relaciones interpersonales se van ampliando cada vez más por la necesidad de adaptarse a diferentes situaciones que lo ofrecen el nuevo medio y para lo cual retoma elementos que el hogar ha aprendido y al mismo tiempo crear diferentes conductas y hábitos que le ayuden a lograr su independencia.

#### **1.3.4.7. Ventajas de la matrogimnasia**

Con la práctica de la matrogimnasia se pueden estimular muchos aspectos en las personas, lo más importante además del aspecto físico son: Estrechar el vínculo afectivo familiar y la sociabilización, los valores, la higiene etc., Buscar el bienestar físico y mental de la persona, produciendo una experiencia única y agradable. Este tipo de actividades están encaminados en conjunto con los valores que hoy en día se ha perdido por el escaso contacto con las personas que han mantenido aislados a las personas adultas. La matrogimnasia fomenta la colaboración en conjunto con el apoyo de programas de actividad física ya que es uno de los propósitos más importantes. Al mismo tiempo es necesario establecer la apertura para escuchar y atender las opiniones de las personas involucradas

respecto al trabajo que se lo realice en beneficio de la salud física y mental de los adultos mayores.

#### **Adultos mayores sanos:**

- **Prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes.**
- **Aumento de la densidad ósea, tasa de metabolismo en reposo ,tiempo de transito digestivo, disminución del dolor e incapacidad por la artrosis.**
- **Reducción del 1% al 4% de la grasa corporal, incluso si se mantiene el mismo peso.**
- **Alargamiento de la esperanza de vida.**
- **Niveles más bajos de insulina.**
- **Presión arterial más baja en pacientes con hipertensión**

#### **1.3.5. CALIDAD DE VIDA**

La calidad de vida es donde la persona es donde se desenvuelve ya sea en sus actividades cotidianas o como persona, mediante sus valores quien decide qué camino seguir en beneficio propio o de los que le rodean.

Según la constitución política 2008, habla acerca de: Los derechos del buen vivir lo que implica agua y alimentación, ambiente sano, comunicación e información, cultura y ciencia, educación, hábitat y vivienda, salud, cultura física y tiempo libre. Cultura física y tiempo libre dice que el estado protegerá, promoverá y coordinara todos acerca del deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), manifiesta que: La calidad de vida es: "La precepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el

contexto de la cultura y del sistema de sus valores en los que viven, y en relación de sus objetivos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes.

Sede modo complejo por la salud trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos de su entorno ".

La OMS, la calidad de vida contempla múltiples factores, entre ellos la dimensión personal (salud, autonomía, satisfacción) y la dimensión socio ambiental (redes de apoyo y servicios sociales). Por tanto, reducir el concepto a un solo ámbito resulta insuficiente.

Entonces, se puede convenir que las características de género, sociales y socioeconómicas determinan tanto las condiciones de vida de los individuos como sus expectativas y valoraciones, y en consecuencia su apreciación sobre qué es una buena o mala calidad de vida.

Según Fernández (2009) manifiesta que: “Mantener una buena alimentación, la dieta equilibrada es imprescindible en la en esta etapa de la vida, se mejora la calidad de vida y se previene el desarrollo de enfermedades”, ya que se sabe con certeza que numerosas patologías están estrechamente relacionadas con hábitos de alimentación incorrectos. Una dieta de 1500 calorías es beneficiosa para la salud y ayuda a envejecer más lentamente, lo cual ayuda a su salud. (pág 21).

Las postulantes, hacen referencia a lo planteado por la OMS; ya que toda persona mayor, incluso en los casos más extremos, puede aspirar a mayores grados de satisfacción y bienestar, así como a mejorar su calidad de vida, los avances en el cambio de enfoque que ha ocurrido en los últimos años, hoy se entiende al adulto mayor como un ser complejo y multidimensional en cuyo bienestar influyen distintos aspectos, no solo económicos, sino también su salud, el apoyo familiar y social, el nivel de funcionalidad, su grado de participación en la sociedad.

### **1.3.5.1. Realizar actividad física**

El ejercicio físico interfiere a mejorar la sensación de bienestar y mantener en niveles satisfactorios, casi todos los indicadores de salud, sobre todo los relacionados con el sistema cardiorrespiratorio. Las caminatas en buena compañía, decidirse a subir escaleras, practicar yoga de acorde con la edad, etc., podrían ser algunas de las recomendaciones en este punto.

No se puede evitar, envejecer es algo que tienes que aprender a hacer y vivir con ello. Es una experiencia no deseada, sin embargo el espíritu no tiene edad, por lo que hay que disfrutar de las cosas buenas de la vida.

Muchas veces he escuchado decir que envejecer es un arte. Quienes han aprendido como hacerlo son visibles a simple vista. En este proceso hay que enfrentar a los sentimientos de soledad, vacío, incapacidad física, la muerte de seres queridos y el olvido de quienes han sido tus cercanos.

Practicar la sonrisa y reír con más frecuencia, la risa es una manifestación de la alegría. Ya que la sonrisa mejora el estado de ánimo, reduce los niveles de colesterol en la sangre y aumenta el apetito, además libera el temor y la angustia.

Las investigadoras, deducimos que muchas veces se escucha que es importante realizar actividad física pero nuestras actividades cotidianas no lo permiten o simplemente se dedican al sedentarismo sin darle importancia a la salud, ya que mantener una vida activa con la ayuda de actividades físicas permite que el organismo se encuentre saludable y más aún si se habla de los adultos mayores, siendo ello el principal objetivo para hacer el cambio del goce de estas actividades con el fin de sacarles una sonrisa mejorando su estado de ánimo y compartiendo con la sociedad.

### **1.3.5.2. Mantener la mente activa**

Favorece toda la actividad intelectual, desarrollar trabajos que ejerciten, la curiosidad y la actividad mental. Leer, estudiar, realizar ejercicios intelectuales trabajos mentales impide que se atrofie la memoria. Enfrentar un objetivo nuevo cada día.

### **1.3.5.3. Evitar la presencia de factores estresantes**

El primer paso para evitar que se deteriore la calidad de vida cuando se envejece, consiste en afrontar las distintas situaciones con tranquilidad. Para eso es necesario encontrar la manera de invertir el tiempo libre y así limitar la sensación de aislamiento.

### **1.3.5.4. Practicar actividades de relajación y cuidar la respiración**

Practicar la respiración para la relajación frecuentemente. Construir una red familiar y social sólida, las redes familiares, de amigos y conocidos no solo favorece a que los adultos mayores mantengan su identidad social, sino que proporcionan apoyo emocional, material, información y servicios así ayuda a que los adultos mayores sean tomados en cuenta y no olvidados.

### **1.3.5.5. Calidad de vida dentro de la sociedad**

La calidad de vida en términos subjetivos, surgen cuando las necesidades primarias básicas han quedado satisfechas con un mínimo de recursos. El nivel de vida son aquellas condiciones de vida que tiene una fácil traducción cuantitativa e incluso monetaria, el nivel educativo, las condiciones de vivienda, es decir aspectos considerados como categorías separadas y sin traducción individual de las condiciones de vida que refleja la salud de los adultos mayores y sus derechos.

### 1.3.5.6. Dimensiones de la calidad de vida

Según Fernández (2009) clasifica la calidad de vida tiene su máxima expresión relacionada con la salud: Las tres dimensiones que engloba e integralmente comprende la calidad de vida como son:

- ✓ **Dimensión física:** Es la percepción del estado físico o de la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento. No hay duda que el estar sano es un elemento esencial para tener una vida de calidad.
- ✓ **Dimensión psicológica:** Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro. También incluye las creencias personales como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento.
- ✓ **Dimensión social:** Es la preparación del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar, la relación médico paciente y el desempeño laboral.

Casi podríamos hacer un paralelismo entre el concepto clásico de la felicidad, como dice la canción: "Tres cosas hay en la vida: salud (dimensión física), dinero (dimensión social) y amor (dimensión psicológica).

### 1.3.5.7. Características de la calidad de vida

Según Fernández (2009) clasifica las características de la calidad de vida en:

- ✓ **Concepto subjetivo:** Cada ser humano tiene su concepto propio sobre la vida y su calidad, la felicidad.
- ✓ **Concepto universal:** Las dimensiones de la calidad de vida son valores comunes en las diversas culturas.

- ✓ **Concepto holístico:** La calidad de vida incluye todos los aspectos de la vida, repartidos en las tres dimensiones de la calidad de vida, según explica el modelo biopsicológico. El ser humano es un todo.
- ✓ **Concepto dinámico:** Dentro de cada persona, la calidad de vida cambia en periodos cortos de tiempo, unas veces somos más felices y otras menos.

Para las investigadoras, los aspectos o dimensiones de la vida están interrelacionados, de tal manera que cuando una persona se encuentra mal física, mentalmente o está enferma, le repercute en los aspectos afectivos o psicológicos y sociales. Es por eso que al envejecer los adultos mayores requieren de gran interés dando prioridad a su vida tanto en salud como emocionalmente ya que al envejecer necesitan de ciertos cuidados que ayuden a su buen vivir, es por eso que la implementación del programa de matrogimnasia para los adultos mayores les beneficia personalmente.

### **1.3.6 GUÍA METODOLÓGICA**

Una guía es algo que tutela, rige u orienta. A partir de esta definición, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo al contexto. Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico.

Acuerdo al contexto en el cual se lo aplique, el término guía ostenta diversos significados. En términos generales, se entiende por guía aquello o a aquel que tiene por objetivo y fin el conducir, encaminar y dirigir algo para que se llegue a buen puerto en la cuestión de la que se trate.

Este tipo de función que recién describíamos la podemos hallar materializada tanto en una persona como en algún elemento específico que es de uso muy corriente y recurrente para la mayoría de las personas.

#### **1.3.6.1 Qué es una guía Metodológica**

Definiremos guía metodológica como el documento técnico que describe el conjunto de normas a seguir en los trabajos relacionados con los sistemas de información.

#### **1.3.6.2 Objetivos de una guía**

- Ayudar en la definición e identificación de los diferentes trabajos investigativos Desarrollo, Mantenimiento e Integración de aplicaciones realizadas en la matrogimnasia.
- Identificar los diferentes grupos de tareas que se realizan en cada uno de los proyectos Establecer aquellos documentos que deben generarse como resultado de las tareas realizadas en los proyectos.
- Asegurar una mínima documentación de los trabajos y por consiguiente de los sistemas de información existentes

#### **1.3.6.3 Beneficios**

Homogenización de la metodología de trabajo de todos los participantes de la matrogimnasia y Facilitar la adaptación de los nuevos miembros.

#### **1.3.6.4 Tipos de guías**

Existe variedad de guías, hemos buscado un muestrario de las más significativas. Es importante que las actividades estén diversificadas y que no sólo sean referentes al dominio cognitivo.

##### **1. - Guías de Motivación**

Se acostumbran al iniciar una unidad o contenido nuevo o de difícil asimilación. Tienen como objetivo que el alumno vaya interesándose por algún tema nuevo que no conoce. Al profesor le sirve para indagar los intereses de los alumnos.

## **2- Guías de Anticipación**

Su objetivo es despabilar la imaginación del alumno, crear expectativas de lo que aprenderá y activar conocimientos previos. Por ejemplo en una lectura mediante el título preguntar qué temática cree que tiene el libro. O si va a ver un contenido nuevo en Matemática, indagar qué sabe el alumno de esto.

## **3- Guías de Aprendizaje**

Se realizan en el momento en que se están trabajando contenidos o competencias. El alumno mediante la guía va adquiriendo nuevos conocimientos y habilidades y el profesor la utiliza como un buen complemento de la clase.

## **4. - Guías de Comprobación**

Tienen como principal función verificar el logro de ciertos contenidos o habilidades. Al profesor le sirve para ratificar y reorientar su plan de trabajo y al alumno para demostrarse a sí mismo que ha aprendido.

Generalmente son mixtas, es decir contienen ítems de desarrollo, de aplicación y de dominio de contenidos.

## **5. - Guías de Aplicación**

La utilidad más cercana es matizar un contenido difícil que requiere ser contextualizado. Cumple una función de activar potencialidades del alumno, trabajar empíricamente y también, para asimilar a su realidad lo trabajado en la clase.

Al profesor le presta ayuda en cuanto a motivación, conocimiento de sus alumnos y aprendizajes efectivos.

## **6.- Guías de Síntesis**

El objetivo es asimilar la totalidad y discriminar lo más importante. Son muy útiles para el alumno al finalizar un contenido complejo y también al terminar una unidad, ya que logra comprenderlo en su totalidad.

Como esquema mental ordena al alumno, ya que cualquier contenido tiene inicio, desarrollo y conclusión.

Al profesor le sirve para globalizar, cerrar capítulos y enfatizar lo más importante.

## **7. - Guías de Estudio**

Tienen como objetivo preparar una prueba, examen, etc. Generalmente se realizan antes de cualquier evaluación o al finalizar una unidad. Al alumno le sirven para repasar los contenidos y al profesor para fijar aprendizajes en sus alumnos. También se emplea para complementar los apuntes y para aquellos alumnos que necesitan más tiempo en el trabajo de una unidad.

## **8. - Guías de Lectura**

El objetivo es orientar la lectura de un texto o libro, usando alguna técnica de comprensión lectora.

Se puede hacer mediante preguntas en el nivel explícito o inferencial, para que el alumno las vaya respondiendo a medida que va leyendo o a través de un cuadro sinóptico de la lectura, donde se indica título de la lectura, autor, nacionalidad, género literario, tipo de narrador, estilo narrativo, personajes, ambientes, motivos y argumento. Al alumno le facilita el entendimiento y análisis de textos y al profesor le ayuda para desarrollar técnicas en sus alumnos.

## **9. - Guías de Visitas**

Su objetivo es dirigir una visita hacia lo más importante, puesto que el alumno al salir del aula tiende a dispersarse cuando hay muchos estímulos. Se usan al asistir a un museo, empresa, etc. Dentro de éstas existe la del espectador que es muy similar a la de lectura; pero orientada a una película. Al profesor le ayuda a focalizar la atención del alumno.

## **10 - Guías de Observación**

El objetivo es agudizar la observación, generalmente, para describir hechos o fenómenos. Es muy usada como parte del método científico. Al alumno le ayuda en su discriminación visual y al profesor le facilita que sus alumnos tengan un modelo de observación.

## **11 - Guías de Refuerzo**

Tienen como objetivo apoyar a aquellos alumnos con necesidades educativas especiales o más lentos. Los contenidos se trabajan con múltiples actividades. Al alumno le sirven para seguir el ritmo de la clase y al profesor para igualar el nivel del curso en cuanto a exigencia.

## **12 - Guías de Nivelación**

Su objetivo es uniformar los conocimientos y destrezas en alumnos que están atrasados con respecto al curso.

Al alumno le sirve para comprender los contenidos, sobre todo aquéllos que son conductas de entrada para otros. Al profesor le ayudan a tener una base común con sus alumnos.

## **CAPÍTULO II**

### **2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **2.1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO**

En 1573 fue fundada como San Miguel de Molleambato; tuvieron que transcurrir 343 años para que se expida el Decreto de creación del Cantón el 19 de septiembre de 1919 en la administración del Dr. Alfredo Baquerizo Moreno, con el nombre de San Miguel de Salcedo en honor al Príncipe San Miguel Patrono del Cantón.

El 18 de abril de 1919 en la casa parroquial del pueblo se forma la Junta Patriótica Pro-Cantonización compuesta por ilustres ciudadanos los que fueron los iniciadores de la vida política, la labor desplegada por esta Junta fue muy notable, a un principio tropezó con problemas y oposiciones de parte de los poderes públicos especialmente de las autoridades de Latacunga, pero tuvieron el apoyo del Comité de Damas y la Subjunta Patriótica de Guayaquil, que fueron creadas con el objeto de ayudar.

Hoy cuenta con las parroquias: Cabecera Cantonal San Miguel, Antonio José Holguín, Cusubamba, Mulalillo, Mulliquindil y Panzaleo.

En cuanto a tradiciones el Cantón Salcedo es un lugar privilegiado por encontrarse ubicado sobre los antiguos asentamientos de los Panzaleos, por tal motivo la cultura continúa manteniéndose esencialmente aborigen; pero a medida que pasan los años va penetrando la influencia cultural extranjera con mayor facilidad en todas las manifestaciones de la vida social: idioma, religión, costumbres, artesanía, música y danza.

## **2.2 CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA**

### **2.2.1 Diseño Metodológico**

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

### **2.2.2. Tipo De Investigación**

En este proceso de investigación, es aplicado, porque ayudara a la búsqueda de una solución para mejorar la actividad física en los adultos mayores mediante la matrogimnasia en el “Barrio Chipalo” es de tipo descriptiva, porque permite medir, evaluar y recolectar datos sobre el mantenimiento motriz de los adultos mayores, con los cuales, se determinara la situación real, describirá los diferentes elementos del problema de investigación delineando características comunes.

### **2.2.3 Metodología**

En la investigación se utilizó el método científico y el diseño no experimental, porque se efectúa sin controlar las variables, debido a que se maneja encuestas con el instrumento de preguntas científicas.

### **2.2.4 Unidad De Estudio**

La investigación propuesta se realiza mediante la utilización de técnicas con sus respectivos instrumentos para la recolección de información mediante la aplicación de encuestas a las autoridades del Barrio Chipalo, y la ficha de observación que se aplica a los adultos mayores del Barrio. Por ser reducida la población no se calcula la muestra.

<b>DESCRIPCIÓN (UNIDADES DE OBSERVACIÓN)</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Autoridades	8	21.05
Adultos mayores	30	78.94
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Barrio Chipalo.

**Elaborado por:** Morocho Irma y Tello Paulina

## **2.2.5 MÉTODOS**

Se puede definir 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, y poder resolver el problema, lograr el objetivo trazado.

### **2.2.5.1. Métodos Y Técnicas**

Para el proceso de la investigación en el Barrio Chipalo, se utiliza los métodos científico, teóricos, empíricos y estadístico, lo cual, permite llevar el proceso de investigación de una manera ordenada, lógica y científica, para lograr los objetivos planteados.

### **2.2.5.2. Métodos Teóricos**

A continuación se presenta una descripción acerca de los métodos que se aplicarán, para el presente trabajo investigativo.

### **2.2.5.3. Método Deductivo – Inductivo**

Sigue un proceso sintético - analítico, es decir, se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las que se aplican o se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas.

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

#### **2.2.5.5 Analítico.**

Mediante procesos analíticos se busca las causas y consecuencias del ocio deportivo y su incidencia en la formación integral y repercusión en la actividad física.

#### **2.2.5.6 Método Descriptivo**

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

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

### **2.2.6. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **2.2.6.1. La Observación.**

Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del acervo de conocimientos que constituye la ciencia a sido lograda mediante la observación.

### **2.2.6.2. La Encuesta.**

Técnica cuantitativa que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativos de un colectivo más amplio que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de preguntas cerradas con el fin de conseguir una gran cantidad de características, objetas y sujetas de la población, esta técnica se la aplica a las autoridades y moradores del Barrio Chipalo.

### **2.2.6.3. Instrumentos.**

Son los recursos de que puede valerse el investigador para acercarse a los problemas y fenómenos, y extraer de ellos la información: formularios de papel, aparatos mecánicos y electrónicos que se utilizan para recoger datos o información, sobre un problema o fenómeno determinado.

#### **2.2.6.3.1 Ficha de observación**

Las fichas de observación son instrumentos de la investigación de campo. Se usan cuando el investigador debe registrar datos que aportan otras fuentes como son personas, grupos sociales o lugares donde se presenta la problemática. Son el complemento del diario de campo, de la entrevista y son el primer acercamiento del investigador a su universo de trabajo.

#### **2.2.6.3.2 Cuestionario**

Un cuestionario es un conjunto de preguntas que se confecciona para obtener información con algún objetivo en concreto. Existen numerosos estilos y formatos de cuestionarios, de acuerdo a la finalidad específica de cada uno. Aunque a menudo están diseñados para poder realizar un análisis

## 2.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS.

### 2.3.1. Encuesta dirigida a los Directivos y moradores del Barrio Chipalo.

#### PREGUNTA N-º1

¿Realiza Usted alguna actividad deportiva?

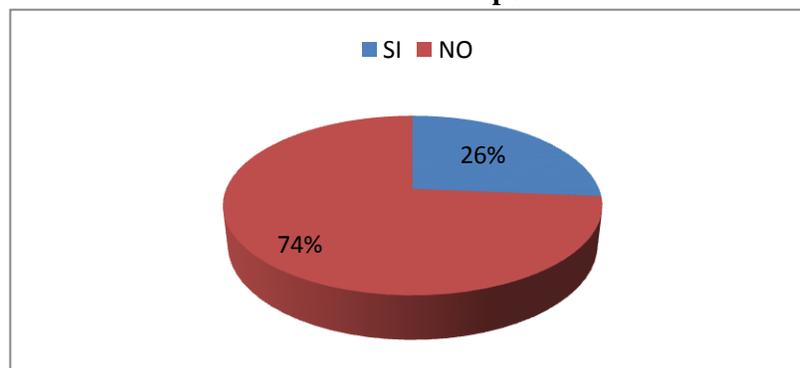
**Cuadro N-º 1**  
**Actividad deportiva**

OPCIÓN	f	PORCENTAJE
SI	10	26 %
NO	28	74 %
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Barrio Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

**Gráfico N-º 1**  
**Actividad deportiva**



Fuente: Barrio Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina.

#### **Análisis e Interpretación**

Del total de la población encuestada se determina que el 26% de las personas realizan actividades deportivas, mientras que el 74% restante manifiestan que no, por lo que, se deduce que la mayor parte de moradores no le dan la debida importancia a realizar actividades deportivas.

## PREGUNTA N-° 2

¿Usted ha recibido motivación para la práctica de actividad física?

Cuadro N-° 2

### Práctica de actividad física

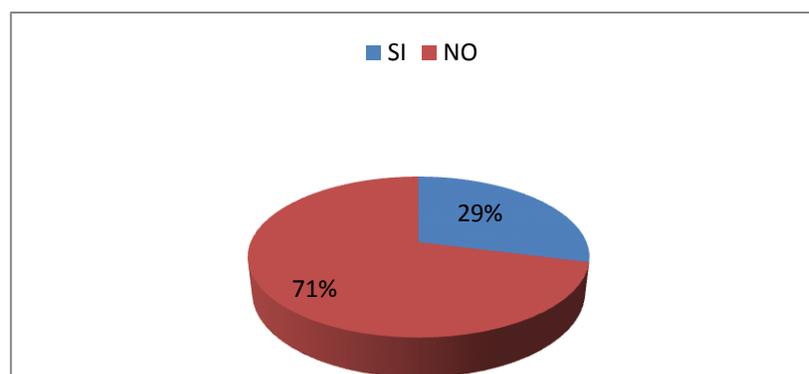
OPCIÓN	f	PORCENTAJE
SI	11	29 %
NO	27	71 %
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Barrio Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

Gráfico N-° 2

### Práctica de actividad física



Fuente: Barrio Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

### Análisis e Interpretación

Se determinó que el 29% de la población expresa que si ha recibido motivación para la práctica de actividad física, mientras que el 71% restante manifiesta que no, lo que implica que la mayor parte no ha tenido charlas motivacionales sobre la práctica de actividad física para los adultos mayores .

### PREGUNTA N-º 3

¿Con qué frecuencia Usted ha realizado actividad deportiva y recreativa?

Cuadro N-º 3

#### Actividad deportiva y recreativa

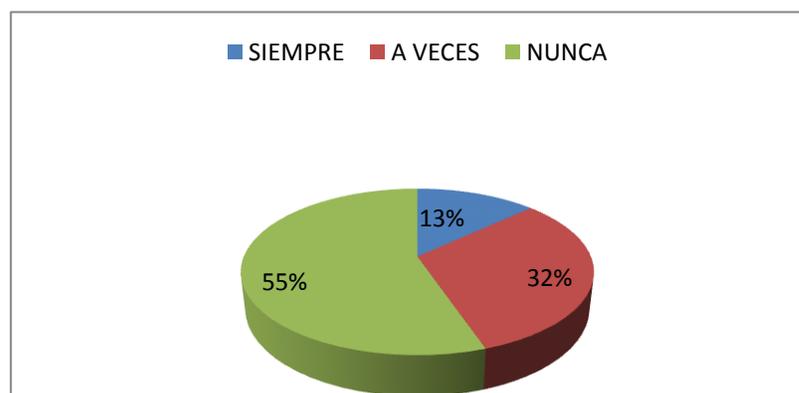
OPCIÓN	f	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	24%
A VECES	12	45 %
NUNCA	21	31 %
TOTAL	38	100 %

Fuente: Barrio Chipoalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

Gráfico N-º 3

#### Actividad deportiva y recreativa



Fuente: Barrio Chipoalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

### Análisis e Interpretación

Del 100% de los encuestados, 21 de ellos manifiestan que nunca han realizado actividad deportiva, los mismos que simbolizan el 55%, ahora 12 de ellos señalan que a veces han realizado actividades deportivas y recreativas lo que equivale a un 32%, y finalmente 5 de ellos indican que siempre realizan actividad física los cuales figuran un 13%. Lo que demuestra que la mayoría de moradores específicamente los adultos mayores, no realizan actividad física.

#### PREGUNTA N°- 4

¿Conoce Usted si en el barrio se ha aplicado algún programa que promueva el deporte y la recreación para los adultos mayores?

Cuadro N-° 4

#### Deporte y recreación

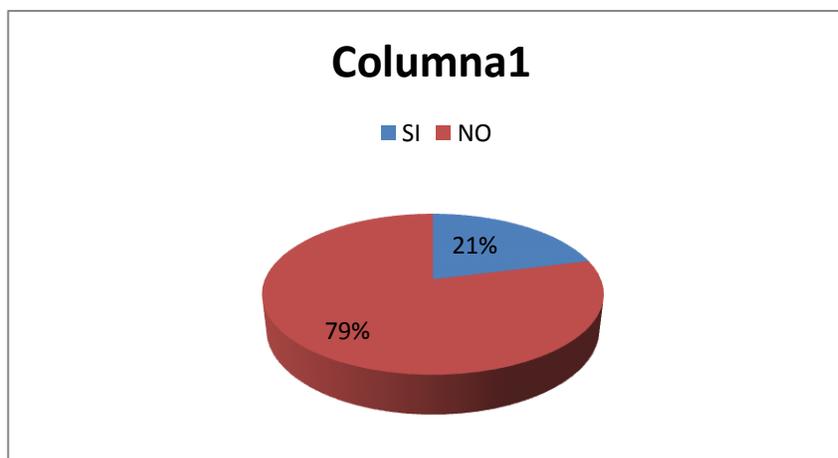
OPCIÓN	f	PORCENTAJE
SI	8	21%
NO	30	79%
TOTAL	38	100 %

Fuente: Barrio Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

Gráfico N-° 4

#### Deporte y recreación



Fuente: Barrio Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

#### Análisis e Interpretación

Con relación a la pregunta 4, sobre si se han aplicado actividades deportivas para los adultos mayores en el barrio, 8 moradores contestan que sí, los mismos que representa el 21%, mientras que 30 contestan que no, lo cual equivale al 79%. Lo que nos permite concluir que la falta de interés tanto por directivos y moradores impidió que se realice actividades deportivas.

### PREGUNTA N-º 5

¿Le gustaría a Usted que se implemente un programa de actividad física y recreativa para los adultos mayores en el barrio?

Cuadro N-º 5

#### Actividad física y recreativa

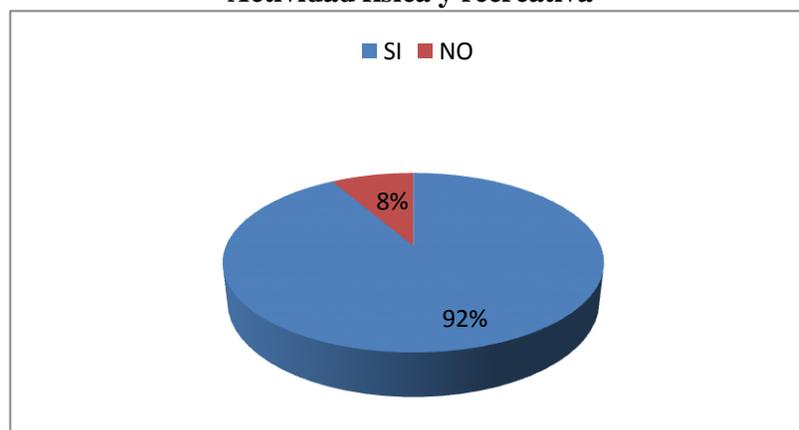
OPCIÓN	f	PORCENTAJE
SI	35	92 %
NO	3	8 %
TOTAL	38	100 %

Fuente: Barrio Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

Gráfico Nº 5

#### Actividad física y recreativa



Fuente: Barrio Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

### Análisis e Interpretación

De acuerdo a la investigación el 92% manifiesta el interés por que sí se implemente un programa de actividad física y recreativa, mientras que el 8% restante no le interesa esta propuesta. Lo que determina el apoyo de los moradores en que sí se aplique este programa de matrogimnasia para los adultos mayores.

## PREGUNTA N°- 6

¿Se integraría Usted a este programa deportivo sobre matrogimnasia para adultos mayores?

Cuadro N-° 6

### Matrogimnasia para adultos mayores

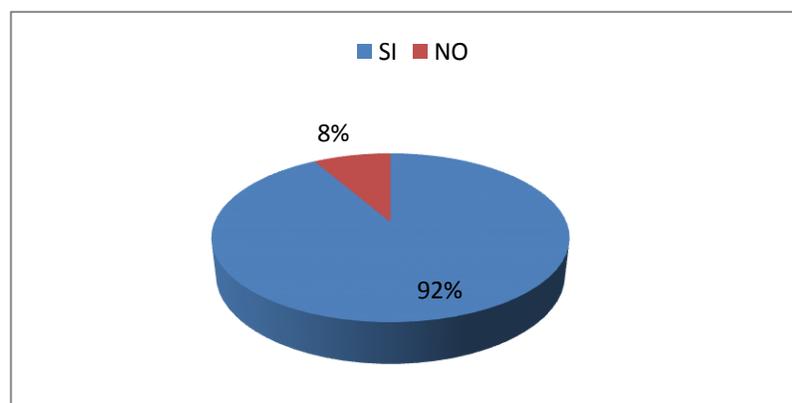
OPCIÓN	f	PORCENTAJE
SI	35	92 %
NO	3	8 %
TOTAL	38	100 %

Fuente: Barrio Chipoalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

Gráfico N-° 6

### Matrogimnasia para adultos mayores



Fuente: Barrio Chipoalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

### Análisis e Interpretación

El 92% de las personas encuestadas dicen que sí se integraría a una actividad deportiva de matrogimnasia, mientras que la minoría que equivale al 8% no pretende realizar actividad física. Por tal razón demuestra que la mayoría de adultos mayores quieren que se aplique un programa deportivo de matrogimnasia.

### PREGUNTA N-º 7

¿Cree Usted que la aplicación de la matrogimnasia en los adultos mayores dentro de la comunidad les ayuda a la integración social?

Cuadro N-º 7

#### Integración social

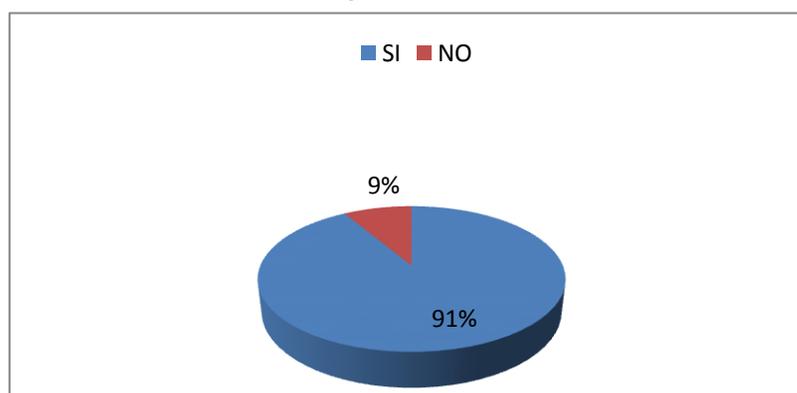
OPCIÓN	f	PORCENTAJE
SI	34	91%
NO	4	9 %
TOTAL	38	100 %

Fuente: Barrio Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

Gráfico N-º 7

#### Integración social



Fuente: Barrió Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

### Análisis e Interpretación

Referente a la pregunta 7, el 91% de moradores del barrio Chipalo encuestados están seguros que la aplicación de este programa de matrogimnasia les permite integrarse a los adultos mayores en el ámbito social, mientras que el 9% restante no tiene interés por la misma. Esto significa que la mayor parte está de acuerdo con la implementación del proyecto de matrogimnasia.

## PREGUNTA N-º 8

¿Cree Usted que los adultos mayores requieran de la matrogimnasia para mejorar su calidad de vida?

Cuadro N-º 8

### Mejorar su calidad de vida

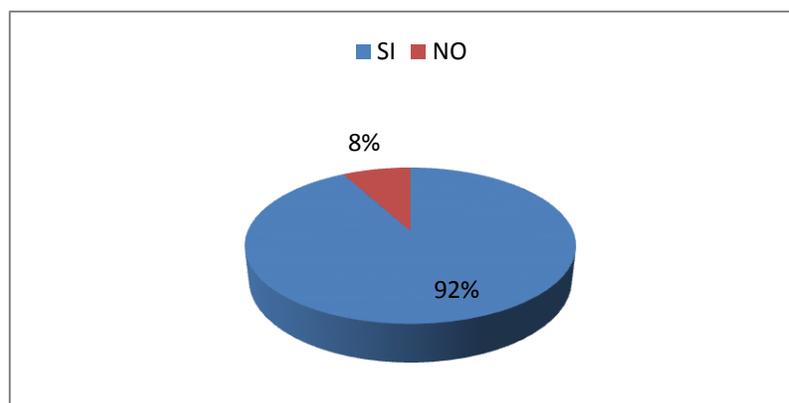
OPCIÓN	f	PORCENTAJE
SI	37	92 %
NO	1	8 %
TOTAL	38	100 %

Fuente: Barrio Chipoalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

Gráfico N° 8

### Mejorar su calidad de vida



Fuente: Barrio Chipoalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

## Análisis e Interpretación

Mediante la encuesta realizada 1 de ellos manifiesta que no es necesario implementar programas de actividad física para los adultos mayores, el mismo que representa el 8%, y los 37 restantes que es equivalente al 92 % Señalan que si es importante implementar la matrogimnasia para adultos mayores. Por tal razón permite deducir la importancia que tiene la matrogimnasia para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

## PREGUNTA N-º 9

¿Ayudaría Usted a fomentar el interés de la actividad física y la matrogimnasia en los moradores del barrio?

Cuadro N-º 9

### Actividad física y la matrogimnasia

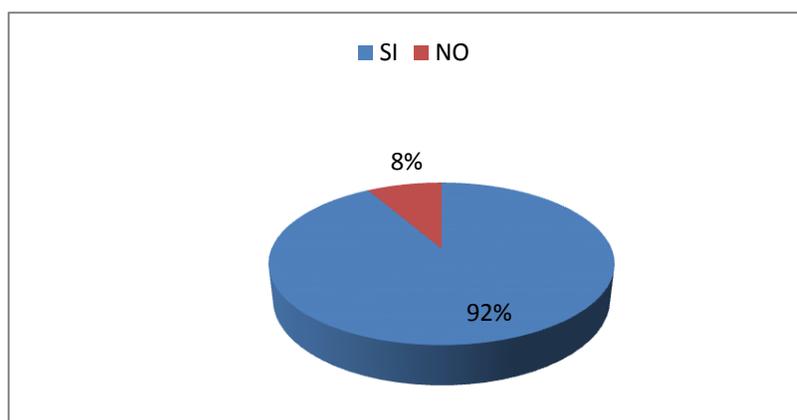
OPCIÓN	f	PORCENTAJE
SI	35	92 %
NO	3	8 %
TOTAL	38	100 %

Fuente: Barrio Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

Gráfico N° 9

### Actividad física y la matrogimnasia



Fuente: Barrio Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

## Análisis e Interpretación

Se define que el 92% de los moradores del barrio expresan que si ayudaría a fomentar el interés por la actividad física mediante la matrogimnasia en los adultos mayores, mientras que el 8% restante manifiesta el desinterés. Por tal razón la mayor parte de moradores comparten la idea de incentivar a la gente para realizar actividad física

## PREGUNTA N-º 10

**¿Está Usted de acuerdo con apoyar al desarrollo del proyecto sobre la matrogimnasia en el cual se integren los adultos mayores para mejorar la calidad de vida?**

**Cuadro N-º 10**

### Calidad de vida

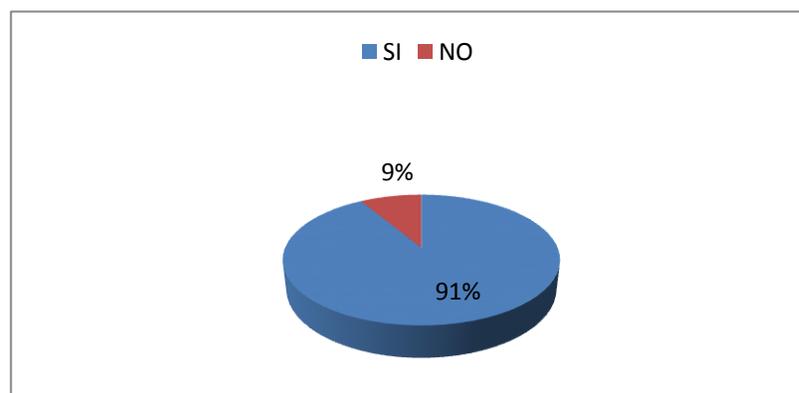
OPCIÓN	f	PORCENTAJE
SI	34	91 %
NO	4	9 %
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Barrio Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

**Gráfico N° 10**

### Calidad de vida



Fuente: Barrio Chipalo.

Elaborado por: Morocho Irma y Tello Paulina

## **Análisis e Interpretación**

En cuanto a la pregunta 10, el 91% de los moradores encuestados están de acuerdo con apoyar el desarrollo del programa de la matrogimnasia para los adultos mayores, mientras que un 9% deducen no apoyar esta propuesta investigativa. Lo que quiere decir que la mayoría se acoge para desarrollar esta iniciativa de actividades deportivas y recreativas inmersas en la matrogimnasia para los adultos mayores que mejoraría su calidad de vida.

## **2.4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **2.4.1. CONCLUSIONES**

- ✓ Los Moradores del Barrio no realizan mayor actividad deportiva que permita su mejoramiento en su calidad de vida.
  
- ✓ Los Moradores del Barrio Chipoalo no tienen mayor motivación para este tipo de actividades.
  
- ✓ En el Barrio no se ha generado programas que promueva el deporte y la recreación.
  
- ✓ Los Moradores no muestran interés por integrarse a actividades recreativas de la matrogimnasia para adultos mayores, y solo se limitan a su vida rutinaria por lo que caen en el sedentarismo.

#### **2.4.2. RECOMENDACIONES**

- ✓ Incentivar a la comunidad de Chipoalo a la práctica de actividad deportiva a través de la matrogimnasia para los adultos mayores creando nuevos hábitos que estén inmersos con el deporte y la recreación.
- ✓ Dar a conocer a los moradores sobre los beneficios que trae la matrogimnasia como una actividad fortalecedora para el buen vivir.
- ✓ Se sugiere a los directivos del barrio implementar programas deportivos y recreativos en el tiempo libre que ayude a un mejorar el estilo de vida.
- ✓ Se debe crear hábitos de actividades recreativas tanto para adultos mayores como para las personas del barrio mediante la matrogimnasia, con el propósito de mantener una buena calidad de vida evitando el sedentarismo.

## **CAPITULO III**

### **3. DISEÑO DE LA PROPUESTA**

#### **3.1. Datos Informativos**

**Tema:** Guía De Estrategias Metodológicas

**Provincia:** Cotopaxi

**Cantón:** Salcedo

**Parroquia:** San Miguel

**Barrio:** Chipalo

**Tesistas:** Irma Jimena Morocho Chamorro e Irma Paulina Tello Jijón

**Director de tesis:** M.s.c. José Bravo

#### **3.2. Justificación de la Propuesta**

Como estudiantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi de la Carrera de Cultura Física, se vio la necesidad de plantear el proyecto investigativo de la matrogimnasia para los adultos mayores en el Barrio Chipalo, Parroquia San Miguel, Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Esta investigación se realizó debida a que la mayoría de personas del barrio específicamente en los adultos mayores son sedentarios por la falta organizaciones de eventos de actividades deportivas y recreativas que les permite interactuar. La idea de la matrogimnasia es una forma de quemar calorías y sentirse bien, surge para eliminar el sedentarismo, el cual se encuentra inmerso en nuestra comunidad.

El propósito de este proyecto investigativo es incentivar a los adultos mayores a formar otros hábitos para mejorar su estilo de vida, ya que por medio de la matrogimnasia les ayuda a optimizar su expresión corporal y sobre todo su salud.

La práctica de la matrogimnasia permite la realización del ejercicio físico en medio de un ambiente musical, el cual les ayuda a desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas del diario vivir. Es una excelente terapia anti estrés además permite el mejorar el estado físico, la postura, y las actitudes positivas son muy buenas para el autoestima y vencer la timidez en el ámbito social.

Es de relevancia social donde se benefician los adultos mayores del Barrio, por lo cual cabe recalcar que esta investigación se convierte en una alternativa fundamental para potenciar la práctica deportiva a través de la matrogimnasia.

Existe la factibilidad de desarrollar esta investigación gracias a la ayuda de las autoridades y moradores del barrio Chipalo, ya que el programa de la matrogimnasia ayuda a la salud y a crear nuevos hábitos en los adultos mayores.

Los principales beneficiarios son los adultos mayores.

Las limitaciones que se dieron en este proceso de investigación en por la falta de colaboración de ciertos moradores que no quieren que sus adultos mayores se integren por miedo a de que afecte en su salud al no existir la suficiente información que ayude a resolver el problema de la investigación.

### **3.3 OBJETIVOS**

#### **3.3.1 Objetivo General**

- Elaborar una guía metodológica de matrogimnasia para el mantenimiento motriz de los adultos mayores del Barrio Chipoalo Parroquia San Miguel Cantón Salcedo Provincia Cotopaxi.

#### **3.3.2 Objetivos Específicos**

- Orientar en base a procesos básicos la práctica de la matrogimnasia en los adultos mayores.
- Ejercitar permanentemente, aplicando ejercicios de matrogimnasia en adultos mayores.
- Valorar la importancia de la matrogimnasia en los adultos mayores.
- Evaluar la aplicación de una guía de estrategias metodológicas.

### **3.4 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

El presente trabajo investigativo trata de una Guía Metodológica de Ejercicios Básicos por medio de la matrogimnasia acompañado con música, lo cual cuenta con fácil aplicación y dominio para el proceso de las actividades para el mantenimiento motriz e incentiva a mejorar habilidades, ayudando al fortalecimiento emocional, para que el cuerpo del adulto mayor se relacione con una gran cantidad de estímulos, lo cual hace necesario conocer las limitaciones de cada uno de ellos de una manera divertida y sobretodo de una manera organizada llevándoles al disfrute e integración social, lo que les permitirá contribuir para el beneficio de su salud.

La aplicación de las actividades en la matrogimnasia permite seleccionar los ejercicios adecuados de acorde a las condiciones de los adultos mayores. En cada una de las actividades las instructoras deben establecer la intensidad o duración de los ejercicios que cada participante pueda realizar, de esta manera se podrá llevar a cabo cada objetivo planteado para el mantenimiento motriz de los mismos con la ayuda de la matrogimnasia.

La realización de actividades de matrogimnasia, aplicada correctamente a los adultos mayores ayudan a mejorar su calidad de vida a través del proceso enseñanza aprendizaje como:

**a) Familiarización**

**b) Fase Inicial o Calentamiento**

**c) Fase Principal**

**d) Fase de relajación**

Esta Guía Metodológica de Ejercicios Básicos, para la enseñanza de la Matrogimnasia en adultos mayores, es una herramienta útil para desarrollar nuevos hábitos y mejorar la calidad de vida de los moradores del Barrio Chipalo.

### 3.5 DESARROLLO DEL PLAN OPERATIVO

FASES	OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES
<b>FAMILIARIZACIÓN.</b>	Desarrollar actividades lúdicas para conseguir la confianza y seguridad de los adultos mayores logrando su integración.	Que es la matrogimnasia.  Actividades para la integración de los adultos mayores.	Charla motivacional.  Familiarización con el medio a través del juego.	Periódico Tiza Grabadora CD	Irma Jimena Morocho Chamorro e Irma Paulina Tello Jijón
<b>FASE INICIALO CALENTAMIENTO.</b>	Realizar una preparación física antes de una actividad muscular intensa para evitar lesiones.	El calentamiento. Tipos de calentamiento. Beneficios del calentamiento Ejercicios Recomendados	Activación del esquema corporal. Lubricación de las articulaciones de manera general.	Grabadora CD botellas cintas pelotas	Irma Jimena Morocho Chamorro e Irma Paulina Tello Jijón
<b>FASE PRINCIPAL.</b>	Aplicar los diferentes ejercicios básicos coordinados con la música para un mejoramiento de la motricidad de los adultos mayores.	Beneficios de la parte principal de la matrogimnasia. Ejercicios básicos acordes con la música	Primera etapa: Introducción al ritmo y a los pasos.  Segunda etapa: Enseñanza técnico - práctico de los diferentes pasos.  Tercera etapa: Enseñanza de la utilización de los brazos en cada paso.  Cuarta etapa: Coordinación de brazos y piernas.  Coreografías	Grabadora CD Botellas Cintas Pelotas	Irma Jimena Morocho Chamorro e Irma Paulina Tello Jijón
<b>FASE DE FINAL O DE RELAJACIÓN</b>	Aplicar los diferentes ejercicios básicos coordinados con la música para un mejoramiento de la motricidad de los adultos mayores.	Beneficios de la parte principal de la matrogimnasia. Ejercicios básicos acordes con la música	Primera etapa: Introducción al ritmo y a los pasos.  Segunda etapa: Enseñanza técnico - práctico de los diferentes pasos.  Tercera etapa: Enseñanza de la utilización de los brazos en cada paso.	Grabadora CD Botellas Cintas Pelotas	Irma Jimena Morocho Chamorro e Irma Paulina Tello Jijón

### 3.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

## GUÌA METODOLÒGICA DE LA MATROGIMNASIA PARA EL MANTENIMIENTO MOTRIZ EN LOS ADULTOS MAYORES



**AUTORAS:** Morocho Chamorro Irma Jimena y Tello Jijón Irma Paulina  
**AUTOR:** Lic. M.S.c. José María Bravo Zambonino

2014



### 3.6.2 PROCESO PARA LA APLICACIÓN DE UNA GUÍA EN MATROGIMNASIA

En la guía metodológica, la aplicación de la matrogimnasia en los adultos mayores, se basa en generalizar una visión de los factores que van a intervenir de forma relevante a un proceso de enseñanza centrado totalmente de acuerdo al objetivo planteado. El aprendizaje, en función de un programa de aprovechamiento, condicionará la utilización y combinación de una serie de ejercicios que van acordes con ritmos musicales.

Los recursos a utilizar en el programa general, son los siguientes:

- Espacio para la realización de las actividades
- Grabadora
- CD
- Ropa adecuada que permita la facilitación de los ejercicios
- Material auxiliares
- Sistema de enseñanza
  
- Motivación y explicación
- Demostración
- Práctica del juego (aplicación de las reglas)
- Organización y formación
- Duración de la matrogimnasia



### 3.6 .1 FAMILIARIZACIÓN

#### 3.6.1.1 ¿Qué es la matrogimnasia para adulto mayor?

La matrogimnasia para adulto mayor 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 mejorarla calidad de vida de las mismas en diferentes aspectos, familiares, sociales y productivas.

#### 3.6.1.2 Actividades lúdicas

Son diferentes actividades en la cual uno se entrega voluntariamente disfrute en el tiempo libre ayudando ya sea físico o mentalmente, contribuyendo a nuestro buen vivir.

**TEMA:** El sol brilla en... 

⇒ **Objetivo:** Motivar a los adultos mayores a realizar actividad física de una manera más amena.

De pie o sentados, los participantes forman un círculo pequeño con una persona en el centro.

La persona en el centro grita “el sol brilla en...”y dice un color o un artículo de vestir que alguien en el grupo tenga. Por ejemplo, “el sol brilla en todos los que llevan algo azul” o

“el sol brilla en todos los que llevan calcetines” o “el sol brilla en todos los que tienen ojos cafés”. Todos los participantes que tienen estos atributos deben cambiar lugares entre sí. La persona en el centro trata de tomar el lugar de los que se han movido, y así se queda otra persona en el centro sin lugar. La nueva persona en la mitad grita “el son brilla en...”y dice nombres de diferentes colores o tipos de ropa.





## TEMA: Bailando sobre el papel

😊 **Objetivo:** Integrar a los adultos mayores de una manera armónica para que se vayan familiarizando con la matrogimnasia.

### Contenido

Los facilitadores preparan hojas de periódico o pedazos de tela del mismo tamaño. Los participantes se dividen en parejas. A cada pareja le da lo mismo, ya sea una hoja de periódico o un pedazo de tela. Las parejas bailan mientras el facilitador toca música o da palmadas con las manos. Cuando la música o las palmas

Para cada pareja debe pararse en su hoja de periódico o en su pedazo de tela. La próxima vez que la música o las palmadas paren, la pareja tiene que doblar por la mitad el periódico o tela antes de pararse en ella. Después de varios turnos, el papel o la tela se hacen muy pequeños porque han sido doblados una y otra vez .cada vez es más difícil que dos personas se paren sobre el papel o la tela. Las parejas que tengan alguna parte de su cuerpo en el suelo, quedan fuera del juego. El juego continua hasta que una pareja gane.





## TEMA: Marea sube/marea Baja

**Objetivo:** Desarrollar en el adulto mayor su capacidad de concentración al momento de dar una orden.

### Contenido

Dibuje una línea que representa la orilla del mar y pida a los participantes que se paren detrás de ella. Cuando el facilitador grite “marea baja” todos saltan hacia delante, en frente de la línea. Cuando

el líder grite “marea sube” todos saltan hacia atrás, detrás de la línea. Si el facilitador grita “marea baja” dos veces seguidas, los participantes que se muevan tendrán que salir del juego.





**TEMA:** La gallinita ciega con aplausos



**Objetivo:** Ayudar a los adultos mayores al desarrollo de su audición y concentración mediante el sonido.

### Contenido

Los coordinadores forman un círculo con todos los participantes, eligen a un representante que sea la gallina, le cubren los ojos con una manta.

El que dirige el juego le da dos vueltas y lo suelta/a.

Todos los que formaban el círculo se dispersan hasta que la gallinita les diga (alto ahí), todos se paran y no se mueven, entonces la gallinita empieza a decir: 1 aplauso, 2 aplausos, 3 etc.....

Mediante el sonido la gallinita se acerca hasta topar a alguien, al que le topo se convierte en gallinita ciega y repiten el juego.

Es importante que se realice el juego sin que existan oráculos en el lugar del juego ya que al trabajar con personas adultas se debe tener en cuenta todas las precauciones evitando riesgos.

**AUTORAS:** Morocho Chamorro Irma Jimena y Tello Jijón Irma Paulina



**TEMA:** El gato y el ratón con calles y avenidas



**Objetivo:** Ayudar a que los adultos mayores escuchen y ejecuten con la voz de mando con el fin de orientarse según el entorno en que se encuentren.

### Contenido

Formamos columnas de cuatro una con cinco participantes en cada uno, para lo cual 2 quedan fuera uno se convierte en ratón y el otro en el gato.

Cuando el coordinador diga calles los participantes forman columnas.

Cuando diga avenidas forman líneas se cogen las manos, etc...

El ratón se ubica en la mitad de las calles o avenidas.

El gato fuera y comienza a decir.

Ratón, ratón., el ratón contesta que quieres gato ladrón .....

Termina de decir la frase y el gato persigue al ratón entrando por las calles o las avenidas según el coordinador lo diga sin que se salgan del lugar permitido, si el gato lo atrapo cambian de pareja etc....

**AUTORAS:** Morocho Chamorro Irma Jimena y Tello Jijón Irma Paulina



**TEMA:** Simón dice (en parejas)

**✕ Objetivo:** Realizar actividades que le permitan integrarse entre adultos mayores ya que les ayuda a orientarse e interactuar con el espacio que les rodea.

### Contenido

Se les forma diferentes parejas, si no se conoces es mejor.

Una de las parejas son designadas para ser Simón se sientan y las demás parejas se acercan y se ubican alrededor cogidos de la mano cada pareja, al realizar el juego no se deben correr sino ir caminando.

Simón dice: Traigan una piedra, las parejas salen cogidos de la mano y deben llegar de la misma forma, la primera pareja que llega primero gana.

De ahí en adelante Simón pedirá diferentes cosas pero que se encuentre en el entorno.

Al realizar este juego ayuda a la integración y que se puedan orientar en cada cosa que se encuentre en el entorno.

**AUTORAS:** Morocho Chamorro Irma Jimena y Tello Jijón Irma Paulina



**TEMA:** Sigue la línea

 **Objetivo:** Coordinar los movimientos del cuerpo mediante una línea marcada lo cual también ayuda al equilibrio.

### Contenido

Se forma tres grupos de ocho.

Lo cual cuatro se forman en un extremo y los otros cuatro frentes de ellos más o menos a una distancia de 15 m, en esa distancia se marca una línea recta frente con frente. Los otros grupos se ubican de igual forma.

Al sonar el pito salen los primeros de un extremo siguiendo la línea sin salirse al llegar donde sus compañeros choca con la mano y sale el siguiente quedándose el otro en su lugar, de igual forma siguen el juego hasta que el primer grupo que llegue será el ganador

Esta actividad les ayuda a mejorar su equilibrio y coordinación con la interacción del juego.

**AUTORAS:** Morocho Chamorro Irma Jimena y Tello Jijón Irma Paulina



**TEMA:** Vistiéndole al maniquí

◆ **Objetivo:** Realizar movimientos rápidos y combinar colores mediante la participación de todos los participantes quienes darán amplia creatividad.

**Contenido**

Se forman dos grupos, ellos eligeran a uno para que sea el/a maniquí.

El maniquí se ubica a una distancia de 10 m del grupo.

Lo que cada integrante tendrá que sacarse y ponerle una prenda de ello al maniquí, tendrán un tiempo limitado que lo dirá el guía.

Al sonar el pito salen los primeros le pondrán la prenda y regresan, le dan la mano y el siguiente hasta que llegue el ultimo a ponerle la prenda, cave recalcar que el maniquí no debe ayudar a ponerse, si lo hace pierden.

El interés a realizar esta actividad es que los adultos mayores hagan fluir la mente mejorando su rapidez en los movimientos de sus extremidades.

**AUTORAS:** Morocho Chamorro Irma Jimena y Tello Jijón Irma Paulina



**TEMA:** Búscalos - búscalos

➡ **Objetivo:** Ayudar al desarrollo de la rapidez mental permitiéndoles mejor su desplazamiento a trasladarse de un lugar a otro.

### Contenido

Los participantes forman un círculo, eligen a una pareja y se ubican en el centro.

La pareja tendrá que bailar, mientras los demás hacen lo mismo pero mezclándose entre ellos.

Los participantes tendrán que pasarse un objeto de un lado a otro, la pareja principal tendrá que estar observándoles y tratando de ver quién se queda con el objeto, lo adivinara cuando la música se apague.

Si adivina quién lo tiene pasa y eligen a otra pareja quien tendrá que repetir lo mismo, si la pareja pierde paga una penitencia.

Ayuda a salir del estrés y mejorando su visión coordinando con su movimiento.

**AUTORAS:** Morocho Chamorro Irma Jimena y Tello Jijón Irma Paulina



### 3.6.3 FASE INICIAL O CALENTAMIENTO

#### El calentamiento

El calentamiento constituye en un conjunto de movimientos suaves, debe ser una rutina adecuada para facilitar la adaptación del cuerpo a una actividad física de mediana a intensa magnitud según el entrenamiento que realizara el adulto mayor.

#### Formas del calentamiento

El calentamiento es diferente según la actividad física que vaya a realizar, existen dos tipos de calentamiento físico:

- General: Es un entrenamiento leve que actúan la mayoría de músculos del cuerpo.
- Específico: Está constituido por varios movimientos leves de estiramiento en partes específicas del cuerpo las cuales se entrenan a mayor intensidad.

#### Beneficios del Calentamiento

- ✓ Incrementa la temperatura corporal de una manera progresiva.
- ✓ Aumenta el ritmo cardiaco
- ✓ Produce una oxigenación adecuada
- ✓ Mejora la capacidad de la fuerza muscular
- ✓ Disminuye la tensión muscular
- ✓ Incrementa el nivel metabólico
- ✓ Incrementa la velocidad de impulsos nerviosos
- ✓ Prepara psicológicamente al adulto mayor para realizar una actividad física.



### 3.6.3.1 Ejercicios Recomendados para el calentamiento

◆ Es importante la realización del calentamiento lo para realizar cualquier actividad física ya que la lubricación del cuerpo es importante para realizar los ejercicios, lo cual dura de 10' a 15' minutos con movimientos lentos y progresivos.

1 Se empieza con ejercicios de respiración colocando las manos, una en el tórax o pecho y otra en el abdomen, para observar una respiración diafragmática profunda.



2 Caminata a paso lento con respiraciones suaves y pausadas al ritmo de la caminata, incluyendo oscilaciones en los brazos.

3] Partiendo de la posición neutra se hará flexión y extensión en el cuello, de manera suave y pausada, respetando el rango de movimiento del adulto mayor.



4] Partiendo de la posición neutra se realizara una extensión en el cuello izquierda y derecha suave y pausada respetando el movimiento del adulto mayor.

5] Partiendo desde la posición neutra se realizarán rotaciones de cabeza y cuello hacia ambos lados de manera alternada.





**6** Realizar elevaciones de los hombros de forma alternada, partiendo desde una postura relajada d los brazos pegados al muslo.

**7** Realizar elevaciones de los hombros de forma alternada, partiendo desde una postura relajada de los brazos pegados al tórax.



**8** Con los brazos pegados al tórax y los hombros relajados, llevarlos hacia el frente, abajo, atrás y arriba simulando hacer un círculo, primero hacia el frente y la misma cantidad se realizara hacia otros.

**9**] Realizar flexión total de los brazos partiendo desde la posición neutra del hombro, pudiendo ser de modo bilateral y alternado.



**10**] Partiendo de la flexión total de hombro, se realiza una flexión de codo de un brazo combinado con una flexión de columna del lado contra lateral y viceversa. (Como tratando de tocar el techo con una mano).

**11**] Realizar flexión y extensión del codo partiendo de la posición neutra del hombro y codo manteniendo los brazos pegados al tórax de manera relajada.





**12** Partiendo de una extensión del hombro con flexión de codo, se realiza una extensión de codo manteniendo la extensión del hombro y se regresa a la posición inicial.

**13** Desde una flexión de hombro a 90 y extensión de codo, con el antebrazo en la posición prona y las muñecas en posición neutra, se realiza flexión y extensión palmar.



**14** Con posición neutra de hombro, flexión y extensión de codo antebrazo en posición supina y muñecas en posición neutra, se hace flexión y extensión de dedos (cerrando las manos).

**15** Con posición neutra de hombro, flexión de codo antebrazos en posición supina y muñecas en posición neutra, se realiza la ponencia de cada dedo contra el pulgar.



**16** Partiendo la posición neutra de la columna y con los brazos pegados al tórax se realiza una flexión de columna y se flexionan los brazos dejándolos relajados al frente y luego se regresa a la posición inicial.

**17** Con los brazos en flexión 90°, codos en extensión, antebrazos y muñecas en posición neutra, se realiza una aducción o flexión horizontal sobrepasando la línea media (tijeras)



**18** De pie en una postura erguida y con los brazos pegados a los costados se realizara una flexión y extensión plantar (pararse en puntas y talones) cuidando de no perder el equilibrio, esto se puede realizar primero solo flexión y luego extensión o de manera alternada.

**19** Partiendo desde la postura de pie, se realizara flexión de cadera y rodilla de una pierna regresando a la postura inicial y entonces se hace lo mismo con la pierna contraria (como simulando marchar).



**20** De pie se llevara de manera alternada la flexión de rodilla a 90° y se regresa a la posición inicial.

**21** Realizar círculos con los tobillos manteniendo el equilibrio y partiendo desde la posición de pies y realizando una flexión de cadera a unos 30 o 40, y una vez finalizada la circunducción de un tobillo se regresa a la posición de partida y se realiza el movimiento con el pie contrario.





### 3.6.4 FASE PRINCIPAL

Denominada también cardiovascular. Es la parte más importante de la clase, en ellas se trabajan los ejercicios destinados al mejoramiento de las capacidades coordinativas: especiales, esta se inicia con la segunda toma de pulso.

El tiempo de duración de esta parte oscila entre los 25 y 30 minutos, de los cuales el 80% se destina a las capacidades coordinativas y el otro 20% a los ejercicios localizados para la tonificación.

Es aquí precisamente donde se aplican los ejercicios de bajo y alto dependiendo la capacidad física del adulto mayor.

#### Beneficios de la matrogimnasia

- ✓ Mejora la velocidad de la marcha
- ✓ Mejora el equilibrio
- ✓ Aumento de la actividad física espontánea
- ✓ Ayuda al control de la diabetes, artritis, enfermedades vasculares entre otras.
- ✓ Mejora el sistema digestivo
- ✓ Disminuye la depresión
- ✓ Previene las caídas
- ✓ Mejora los reflejos
- ✓ Mantiene el peso corporal
- ✓ Mejora la motricidad articular
- ✓ Mejora la postura del adulto mayor
- ✓ Incrementa la seguridad del adulto mayor



### 3.6.4.1 Ejercicios recomendados para esta sección

#### **Primera etapa:** Introducción al ritmo y a los pasos.

De forma sencilla y en la parte principal comenzamos a enseñar a los adultos mayores la ejecución de diferentes movimientos que componen los pasos a ejecutar, los mismos se realizaran por separado sin desplazamiento. Dando un ritmo adecuado se podrá utilizar inicialmente una velocidad lenta y aumentada paulatinamente hasta llegar a lo correcto.

Frecuencias semanales de clases: dos (viernes y domingo).

Periodo de tiempo: un mes.

Tiempo de trabajo: 15 minutos.

#### **Segunda etapa:** Enseñanza técnico - práctico de los diferentes pasos.

Realización de la unión de pasos en el lugar así como también desplazamientos al frente-atrás y a los laterales utilizando palmadas y posteriormente agregado a la música a realizar dichos pasos.

Frecuencias de las clases semanales: dos (viernes y domingo).

- Periodo de tiempo: un mes.
- Tiempo de trabajo: 20 minutos.

**Tercera etapa:** Enseñanza de la utilización de los brazos en cada paso.

Posteriormente a la enseñanza de los pasos, se trabaja las diferentes posiciones de los brazos en cada uno de ellos. Primero en forma lenta dando palmadas hasta llegar a realizar con la velocidad adecuada.

Frecuencia de las clases semanales: dos (viernes y domingo).

- Periodo de tiempo: un mes.
- Tiempo de trabajo se incrementó a 25 y 30 minutos de forma alternada.



**Cuarta etapa:** Coordinación de brazos y piernas.

La coordinación de brazos y piernas es fundamental para el trabajo de los complejos ejercicios de bajo impacto en la matrogimnasia, es importante trabajarlos en el lugar y en forma lenta para después hacer desplazamientos a una velocidad adecuada.

Frecuencia de clases semanales: dos (viernes y domingo).

- Periodo de tiempo: dos meses.
- Tiempo de trabajo se mantuvo de 25 a 30 minutos de forma alternada.

★ Los ejercicios combinados enriquecen la variedad de movimientos que pueden realizar los adultos mayores, con ello no solo se consigue la movilidad sino también el desarrollo de la coordinación motriz.

### 1.- Ejercicios para la matrogimnasia



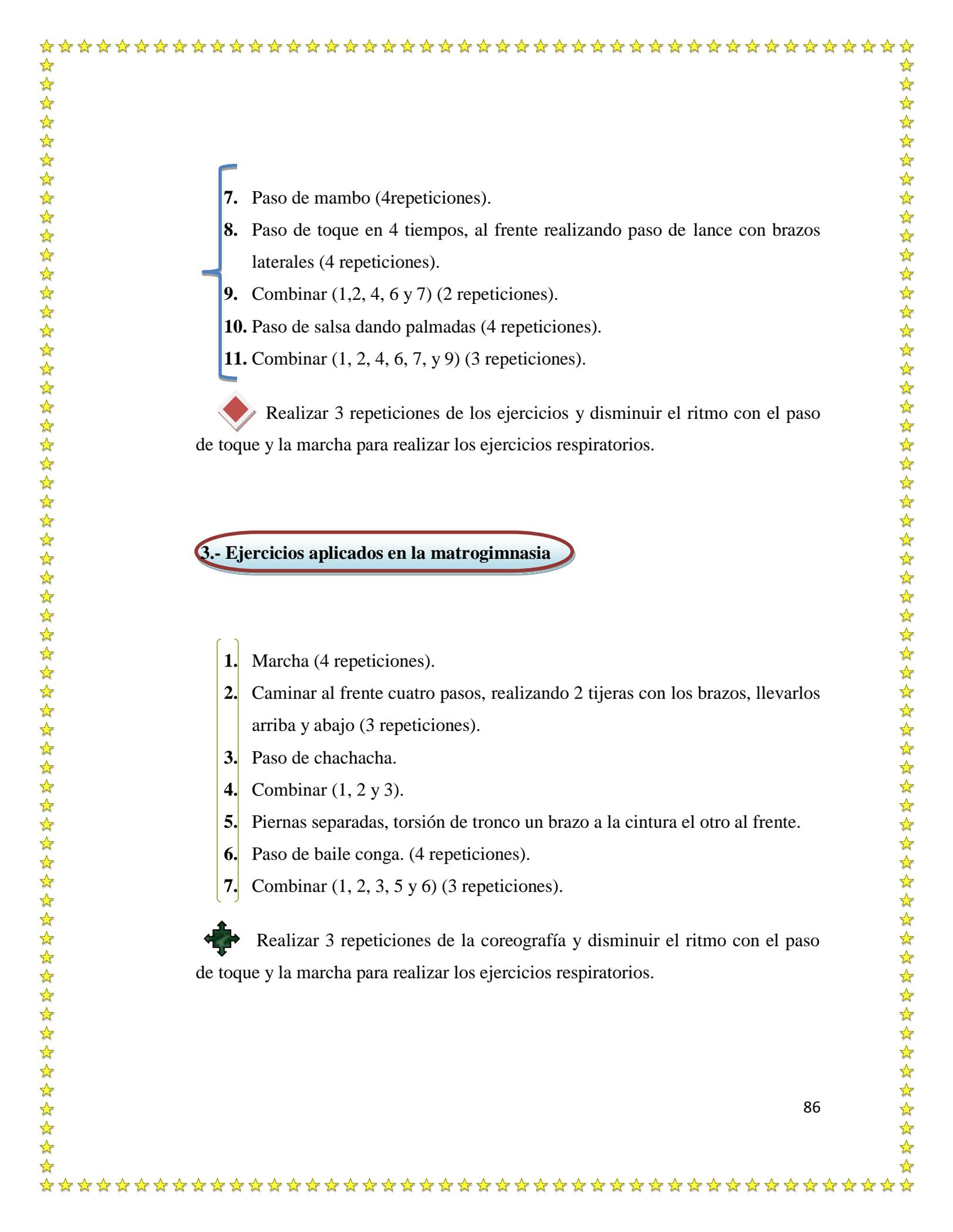
1. Marcha (4 repeticiones).
2. Paso de toque simple (4 repeticiones).
3. Paso de cumbia, manos a la cintura y al frente (4 repeticiones).
4. Combinar (1, 2 y 3) (4 repeticiones).
5. Paso de salsa.
6. Paso L dando palmadas (4 repeticiones).
7. Combinar (1, 2, 3, 5 y 6) (3 repeticiones).

➡ Realizar 3 repeticiones de la coreografía y disminuir el ritmo con el paso de toque y la marcha para después aplicar los ejercicios respiratorios.

### 2.- Ejercicios para la matrogimnasia



2. Marcha (4 repeticiones).
3. Paso V (4 repeticiones).
4. Combinar (1 y 2) (4 repeticiones).
5. Paso de toque doble (4 repeticiones).
6. Combinar (1,2 y 4) (4 repeticiones).

- 
7. Paso de mambo (4 repeticiones).
  8. Paso de toque en 4 tiempos, al frente realizando paso de lance con brazos laterales (4 repeticiones).
  9. Combinar (1, 2, 4, 6 y 7) (2 repeticiones).
  10. Paso de salsa dando palmadas (4 repeticiones).
  11. Combinar (1, 2, 4, 6, 7, y 9) (3 repeticiones).

 Realizar 3 repeticiones de los ejercicios y disminuir el ritmo con el paso de toque y la marcha para realizar los ejercicios respiratorios.

### **3.- Ejercicios aplicados en la matrogimnasia**

1. Marcha (4 repeticiones).
2. Caminar al frente cuatro pasos, realizando 2 tijeras con los brazos, llevarlos arriba y abajo (3 repeticiones).
3. Paso de chachacha.
4. Combinar (1, 2 y 3).
5. Piernas separadas, torsión de tronco un brazo a la cintura el otro al frente.
6. Paso de baile conga. (4 repeticiones).
7. Combinar (1, 2, 3, 5 y 6) (3 repeticiones).

 Realizar 3 repeticiones de la coreografía y disminuir el ritmo con el paso de toque y la marcha para realizar los ejercicios respiratorios.

#### 4.- Ejercicios aplicados en la matrogimnasia

1. Marcha (4 repeticiones).
2. Caminar al frente cuatro pasos manos a la cintura, realizar cuatro con brazos al frente y atrás.
3. Combinar (1 y 2) (4 repeticiones).
4. Paso L con palmadas (4 repeticiones).
5. Combinar (1, 2 y 4) (4 repeticiones).
6. Caminar al frente realizar hop manos a la cintura (4 repeticiones).
7. Combinar (1, 2, 4 y 6) (3 repeticiones).

 Realizar 3 repeticiones de la coreografía y disminuir el ritmo con el paso de toque y la marcha para realizar los ejercicios respiratorios.

#### 5.- Ejercicios para la matrogimnasia

1. Paso de toque al frente con brazos laterales y arriba (4 repeticiones).
2. Paso de toque doble al frente (4 repeticiones).
3. Combinar (1 y 2) (4 repeticiones).
4. Paso de toque al frente, laterales y en el lugar dando palmadas (4 repeticiones).
5. Marcha en el lugar. (4 repeticiones).
6. Combinar (1, 2, 4 y 5) (4 repeticiones).
7. Paso tambor manos a la cintura y a los hombros. (4 repeticiones).
8. Combinar (1, 2, 4, 5, 7) (3 repeticiones).

 Realizar 3 repeticiones de la coreografía y disminuir el ritmo con el paso de toque y la marcha para realizar los ejercicios respiratorios.

### **3.6.5 FASE DE RELAJACIÓN O ESTIRAMIENTO**

#### **3.6.5.1 Beneficios del estiramiento o relajación**

- ✓ Aumento de la flexibilidad
- ✓ Mejora de la movilidad articular
- ✓ Proporciona mayor libertad de movimiento en las actividades de la vida diaria
- ✓ Brinda un efecto relajante
- ✓ Ayuda a la prevención de lesiones de tipo muscular.

### 3.6.5.2 Ejercicios recomendados para el relajamiento.

#### Ejercicios de estiramiento:



**1** Partiendo de la posición neutra se harán flexión y extensión del cuello, de manera suave y pausada.

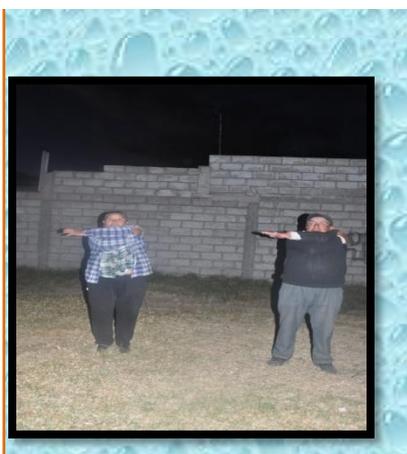
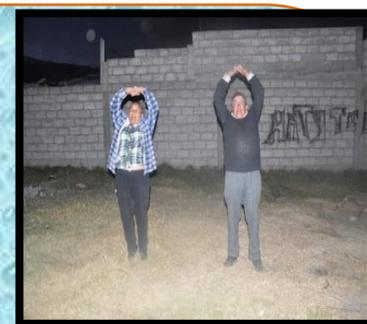
**2** Partiendo de la posición neutra con la vista al frente se realizarán lateralizaciones del cuello de modo suave y pausado permitiendo que el estiramiento sea eficaz.



**3** En la posición bípeda y con los brazos a los lados del cuerpo se realizara lateralización de la columna elevando en flexión y abducción en el brazo colateral.



4] En posición neutral del cuerpo se realiza una extensión de los brazos y se entrecruzan las manos en la parte posterior, al frente y arriba se intenta la máxima extensión para permitir un estiramiento del tren superior.



5] En la bipedestación se hace flexión de hombro con flexión de codo y el brazo contrario se lleva por detrás de la cabeza para tomar el codo del brazo colateral y así llevarlo hacia atrás.



6] En la posición bípeda se hace una reflexión horizontal del hombro y con la mano contraria se sostiene el brazo en esta posición o hasta se lo lleva un poco más, luego se hace con el brazo contrario.



7] En bipedestación se realiza una extensión de cadera a 30 y una flexión de rodilla a unos 130 de movimientos y se toma el pie con la mano homilateral y se lleva el pie a tratar de tocar el glúteo con el talón permitiendo un estiramiento del tren inferior y una vez terminada la serie cambia de pierna.

8] Partiendo de una bipedestación con ambas piernas en posición neutra se adelanta una pierna unos 15 a 20 cm, cuidando que la pierna que está en la parte posterior no deje de tocar el piso con todo el pie (no despegar el talón) y se hace una inclinación del cuerpo hacia el frente, apoyándose en una pared o mesa para mantener la postura, también se cuidará que la espalda se mantenga derecha, realizando con esto un estiramiento de gemelos.



9] En posición sedente con una pierna con flexión de cadera a 90° y flexión de rodilla a 90° sostenida por la rodilla contraria, se realiza una flexión y luego una flexión plantar ayudándose con las manos para mantener el estiramiento, se puede realizar de manera alternada o primero un movimiento y luego el otro.

### 3.6.6 EJERCICIOS DE MATROGIMNASIA CON IMPLEMENTOS

#### 3.6.6.1 Ejercicios con botellas

**Tipo de actividad:** desplazamiento

**Objetivos a trabajar:** Coordinación dinámica y memoria

**Material:** botellas de plástico de un litro y medio de agua

**1 Desarrollo:** colocar las botellas de pie, dispersar en el suelo (la mitad de participantes). Ir de una botella a otra utilizando cada vez un tipo de desplazamiento diferente. Una vez realizado el recorrido por todas las botellas, repetirlo a la inversa, asociando a la botella con el recorrido correspondiente.

**Observaciones:** estar atento a las posibles interferencias entre los participantes. Evitar choques.



**2 Desarrollo:** cada participante recoge una botella y empieza a caminar libremente. A la señal del animador, intercambia la botella con un compañero. Seguir la siguiente secuencia:

- Darla en la mano y presentarse, después de varios cambios ,repetirlo siguiendo el mismo orden y recordarlos
- Lanzar, dejarla en el suelo a la primera señal recogerlo.

**Observaciones:** recordar como se recoge correctamente del suelo para no sobre cargar la zona lumbar.

**3.- Desarrollo:** en grupo de cinco formar un círculo con las botellas en posición horizontal apoyadas en las palmas de las manos (sin agarrar). Desplazar las botellas en todas las direcciones posibles sin que estas se caigan.

**Observaciones:** finalizar la actividad con suave masajes por parejas en los hombros para aliviar tensiones que se hubiesen podido provocar por evitar la caída de las botellas.



**4.-Desarrollo:** colocar las botellas en el suelo formando hileras un grupo de cuatro y una pelota al final de cada hilera .desplazarse haciendo slalon por entre las botellas con la pelota en el dorso de la mano. Una vez finalizado el recorrido, dar la pelota a un compañero.

**Observaciones:** agacharse correctamente para volverá colocar la botella que se caiga.

### 3.6.6.2 Ejercicios con cintas

**Tipo de actividad:** reconocimiento corporal

**Objetivo a trabajar:** amplitud del movimiento y coordinación.

**Material:** cinta de papel crespón (200por5

**1.- Desarrollo:** envolver la cinta en las manos como si nos vendáramos, guiarla con los dedos, sujetar un extremo, lanzar como una serpentina, pasarla bajo los pies, como si saltáramos a la comba.

Con la cinta doblada por la mitad y sujeta con una mano, hacerla ondear a distintas alturas, por parejas sujetos a través de las cintas dobladas, pasar por encima o por debajo de las cintas de los otros compañeros.



**Observaciones:** Finalizar y, si es preciso intercalar un suave masaje por parejas para relajar los hombros.



**2.- Desarrollo:** por parejas, cogidos a través de la cinta doblada. Uno se desplaza variando la dirección y haciendo paradas. El otro intenta mantener siempre las cintas extendidas.

**Observaciones:** Atención a los desplazamientos hacia atrás y a los posibles choques.

**3.- Desarrollo:** Extender las cintas en el suelo. Desplazarse entre ellas y, a la señal de un color colocarse encima del color nombrado.

**Observaciones:** en ningún caso se debe pasar por encima de las cintas.



**4.- Desarrollo:** con la cinta colgando la espalda, desplazarse .a la señal quitar la cinta de los compañeros. Las cintas atrapadas se cuelgan en la espalda en sitios diferentes.

**Observaciones:** No se debe sujetar las cintas.

### 3.6.6.3 Ejercicios con pelota

**Tipo de actividades:** Reconocimiento corporal.

**Objetivo a trabajar:** Coordinación perceptivo motriz y coordinación grupal.

**Materiales:** Colchonetas y pelotas.

**1.-Desarrollo:** en pequeños grupos, mantener la pelota en alto, golpeando una vez cada jugado, siguiendo el nombre del juego. A quien le corresponda deberá atraparla.

**Observaciones:** Puede utilizarse en forma de competición. Cada vez que se complete una serie, atrapando la pelota sin que esta se haya caído, el grupo se anota un punto



**2.- Desarrollo:** Por parejas, escoger una forma de pasarse la pelota y repetirla de 10 a 15 veces hacer lo mismo con ocho opciones distintas de lanzamiento, insistir más en la que más haya complicación, mostrar al jugador la practica una vez finalizado todo la ronda de demostración, cada pareja realiza de forma continua las dos que más le haya gustado.

**Observaciones:** Se trata de una propuesta elaborada expresamente para reforzar el proceso de aprendizaje y la toma de decisiones. Por tanto, se debe seguir el orden propuesto en la secuencia de aprendizaje.

**3.- Desarrollo:** De pie formando un círculo pasar una pelota al compañero de la derecha: de mano en mano votando, lanzándola.

**Variaciones:** Trabajar con dos a tres pelotas repartidas en el círculo, trabajar con una pelota por cada participante.



**4.- Desarrollo:** Desplazarse moviendo de brazo en brazo la pelota y el tronco al ritmo de la música. Cuando esta cesa, mantener la posición intentando alargar lo máximo el movimiento durante al menos 6 segundos.

**Observaciones:** Insistir en evitar tensionar la musculatura en el tiempo de extensión se debe procurar mantenerla la naturalidad de movimiento. Procurar que cada vez sea más largo el tiempo, que se mantiene en la extensión.

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **CITADA**

HERNÁNDEZ Luis. (2011). Pedagogia de la Educación Física, Colombia, (Pàg 18).

TERÁN. (2001). Enseñanza y Aprendizaje en la Cultura Física, (Pàg 11).

MAJÁRES. (2006). Movimientos del Cuerpo en la Actividad Física, (Pàg 12).

MAGICO Orlando. (2008). Los objetivos individuales de la salud en la Actividad Física, (Pàg 17).

CHAVÉZ Jorge. (2010). Actividad Física para los Adultos Mayores, (Pàg 21).

GONZALEZ. (1998). Combinación de Actividades Físicas según la edad de los adultos mayores, Cuba, (Pàg 15).

LARA, Agustín. (2010). Presencia de enfermedades en los Adultos Mayores, (Pàg 23).

PONCE. (2006). La recreación o un Estado Emocional, Colombia.

ALDO. P. Sánchez. (2003). La Recreación por realizar algo nuevo.

PÉREZ. (2003). La Recreación en el Adulto Mayor, (Pàg 23).

VIGO. (2010). Las Modalidades en la Recreación..

ORTEGA. (2012). La Matrogimnasia y la Formación con la Actividad Física.

MATRAS. (2008). Valoración Negativa de la Vejez.

FERNÁNDEZ. (2009). La alimentación Mejorar la Calidad de Vida, (Pàg 21).

MORALES, Juan Carlos. (2012). La Calidad de Vida en el Adulto.

## **CONSULTADA**

REVISTA CULTURAL S.A. (2010). La Historia de la Cultura Física, China, (Pàg7).

ORGANISACIÒN Mundial de la Salud, Constitucìon Política.(2008). La calidad de Vida, la preparacion que un individuo tiene en su cultura y el sistema de sus valores, Quito Ecuador.

## **VIRTUAL**

GONZÁLEZ, Moreno. 2010. almoreno8@hotmail.com.19 de mayo, hora 16:00h a 18:00h.

<http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psicol>.Fecha 09 de junio de 16:00h a 18:00h.

<http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psicol>. Fecha 20 de junio de 15:30h a 17:00h.

<http://definicion.de/guia/#ixzz3VRKtHrfX>

<http://www.definicionabc.com/general/guia.php#ixzz3VRKavO8N>

<http://www.definicionabc.com/general/guia.php>

[https://www.upv.es/entidades/ASIC/catalogo/metodologia\\_asic.pdf](https://www.upv.es/entidades/ASIC/catalogo/metodologia_asic.pdf)

[http://www.fundacionarauco.cl/\\_file/file\\_3881\\_gu%C3%ADas%20did%C3%A1cticas.pdf](http://www.fundacionarauco.cl/_file/file_3881_gu%C3%ADas%20did%C3%A1cticas.pdf)

# ANEXOS





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**HUMANÍSTICAS**

Como estudiantes de la carrera de Cultura Física nos proponemos realizar una investigación sobre la realización de actividades físicas para los adultos mayores con el propósito de mejorar la calidad de vida.

Encuesta dirigida para las autoridades y moradores del “BARRIO CHIPOALO”

**FECHA DE APLICACIÓN:**

**OBJETIVO:** Recopilar información referente a la incidencia de la matrogimnasia en el mantenimiento motriz de los adultos mayores del Barrio Chipoalo Parroquia San Miguel de “Salcedo”.

**INSTRUCTIVO:**

Lea detenidamente la pregunta y marque con una X en la respuesta que Usted considere la correcta. La veracidad de sus respuestas será de mucha utilidad para la presente investigación.

**1.- ¿Realiza Usted alguna actividad deportiva?**

Sí  No

**2.-Usted ha recibido motivación para la práctica de actividad física?**

Si   No

**3.- ¿Con qué frecuencia Usted ha realizado actividad deportiva y recreativa?**

Siempre  a veces  núnca

**4.- ¿Conoce Usted si en el barrio se ha aplicado algún programa que promueva el deporte y la recreación para los adultos mayores?**

Sí  No

**5.- ¿Le gustaría a Usted qué se implementen programas de actividad física y recreativa para los adultos mayores en el barrio?**

Sí  No

**6.- ¿Se integraría Usted a este programa deportivo sobre matrogimnasia para adultos mayores?**

Sí  No

**7.- ¿Cree Usted qué la aplicación de la matrogimnasia en los adultos mayores dentro de la comunidad les ayudara a la integración social?**

Sí  No

**8.-¿Cree Usted que los adultos mayores requieran de la matrogimnasia para mejorar su calidad de vida?**

Sí

No

**9.- ¿Ayudaría Usted a fomentar el interés de la actividad física y la matrogimnasia en los moradores del barrio?**

Sí

No

**10.- ¿Está Usted de acuerdo con apoyar al desarrollo del proyecto sobre la matrogimnasia en el cual se integren los adultos mayores para mejorar la calidad de vida?**

Sí

No



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**HUMANÍSTICAS**

Como estudiantes de la carrera de Cultura Física nos proponemos realizar una investigación sobre la realización de actividades físicas para los adultos mayores con el propósito de mejorar la calidad de vida.

**FICHA DE OBSERVACIÓN**

**OBJETIVO:** Aplicar actividades de ejercicios de movimientos coordinativos mediante la aplicación de la matrogimnasia con el fin de mantener su motricidad en los adultos mayores, mejorando su calidad de vida.

<b>INDICADORES</b>	<b>POSITIVO</b>	<b>NEGATIVO</b>	<b>RESULTADOS</b>
<b>Existe colaboración en el grupo.</b>	SI	-----	Favorable
<b>Coordinan los diferentes movimientos.</b>	24 tienen facilidad al realizar los movimientos.	4 no son coordinados.	Trabajar poco más a los que les falta.
<b>Dominan el manejo del cuerpo.</b>	SI	-----	Favorable
<b>Aplican movimientos según el ritmo de la música.</b>	SI	-----	Favorable