



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

## **UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN**

**LIC. CULTURA FÍSICA**

**TESIS DE GRADO**

### **TEMA**

**DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE LA CASA HOGAR DE ANCIANOS “INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA PARROQUIA JUAN MONTALVO PERTENECIENTE A LA CIUDAD DE LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN LOS AÑOS 2012-2013**

Tesis presentada previa la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física.

**Autor:**

BAQUERO TRUJILLO Roberto Adrián.

**Director:**

Ms.c. BRAVO ZAMBONINO José María..

**Latacunga- Ecuador**

Enero, 2013

## **AUTORÍA**

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE LA CASA HOGAR DE ANCIANOS “INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA PARROQUIA JUAN MONTALVO PERTENECIENTE A LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI EN LOS AÑOS 2012-2013.”** son de exclusiva responsabilidad del autor.

.....  
Baquero Trujillo Roberto Adrián

C.I.010516282-0

## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS**

En la calidad de Director de Trabajo de Investigación sobre el tema:

**“DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE LA CASA HOGAR DE ANCIANOS “INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA PARROQUIA JUAN MONTALVO PERTENECIENTE A LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI EN LOS AÑOS 2012-2013”** del postulante Baquero Trujillo Roberto Adrián, de la Carrera de Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos-técnicos suficientes a 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, Enero 2013

Atentamente:

Lic. Msc. José María Bravo Zambonino

**DOCENTE DE LA U.T.C.**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADEMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
HUMANISTICAS  
Latacunga-Ecuador

---

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DEL 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 el postulante: Baquero Trujillo Roberto Adrián con el título de tesis **“Desarrollo de un programa de actividades físicas para las personas de la tercera edad de la casa hogar de ancianos “Instituto Estupiñan” de la parroquia Juan Montalvo perteneciente a la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi en los años 2012-2013”** ”Ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometidos al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, Enero del 2013

Para constancia firman:

.....

Dr .Msc .Luis López

PRESIDENTE

.....

Lic. José Barbosa

MIEMBRO

.....

Lic. Geovanny Arroyo

OPOSITOR

## **AGRADECIMIENTO**

Especialmente a Dios por guiar mis pasos en este largo camino, a los docentes de la U.T.C., quienes que con sus conocimientos lograron que sea mejor persona para la sociedad y de manera especial a mis padres, quienes fueron mi cimiento para que este logro forme parte de ellos a lo largo de mi vida estudiantil y por estar conmigo en los buenos y malos momentos.

Roberto Baquero

## DEDICATORIA

A mis padres y a mis tíos Dr. Fabián Trujillo y Lic. Hover Trujillo por su apoyo incondicional y moral sobre todo su confianza depositada en mí, supieron entenderme y comprenderme a lo largo de mi carrera estudiantil.



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

“DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE LA CASA HOGAR DE ANCIANOS “INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA PARROQUIA JUAN MONTALVO PERTENECIENTE A LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI EN LOS AÑOS 2011-2012”

**Autor:** Roberto Baquero Trujillo

**RESUMEN**

La presente investigación se desarrolla en el Instituto Estupiñan de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi en el período 2012-2013, en el cual se hace el estudio investigativo del “Desarrollo de un programa de actividades físicas para personas de la tercera edad”. A través de este estudio se determina que uno de los mayores problemas de las personas de avanzada edad es el sedentarismo. Ya que científicamente la inactividad física puede provocar un aumento de la obesidad y la aparición de diferentes tipos de enfermedades como las cardiovasculares, la hipertensión arterial, la diabetes, artrosis y la osteoporosis. Por lo que la propuesta se aplica en una población de 45 personas adultas mayores con el objetivo de medir los beneficios del ejercicio activo. En este sentido la investigación beneficia al instituto Estupiñan y a toda la comunidad Cotopaxense Frente al logro trazado se emprende como estrategia metodológica una evaluación médica inicial para detectar posibles problemas físicos musculares para luego desarrollar adaptaciones corporales individualizadas, lubricaciones, estiramientos, calentamientos dinámicos y estáticos concluyendo con ejercicios progresivos, especificadas a través de diseños de tablas de ejercicios acorde a las necesidades de los adultos mayores misma que conllevan un seguimiento evaluativo de los adultos mayores. Obteniendo como resultado primeramente el mejoramiento de las funciones sociales es decir, la integración a través de actividades lúdicas y cognitivas como es la retención de la rutina de ejercicios; en el aspecto físico la motricidad, disminución de la frecuencia cardiaca en reposo y en trabajo submáximo, disminución de la presión arterial, mejora de su autoestima así como disminución del estrés; la investigación hace énfasis que la actividad física constituye uno de los pilares básicos para conseguir un envejecimiento saludable y una vida prolongada al practicarse de forma regular, activa constante y moderada.

Lic. José María Bravo Zambonino Msc.  
**DOCENTE DE LA U.T.C.**



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

**THEME:**

**DEVELOPMENT OF A PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM OLD PEOPLE FROM "ESTUPIÑÁN INSTITUTE" HOME JUAN MONTALVO PARISH LATACUNGA CITY COTOPAXI PROVINCE PERIOD 2012-2013**

**Author:** Roberto Baquero Trujillo

**ABSTRACT**

The current research takes place in the Estupiñán Institute from Latacunga city, in Cotopaxi province during the period 2012-2013, which is an investigative study of a the development of a physical activity program for old people. This study allows determining that one of the biggest problems, old people face is the sedentary lifestyle. Scientifically the physical inactivity can cause an increase of obesity and can appear different types of diseases such as: cardiovascular diseases, hypertension, diabetes, osteoarthritis and osteoporosis. Therefore, the proposal is applied in a population of 45 old adults with the aim of measuring the benefits of active exercise. In this way, the research benefits the Estupiñán Institute and the community from Cotopaxi Province. According to the objective, a methodological strategy is an initial medical assessment to detect possible muscular problems. Based on this study, it was thought to develop body adaptations, lubrications, stretching, static and dynamic heat tracing, closing with progressive exercises specified through designs of exercises charts according to old people's needs and those involve an evaluative process of them. As a result, it was achieved the improvement of social functions or the integration of old people through playful and cognitive activities such as the maintenance of a routine exercise, in the physical aspect the motor skills, decrease in heart rate at rest and sub maximal work, decrease blood pressure, improvement of old people's self-esteem as well as decrease of stress. This research emphasizes that physical activity is one of the basic supports to achieve healthy aging and a long life because of practicing exercise in a regular, active, steady and moderate way.

Lic. Ana Constante

**DOCENTE DE LA U.T.C.**





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
HUMANÍSTICAS**

**LATACUNGA- ECUADOR**

En calidad de Docente del Centro de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Lic. Ana Lucía Constante Noroña portadora de cédula de identidad N° 050259647-1  
certifico que he realizado la respectiva revisión del Abstract.

**Tema:** “DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS  
PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE LA CASA HOGAR DE  
ANCIANOS “INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA PARROQUIA JUAN  
MONTALVO PERTENECIENTE A LA CIUDAD DE LATACUNGA PROVINCIA  
DE COTOPAXI EN LOS AÑOS 2012-2013

Latacunga 07 de Mayo del 2013

---

**Lic. Ana Lucía Constante Noroña**

**C.I. 050259647-1**

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
AUTORÍA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
CERTIFICADO DE LA RESPECTIVA REVISIÓN DEL ABSTRACT.....	ix
ÍNDICE DEL CONTENIDO.....	x
INTRODUCCIÓN.....	xvi

## CAPITULO I FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	1
1.1.1. ANTECEDENTES.....	1
1.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	3
1.3. MARCO TEÓRICO.....	4
1.3.1. CULTURA FÍSICA .....	4
1.3.1.2 CAMPOS DE LA CULTURA FÍSICA .....	6
1.3.1.3 EDUCACIÓN FÍSICA.....	6
1.3.4. EL DEPORTE.....	7

1.3.5. LA RECREACIÓN.....	11
1.3.5.1. RECREACIÓN ACTIVA.....	12
1.3.5.2. RECREACIÓN PASIVA.....	12
1.4. DEPORTE EN LA TERCERA EDAD.....	14
1.5. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD PARA EL ADULTO MAYOR.....	15
1.5.1 ¿QUÉ ES ACTIVIDAD FÍSICA?.....	16
1.5.2 ¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES?.....	16
1.5.3 ¿QUIÉN DEBE HACER ACTIVIDAD FÍSICA?.....	16
1.5.4. POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES?.....	17
1.5.5. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ENVEJECIMIENTO EN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD (OMS).....	17
1.6. LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES.....	18
1.6.1. RIESGOS DE LA PRÁCTICA INADECUADA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEL ADULTO MAYOR.....	20
1.6.2. ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.....	21
1.6.2.1. LA GIMNASIA.....	22
1.6.2.2. CAMINAR.....	22
1.6.2.3. NADAR.....	23
1.6.2.4. AERÓBICOS.....	23
1.6.2.5. EXCURSIONES.....	24
1.6.2.6. AJEDREZ.....	24
1.7. PROGRAMA DEPORTIVO PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES.....	25
1.7.1. META.....	28
1.7.2. PROGRAMA ESPECÍFICOS Y PROYECTOS.....	29
1.3.7.3. RESULTADOS A LOGRAR CON EL PROGRAMA.....	30

## **CAPÍTULO II**

2.1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN.....	32
2. 2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	34
2.2.1. ENCUESTA DIRIGIDA AL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI.....	34
2.2.2 ENTREVISTA A LA DIRECTORA DEL INSTITUTO “ESTUPIÑAN.	40
2. 3.CONCLUSIONES.....	42
2.4. RECOMENDACIONES.....	43

## **CAPITULO III**

3. PROPUESTA.....	45
3.1. TITULO DE LA PROPUESTA.....	45
3.2. DATOS INFORMATIVOS.....	45
3.3. JUSTIFICACIÓN.....	46
3.4. OBJETIVOS.....	47
3.4.1. OBJETIVO GENERAL.....	47
3.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	47
3.5. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	48
3.6. FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA .....	48
3.6.1. INTRODUCCIÓN.....	48
3.6.2. DEPORTES EN LA TERCERA EDAD.....	48
3.6.2.1. CARACTERÍSTICAS DEL ADULTO MAYOR.....	48

3.6.2.2. PROBLEMAS QUE PRESENTA UN ADULTO MAYOR.....	50
3.6.2.3. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LOS ADULTOS MAYORES.....	50
3.6.2.3.1 BENEFICIOS ANTROPOMÉTRICOS Y NEUROMUSCULARES.....	50
3.6.2.3.2 BENEFICIOS METODOLÓGICOS.....	51
3.6.3.3. BENEFICIOS PSICOLÓGICOS.....	51
3.6.3. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA.....	52
3.6.3.1. DESARROLLO FÍSICO.....	52
3.6.3.2. DESARROLLO DEPORTIVO.....	53
3.6.4. MODALIDADES DEPORTIVAS.....	54
3.6.4.1. LA GIMNASIA.....	54
3.6.4.2. CAMINAR.....	57
3.6.4.3. NADAR.....	58
3.6.4.4. AERÓBICOS DE BAJO IMPÁCTO.....	60
3.6.4.5. EXCURSIONES.....	61
3.6.4.6. AJEDREZ.....	62
3.7. PLAN OPERATIVO.....	63
3.8.EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	65
3.9. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	66
3.10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	75

3.10.1. CITADA.....	75
3.10.2. CONSULTADA.....	76
3.10.3. VIRTUAL.....	77
ANEXOS	
ANEXO N° 1 ENCUESTA	
ANEXO N° 2 ENCUESTA AL PERSONAL ADMINISTRATIVO	
ANEXO N° 3 FOTOGRAFÍAS DE LA PROPUESTA	



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

## **INTRODUCCIÓN**

La tendencia actual de un envejecimiento de la población a nivel mundial, ha orientado la mirada de personas sumamente interesadas en la Educación Física hacia el adulto mayor, por lo tanto es necesaria una mayor cantidad de investigaciones y experiencias prácticas que arrojen descubrimientos y tratamientos fundamentales en el desarrollo de una mejor calidad del envejecimiento. Proponiendo la elaboración del programa de actividades físicas para conseguir la elección de actividades deseadas y garantizadas, además del buen uso del tiempo libre.

Es importante tener claro que a pesar de todos los avances de la ciencia y la tecnología, en la actualidad, no es prioritario y exclusivo prolongar la vida sino que es fundamental aumentar el bienestar y la calidad de esos años.

El adulto mayor es una de las edades en la que la sociedad actual necesita la atención especializada de diferentes profesionales para contribuir en su calidad de vida debido al proceso de envejecimiento que ocurre en estas edades. Una de las formas de tratar a las personas de mayor edad para mejorar su salud integral es a través de la práctica de ejercicios físicos. Por lo antes mencionado se observa la necesidad de desarrollar un programa deportivo para motivar a realizar actividades físicas en personas de edad avanzada, específicamente de sesenta años en adelante.

Es de gran importancia crear un grupo de actividades en estas edades que los motive lúdicamente debido a la proporción directa que brindan los mismos beneficios para la salud física significativamente en estas edades. Hay que señalar también que la actividad física aporta grandes contribuciones en los aspectos psíquicos y socio-afectivos que son necesarios para los adultos mayores.

Muchos mayores, especialmente aquellos que padecen de artritis u otras dolencias, son reacios a realizar ejercicio porque piensan que les ocasionará dolor o molestias. Pero es necesario saber que el ejercicio continuo y bajo supervisión no presenta riesgos, pero siempre deberán consultar con sus médicos antes de empezar con cualquier plan de movimiento corporal. Los adultos mayores de la Casa Hogar “Instituto Estupiñan” no han efectuado alguna actividad deportiva, ni se ha mencionado para el buen uso de ella.

El presente trabajo está compuesto por tres capítulos que son: El Capítulo I, se refiere a la Fundamentación teórica sobre el objeto de estudio, en donde consta los antecedentes investigativos, categorías fundamentales y el marco teórico.

El Capítulo II, constituye el Análisis e Interpretación de los Resultados, en el que se encuentra una breve caracterización del objeto de estudio, también la exposición de los resultados obtenidos de la respectiva encuesta aplicada a la autoridad, y personal administrativo, finalmente las conclusiones y recomendaciones, en donde se señala el programa deportivo para los adultos mayores en la institución.

Y por último, el Capítulo III se presenta el Diseño de la propuesta, la cual señala la elaboración del programa de actividades físicas para promover el bienestar del adulto mayor. La Propuesta contiene datos informativos, introducción, justificación, objetivos, descripción de la propuesta y un plan operativo.



# CAPÍTULO I

## 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 1.1. ANTECEDENTES

Durante la investigación que se ha venido realizando, el postulante a podido verificar que en Colombia se a desarrollado el Programa de Atención a las personas de la Tercera Edad en Santa Fe, la cual ha permitido estructurar un modelo de gestión fundamentado en los principios de la participación comunitaria y la autogestión de los grupos de adultos mayores vinculados a los programas recreativos, deportivos y culturales. A partir de allí se crean los Centros Locales de Recreación que operan en los diferentes parques del sistema distrital y se inicia la capacitación de Líderes Recreo deportivos para la Tercera Edad como fundamento del semillero de delegados para la conformación de la Red Distrital de Grupos de Adultos Mayores.

En Cuba, a partir del año 1959, se comenzó un trabajo, desde el punto de vista social, legislativo; como de asistencia médica, que garantizará la salud y la asistencia social para los adultos mayores y el disfrute de una vejez con óptima calidad de vida el programa surgió en 1974, y en 1985 se incorpora la variante de atención del médico de familia y su equipo. Actualmente las necesidades y demandas de los adultos mayores asumen categorías superiores y las respuestas tradicionales resultan insuficientes.

En España El Instituto Distrital de Recreación y Deporte - IDRDR cuenta con sus funciones desde la Coordinación del Programa Tercera Edad una serie de actividades encaminadas a promover la participación activa y dinámica de los ciudadanos adultos mayores con el fin de posibilitar la adquisición y fortalecimiento de hábitos de vida saludable y el rescate de su valor como actores sociales importantes.

En el Ecuador existen muy pocas investigaciones sobre el desarrollo de programas deportivos para las personas de la tercera edad, ya que lamentablemente no se ha venido desarrollando, son muy pocas entidades que tienen este tipo de actividades como son las Federaciones Deportivas del Ecuador y Concentraciones Deportivas. Una de ellas que dieron estas iniciativas fueron: la Federación Deportiva del Guayas y las Asociaciones de Jubilados y Pensionistas del Ecuador.

En la provincia de Cotopaxi lamentablemente no existe investigaciones sobre el desarrollo de programas deportivos para las personas de la tercera edad, sin embargo existen diversas investigaciones sobre deportes los en cuales están enfocados en la niñez y la juventud. Y no en estas personas que son objeto de esta investigación.

En la Universidad Técnica de Cotopaxi se ha podido verificar que existe una investigación sobre el desarrollo de un programa deportivo para las personas de la tercera edad, pero su tema está basado en la psicomotricidad, de esta manera esta investigación es viable porque se encuentra dentro de las líneas de investigación de la institución.

El postulante al indagar en el Instituto Tecnológico “Dilo Cevallos” perteneciente a la Federación Deportiva de Cotopaxi de la ciudad de Latacunga, pudo constatar que no existe investigaciones elaboradas, sobre el tema si no monografías; pero todas enfocadas en deportes competitivos específicamente en el campo del entrenamiento deportivo. Dentro del campo de la educación y de inserción del adulto mayor no existe investigación alguna, sin embargo existen monografías sobre el sedentarismo y la obesidad en las personas lo cual no tiene incidencia dentro del tema formulado por el postulante, de esta forma la investigación formulada es única en la provincia de Cotopaxi, dando como resultado una investigación de mucha importancia y única, lo cual impulsará el buen vivir de las personas a la cual todos los ciudadanos ecuatorianos tienen derecho de acuerdo a la Constitución Política del Ecuador.

**1.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES:**

**CULTURA FÍSICA**

**DEPORTE EN LA TERCERA EDAD**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN  
EL ADULTO MAYOR**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
EL ENVEJECIMIENTO**

**BENEFICIOS DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA**

**PROGRAMA DE  
ACTIVIDADES  
FÍSICAS PARA  
EL ADULTO  
MAYOR**

## **1.3. MARCO TEÓRICO**

### **1.3.1. CULTURA FÍSICA**

El desarrollo armónico de la personalidad humana es hoy complejo y delicado. Las diferentes facetas de las personas deben ser atendidas adecuadamente por los educadores. Su formación integral implica muchos factores de tipo social, intelectual, afectivo y físico.

Su estado saludable y de bienestar constituye requisito fundamental para iniciar y desarrollar procesos complejos de aprendizajes, destrezas, habilidades y contenidos.

*En el diccionario OCEÁNO UNO COLOR (1996) manifiesta que la Cultura Física es “Conjunto de conocimientos exigidos de toda persona en un medio cultural determinado como básico para actuar en la sociedad independientemente”. (pág. 440)*

*Por otro lado, la EDITORIAL CULTURAL S.A. en su obra Enciclopedia de los Deportes tomo II 2002, expresa que la Cultura Física “nace desde la etapa primitiva las actividades deportivas fueron practicadas por los aborígenes en sus rituales, danzas, así como en las actividades diarias de la casa, la pesca y la recolección de frutos y su apareamiento se dio gracias a los griegos cuya concepción es la ideal que se asocia al sentido de belleza y a los valores éticos. Ellos fueron los que crearon los gimnasios y los estudios, e inauguraron las competencias deportivas.*

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

Desde el siglo XVIII formaron parte de los programas educativos. A partir del siglo siguiente se determinaron las tres orientaciones fundamentales que parecen definir el

problema de la Educación Física como: la concepción militarista, la concepción anátomo –fisiológica y la concepción funcional e integradora.

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

La siguiente concepción sostiene que la perfección del cuerpo es el objetivo básico de estas actividades y para poder cumplirlas se debe perfeccionarse en la técnica, aumentar el rendimiento y mejorar la ejercitación en estas condiciones lo físico se aísla de las otras condiciones humanas.

Desde el punto de vista didáctico tiene que desconectarse de los planteos de la pedagogía moderna y de las soluciones que se aplicaban en otros campos educativos.

Por el contrario, en la tercera concepción se manifiesta una verdadera comprensión de lo humano y expresándose la necesidad de mantener el equilibrio de todas sus fuerzas, porque la – Cultura Física – tiene que adecuarse a las leyes físicas de la naturaleza humana, para que sus prácticas fortalezcan los órganos y aumenten el rendimiento; y a las psíquicas, para que los efectos de sus ejercicios no se limiten tan solo al cuerpo, si no a coadyuvar a la preparación y formación del hombre en su totalidad esfuerzos para superarlas”. (pág. 7-9).

Para el postulante, la Cultura Física se divide en tres campos que son: educación física, deporte y recreación. Que nos ayuda a promover el desarrollo corporal y el bienestar de las personas. Además los conocimientos, hábitos y habilidades enseñados, ayuda a relacionar el cuerpo y su movimiento, como también contribuyen al desarrollo personal, tanto físico como espiritual de los individuos.

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

Constituye el acopio de habilidades y destrezas adquiridas por el individuo a través de la práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, en el proceso educativo contribuyendo a la formación integral de si mismo.

Según la GUÍA DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA DE LAS UNIDADES (1998) manifiesta: cada tema de la Cultura Física debe incluir actividades o segmentos de enseñanza y aprendizaje. La Educación Física es una actividad de Enseñanza y formación la Recreación por otro lado la actividad lúdica y de esparcimiento; y por último el Deporte con actividades de medición y comparación individual y grupal. (pág. 11-15).

Para el postulante, los campos de la cultura Física permiten desarrollar habilidades y destrezas en el individuo, como también de competencia recreativa en los niños y adolescentes, y sobretodo recreación son actividades voluntarias que se realiza en el aire libre; de manera que estos tengan los mecanismos para mantenerse activos durante toda su vida.

### **1.3.3. Educación Física**

Son todas las actividades que se desarrollan en función del aprendizaje intencional y significativo por medio del movimiento. Únicamente se habla de Educación Física si al realizar la actividad se visualiza cambios o mejoramientos en capacidades, habilidades, afectos o motivaciones y conocimientos.

De acuerdo con GOLDON, (2006) "La Educación Física se refiere al estudio de las conductas susceptibles de poseer contenidos educativos, es decir que, aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar y transmitir". (pág. 16)

Según la EDITORIAL GYMNOS, (2008)- la Educación Física en la Educación Básica por Benilde Vázquez Gómez dice: "La Educación Física de los individuos es tan antigua como el hombre mismo, aunque en estos momentos prime, dentro de otras

definiciones aquella que la reconoce como un proceso pedagógico encaminado al perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, no siempre ha tenido la misma concepción y en su desarrollo ha transitado por diferentes etapas”.

Las primeras referencias de la utilización organizada del ejercicio físico con fines educativos se orientan a China unos 30 siglos antes de Cristo, manifestándose de forma diferente en las siguientes civilizaciones, aunque en todas prevaleció el carácter clasista, militarista y no científico. Se considera como principal figura precursora de la Educación Física moderna a Gutschmuths, antecedido por el trabajo no menos meritorio de un gran número de figuras que desde diferentes concepciones contribuyeron entre los siglos XV al XVIII al posterior desarrollo de esta disciplina, dentro de ellos resaltaron De Feltre, Mercuriales, De Montaigne, Comenius , Locke, Rousseau, Pestalozz y Froebel.

#### **1.3.4. El Deporte.**

Son actividades en la que el individuo dentro de una competencia aplica las habilidades y destrezas y compara su rendimiento, en función de si mismo y de los demás. Las competencias se efectúan bajo un reglamentario ya establecido.

De acuerdo con GOLDON, (2006)” Diversión liberal, espontanea, desinteresada

expansión del espíritu y el cuerpo generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas”. (Pág. 17)

Según EL CONVENIO ECUATORIANO ALEMÁN 1, (2008) expresa: “Ya se conocen gravados y restos de lo que parece ser una serie de competiciones deportivas en la china antigua hace más de 6000 años. También en civilizaciones antiguas como la siria o la griega. Aunque la que más restos y fama ha recogido ha sido las olimpiadas antiguas griegas, celebradas en Olimpia.

Se puede decir a tenor de esto que el primer deporte que se practicó en la historia fue competitivo. El resto de las actividades físicas como la caza o la pesca eran trabajos necesarios para sobrevivir

De esta manera siguió el deporte, meramente competitivo y para una pequeña porción de la sociedad. En la edad media los deportes basados en acciones que se realizaban en la guerra, caballería, lucha con armas... Seguido con los mismos principios de ser competitivos y para una pequeña parte de la sociedad.

A principios del siglo XVIII se inician la socialización del deporte, entrando en la clase pudiente en forma de juegos por equipos, como el Cricket o el frontón. Los antiguos deporte de guerra se conviene en deportes de lucha como el boxeo o la lucha.

Pero el verdadero deporte social se inicia en el siglo XIX con los cambios sociales de la nueva organización social, que empieza a dar tiempo libre a una parte de los ciudadanos. En estos primeros tiempos de ocio el deporte practicado era el baile y los paseos. Que puede decirse que más tarde evolucionaron hacia el aerobio y la carrera urbana.

El deporte es la planificación de lo aprendido, son actividades en las que el estudiante dentro de una competencia compara su rendimiento en función de si 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.

Las competencias se desarrollan en diferentes niveles y en grupos coherentes 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 educación; ocupa un lugar muy importante durante el tiempo libre de las personas y está reconocido como un instrumento educativo.



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 de lo aprendido se fundamenta en el entrenamiento para mejorar el rendimiento.

Haciendo un ligero preámbulo vale recordar que en nuestro país se promulga por primera vez la ley del Deporte mediante decreto supremo N°2347 del 21 de marzo de 1978 la misma que se publica en el registro oficial N° 556 del 31 de marzo del mismo año.

El deporte promoverá la práctica de disciplinas físicas, formativas y competitivas dentro de normas establecidas orientadas a general valores entre ellos valores cívicos, morales y sociales.

El deporte ecuatoriano estará organizado por cuatro niveles deporte federativo, el deporte estudiantil, el deporte profesional, y el deporte o actividad recreativa. Las mismas que se encargan de dirigir y regular las actividades por medio del SENADER.

Deporte para todos, se fundamenta en una concepción moderna y progresista del deporte, teniendo como principios generales los siguientes:

1. Las entidades asociadas deberán tener como fin exclusivo o parcial la promoción y desarrollo del Deporte Para Todos y no perseguir el afán de lucro.
2. Concebir el deporte como un derecho de los ciudadanos y reconocer al municipio como el ente más cercano e idóneo en la promoción y desarrollo del Deporte Para Todos. Exigir a las diferentes administraciones públicas su fomento.
3. Entender la Educación Física como parte integrante de la educación obligatoria, requisito previo e inexcusable en una política de promoción del Deporte Para Todos.
4. Reivindicar un «Deporte Escolar» o Deporte en la edad escolar no discriminatorio, con un objetivo eminentemente pedagógico, que no sólo permita competir a los

mejores sino que también posibilite una práctica deportiva sistemática por parte de todos los escolares que lo deseen. Lo anteriormente dicho lo hacemos extensible al Deporte Universitario.

5. Promover la práctica del deporte en todos los segmentos sociales, y con especial atención a la Tercera Edad, a los disminuidos psíquicos, físicos o sensoriales y a la población marginada (delincuentes, drogadictos, etc.).

6. Fomentar aquellos juegos o deportes que reúnan unas características propias del ámbito del Deporte Para Todos, especialmente aquellos que puedan ser autóctonos o tradicionales.

7. Reivindicar un equipamiento deportivo público, no concebido exclusivamente bajo los cánones tradicionales del deporte federado, con un sentido de polivalencia, y en el que se persiga el máximo aprovechamiento social y deportivo, para lo que es más importante que las instalaciones deportivas escolares se abran al barrio donde estén ubicadas a través de la fórmula de gestión que se considere más idónea.

8. Propulsar la formación permanente de los dirigentes del Deporte Para Todos, Inc., de los técnicos y propiciar la renovación pedagógica de la Educación Física y de la enseñanza deportiva.

9. Favorecer la democratización de las estructuras deportivas y el equilibrio de recursos entre el Deporte de Alto Rendimiento y el Deporte.

10. Luchar contra la violencia y el doping en el deporte.

11. Colaborar con instituciones y organismos privados y públicos en las iniciativas y campañas de acuerdo con los principios señalados. (pág. 46-48)

### 1.3.5. La Recreación

**Son actividades individuales o grupales en las se aplica los movimientos aprendidos en las que se realizan al aire libre y son espontáneas y voluntarias.**

Para ASTIVERA, (2006) “la recreación consiste en causar relax a los individuos, es una acción y efecto de recrear, Diversión para alivio del trabajo y de la vida rutinaria.”(pág. 43)

Según la GUÍA DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA de las unidades; expresa que: “La Recreación son actividades en las que se aplica los motivos aprendidos en forma individual o grupal para recuperar fuerzas pérdidas, para liberar energías estancadas o para disfrutar de la actividad física”. (pág. 11-15)

*El término, según reconocen algunos autores, se pone de moda en los años cincuenta, no significa que antes no hubiera estado presente, implica que en este momento comienza a generalizarse su uso, y por tanto colmarse de significados. Según Argyle (1996), una vez incorporado socialmente el derecho a una mayor disponibilidad de tiempo libre, comienza a hablarse de una “recreación racional”. Se reconoce que las actividades recreativas posibilitan la expresión de nuevas necesidades y capacidades. Esto implica que se reconoce la autonomía progresiva que va tomando un conjunto de actividades, que en estrecha relación con las demandas de las destrezas exigidas en los ámbitos laborales, se adaptan al ámbito del tiempo libre y van a su vez evolucionando con características propias. De esta forma se explica el disfrute de actividades muy difundidas en la bibliografía específica, el “bricolaje”, “jardinería”, “do yourself” todas actividades que promovían las habilidades manuales, en reacción a los objetos fabricados en serie y desde el supuesto que el ejercicio de las habilidades manuales respondiera a una necesidad de romper el trabajo automatizado. Lo cierto es que tales actividades transferían los criterios de eficiencia, utilidad, racionalidad presentes en el mundo del trabajo industrial en consolidación, y a su vez demandaban la adquisición de las*

*“herramientas” para su ejecución, es decir comenzaban a imponer el consumo en el ámbito del tiempo libre del trabajador. Esclarecedora es en este sentido la definición de M. Mead (1957), quien propone que la recreación “condensa una actitud de placer condicional que relaciona el trabajo y el juego”.*

#### **1.3.5.1. Recreación activa**

*Conjunto de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como fin la salud física, y mental.*

#### **1.3.5.2. Recreación pasiva**

*Conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades contemplativas, que tienen como fin el disfrute escénico y la salud física y mental, para las cuales tan solo se requieren equipamientos mínimos de muy bajo impacto ambiental, tales como senderos peatonales, miradores paisajísticos, observatorios y mobiliarios propios de las actividades contemplativas.*

*Sin embargo, estas definiciones y clasificaciones se configuran a partir de los intereses, características y elementos que cumple la actividad recreativa, sin olvidar que es en esencia lúdica., produce disfrute y placer se plantea con un propósito.*

*Desde estas consideraciones se quiere brindar a la población con limitación visual, la posibilidad de acceder a los programas recreativos que como integrantes de la sociedad Bogotana y colombiana en general tienen derecho, respetando la libre escogencia según los intereses y perspectivas individuales y grupales.*

*Es también claro, que las actividades de ocio y entretenimiento proporcionan un alto grado de integración efectiva. La recreación debe orientar también procesos que contribuyan con la consecución de una sociedad accesible, es decir, una comunidad que permita a las personas con limitación visual disfrutar de oportunidades sociales similares a las de sus conciudadanos, pero además, la accesibilidad es condición necesaria para que los procesos de integración se conviertan en una realidad.*

*Una verdadera integración funcional significa participación activa, apropiación de espacios, validación de derechos y cumplimiento de deberes.*

La recreación es la realización o práctica de actividades durante el tiempo libre, que proporcionan: descanso, diversión y participación social voluntaria permitiendo el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de las actividades deportivas, socioculturales al aire libre; a nivel individual y colectivo.

La recreación como parte de la Cultura Física como elemento que produce satisfacción y goce, se vuelve parte de la base de la formación integral del hombre; y se le da este sentido que cobra vigencia para mejorar su destino.

La recuperación repercute en lo físico – motor, en lo intelectual – cognoscitivo y en lo socio – afectivo, una recreación orientada en esta dirección está aportando eficazmente en la formación integral de los hombres.

Para el postulante, la recreación se lo realiza en el aire libre, y son voluntarias que pueden ser individuales o colectivas ya que; estas producen satisfacción y goce e influyen en el bienestar de las personas.

#### **1.4. DEPORTE EN LA TERCERA EDAD**

Las prácticas deportivas son promotoras del desarrollo de las personas de la tercera edad. Su reconocimiento, sirve para identificarlas y no solo asumir posiciones, sino además, encontrar elementos para educar en un ocio comprometido con el desarrollo humano.

Para PALACIOS, (1997) “El deporte debe adaptarse a las características de los sujetos a los que va dirigido, y la tercera edad no es una excepción, no requiere un tratamiento especial sino un tratamiento específico, acorde con sus necesidades y capacidades”. (pág. 67)

En la edición de la TERCERA EDAD ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD redacta: “La práctica deportiva va adquiriendo cada vez más importancia. Hace unos años, si se le proponía a una persona mayor que acudiera a un centro a realizar gimnasia, era fácil que la respuesta fuera: “¿Gimnasia a mi edad?, yo hago gimnasia todos los días, fregando, la mentalidad de esas personas está evolucionando tal como evolucionan las normas y valores sociales. Las personas mayores se están dando cuenta de que el concepto de movimiento no es el mismo para los niños que para los adultos ni para ellos mismos.

Cuando una persona mayor se apunta a un grupo de actividad para realizar gimnasia, se va dando cuenta de los beneficios que su práctica le aporta; su cuerpo va cambiando, están más ágiles, van descubriendo sensaciones y formas de movimiento totalmente desconocidas, etc. Todos estos aspectos repercuten en su bienestar, y, de esta manera, no son tan necesarios los fármacos que debían tomar (para el insomnio, cansancio, depresión, entre otras).

Otro aspecto importante que hay que tener en cuenta en las personas mayores, y del que ya se ha hablado, es el tiempo libre del que disponen. Al aumentar su tiempo libre, deben aumentar sus actividades de ocio. (pág. 56-57)

Para el postulante el mensaje que se debe hacer llegar a las personas de más edad es que deben mantenerse activos en su vida cotidiana. Sin embargo, cada deporte debe ser aplicado según la edad que se trabaja. Muchas personas tienen una forma de vida dinámica sin necesidad de participar en programas de ejercicios. A través de los quehaceres diarios, tales como trabajos domésticos como ir de compras, cocinar, limpiar, etc., se puede mantener un nivel adecuado de actividad. Es conveniente potenciar ocupaciones simples como jardinería, bricolaje o paseos diarios. Hay que luchar, en la medida en que se pueda, contra la inactividad. Es evidente que un estado saludable tanto de cuerpo como de espíritu, favorece un envejecimiento apacible.

## **1.5. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD PARA EL ADULTO MAYOR**

La práctica de actividad física regular es una de las prioridades en salud pública como forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas especialmente en la Tercera Edad. Los principales beneficios evidenciados científicamente son : control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos; existe también mejora del auto-concepto, auto-estima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización. En esta etapa de la vida están indicadas de preferencia las actividades aeróbicas de bajo impacto, como caminar, nadar, bailar, la hidrogimnasia o bicicleta. El entrenamiento de fuerza es fundamental y puede ser prescrito con algunos cuidados inclusive en individuos hipertensos o con problemas cardiovasculares. El entrenamiento contribuye para mejorar la fuerza muscular, para la manutención de la independencia funcional, mejora la velocidad de andar y el equilibrio, disminuye la depresión, aumenta la densidad ósea y evita las caídas. Existen algunas situaciones clínicas específicas en que el entrenamiento de fuerza muscular debe ser prioritario al entrenamiento aeróbico como en los casos de artritis severa, limitación de la movilidad articular, amputación y pacientes con problemas de locomoción. Para mantener la independencia funcional la prioridad de variables que deben ser trabajadas son: entrenamiento de la fuerza muscular, equilibrio, entrenamiento aeróbico, movimientos corporales totales y cambios en el estilo de vida. Además de los protocolos específicos lo más importante es estimular el cambio o la manutención de un estilo de vida activo en que el anciano suba escaleras, permanezca más tiempo de pie, haga contracciones de la musculatura abdominal y perineal cuando está sentado, cuide del jardín, cuide de la casa y evite usar el control remoto.

### **1.5.1 ¿Qué es actividad física?**

El término “actividad física” se refiere a una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile. El ejercicio también es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física.

### **1.5.2 ¿Quiénes son las personas adultas mayores?**

En este documento, el término “personas adultas mayores” se refiere a las personas de 60 años y más, quienes representan un grupo heterogéneo de diversas edades, antecedentes, necesidades y capacidades. Actualmente, las personas adultas mayores representan un 8% de la población total en América Latina y el Caribe, y un 16% en los Estados Unidos y Canadá. Para el 2025, el 14% de la población en América Latina y el Caribe tendrá 60 años o más. Durante los próximos 25 años la población adulta mayor en la región de las Américas aumentará de 91 millones a 194 millones, y para el 2050, alcanzará los 292 millones.

### **1.5.3 ¿Quién debe hacer actividad física?**

Toda persona debería tener la oportunidad de participar en actividades físicas, independientemente de su edad y limitaciones socioeconómicas y/o físicas.

Deben tomarse en cuenta las poblaciones especiales, incluyendo las personas adultas mayores con demencia y las extremadamente frágiles. Las personas que ya sufren de condiciones crónicas y discapacitantes, e inclusive demencias, también pueden participar en algún tipo de actividad física regular. De hecho la actividad física regular puede mejorar muchas de estas condiciones. Las personas adultas mayores particularmente frágiles y las personas con demencia no deben



excluirse, pero requerirán supervisión y orientación. El grado y el esfuerzo de la actividad física recomendada deben adaptarse a las capacidades y condiciones de cada individuo. En todos los casos, la actividad física deberá ir acompañada de nutrición e hidratación adecuadas.

#### **1.5.4. Por qué es importante la actividad física para las personas adultas mayores?**

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

#### **1.5.5. La actividad física y el envejecimiento en la Organización Mundial de Salud (OMS)**

*Tenemos un remedio inmediato, seguro y confiable para algunos de los principales riesgos de salud relacionados con el consumo no saludable. Es gratis. Funciona para ricos y pobres, para hombres y mujeres, para jóvenes y mayores. Es la actividad física. Al menos treinta minutos todos los días.*

Gro Harlem Brundtland, Directora General, Organización Mundial de la Salud (Asamblea Mundial de la Salud, 2002).

Junto con el uso de tabaco y una dieta poco saludable, la inactividad física es un factor de riesgo significativo, común y previsible, de enfermedades no transmisibles, las cuales dan cuenta de casi el 60 por ciento de las muertes en el mundo, y fueron responsables del 46 por ciento de la carga mundial de enfermedades en el 2001 (*Informe sobre la Salud en el Mundo*, 2001). A pesar de los beneficios de la actividad

física en la prevención de enfermedades no transmisibles y de su potencial de accesibilidad para todas las personas, se calcula que más del 60 por ciento de la población mundial no es lo suficientemente activa como para cosechar beneficios de salud. Estas tasas son más altas entre las mujeres. La tendencia global a la inactividad es prevaeciente en las áreas urbanas, tanto de los países desarrollados, como de aquellos en desarrollo, especialmente entre las comunidades pobres. En los países en desarrollo y en los recientemente industrializados, la carga global de las enfermedades no transmisibles aumentará del 27 por ciento en 1990, al 43 por ciento en el 2020. Así mismo, las enfermedades no transmisibles son las causas principales de muerte en los grupos de edad de 45 años y mayores, en los países de ingresos bajos y medianos.<sup>8</sup>

Para tratar estos temas y promover la salud y el bienestar entre personas de todas las edades al nivel mundial, el Programa de Envejecimiento y Salud de la OMS y los programas de Actividad Física están trabajando en concierto para promover la actividad física a lo largo del ciclo de vida.

## **1.6. LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES**

De acuerdo la edición fue libre REACREACIÓN Y ADULTO MAYOR, (2002) “A medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y sicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables pero se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos, en la que se presentan los siguientes beneficios.

- Mejora la sensación de bienestar general.
- Mejora la salud física y psicológica global.
- Ayuda a mantener un estilo de vida independiente.

- Reduce el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades (alteraciones cardiacas, hipertensión etc.).
- Ayuda a controlar enfermedades como obesidad, diabetes, hipercolesterolemia.
- Ayuda a disminuir las consecuencias de ciertas discapacidades y puede favorecer el tratamiento de algunas patologías que cursan con dolor.
- Sin embargo es importante saber que muchos de estos beneficios requieren una participación regular y continua y pueden volverse rápidamente reversibles si se retorna a la inactividad.
- En la tercera edad, tanto la calidad de los huesos, como la fuerza muscular, la elasticidad, el sistema inmunológico, y la eficacia cardiorrespiratoria, si se mantiene una actividad física periódica, mejoran considerablemente.
- Por otro lado realizar deportes, mejora la composición corporal y con ello ayuda a mantener los niveles tanto de glucosa como de presión arterial estables, que muchas veces con el correr de los años se desestabilizan producto de una vida sedentaria y mala alimentación.
- Con una dieta saludable es la fórmula perfecta para reducir cualquier tipo de patología, sobre todo los enormes riesgos que a avanzada edad, puede llegar a provocar el desarrollo de una diabetes de tipo II.
- Para las personas que no poseen grandes resistencias aeróbicas, que precisan que necesitan valerse de ayudas en su vida cotidiana, practicar algún deporte, caminatas, o salir a pasear en bicicleta, mejora su consumo de oxígeno y les hace ganar independencia.
- Además realizar deportes, disminuye las cifras de colesterol en sangre y grasas totales del cuerpo. El deporte, independientemente del que se elija, es una

actividad que no importa la edad que se tenga, todos deberíamos practicar.” (pág. 27-35)

Para el postulante el deporte puede incluir valores educativos, formativos y recreativos fundamentales para llevar una vida más saludable sin embargo puede tener repercusiones en la salud de las personas, ya que si la actividad deportiva no es guiada correctamente las personas de la tercera edad tendrán lesiones severas o podrán tener complicaciones con el sistema nervioso, pero cuando la actividad deportiva es muy bien guiada se transforma en beneficios significativos en el individuo, pues logra mantener un estado anímico mas fuerte entre otros beneficios.

### **1.6.1 Riesgos de la práctica inadecuada de las actividades físicas del adulto mayor**

El deporte se encuentra en un estado inicial de desarrollo para las personas de la tercera edad y la ausencia de personas interesadas para la realización actividades deportivas para estas personas no han permitido la valoración real de este tipo de actividades como estrategia social y humana.

De acuerdo con la RECREACIÓN Y ADULTO MAYOR, (2002) expresa “el ciclo de envejecimiento normal de los seres humanos implica un proceso continuo de evolución psicológica y social a lo largo de toda la vida, lo que sin duda se contrapone a la perspectiva acrítica físicas o mentales de las personas.

Históricamente, el abordaje profesional frente a los adultos mayores estuvo restringido a su asociación frente a la enfermedad, la limitación y la discapacidad. Esto culturalmente tuvo serias implicaciones en la forma en la cual se trabaja con estas personas, pues los servicios se estructuraron sobre bases asistencialistas, creando dependencias e imaginarios que aún hoy en día se conservan.

Los adultos mayores siguen siendo invisibles. No existe una valoración real de las capacidades que tienen, y se los siguen viendo como una carga en distintos niveles. (pág. 65)

En términos generales, el ejercicio físico moderado no comporta riesgos a las personas de edad. El problema suele originarse en el entendimiento de lo que para cada cual supone la moderación. Es evidente que la sobreestimación de las propias capacidades, la competitividad o el intentar mantener un tono físico similar al de otras épocas pasadas puede comportar serios peligros que deben ser tenidos en cuenta.

Los riesgos del ejercicio físico en esta época de la vida se sitúan principalmente en dos ámbitos: En primer lugar existe un riesgo cardiovascular latente. En segundo lugar hay que valorar la existencia de osteoporosis ya que esta enfermedad, que se caracteriza por una disminución de la masa ósea, hace que los huesos afectados sean más porosos y se fracturen con mayor facilidad que un hueso normal. Si se tiene el aparato locomotor frágil pequeños traumatismos pueden convertirse en lesiones de gran importancia.

Para el postulante los riesgos del deporte en los ancianos exigen una búsqueda de alternativas que promuevan el desarrollo de la dimensión lúdica, donde el placer, la libertad y el goce atraviesan cualquier actividad de la vida del ser humano.

Aun hay elementos que discriminan a las personas de la tercera edad, como si no fueran útiles para la sociedad, que tienen deficiencia para realizar alguna actividad recreativa, laboral o deportiva

La falta de obligatoriedad, a la voluntad de querer hacer algo y la satisfacción que experimenta al realizarlo, no es una libertad condicionada, es una libertad percibida.

### **1.6.2. Actividades específicas para las personas de la tercera edad**

La práctica de actividades deportivas, tienen una influencia benéfica: frente al envejecimiento.

Para GONZALES, (1987) existe diversas actividades específicas para el adulto mayor, las mismas que tienen como objetivo cuidar al adulto mayor de posibles lesiones o riesgos en la salud como (pág. 34, 36)

#### **1.6.2.1. La Gimnasia**

Un excelente ejercicio a cualquier edad, pero especialmente en la tercera edad, conviene que introduzcamos hábitos y actitudes saludables puesto que nos puede aportar beneficios muy necesarios tales como:

- Retrasar las consecuencias del envejecimiento.
- Proporcionar una mayor autonomía.

Lógicamente, es imprescindible adecuar los ejercicios para la tercera edad. En muchos sitios se organizan sesiones de "gerontogimnasia"; gimnasia para la tercera edad. Estos ejercicios no solamente aportan el beneficio físico, sino que potencia nuestro bienestar en más aspectos de nuestra vida, como favorecer las relaciones sociales, manteniendo sanos tanto el cuerpo como la mente.

Antes de empezar cualquier rutina física por cuenta, y especialmente si padecemos problemas musculares o de articulaciones, es muy aconsejable consultar con un monitor profesional. Las actividades más recomendadas para la tercera edad son aquellas que, siendo en grupo, permitan una intensidad individual para cada persona que lo practica. Que no tengan un excesivo contacto entre los practicantes por el riesgo de lesiones. El aeróbic para ancianos, la bicicleta, natación para la tercera edad, las caminatas, ejercicios de estiramientos y flexiones son solo algunas de las actividades que recomendamos que introduzcas en tu vida diaria.

#### **1.6.2.2. Caminar**

La ambulación es el más conveniente y adaptable de todos los ejercicios cuando se ejecuta de forma bien orientada, ya que da a la persona mayor sensación de

seguridad, mejora del equilibrio, disminuye la aprensión, aumenta la velocidad de desplazamiento, acrecienta la libertad motriz y disminuye la sensación de fatiga.

Se puede caminar a cualquier edad, y no son necesarias instalaciones ni materiales especiales. Hacerlo durante una hora al día, con una marcha algo más rápida que la habitual, sirve de entrenamiento. Es conveniente escoger terrenos llanos con suelo regular, para evitar el peligro de la caída, y con poco tráfico. Es importante que la ropa que se utilice sea cómoda, que favorezca la transpiración. El calzado debe ser confortable, flexible y que no oprima.

### **1.6.2.3. Nadar**

Es uno de los medios más eficaces para mejorar y mantener la capacidad cardio respiratoria y a la vez todo el sistema neuro-muscular ya que obliga a constantes ajustes para adaptar todos los movimientos a situaciones que cambian constantemente en un medio que no es el habitual. Ayuda a prevenir y mejorar muchos problemas posturales al liberar el esqueleto de la acción de su peso (en el agua, el peso corporal se reduce más de una sexta parte y el apoyo nunca es traumático), mejora la amplitud de los movimientos y es un buen relajante para todos los músculos, en especial para los de la espalda.

No hay ningún inconveniente en que las personas mayores utilicen flotador si esto les da mayor seguridad y les pone en contacto mejor con el medio acuático.

### **1.6.2.4. Aeróbicos**

El aerobio es un sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aerobio puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimos a la hora.

### **1.6.2.5. Excursiones**

Las excursiones consisten en paseos y viajes más cortos en que consiste en ver las labores del campo, los terrenos y sus productos, las fábricas, monumentos y establecimientos que puedan servir a la cultura de los niños pero sobre el terreno, de una manera genuinamente intuitiva. Las excursiones se prestan a la enseñanza de gran parte de las asignaturas que se imparten en la escuela: Geografía, Arte, Historia, Ciencias sociales, etc. Esto ayuda significativamente a desarrollar el turismo y a practicar actividad física.

### **1.6.2.6. Ajedrez**

Juego de ingenio, para dos jugadores, en el que el azar no interviene en absoluto y que requiere un importante esfuerzo intelectual. Cada jugador dispone de dieciséis piezas. Un jugador juega con las piezas blancas y otro con las negras. Cada grupo de piezas consta de un rey, una reina o dama, dos alfiles, dos caballos, dos torres y ocho peones. Se juega sobre un tablero dividido en 64 casillas (o escaques) de colores alternados (normalmente blanco y negro). El tablero se coloca ante los jugadores de tal modo que la casilla de la esquina situada a la derecha de cada uno de ellos sea blanca.

El objetivo del juego, que simboliza la guerra, es capturar dar jaque mate al rey del adversario. Sin embargo, el rey derrotado jamás se retira del tablero, como el resto de las piezas. Las reglas y principios básicos del ajedrez son fáciles de dominar, pero las sutilezas del juego exigen un estudio en profundidad y un alto grado de concentración.

Para el postulante el realizar ejercicios en esta etapa de la vida, mejora la memoria, reduce el riesgo de padecer depresión, ansiedad y estrés. El ejercicio físico disminuye el riesgo de contraer cualquier tipo de enfermedad, que suelen desencadenarse en la vejez, enfermedades cardiovasculares. La vejez es una etapa vital del desarrollo, tal como lo es la niñez o la adolescencia basada en el reconocimiento de que al



transcurrir el tiempo produce efectos en la persona, estos efectos son físicos, psicológicos y sociales, es importante resaltar que la vejez no está directamente relacionada con la enfermedad y la depresión, cada vez más personas de la tercera edad tienen vidas muy activas y llenas de eventos sociales, con alta calidad de vida consecuencia de una vida saludable, basada en el deporte y la buena alimentación, lo que les permite tener una vejez vital y feliz.

### ***1.7. PROGRAMA DEPORTIVO PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES***

La sesión es el último eslabón del programa de actividades físicas y el primero para materializar la acción. Sirve de puente el desarrollo de cada una de las tareas que consideramos importantes para alcanzar los objetivos previstos en un programa de actividad física para adultos mayores. Gestionar la sesión es fundamental puesto que nos permite determinar las estrategias más idóneas para programar, organizar, desarrollar y evaluar todos los elementos pedagógicos para una intervención de calidad

Un carácter global y progresivo, dirigido a la consecución de los objetivos propuestos, que acomode a las personas adultas mayores en un clima de clase adecuado, más que a producir sólo una adaptación del ritmo e intensidad del ejercicio. Una sesión en la que los adultos mayores son actores y autores de la misma.

De acuerdo con RODRÍGUEZ E. (2010) El programa para la tercera edad posee una oferta Recreativo – Física, en la que se encuentran una serie de actividades que son del agrado de la población investigada, puesto que están encaminadas a satisfacer la gran gama de interés existente. (Pag: 140).

Para el postulante el programa deportivo para los adultos mayores al referirnos a las actividades a realizar y duración de cada tiempo de la actividad programada y donde se trabaja a partir de los objetivos propuestos ayudamos en socio afectivo y psíquico, la adquisición de nuevos aprendizajes adaptando la actividad a la edad y las posibilidades de los adultos mayores, a su grado de movilidad y de autonomía.

En este sentido, el programa cuenta con:

- Ejercicios aeróbicos de bajo impacto, con el objetivo de aumentar y mejorar la capacidad cardiopulmonar haciendo uso de la música, la cual debe ser específicamente seleccionada.
- Diversidad de juegos, con el objetivo de proporcionar un buen estado de ánimo en el grupo etario, considerando que deben influir en el desarrollo de los movimientos, evitando acciones excitantes, movimientos bruscos que provoquen algún accidente, entre otros.
- Ejercicios de relajación, con el objetivo de eliminar tensiones musculares en la fase final de cada sesión, haciendo uso además de la gimnasia y técnicas orientales.
- Paseos, efectuados en lugares seguros, en la propia comunidad y algunas zonas adyacentes del Instituto.
- Festivales recreativos y culturales con el objetivo de elevar la autovalía y la autoestima, mediante juegos y bailes tradicionales de manera competitiva.
- Concursos culinarios y de manualidades con el objetivo de elevar la autovalía y la autoestima, mediante la demostración de sus habilidades de manera competitiva.
- Espacio de reflexión: para reafirmar el papel de los abuelos en la comunidad y facilitar la transmisión de sus valores a las generaciones más jóvenes, “Encuentro con el abuelo”.
- Cine, con el objetivo de observar películas de la época del grupo etario y de su interés, permitiendo luego de culminar las mismas posiciones de las ideas de cada uno de ellos, síntesis, conclusiones, debates, de esta manera fomentar la sociabilización.
- Talleres, con el objetivo de concienciar a las personas de la tercera edad, a la práctica de actividades Físicas recreativas.
- Noche discotequera, con el objetivo de ejecutar movimientos con el cuerpo utilizando como recurso la música, y además con carácter lúdico.

- Cumpleaños colectivos, con el objetivo de celebrar el cumpleaños de las personas del grupo objeto de estudio que coinciden en el mismo mes.

Es importante resaltar, que para cada una de las sesiones del programa para una Vejez Feliz se deben considerar el objetivo a trabajar, contenido, las actividades a realizar, los recursos, medidas de seguridad, tiempo y el periodo en que se va efectuar.

Además, para las actividades el docente debe tener en cuenta la frecuencia cardiaca del grupo objeto de estudio, duración e intensidad de las actividades, puesto que estas repercuten de manera directa en el rendimiento de las personas de la tercera edad, por otra parte, debe contar con un médico, medio de transporte (Ambulancia) por precaución.

Finalmente, es importante el apoyo que pueden brindar los organismos y las diferentes instituciones de la comunidad, así como la interacción entre los mismos, ya que el éxito del programa también depende en gran medida de estos.

### **1.7.1. Meta**

Lograr la mayor participación de las personas de la tercera edad (objeto de estudio) en las actividades programadas, hasta conseguir la incorporación masiva del grupo etario.

#### **Sistema de Habilidades**

- ✓ Ejecutar actividades físicas recreativas propias.
- ✓ Autocondicionar las actividades físicas recreativas.
- ✓ Promover mediante las actividades físicas recreativas una conciencia de conservación del medio ambiente como base para un desarrollo sostenible.

#### **Indicaciones Metodológicas y organizativas**

Para que el programa de actividades físico recreativo pueda ser llevado a cabo y con un rotundo éxito, se hace necesario cumplir con los siguientes aspectos:

Primeramente, realizar una correcta divulgación del mismo, mediante anuncios por la radio, vehículos, afiches o pancartas, entre otros. Además, Capacitar a técnicos, profesores, colaboradores, para que puedan enfrentar con éxito el desarrollo del programa.

Seguidamente, desarrollar una estrecha coordinación con las instituciones y organismos de la comunidad, para realizar más amplia y variada la cantidad de actividades a desarrollar, de esta manera, utilizar con eficiencia los recursos materiales y humanos.

Finalmente, llevar a cabo un estricto control de las actividades y cumplimiento del programa, para poder establecer el reajuste necesario, así conocer la efectividad y cumplimiento de los objetivos propuestos.

### **1.7.2. Programas Específicos y Proyectos**

#### **Ejercicios:**

- Acondicionamiento: Ejercicios físicos generales.
- Específicos: Ejercicios acorde a las actividades a realizar.
- Aeróbicos: a través del baile.
- Relajación: Respiraciones, orientación verbal con música de fondo.

#### **Juegos:**

- Tradicionales: Perinola y sumbambico.
- Recreativos: Dominó, ajedrez, Dama china y ludo.
- Predeportivos: Fútbol, voleibol y atletismo.

#### **Paseos:**

- En la Comunidad: Visita al Parque Vicente León, el Parque Náutico “la Laguna” Parque Infantil “La Cocha”, a las diversas instituciones educativas, canchas deportivas.

- Zonas adyacentes al Instituto Estupiñan: Salida al Parque San Sebastián, caminata por la Avenida Napo.

#### **Festivales recreativos:**

- Bailes tradicionales del Ecuador: Danzas, Cosechas, Pindulleros, Zuleta, San Juanito.
- Juegos: la perinola, Dominó, ajedrez.

#### **Cine:**

- Películas: de los años 60, 70 y 80.

#### **Talleres:**

- Sobre los cambios físicos, psíquicos y sociales en la tercera edad.
- Factores que inciden en el mal uso del tiempo libre.
- ¿Porqué? y ¿para qué? Realizar actividades físicas recreativas.

#### **Noche discotequera**

- Bailes de los años 60, 70 y 80.

#### **Recursos**

Para la planificación de las actividades del programa se toman en cuenta todos los recursos humanos y materiales existentes en la comunidad.

Recursos Humanos: Profesores de educación Física, profesor de aerobico, médico y Personas de la tercera edad.

Recursos Materiales: 22 perinolas, 12 juegos de Domino, 12 juegos de ajedrez, 12 juegos de Damas chinas, 6 juegos de ludo, 2 pelotas elaboradas para fútbol y voleibol, 1 testigo elaborado, equipo de sonido, video.

#### **Evaluación**

Se realizará de dos formas la primera a través de la opinión personal de los ancianos que será mediante de un diagnóstico y la segunda recogiendo valoraciones de los especialistas de recreación de barrio adentro de otra comunidad

Este programa podrá ser evaluado, a través de una actividad competitiva entre el grupo etario, tabla gimnástica, preparar una actividad nocturna por parte de los participantes. Es importante acotar que para efecto de la evaluación, el grupo en general se dividirá en subgrupos.

#### Análisis de la factibilidad

El programa es totalmente factible de realizar, puesto que para el mismo no resultan necesarias grandes inversiones económicas, para realizar las actividades, lo que garantiza un desarrollo exitoso del mismo.

#### **1.7.3. Resultados a lograr con el programa**

- 1 Disminuir o eliminar los factores que inciden en el mal uso del tiempo libre (vicios: alcohol, cigarrillo, entre otros.)
2. Concienciar a las personas de la Tercera Edad de los beneficios de las actividades recreativo - físicas sobre las enfermedades respiratorias, cardiovasculares, osteoporosis, entre otras.
3. Motivar al grupo etario a la práctica de actividades recreativo - físicas adaptadas a sus fortalezas y limitaciones.
4. Crear una práctica participativa y constante del grupo de estudio.

## CAPÍTULO II

### 2. 1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

El Hogar de Ancianos Instituto Estupiñan, está ubicado en la ciudad de Latacunga, fue creado en el año de 1970, mediante acuerdo Ministerial N° 0086 otorgado por el Ministerio de Previsión Social hoy Ministerio de Inclusión Económica y Social, mismo que se encuentra regentado por la Compañía de las Hijas de la Caridad creado por el Ministerio de Gobierno mediante Acuerdo Ministerial N° 0023.

A partir del 2000, las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl asumen la administración del Hogar mediante, comodato por cincuenta años.

La espiritualidad legada por San Vicente de Paúl y Santa Luisa de Marillac son el motor para el servicio al adulto mayor, considerados como predilectos para el servicio a Cristo y sentimos privilegiadas, los de permitirlos a todos los seres humanos sin distingo alguno sentirse amados por Dios los últimos años de su vida.

La mística Vicenciana, es el eje para el servicio, que nos induce a servirles con devoción como si fuera al mismo Cristo, y como el amor investido hasta el infinito, las hermanas y todos los colaboradores no limitarán el accionar a favor de los pobres para, procurarles un servicio digno en el que se manifiesta la ternura de Dios.

La Organización es característica vicenciana por ello se cuenta con un reglamento ineterno que permite efectivizar el servicio con espíritu de fe, amor, calidad y creatividad, respetando los estamentos gubernamentales.

El 11 de noviembre de 2010 se suscribe el nuevo comodato entre la Junta Institución “Estupiñan” y el gobierno Municipal del Cantón Latacunga el mismo que entrará en vigencia a partir del 1 de enero de 2011, el día 15 de marzo el ilustre Municipio de Latacunga realiza el Convenio para que la compañía de las Hijas de la Caridad quede

en la administración del Hogar de Ancianos y para poder firmar convenios con el MIES y otras instituciones.

La institución ofrece los siguientes servicios:

- Cuidado espiritual
- Vivienda
- Alimentación
- Vestido
- Salud
- Rehabilitación
- Recreación
- Terapia ocupacional y
- Velatorio

Año tras año el Hogar viene desarrollando estos servicios, que en la actualidad benefician a sesenta adultos mayores para el presente año 2012 conjuntamente con el MIES y el Ilustre Municipio de Latacunga se debe brindarles una atención con calidad y calidez sin importar el género, cultura religión y recursos económicos, se incrementará la cobertura de atención con los programas:

- Familias por el Buen Vivir, adultos mayores y personas discapacitadas
- Casa Hogar para Adultos Mayores y personas discapacitadas.



## 2.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### 2.2.1. ENCUESTA DIRIGIDA AL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL “INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI.

1. Conoce la existencia de programas de actividades físicas para las personas adultas mayores?

TABLA N° 1

ITEM	Variable	f	%
	SI	4	40
	NO	6	60
	Total	10	100

GRAFICO N°1



Fuente: "Instituto Estupiñan"  
Investigador: Roberto Baquero

### ANALISIS E INTERPRETACION

De todo el personal administrativo encuestado el 60% expresan que desconoce este tipo de programas mientras el 40% dice que si conoce de la existencia de programas de actividades físicas para las personas adultas mayores, de lo cual se deduce que es imperante la realización de la investigación, la misma que busca la globalización de programas de actividades físicas para los adultos mayores.

**2.- Usted ha utilizado algún medio para fortalecer y mantener la psicomotricidad en los adultos mayores?**

**TABLA N° 2**

<b>ITEM</b>	<b>Variable</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
	<b>NO</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
	<b>SI</b>	<b>8</b>	<b>80</b>
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

**GRAFICO N° 2**



Fuente: " Instituto Estupiñan"  
 Investigador: Roberto Baquero

### **ANALISIS E INTERPRETACION**

De toda el personal administrativo encuestado el 80% del personal administrativo han utilizado algún medio para fortalecer y mantener la psicomotricidad en los adultos mayores, sin embargo el 20% no han hecho uso de la misma para este tipo de actividades para las personas ya olvidada por la gran mayoría de la sociedad, lo que determina que es necesario aplicar actividades para el fortalecimiento y mantenimiento de la psicomotricidad en los adultos mayores en esta prestigiada Institución.

**3.- ¿Estaría Usted de acuerdo con implementar métodos de trabajo con las personas de la tercera edad?**

**TABLA N° 3**

<b>ITEM</b>	<b>Variable</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
	<b>NO</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>SI</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
	<b>total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

**GRAFICO**



Fuente: " Instituto Estupiñan"  
Investigador: Roberto Baquero

### **ANALISIS E INTERPRETACION**

Tomando como referencia la totalidad del personal administrativo encuestado el 100% afirma que si estarían de acuerdo con implementar métodos de trabajo para las personas adultas mayores. Por cual motivo el postulante abre campo para implementar diferentes métodos de trabajo para el beneficio del adulto mayor.

**4.- ¿Estaría Usted de acuerdo con apoyar el desarrollo de un programa de actividades físicas en los adultos mayores?**

**TABLA N° 4**

<b>ITEM</b>	<b>Variable</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
	<b>NO</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>SI</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

**GRAFICO N°4**



Fuente: " Instituto Estupiñán"  
Investigador: Roberto Baquero

**ANALISIS E INTERPRETACION**

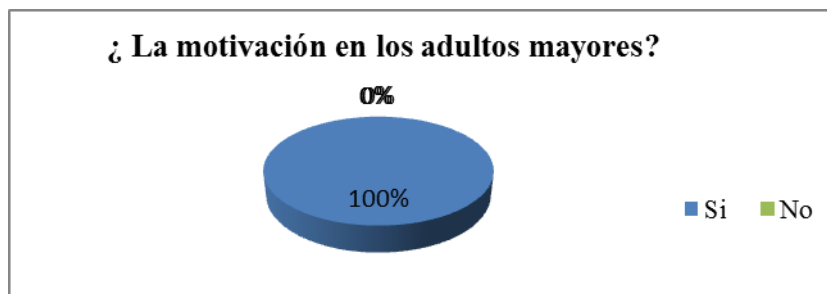
Tomando en consideración el total de la población encuestada el 100% considera que están de acuerdo con apoyar el desarrollo del programa de actividades físicas en las personas adultas mayores, esto determina que existe el compromiso del personal que labora en esta institución

**5.- ¿Cree Usted que mediante el desarrollo de un programa de actividades físicas mejore la motivación en los adultos mayores?**

**TABLA N° 5**

ITEM	¿Cree Usted que mediante el desarrollo de un programa deportivo mejore la motivación en los adultos mayores?		
	Variable	f	%
5	NO	0	0
	SI	10	10
	total	10	100

**GRAFICO N°5**



Fuente: " Instituto Estupiñan"  
 Investigador: Roberto Baquero

**ANALISIS E INTERPRETACION:**

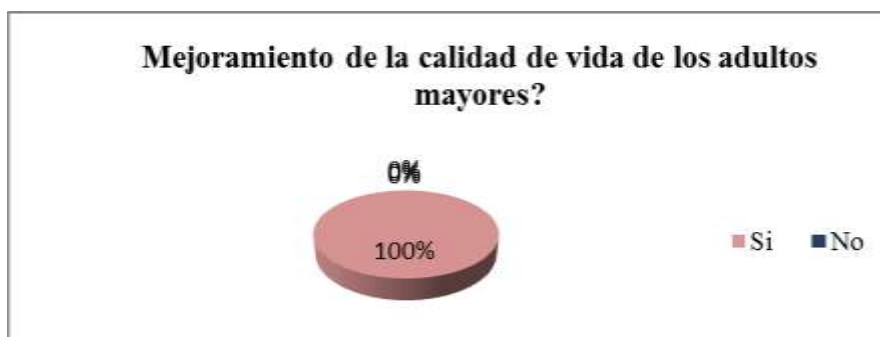
Del total de la población encuestada el 100% coincide que es necesario el desarrollo de un programa de actividades físicas, esto permitirá que los adultos mayores se encuentren totalmente motivados y demuestren el interés necesario por realizar estas actividades , lo que le permitirá mejorar su estado de salud

**6.- Estaría de acuerdo en realizar un programa deportivo que permita mejorar la calidad de vida a los adultos mayores?**

**TABLA N° 6**

<b>ITEM</b>	<b>Variable</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
	<b>NO</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>SI</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

**GRAFICO N° 6**



Fuente: " Instituto Estupiñan"  
Investigador: Roberto Baquero

**ANALISIS E INTERPRETACION:**

De un total del 100% de la población encuestada está de acuerdo que se realice un programa de actividades físicas, lo que permitirá mejorar la calidad de vida a los adultos mayores

## **2.2.2. ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DIRECTORA DEL “INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI.**

### **1.- ¿Cree Usted que es necesario la implementación de un programa de actividades físicas para las personas adultas mayores?**

Según la Directora de la Institución, expresa que sí es necesario la implementación de un programa de actividades físicas para las personas adultas mayores, en lo cual el postulante a podido deducir que la indagación de esta investigación ha enfatizado a los adultos mayores como una moción por quienes hay que trabajar mucho más.

### **2.- ¿A utilizado algún recurso para mantener la fuerza muscular en las personas de la tercera edad para favorecer el mantenimiento de la autonomía y la continuidad de la vida social?**

De acuerdo con la Directora de la Institución, no han utilizado ningún recurso para el mantenimiento de la fuerza muscular en los adultos mayores para favorecer el mantenimiento de la autonomía y continuidad de la vida social. De esta manera es factible la realización de esta investigación para la realización de actividades físicas en los adultos mayores para aumentar su autoestima y dar a conocer que aún son útiles para la sociedad.

### **3.- ¿Cree usted que a través de la actividad física de la tercera edad ayudará a mejorar las capacidades motrices de las personas adultas mayores del Instituto Estupiñan?**

La directora menciona que, a través de la actividad física de la tercera edad sí ayudará a mejorar las capacidades motrices de las personas adultas mayores que

reside en este Instituto; por el cual la indagación de esta investigación tendrá la potestad en la realización de programas, juegos, deportes recreativos.

**4.- ¿Cree Usted que es necesario implementar programas de actividades físicas autónomos en este Instituto para las personas adultas mayores?**

La directora acoto que, es sumamente necesario la implementación de programas de actividades físicas autónomos para las personas adultas mayores que reside en esta Institución, ya que al realizar esta investigación se ha llegado a conocer que habido ofrecimientos para la realización actividades pero nunca se han llegado a realizarlas

**5.- ¿Cree Usted que las personas adultas mayores estén interesadas para realizar actividades físicas?**

La directora menciona que, estarían interesadas en que las personas adultas mayores realicen actividades físicas. Por lo cual el postulante puede deducir que imperante la investigación, pues provee de grandes beneficios para las personas de la tercera edad, sobre todo ayuda a la motivación a recrearse.

**6.- ¿La población adulta mayor que reside en este Instituto de ancianos dispondrá de gran cantidad de tiempo libre para que pueda ser aprovechada para un adecuado desarrollo personal y social?**

Según la directora, la población adulta mayor si dispone de tiempo libre aprovechar el tiempo en un adecuado desarrollo personal y social. Por lo tanto el postulante acota que esta investigación puede ser productiva en un alto potencial por los adultos mayores para poder desarrollar sus capacidades motrices y hacerles sentir que aun son útiles para la sociedad.



### **2.3. CONCLUSIONES:**

- En la Casa Hogar “Instituto Estupiñan”; no se realiza ningún programa de actividades físicas para las personas de la tercera edad; ni las motivaciones para la realización de actividades deportivas para el buen vivir sobre todo, la incrementación del interés para las personas ya olvidadas.
- En la Casa Hogar “Instituto Estupiñan” no existe la aplicación de actividades físico-recreativas para la estimulación de la mejora incondicional de su estado emocional y poder encontrar sujetos activos físicamente lo que podrá ayudar a su desarrollo integral.
- Los adultos mayores apoyan que se desarrolle una propuesta de actividades físicas que permitan su integración social y sobretodo una buena salud
- En el hogar de ancianos no existe ninguna propuesta con base científico que permita el fortalecimiento de los sistemas cardio- respiratorio, musculares lo que contribuye para la mejora de la calidad de vida en los adultos mayores.

## **2.4. RECOMENDACIONES:**

- Se sugiere la aplicación de un programa físico recreativo que permita el desarrollo integral del adulto mayor en el Instituto Estupiñan.
- Se recomienda la elaboración de actividades físicas recreativas para la ejecución y mejoramiento de los derechos al buen vivir en los adultos de la tercera edad.
- Se sugiere a los adultos mayores seguir con el programa de actividades emprendidas internamente para no perder su desarrollo motor, físico, psíquico y social.
- Se recomienda a las autoridades institucionales del Instituto Estupiñan aplicar y continuar con la propuesta de actividades físicas para los adultos mayores como una estrategia de un envejecimiento tranquilo y saludable

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS



ROBERTO BAQUERO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

2012-2013

## **CAPITULO III**

### **3. PROPUESTA**

#### **3.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA**

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE LA CASA HOGAR DE ANCIANOS “INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA PARROQUIA JUAN MONTALVO PERTENECIENTE A LA CIUDAD DE LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN LOS AÑOS 2012-2013

#### **3.2. DATOS INFORMATIVOS:**

##### **Institución Ejecutora**

Universidad Técnica de Cotopaxi a través del investigador de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la especialidad Cultura Física.

##### **Beneficiarios:**

Los beneficiarios directos de este importante proyecto serán las personas de la tercera edad de la Casa Hogar “Instituto Estupiñan”

##### **Ubicación:**

LUGAR:	Hogar de Ancianos “Instituto Estupiñan”
PROVINCIA:	Cotopaxi
CANTÓN:	Latacunga

PARROQUIA:	Juan Montalvo
DIRECCIÓN:	Juan Abel Echeverría y Napo
DIRECTORA:	Dra. Hilda Aimacaña
PERSONAL ADMINISTRATIVO:	19 personal administrativo
PERSONAS ADULTAS MAYORES:	45 personas adultas mayores.
TELÉFONO:	03-2800-403
INVESTIGADOR:	Roberto Baquero

### **3.3. JUSTIFICACIÓN**

Las actividades físicas en la tercera edad tiene la función de mejorar la aptitud física de la persona, las prioridades en salud pública como forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas. Es un medio lúdico y como tal, distracción que disminuye niveles de ansiedad y estrés y mantiene el cerebro en buen estado al trabajar en el pensamiento táctico durante el juego.

Los principales beneficios evidenciados científicamente son: control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos; existe también mejora del auto-concepto, auto-estima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización.

Este programa ha tomado como referencia un enfoque de búsqueda para obtener una mejor calidad de vida en las personas de la tercera edad pues, Estos resultados se suman a la evidencia de que la actividad puede ofrecer beneficios más allá del bienestar físico, además se debe mantener una participación activa en roles sociales y

comunitarios para una satisfacción de vida adecuada, lo cual hace de esta investigación una herramienta para mejorar el bienestar físico, facilitar las relaciones interpersonales y favorecer el desarrollo personal.

La carencia de un Programa de actividades físicas ha permitido generar el desarrollo de este programa para las personas de la tercera edad ya que las actividades físicas incrementan los sentimientos de colaboración y auto-eficacia, aumentando los beneficios sociales y psicológicos en el bienestar de las personas mayores. Mejora del estado de ánimo, disminuye la depresión y ansiedad, y reduce la sintomatología somática. Además, en los mayores con algún tipo de deterioro físico, la práctica deportiva aumenta la sensación de control y bienestar durante la realización de los ejercicios.

### **3.4. OBJETIVOS**

#### **3.4.1. Objetivo general**

Implementar un Programa basado en actividades físicas para mejorar el estilo de vida de las personas adultas mayores de la Casa Hogar de Ancianos “Instituto Estupiñan”.

#### **3.4.2. Objetivos específicos**

- Concientizar a los adultos mayores la importancia que tiene la aplicación de las actividades físicas
- Impartir información al grupo de personas mayores de los valores y beneficios que aporta la práctica de la actividad física.
- Promover actividades físicas, para los adultos mayores
- Aplicar permanentemente las actividades físicas en el adulto mayor para mejorar su calidad de vida.

### **3.5. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

El presente trabajo investigativo se refiere a crear una verdadera conciencia en la práctica adecuada de las actividades físicas en la Casa Hogar “Instituto Estupiñan” de la Ciudad de Latacunga. Aquí los Adultos Mayores en base de las orientaciones recibidas podrán poner en práctica hábitos del bienestar y salud lo que permitirá fomentar la práctica adecuada de actividades físicas

La propuesta consta de tablas operativas con diferentes actividades a desarrollar, en las cuales constan los objetivos y el proceso metodológico.

### **3.6. FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

#### **3.6.1. Introducción**

En la presente propuesta se presenta aspectos de vital importancia relacionados con la práctica de actividades físicas en los adultos mayores, lo cual es indispensable y necesario para tomar conciencia en los hábitos deportivo, además que es novedoso y su impacto se vera reflejado en todos los miembroso del “Instituto Estupiñan”.

#### **3.6.2. Deportes en la Tercera Edad**

##### **3.6.2.1. Características del adulto mayor**

La actividad física en la tercera edad tiene la función de **mejorar la aptitud física** de la persona, como así también sus **relaciones sociales** a través de la interacción con gente que persiga los mismos intereses. Es un medio lúdico y como tal, de distracción que disminuye niveles de ansiedad y estrés y **mantiene el cerebro en buen estado** al trabajar en el pensamiento táctico durante sus actividades.

Es la disminución progresiva de la eficiencia biológica determinada por la disminución de la capacidad funcional de los distintos tejidos y órganos. Cambios corporales y mentales que afectan al sistema nervioso central, al sistema endocrino, aspectos psicológicos y sociológicos.

Esta definición de lo que es el adulto mayor es muy anatómica, por lo que para mí el adulto mayor y esa etapa de la vida es más que eso, es el vínculo afectivo que se forma durante toda la vida hasta llegar a un estado de madurez total, que trae consigo la carencia de reacción física y mental conforme se presenten en los casos que se evalúen.

Mientras tanto el adulto es caracterizado por alguna de las siguientes:

- Los principales esfuerzos del adulto llegan a su plenitud
- Hay tiempo para la reflexión y para gozar los nietos
- En esta etapa concluye el ciclo vital
- Si el individuo ha superado las etapas anteriores puede tener una ancianidad satisfactoria
- El sentimiento de angustia aparece en la persona que al mirar hacia atrás ve su vida como una serie de oportunidades fallidas.
- Se da cuenta que es tarde para volver a empezar
- En estas personas aparece el sentimiento de desesperación acerca de aquello que pudo ser y no fue.

Si a una persona que se siente bien, saludable y con fuerzas, le decimos que ya no nos hace falta, es muy probable que influyamos en el deterioro de su autoestima al hacerle ver que el grupo puede prescindir de ella, que su pertenencia al “nosotros” ya no es tan evidente .

Para todas y cada una de las características que presenta el adulto también hablamos de enfermedades que son ocasionadas por la mala alimentación como son las anemias, cáncer, problemas de próstata entre algunas otras pero las más frecuentes son las quebraduras caídas.

La caída es un síntoma frecuente, asociado a una elevada mortalidad en el adulto mayor y suele conducir a la internación en clínicas u otras instituciones.



### **3.6.2.2. Problemas que presenta un adulto mayor**

- Reducción del control muscular y aparición de rigidez músculo esquelética (pérdida de neuronas dopaminérgicas de ganglios basales, pérdida de dendritas en células de BETZ de la corteza motora encargadas de inervación de músculos proximales antigravitarios del brazo, tronco, espalda y miembros inferiores).
- Aumento de inestabilidad y balanceo al andar.
- Alteración de reflejos posturales (laberínticos, tónicos del cuello, visuales de la retina, pérdida de la información desde articulaciones por degeneración progresiva de su mecano receptor).
- Alteración de baro receptores y 72 reducciones de flujo cerebral.
- Alteraciones auditivas.
- Alteraciones visuales con disminución de la agudeza visual, sobre todo nocturnas.
- Alteraciones neuroendocrinas, como disminución de renina y aldosterona, que alteran el manejo del sodio y del volumen extravascular (fragilidad ante la deshidratación).

### **3.6.2.3. Beneficios de la actividad deportiva en los adultos mayores**

A pesar de las ventajas que ofrece la práctica deportiva, es importante considerar ciertas precauciones en la elaboración y puesta en práctica de programas de ejercicios físicos.

#### **3.6.2.3.1. Beneficios antropométricos y neuromusculares**

Control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, aumento de la masa magra, aumento de la fuerza muscular, aumento de la densidad ósea, fortalecimiento del tejido conectivo, aumento de la flexibilidad

### **3.6.2.3.2. Beneficios metabólicos**

Aumento del volumen sistólico, disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y en el trabajo submáximo, aumento de la potencia aeróbica ( $VO_2$ máx: 10-30%), aumento de la ventilación pulmonar, disminución de la presión arterial, mejora del perfil lipídico, mejora de la sensibilidad a la insulina, aumento de la tasa metabólica de reposo.

### **3.6.3.3. Beneficios psicológicos**

- Mejora del auto-concepto, mejora de la auto-estima, mejora de la imagen corporal, disminución del stress, ansiedad, tensión muscular e insomnio, disminución del consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y socialización. Los principales beneficios del entrenamiento de la fuerza muscular en la tercera edad son:

- Mejora de la velocidad de andar
- Mejora del equilibrio
- Aumento del nivel de actividad física espontánea
- Mejora de la auto-eficacia
- Contribución en la mantención y/o aumento de la densidad ósea
- Ayuda en el control de Diabetes, Artritis, Enfermedades cardiovasculares
- Mejora de la ingestión dietética
- Disminución de la depresión

El ejercicio y la actividad física también contribuyen en la prevención de las caídas por diferentes mecanismos

- Fortalece los músculos de las piernas y columna
- Mejora los reflejos;
- Mejora la sinergia motora de las reacciones posturales;
- Mejora la velocidad de andar;
- Incrementa la flexibilidad;
- Mantiene el peso corporal;
- Mejora la movilidad articular;
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

### 3.6.3. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

#### 3.6.3.1. Desarrollo Físico

**Atención médica:** (Actividades de tipo asistencial y preventivo).



La actividad física es esencial para la salud de las personas ancianas. Lo importante es realizar un chequeo médico previo, aumentar el ritmo lentamente y tener continuidad.

Si los músculos o articulaciones están adoloridos el día después de hacer ejercicio, es probable que haya hecho más de la cuenta. La próxima vez haga ejercicio a una intensidad menor. Si el dolor o malestar persiste la persona adulta mayor debe hablar con el médico. También debe hablar con el médico si tiene uno de los siguientes síntomas mientras hace ejercicio:

- Dolor o presión en el pecho
- Dificultad para respirar o sensación excesiva de "falta de aire"
- Mareo o vértigo
- Dificultad para mantener el balance
- Náuseas

**Atención nutricional** (Actividades de tipo asistencial y preventivo).



La adecuada atención nutricional en una institución va a depender de los recursos disponibles y la calidad humana y profesional de los responsables de ofrecer dicho servicio.

Entre los principales problemas del servicio de alimentación institucional figuran el establecimiento de un menú que no logra satisfacer las necesidades nutricionales y hábitos alimentarios de los ancianos.

### **3.6.3.2. Desarrollo deportivo**

El ocio y la actividad deportiva son fenómenos complejos y multidimensionales que requieren un acercamiento a muy diferentes teorías y marcos disponibles. Comprenderlo desde todas sus implicaciones conceptuales y prácticas requieren la aproximación a sus diferentes enfoques, y en el que hacer específico asumir posiciones éticas y profesionales que enuncien sus intencionalidades y compromisos con los procesos de construcción de sociedad.



### **3.6.4. MODALIDADES DEPORTIVAS**

#### **3.6.4.1. LA GIMNASIA**



Al referirnos a gimnasia indudablemente lo hacemos a una actividad que ejecuta variados movimientos con el cuerpo, que persigue distintas finalidades, pero también intenta influir sobre la actitud y la condición del practicante.

Se puede decir sobre los movimientos que se ejecutan en las clases de "Gimnasia para la 3ra edad" que están focalizados a lograr mayor movilidad articular, recuperar la tonicidad muscular, aumentar la elongación de los músculos fortalecidos, estimular la coordinación y la motricidad.

De esta manera el practicante vuelve a ser dueño de su cuerpo, permitiéndose ejecutar tareas abandonadas por inseguridad física. Y aquí ya ingresamos en el terreno de la actitud, porque los nuevos proyectos se elaboran a partir de esta situación de mayor seguridad corporal, que en la mayoría de los casos no es nueva, pero hacía tiempo que no se la tenía.

También integra el campo de la actitud la forma de realización de la actividad, porque es grupal y esto reúne a varias personas con el alto objetivo de mantener su salud y mejorarla de ser posible. La mirada de los otros embarcados en la tarea común es valorada por el practicante y a la vez comienza a necesitarse, por eso es que cuando alguien se ausenta es requerido por sus compañeros. Así el practicante comprueba que se han establecido nuevos vínculos de compañerismo y hasta de amistad.

Llegamos así a la condición del practicante, que reconoce su protagonismo en la transformación que opera. Ha dejado de ser paciente para ser practicante, en muchos casos han desaparecido dolores o molestias corporales (de las que siempre se quejaba) por falta de actividad, aumentando la tolerancia al dolor, porque a través del sacrificio que implican los esfuerzos durante las clases aprende a superarlo.

Por supuesto que la persona con esta nueva actitud y condición genera cambios en su grupo familiar, dado que se la ve más optimista, emprendedora y ocupada. Habla de temas diferentes porque tiene nuevas vivencias internas propias y comparte las de sus pares. Este espiral ascendente de entusiasmo y alegría no tiene techo, y está en cada uno alimentarlo, hacerlo crecer y elevarlo.

La Institución pone el marco, el Profesor la técnica, los compañeros el afecto, entre todos la contención para hacer que esta etapa de la vida merezca ser vivida en plenitud.

**Cuestiones a tener en cuenta, si transitas la tercera edad y te dispone a practicar ejercicios físicos:**

- Es recomendable comenzar con una **entrada en calor** que consistirá en movimientos de todas las articulaciones del cuerpo cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos.
- Los **ejercicios** tienen que ser ejecutados **en forma lenta y controlada**, buscando todas las posibilidades de movimiento de la articulación.
- Una vez entrado en calor es indispensable realizar ejercicios de estiramiento, especialmente de espalda, cuello y parte posterior de las piernas, para evitar y prevenir la rigidez.
- Siempre recomiendo comenzar los **ejercicios de fuerza** con una sentadilla para fortalecer la musculatura de las piernas, esto además nos da seguridad y equilibrio en la marcha.
- Para el resto de la actividad, lo más seguro es tumbarse en una colchoneta y concentrarse en **ejercitar los abdominales y la espalda**. Por ejemplo, acostado boca arriba las manos cruzadas en el pecho, las piernas dobladas, los pies contra la colchoneta, subir el tronco mientras se expulsa el aire, bajar mientras se inhala.
- Siempre terminar la actividad nuevamente con **estiramientos de la musculatura** que he nombrado al principio, y durante un tiempo más prolongado que al principio de ejercitación.

- Finalmente siempre debe estar presente la **actividad aeróbica** caminar, pedalear o nadar, realizadas a baja intensidad para permitir practicarlas durante un tiempo prolongado.

#### 3.6.4.2. CAMINAR



Caminar es una de las actividades aeróbicas más populares y accesibles para que practiquen tanto sedentarios como cultores de la actividad física. Los beneficios de la caminata son múltiples destacándose su sencillez y bajo nivel de peligro para la tercera edad.

Los **beneficios de caminar para los adultos mayores** son varios:

- Disminuye la tensión arterial.
- Aumenta la capacidad para captar oxígeno.
- Disminuye las reservas de grasa del organismo.



- Aumenta tu resistencia.
- Desarrolla un corazón más eficiente previniendo enfermedades coronarias.

Pero la caminata no sólo beneficia a todo el **sistema orgánico-funcional**, sino que actúa también sobre el **sistema muscular**.

### **Sugerencias al caminar**

- Estira la columna vertebral como si te estuvieran tirando con una cuerda desde el centro de la cabeza. Ésta debe descansar relajada alineada con la columna, sin inclinarse hacia adelante ni hacia atrás.
- Balancea los brazos en forma pendular llevando el ritmo del movimiento.
- Apoya el talón y luego el resto del pie en cuanto hagas contacto con el suelo.
- Por último puedes contraer el abdomen durante la caminata para activar la musculatura profunda de la pelvis.

### **3.6.4.3. NADAR**



**Toda persona debe tener oportunidad de participar en actividades físicas acuáticas independientemente de su edad, limitaciones socio económicas y o**

**físicas. Hoy ha cambiado la forma de pensar ya no se asocia al adulto mayor como sinónimo de vejez sino que se asocia como persona comprometida con la actividad física.**

La natación combina movimientos de brazos y piernas, por tanto aumenta el gasto calórico, eliminando grasas y ejercitando casi todo el sistema muscular en forma simultánea.

### **Ejercicios de natación para adultos mayores de la tercera edad**

#### **➤ En la parte baja de la piscina**

- ❖ Camina por todo el espacio con los brazos dentro del agua. A mayor velocidad, mayor resistencia tendrás por parte del agua y más fuerza tendrás que hacer.

#### **➤ En la parte media de la piscina**

- ❖ En posición horizontal, boca abajo. Realiza movimientos con brazos y piernas en forma circular, de la misma manera que nadan los perritos.
- ❖ Con una tabla de flotación. Posición horizontal. Brazos extendidos tomando la tabla. Hacer patada de crol con las piernas extendidas.
- ❖ Posición horizontal, boca abajo. Coloca la tabla entre las piernas a la altura de la rodilla. Avanza haciendo brazadas de estilo libre.
- ❖ Sin la tabla, posición horizontal. Un brazo extendido, con el otro realiza una brazada acompañada por patada estilo crol.
- ❖ Para finalizar te colocas boca arriba en posición de ‘plancha’ y te mantienes flotando lo que puedas ayudándote levemente, con movimientos ocasionales de brazos y piernas.

#### 3.6.4.4. AERÓBICOS DE BAJO IMPÁCTO



La tercera edad debe realizar los ejercicios con una baja intensidad y en lo posible con el mínimo impacto sobre las articulaciones. Esto sólo lo puede asegurar una actividad aeróbica como caminar, pedalear, nadar o remar.

El ejercicio más básico es caminar, ya que es una habilidad motora que no necesita de un aprendizaje específico, todo el mundo sabe caminar si se encuentra en condiciones normales. Pero vamos a cambiar el concepto por el de marchar, en vez de caminar como si estuvieras paseando, vas a marchar.

Y esto implica una marcha a un ritmo más intenso, acompañada con un balanceo energético de brazos que se llevan en semi flexión, y una amplitud de movimientos mayor al de la caminata normal.

La duración mínima debe ser de 20 minutos para asegurar el pleno funcionamiento del sistema aeróbico.

Puedes ir agregando entre uno y tres minutos por semana a tu programa. La frecuencia mínima es de dos veces por semana, siendo recomendable hasta cuatro como máximo siempre en días alternos.

Al finalizar siempre realiza unos estiramientos suaves para poder recuperarte mejor

### 3.6.4.5. EXCURSIONES



Las alternativas que tienen los adultos mayores para conocer al detalle las distintas regiones y destinos turísticos nacionales, son múltiples.

Los viajes de turismo nos solo sirven para conocer, contribuyen también al bienestar físico y mental de las personas. Son muchos los jubilados que se reúnen, se organizan y planifican sus viajes.

Hay la percepción de que los ancianos son personas apagadas, pero nos es así a nosotros nos han infundido mucho ánimo a vivir, nos dan una perspectiva diferente de la vida, de que no hay que desperdiciarla. Porque ellos viven intensamente: si les toca bailar bailan con todo el gusto, si es de como de comer, disfrutan de la comida, si tienen que sentarse y esperar lo hacen con tranquilidad.

La sugerencia para este segmento de la población que goza de mayor tiempo libre es salga, viaje, disfrute de su país. Conozca esta nuestra tierra que tiene la bendición de poseer la mayor mega diversidad por metro cuadrado. El buen estado de las vías es otro aliciente para recorrer las ciudades y los rincones de la patria. No hay limitaciones. Los adultos mayores pueden ir a todo lugar.

### 3.6.4.6. AJEDREZ



El ajedrez está considerado el rey de los juegos estratégicos, y ocupa, como tal, un indiscutible primer puesto entre los pasatiempos de los intelectuales. Es éste un juego que requiere, ante todo, sentido de la anticipación, porque hay que prever las jugadas que puede ejecutar el contrario, tanto como las que cabe desarrollar uno mismo, objetividad, por cuanto hay que estar pendiente del tablero en su conjunto, precaución, para no caer en la precipitación; paciencia, para saber esperar el cambio favorable que permita atacar, y, por último, perseverancia, en el intento de mejorar, cada día, la propia capacidad para el juego.

#### **MATERIAL**

Un tablero dividido en sesenta y cuatro casillas, o escaques, de las que treinta y dos son blancas y las otras treinta y dos, negras, todas ellas colocadas alternativamente. Dieciséis piezas, blancas o negras, para cada jugador, que son las siguientes: un rey, una reina, dos alfiles, dos caballos, dos torres y ocho peones. La forma de estas piezas, así como su distribución inicial en el tablero, pueden apreciarse en la ilustración.

#### **Objetivo**

Capturar al rey del oponente mediante los movimientos de cada una de las piezas. Gana la partida el que, apoderándose de algunas piezas del jugador contrario, o impidiendo el movimiento de otras, consigue abrirse paso hasta llegar al rey, por ellas defendido, y le da jaque mate, o sea, le priva de toda opción a no ser captura

### 3.7. PLAN OPERATIVO

<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>BENEFICIARIO</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Presentar el programa deportivo</b>	Solicitar una reunión con la Directora y Personal Administrativo  Informar sobre el programa deportivo	Tesista	Programa Deportivo  Proyectores  Carteles	Adultos mayores de la Casa Hogar “Instituto Estupiñan”	Primera semana de marzo 2013
<b>Llevar a cabo las actividades deportivas</b>	Reunir a la Directora, Personal Administrativo y adultos mayores; con el motivo de la realización de las actividades deportivas.	Tesista	Grabadora  CD’S  Arcos  Cintas	Adultos mayores de la Casa Hogar “Instituto Estupiñan”	Segunda semana de marzo 2013

<b>Analizar los beneficios que proporciona el programa deportivo</b>	Poner en marcha los procesos del programa deportivo	Tesista	Grabadora  CD'S  Proyector  Videos	Adultos mayores de la Casa Hogar "Instituto Estupiñan"	Tercera semana de marzo 2013
--	---	---------	--	--	------------------------------

### 3.8. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA


La evaluación de la propuesta será a largo plazo se reflejará en lo Psicomotriz, flexibilidad y Socio afectivo de los adultos mayores de la Casa Hogar “Instituto Estupiñan” durante el año 2012–2013 por parte de la Directora, personal administrativo y adultos mayores.

Indicadores	Fuentes de comprobación
Evaluadores	- Directora de la Casa Hogar
¿Por qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aciertos de la propuesta</li> <li>- Continuar con la propuesta</li> <li>- Suspender la propuesta</li> </ul>
¿Para qué evaluar?	- Determinar los beneficios de los talleres motivacionales a los adultos mayores
¿Qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización</li> <li>- Coordinación</li> <li>- Ejecución</li> <li>- Aplicaciones</li> </ul>
¿Quién evalúa?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Directora de la Casa Hogar</li> <li>- Asesor de la Tesis</li> </ul>
¿Cuándo evalúa?	- En el mes de marzo desarrollo de la propuesta
¿Cómo evaluar?	- En el desarrollo de la propuesta
¿Con qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrevista</li> <li>- Técnicas de reuniones con el Asesor y Directora de la Casa Hogar</li> </ul>



### 3.9. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

**TABLA N° 1 INTEGRACIÓN SOCIAL**

OBJETIVO	METODOLOGÍA	TÉCNICA
<p>Integrar a los adultos mayores para una participación activa en la propuesta del día</p> 	<p>🚦 <b>Actividad 1.</b> Presentación e integración del grupo</p> <p><b>Tiempo:</b> 20 minutos</p> <p><b>Materiales:</b> Tarjetas y marcadores</p>	<p><b>El Girasol</b></p> <p>Los participantes se enumeran del uno al dos, los unos hacen círculo afuera, el círculo uno da media vuelta y quedan en parejas, cantan dame la mano, dame la otra, deja que te toque el pie, te doy un abrazo, le pregunta cómo se llama, que expectativa tiene el taller, le da u abrazo (luego le dice) adiós, adiós que te vaya bien, y se sigue girando con todo los compañeros y compañeras</p>

**TABLA N° 2 GIMNASIA**

**Objetivo terminal:** Promover la integración de todos los integrantes del grupo clase.

**Fecha:** 01/08/2013

**Tiempo:** 30 minutos

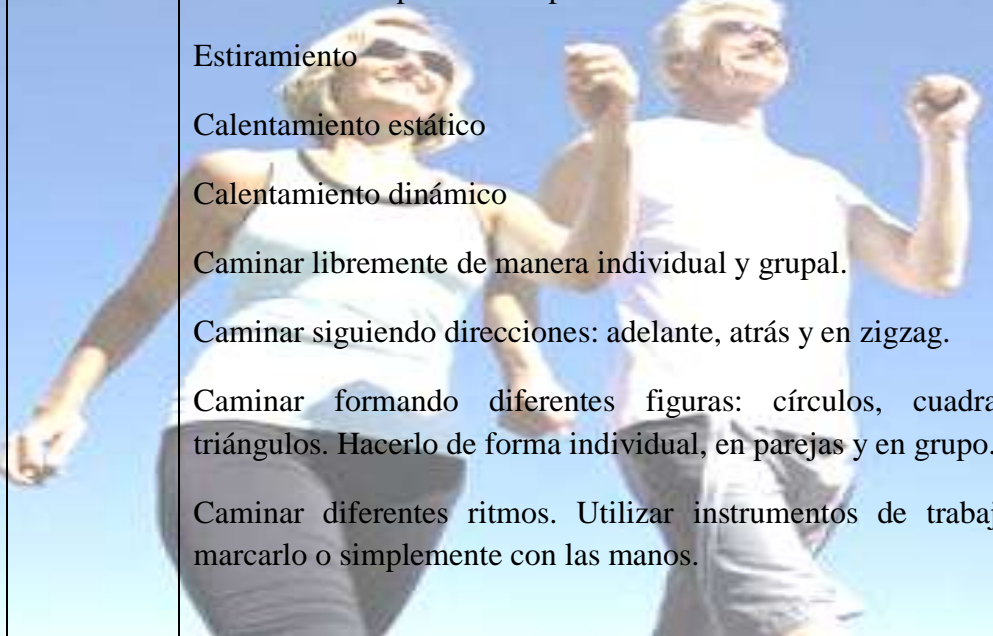
Destreza	Contenido	Estrategia metodológica	Recursos	Evaluación
<p>Demostrar el aprendizaje de equilibrio en aparatos</p> 	<p>Gimnasia Deportiva</p>	<p>Atención médica</p> <p>Indicaciones generales</p> <p>Lubricación corporal de pies a cabeza</p> <p>Estiramiento</p> <p>Calentamiento estático</p> <p>Calentamiento dinámico</p> <p>Equilibrar en diferentes posiciones</p>	<p>Colchoneta</p> <p>Hojas de papel comercio</p> <p>Escalera</p> <p>Cuerdas</p>	<p>INDICADORES ESENCIALES</p> <p>Realiza los diferentes ejercicios de flexibilidad en forma individual</p> <p>Aplica la ubicación correcta de los puntos de apoyo para las diferentes posiciones individuales</p> <p>Participa en las series gimnásticas organizadas</p>

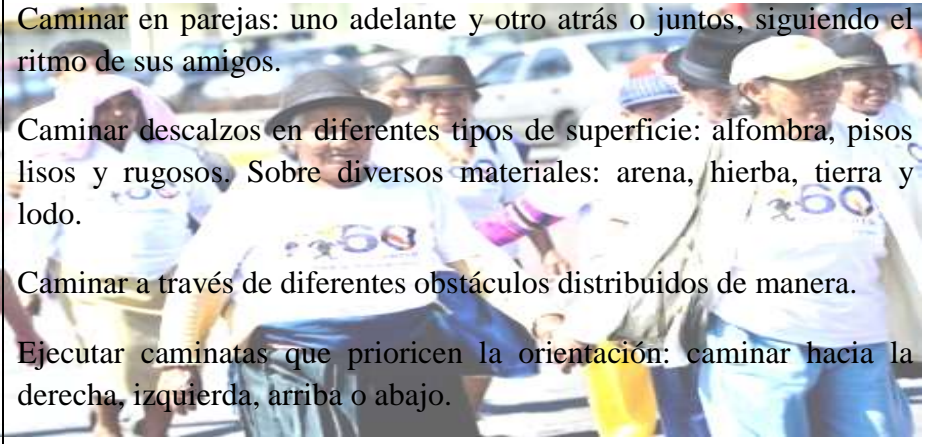
**TABLA N° 3 CAMINATA**

**Objetivo terminal:** Iniciar el desarrollo de motivaciones y capacidades corporales para la caminata

**Fecha:** 08/08/2013

**Tiempo:** 1 hora

Destreza	Contenido	Estrategia metodológica	Recursos	Evaluación
Desarrollar la caminata (aeróbica)	Caminata	 <p>Atención médica</p> <p>Indicaciones generales</p> <p>Lubricación corporal de pies a cabeza</p> <p>Estiramiento</p> <p>Calentamiento estático</p> <p>Calentamiento dinámico</p> <p>Caminar libremente de manera individual y grupal.</p> <p>Caminar siguiendo direcciones: adelante, atrás y en zigzag.</p> <p>Caminar formando diferentes figuras: círculos, cuadrados y triángulos. Hacerlo de forma individual, en parejas y en grupo.</p> <p>Caminar diferentes ritmos. Utilizar instrumentos de trabajo para marcarlo o simplemente con las manos.</p>	<p>Ambientación natural</p> <p>Conos</p> <p>Llantas</p> <p>Sillas</p> <p>Palos</p>	<p>Camina a grandes distancias y cortas distancias sin interrupción</p> <p>30 minutos</p>

		 <p>Caminar en parejas: uno adelante y otro atrás o juntos, siguiendo el ritmo de sus amigos.</p> <p>Caminar descalzos en diferentes tipos de superficie: alfombra, pisos lisos y rugosos. Sobre diversos materiales: arena, hierba, tierra y lodo.</p> <p>Caminar a través de diferentes obstáculos distribuidos de manera.</p> <p>Ejecutar caminatas que prioricen la orientación: caminar hacia la derecha, izquierda, arriba o abajo.</p>		
--	--	---	--	--

### TABLA N° 4 NATACIÓN DIRIGIDA

**Objetivo terminal:** Alcanzar la práctica de las actividades acuáticas con propósitos deportivos.

**Fecha:** 15/08/213

**Tiempo:** 1 hora

Destreza	Contenido	Estrategia metodológica	Recursos	Evaluación
<p>Flotar en diferentes espacios acuáticos</p>	<p>Medio acuático</p>	<p>Atención médica</p> <p>Indicaciones generales</p> <p>Lubricación corporal de pies a cabeza</p> <p>Estiramiento</p> <p>Calentamiento estático</p> <p>Calentamiento dinámico</p> <p>Adaptación al medio diferente</p> <p>Chapotear el agua de cubito ventral al filo d piscina.</p> <p>Saltar desde filo de piscina</p> <p>Juego recreativo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Valón mano</li> </ul>	<p>Balón</p> <p>Piscina</p> <p>Delimitadores de salida</p> <p>Recipiente con agua, jabón, toallas</p>	<p>Participar en los juegos en el agua.</p>

		<p>Nadar libremente 5 minutos de frente</p> <p>Nadar 50 metros estilo espaldas</p> <p>Estiramiento</p> <p>Aseo personal</p>		
--	--	---	--	--

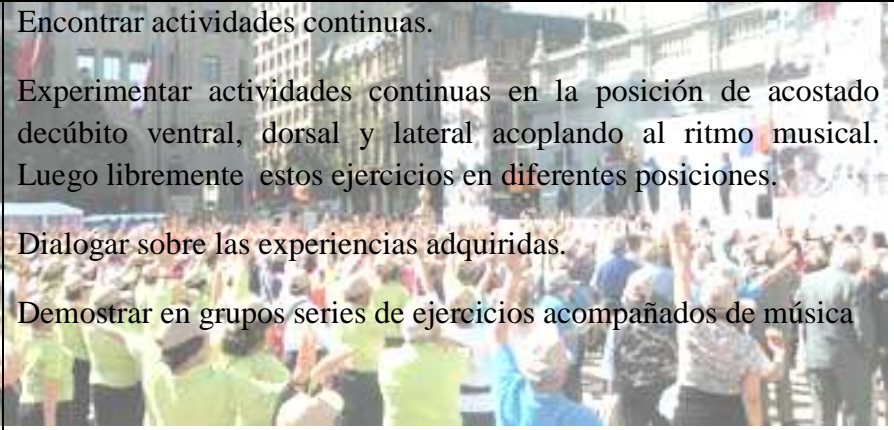
**TABLA N° 5 AERÓBICOS**

**Objetivo terminal:** Acrecentar los conocimientos de los movimientos formativos para desarrollar los diferentes segmentos corporales.

**Fecha:** 22/08/2013

**Tiempo:** 30 minutos

Destreza	Contenido	Estrategia metodológica	Recursos	Evaluación
<p>Experimentar diferentes formas de movimientos aeróbicos.</p>	<p>Ejercicios Aeróbicos</p>	<p>Atención médica</p> <p>Indicaciones generales</p> <p>Lubricación corporal de pies a cabeza</p> <p>Estiramiento</p> <p>Calentamiento estático</p> <p>Calentamiento dinámico</p> <p>Conversar acerca de los ejercicios aeróbicos, la manera de ejecutar u la secuencia.</p> <p>Escuchar y marcar un ritmo musical.</p> <p>Ejecutar libremente movimientos rítmicos de acuerdo a la música.</p> <p>Ejercitar brazos, cuello y hombros. Luego brazos, piernas y tronco. Y por ultimo piernas, abdomen y columna.</p>	<p>Toca CD</p> <p>CD</p> <p>Ambiente natural</p> <p>Cajas pequeñas</p> <p>Palos de escoba</p>	<p>Ejecuta los movimientos aeróbicos creados con diferentes materiales.</p>

		<p>Encontrar actividades continuas.</p> <p>Experimentar actividades continuas en la posición de acostado decúbito ventral, dorsal y lateral acoplado al ritmo musical. Luego libremente estos ejercicios en diferentes posiciones.</p> <p>Dialogar sobre las experiencias adquiridas.</p> <p>Demostrar en grupos series de ejercicios acompañados de música</p> 		
--	--	--	--	--





## TABLA N° 6 AJEDREZ

**Objetivo terminal:** Enseñar técnicas de Apertura y movilizar correctamente las piezas.

**Fecha:** 29/08/2013

**Tiempo:** 45 minutos

Destreza	Contenido	Estrategia metodológica	Recursos	Evaluación
<p>Incentivar a desarrollar las capacidades intelectuales.</p> 	<p>Ajedrez</p>	<p>Realizar mates básicos con “piezas mínimas” en forma técnica y rápida.</p> <p>Acentuar criterios de valoración de una posición determinada.</p> <p>Resaltar principios básicos de la movilización de piezas.</p> <p>Incrementar conocimientos de Teorías de Ajedrez: Apertura, Medio Juego y Final.</p> <p>Incentivar el trabajo autodidacta.</p> <p>Uso eficiente de las piezas sacando el mayor provecho de cada una de ellas.</p>	<p>Tablero</p> <p>Piezas de juego</p> 	<p>Aplica diferentes movimientos en situaciones de juego</p>

## 3.1.2. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### 3.12.1. CITADA

- EDITORIAL CULTURAL S.A. *Enciclopedia de los Deportes tomo II 2002*". (pág. 7-9).
- COSIO, (1986) (pág.76)
- COSIO, (1986) (pág. 59- 79)
- GUÍA DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA DE LAS UNIDADES (1998) (pág. 11-15).
- EDITORIAL GYMNOS, (2008) .(pág.22).
- MARTÍNEZ DE OSABA (2003) (pág.61)
- MARTÍNEZ DE OSABA (2003) (pág.75)
- MARTÍNEZ DE OSABA, (2003) (pág. 203)
- MARTÍNEZ DE OSABA, (2003) (pág.238)
- COSIO, (1986) (pág. 59- 79)
- EL CONVENIO ECUATORIANO ALEMÁN 1, (2008) (pág. 46-48)
- GARCÍA. T. (2004).(Pág:89)
  
- ARREDONDO, M. (1989), *Didáctica General*, Edición 1 México (pág. 25)
- ASTIVERA, (2006), *Los juegos*, Edición 2 Venezuela (pág. 43)
- BANDURA, A. (1993) *Estrategias y técnicas de aprendizaje*, Barcelona- España edición 1 (pág. 41)
  
- BARCOS, M. (2003) *El aprendizaje guiado* México edición 1 (págs. 23, 24,25)
  
- CATA, (2006) *Módulo didáctico* edición 3 Colombia (pág. 20)
  
- CALDERÓN, Luis, (2005) *Didáctica General*, Editorial Ortiz Quito- Ecuador (pág.9)
  
- GUÍA DIDÁCTICA 2, (1992)(pág. 25-26)
- PROGRAMA DE ESTUDIO CULTURA FÍSICA, (1991) (Pág.25-26)
  
- Diccionario OCÉANO UNO COLOR edición 1996 (pag.440)

- Diccionario UNO COLOR (2003) edición 2003 (pag.1057)
- ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES (1996) “(pág. 17)
- CULTURAL, (2005) la Gran Enciclopedia de los Deportes, Editorial Cultural , Madrid España 2005 “(pág. 17)
- GOLDON, (2006) Editorial océano, Barcelona España. (pág. 16)
- GOLDON, (2006) Editorial océano, Barcelona España. (pág. 17)
- GONZALEZ, (1987) dinámicas para la tercera edad, (pág.34-36).
- MORENO, Luis (1996) Ciencias de la Educación Segunda Edición, Quito-Ecuador (pág. 254)
- PALACIOS, (1997, ) *La tercera edad*, Primera Edición, Quito-Ecuador (pág. 67)
- ULLOA, Francisco (2006) *Carrera universitaria*, Edición Primera, Ibarra-Ecuador (pág. 20)

### **3.10.2. CONSULTADA**

- CULTURAL S.A. *Gran Enciclopedia de los Deportes*, Editorial Cultural , Madrid España 2005
- GAGO H, Antonio, (1995) “*Modelos de sistematización del proceso de enseñanza aprendizaje*”, Edición 1 México (pág. 78)
- PASEO, Manuel, (2003) “*la enciclopedia de la educación I*” Primera edición, Barcelona- España (pág.226)
- Edición de la TERCERA EDAD ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (pág. 56-57)
- RECREACIÓN Y ADULTO MAYOR, (2002)(pág. 65)

➤ REACREACIÓN Y ADULTO MAYOR 27-35)

### 3.10.3. VIRTUAL

- <http://www.slideshare.net/flagos/recreacin-tiempo-libre-y-ocio-presentation> (22-02-2013)
- [http://www.saludalia.com/Saludalia/web\\_saludalia/vivir\\_sano/doc/ejercicio/doc/ejercicio\\_tercera\\_edad.htm](http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/ejercicio_tercera_edad.htm) (12-03-2013)
- [http://www.derechoecuador.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3627%3Aproteccion-acuten-para-las-personas-de-la-tercera-&Itemid=420](http://www.derechoecuador.com/index.php?option=com_content&view=article&id=3627%3Aproteccion-acuten-para-las-personas-de-la-tercera-&Itemid=420) (12-03-2013)
- <http://www.psicologiacientifica.com/adulto-mayor-metodologia-aprendizaje-crecimiento-personal/>
- <http://www.efdeportes.com/efd146/actividades-recreativo-fisicas-la-tercera-edad.htm>
- <http://www.monografias.com/trabajos87/actividades-fisicas-recreativas-personas-tercera-edad/actividades-fisicas-recreativas-personas-tercera-edad.shtml>

# ANEXOS



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

### UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS

#### Carrera de Licenciatura en Cultura Física

#### ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DIRECTORA DEL “INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA PARROQUIA JUAN MONTALVO PERTENECIENTE A LA CIUDAD DE LATACUNGA “PROVINCIA DE COTOPAXI

#### **Objetivo:**

Recopilar información sobre la aplicación de programas de actividades físicas en los adultos mayores del Instituto Estupiñan.

1.-¿Cree Usted que es necesario la implementación de un programa de actividades físicas para las personas adultas mayores?

2.-¿A utilizado algún recurso para mantener la fuerza muscular en las personas de la tercera edad para favor el mantenimiento de la autonomía y la continuidad de la vida social?

3.-¿Cree Usted que a través de la actividad física de la tercera edad ayudará a mejorar las capacidades motrices de las personas adultas mayores del Instituto Estupiñan?

4.-.-¿Cree Usted que es necesario implementar programas de actividades físicas autónomos en este instituto para las personas adultas mayores?

5.-.-¿Cree Usted que las personas adultas mayores estén interesadas para realizar actividad física?

6.-

¿La población adulta mayor que reside en este Instituto de ancianos dispondrá de gran cantidad de tiempo libre para que pueda ser aprovechado para un adecuado desarrollo personal y social?

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS,  
HUMANÍSTICAS**

**Carrera de Licenciatura en Cultura Física**

**ENCUESTA DIRIGIDA AL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL  
“INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA PARROQUIA JUAN MONTALVO  
PERTENECIENTE A LA CIUDAD DE LATACUNGA “PROVINCIA DE  
COTOPAXI**

**Objetivo:**

Determinar el grado de información del personal administrativo acerca de programas de actividades físicas en los adultos mayores

**Instrucción:**

Marque con una (X) la alternativa que Ud. considere:

1. ¿Conoce si hay programas deportivos para las personas adultas mayores?

Si

No

2. ¿Ustedes han utilizado algún medio para fortalecer y mantener la psicomotricidad en los adultos mayores?

Si

No



3. ¿Estaría usted de acuerdo con implementar métodos de trabajo con las personas de la tercera edad?

Si

No

4. ¿Está de acuerdo en apoyar el desarrollo de un programa de actividades físicas para los adultos mayores?

Si

No

5. ¿Cree usted que mediante el desarrollo de un programa de actividades físicas mejore la motivación en los adultos mayores?

Si

No

6. ¿Estaría de acuerdo en realizar un programa de actividades físicas que permita mejorar la calidad de vida para los adultos mayores?

Si

No

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



**FACHADA DEL HOGAR DE ANCIANOS "INSTITUTO ESTUPIÑAN"**



**RUTINA DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO**



**EJERCICIOS DE RELAJACIÓN**



**FLEXIBILIDAD**



**GRUPO DE LA TERCERA EDAD Y LA LABOR CUMPLIDA**