



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA.**

**TESIS DE GRADO**

**TEMA:**

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL  
MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS  
MAYORES DE 65 AÑOS, EN EL CENTRO DE “ATENCIÓN  
INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD” EN EL CANTÓN SAQUISILÍ, PROVINCIA DE  
COTOPAXI, DURANTE EL AÑO 2012 – 2013.”**

Tesis presentada previa a la obtención del Título de, LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA.

**AUTOR:**

Cajas López Diego Fernando.

**DIRECTOR:**

Ing. Roberto Carlos Herrera

Albarracín.

Latacunga – Ecuador

Diciembre 2014



## AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS, EN EL CENTRO DE “ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD” EN EL CANTÓN SAQUISILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL AÑO 2012 – 2013.”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.



Cajas López Diego Fernando.

C.I. 0503379984

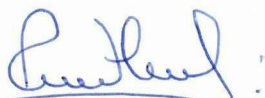
## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS.**

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

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS, EN EL CENTRO DE “ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD” EN EL CANTÓN SAQUISILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL AÑO 2012 – 2013.”**, de **Cajas López Diego Fernando**, postulante de la **Carrera De Cultura Física**, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Mayo, 2014

El Director



---

Ing. Roberto Carlos Herrera Albarracín.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

LATACUNGA – ECUADOR

## APROBACIÓN DE TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto el postulante: **Cajas López Diego Fernando**, con el tema de tesis: “**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS, EN EL CENTRO DE “ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD” EN EL CANTÓN SAQUISILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL AÑO 2012 – 2013.**”, ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, 15 de Diciembre del 2014

Para constancia firman:

Lic. José Barbosa

**PRESIDENTE**

Lic. Geoyanny Arroyo

**MIEMBRO**

Lic. Lorena Logroño

**OPOSITOR**

## **AGRADECIMIENTO.**

*Mi agradecimiento es a mis padres, que desde pequeño me cuidaron y apoyaron para cumplir mi meta, que sin importar sus desvelos ni sus ocupaciones se encargaban de mí, para que pudiera ser alguien en la vida. A mis hermanos, Carlos, Alexandra y Patricio Cajas por el ejemplo y apoyo que me brindaron. A mis sobrinos Lady, Kevin y Stefy por el cariño y el apoyo que recibo de ellos a su corta edad. A la Universidad Técnica de Cotopaxi, que me acogió incondicionalmente, y fue como mi segundo hogar durante los años de estudio de nivel superior. A mis amigos Oscar, Luis, Ivonne y Julio Sampedro quienes siempre estuvieron en los buenos y malos momentos. Son muchas las personas a quienes agradezco eternamente por el apoyo desinteresado e incondicional que me brindaron.*

**Diego Fernando**

## **DEDICATORIA.**

*A DIOS, porque él puso en mis manos la capacidad de decidir y forjarme como profesional.*

*A mis queridos padres que con su ayuda moral y económica, que por su afán y sacrificio, hizo posible la culminación de esta etapa estudiantil que me ha capacitado para un futuro mejor; dejándome la mejor de las herencias la Educación, la misma que pondré al servicio del bien, la verdad y la justicia.*

*Su hijo*  
**Diego Fernando**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
AUTORIA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS.....	iii
APROBACIÓN DE TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
AVAL DE TRADUCCIÓN.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv

### CAPÍTULO I.

#### 1. FUNDAMENTACION TEORICA.

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	1
1.2 CATEGORIAS FUNDAMENTALES:.....	4
1.3 MARCO TEORICO:.....	5
1.3.1. CALIDAD DE VIDA.....	5
1.3.1.1 Ejercicios según la edad.....	7
1.3.1.2 SALUD.....	7
1.3.2. LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	9
1.3.3. RECREACIÓN.....	11
1.3.4. ADULTO MAYOR.....	12
1.3.5. PROGRAMA.....	14

## CAPÍTULO II

### 2. DISEÑO DE LA PROPUESTA

2.1 ANTECEDENTES.....	17
2.1.1 RESEÑA HISTÓRICA DE LA INSTITUCIÓN.....	17
2.2. DISEÑO METODOLÓGICO.....	19
2.2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	19
2.2.1.1 Investigación descriptiva.....	19
2.3 METODOLOGÍA.....	19
2.3.1 UNIDAD DE ESTUDIO.....	20
2.4 METODOS Y TECNICAS.....	20
2.4.1 MÉTODOS.....	20
2.4.1.1 Método Analítico.....	21
2.4.1.2 Método Inductivo.....	21
2.4.1.3 Método Deductivo.....	21
2.4.1.4 Método Descriptivo.....	21
2.4.1.5 Método Estadístico.....	21
2.5 TÉCNICAS.....	22
2.5.1 LA OBSERVACIÓN DIRECTA.....	22
2.5.2 LA ENCUESTA.....	22
2.6. ANÁLISIS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS ADULTOS MAYORES EN EL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE SAQUISILÍ. .	23
2.7. ANÁLISIS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE SAQUISILÍ.....	33
2.8. CONCLUSIONES.....	43
2.9. RECOMENDACIONES.....	44

## CAPÍTULO III

### 3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.

3.1 TEMA:.....	45
3.2 DATOS INFORMATIVOS:.....	45

3.3 ANTECEDENTES.....	46
3.4 IMPORTANCIA:.....	47
3.5 JUSTIFICACIÓN. ....	47
3.6 FUNDAMENTACIÓN.....	48
3.6.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	48
3.6.2 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	48
3.6.3 FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA.....	49
3.6.4. FUNDAMENTACION LEGAL.....	49
3.7 OBJETIVOS .....	51
3.7.1 OBJETIVO GENERAL:.....	51
3.7.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:.....	51
3.8 DESCRIPCION DE LA PROPUESTA.....	52
3.9 PLAN OPERATIVO-OPERACIONALIDAD.....	53
3.10 PROGRAMA.....	55
3.11 RECOMENDACIONES:.....	85
3.12 REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS:.....	86
Bibliografía Citada .....	86
ANEXOS .....	90

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico N° 1:</b> Categorías Fundamentales .....	4
<b>Gráfico N° 2:</b> Práctica de ejercicios.....	23
<b>Gráfico N° 3:</b> Evitar dolores .....	24
<b>Gráfico N° 4:</b> Actividades según la edad .....	25
<b>Gráfico N° 5:</b> Pérdida de resistencia.....	26
<b>Gráfico N° 6:</b> Ejercicios de flexibilidad.....	27
<b>Gráfico N° 7:</b> Mejora la calidad de vida .....	28
<b>Gráfico N° 8:</b> Práctica de ejercicios.....	29
<b>Gráfico N° 9:</b> Beneficios a la salud.....	30
<b>Gráfico N° 10:</b> Ejercicios recomendados.....	31
<b>Gráfico N° 11:</b> Consumo de tabaco y alcohol .....	32
<b>Gráfico N° 12:</b> Actividad física .....	33
<b>Gráfico N° 13:</b> Ejercicios para la tercera edad.....	34
<b>Gráfico N° 14:</b> Ejercicios de flexibilidad y elasticidad .....	35
<b>Gráfico N° 15:</b> Ejercicios de coordinación .....	36
<b>Gráfico N° 16:</b> Cuerpo y resistencia .....	37
<b>Gráfico N° 17:</b> Mantener la salud .....	38
<b>Gráfico N° 18:</b> Órganos y sistemas.....	39
<b>Gráfico N° 19:</b> Aporte para el estilo de vida.....	40
<b>Gráfico N° 20:</b> Evitar enfermedades.....	41
<b>Gráfico N° 21:</b> Vivir más años.....	42

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N° 1:</b> Muestra.....	20
<b>Tabla N° 2:</b> Práctica de ejercicios .....	23
<b>Tabla N° 3:</b> Evitar dolores .....	24
<b>Tabla N° 4:</b> Actividades según la edad .....	25
<b>Tabla N° 5:</b> Pérdida de resistencia .....	26
<b>Tabla N° 6:</b> Ejercicios de flexibilidad.....	27
<b>Tabla N° 7:</b> Mejora la calidad de vida .....	28
<b>Tabla N° 8:</b> Práctica de ejercicios .....	29
<b>Tabla N° 9:</b> Beneficios a la salud.....	30
<b>Tabla N° 10:</b> Ejercicios recomendados.....	31
<b>Tabla N° 11:</b> Consumo de tabaco y alcohol.....	32
<b>Tabla N° 12:</b> Actividad física .....	33
<b>Tabla N° 13:</b> Ejercicios para la tercera edad.....	34
<b>Tabla N° 14:</b> Ejercicios de flexibilidad y elasticidad.....	35
<b>Tabla N° 15:</b> Ejercicios de coordinación .....	36
<b>Tabla N° 16:</b> Cuerpo y resistencia .....	37
<b>Tabla N° 17:</b> Mantener la salud .....	38
<b>Tabla N° 18:</b> Órganos y sistemas.....	39
<b>Tabla N° 19:</b> Aporte para el estilo de vida.....	40
<b>Tabla N° 20:</b> Evitar enfermedades .....	41
<b>Tabla N° 21:</b> Vivir más años.....	42



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

LATACUNGA – ECUADOR

**TEMA:** “La actividad física y su incidencia en el mejoramiento de la calidad de vida en personas mayores de 65 años, en el centro de “Atención Integral para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad” en el Cantón Saquisilí, Provincia de Cotopaxi, durante el año 2012 – 2013.”

**Autor:**

Diego Fernando Cajas López.

## RESUMEN

**El objetivo** de este proyecto es “Determinar como la actividad física incide para mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad, en el Centro de “Atención Integral para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad del Cantón Saquisilí, provincia de Cotopaxi durante el año 2012 – 2013. En el mundo se busca alternativas para retrasar el proceso de envejecimiento de una persona, ligando así la eterna juventud con los ejercicios físicos. El propósito de este proyecto ha sido, evaluar el nivel de bienestar de los adultos mayores con el programa de ejercicios físicos que realizaban. La población en este estudio la constituyeron los 25 adultos mayores pertenecientes al Centro integral antes mencionado. **El método:** La información se recolectó a través de una encuesta que se les aplicó, los resultados permitieron **concluir** que a pesar de las patologías que sobrellevan en edades avanzadas, mejoraron su calidad de vida con la práctica de actividades físicas y fue indudable el interés de los ancianos por realizar ejercicios físicos. **Aporte:** Después de este proyecto cumplido, las personas de la tercera edad practican sistemáticamente actividades físicas, demostrando que la tercera edad es una fase activa y vital.

**Palabras Claves:** Actividad Física, Incidencia, Calidad de Vida, Personas Mayores de 65 años.

Ing. Roberto Carlos Herrera Albarracín.

**DIRECTOR DE TESIS.**



# COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY

ACADEMIC UNITED OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC SCIENCES

LATACUNGA – ECUADOR

---

**Topic: “The Physical and its Impact on Improving of the Quality in People Over 65, “Integral Attention Center for Old People and People with Disabilities” in Saquisilí town, Cotopaxi Province, During the 2012 – 2013 years.”**

**Autor:**

Diego Fernando Cajas López.

## ABSTRACT

The main **objective** of this project is “to determine how physical activity influence to improve the quality of life in the elderly at " Comprehensive take care for older adults and people with disabilities in Center the Saquisilí Canton, Cotopaxi province during the year 2012-2013. " The world will look for alternatives to delay the aging process of a person, thus linking the eternal youth with physical exercises. The purpose of this project has been to value the level of well-being of older adults with the program of physical exercises performed. Constituted the population in this study 25 older adults belonging to the above-mentioned comprehensive take care Center.**The method:** was a study in the elderly in Saquisilí, information gathered in through a survey that was applied, the results allowed to **conclude** that despite the pathologies that bear in advanced ages, they improved their quality of life through the practice of physical activities and it of interest to the elderly in executed physical exercises. **Contribution:** After finished this project, the elderly people will practice systematically physical activities, showing that elderly is an active and vital phase.

**KEY WORDS:** Physical activity, impact, quality of life, people over 65 years.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

LATACUNGA – ECUADOR

---

## AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi, Msc. Marcia Chiluisa Chiluisa, con cédula de ciudadanía N. 050221430-7, CERTIFICO que he realizado la respectiva revisión del ABSTRACT, CON EL TEMA: **“La actividad física y su incidencia en el mejoramiento de la calidad de vida en personas mayores de 65 años, en el centro de “Atención Integral para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad” en el Cantón Saquisilí, Provincia de Cotopaxi, durante el año 2012 – 2013”.**, cuyo autor es: **Diego Fernando Cajas López.**

Latacunga, 08 de Diciembre del 2014

Docente:

**Msc. Marcia Chiluisa Chiluisa.**

**C.I. 0502214307**

## INTRODUCCIÓN

La actividad física se realiza a nivel mundial; el 6 de abril para la cual todos los años se elige un tema de salud específico a fin de destacar un área prioritaria. La promoción del movimiento activo hace un llamado a las personas y comunidades para que se asociaran para realizar la actividad física, y advirtiendo que la inactividad física es la principal causa básica de enfermedad y discapacidad, y la responsable de dos millones de muertes al año.

Esta actividad propone sensibilizar a la población para que adquiriera estilos de vida saludable, la actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano, la práctica habitual de actividad tiene el potencial, de prevenir y controlar ciertas enfermedades, (como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis), y aumentar el nivel de energía. Ayuda a reducir el estrés y rebajar los niveles poco saludables de colesterol y de tensión arterial, así como la prevención del riesgo de sufrir algún tipo de cáncer, especialmente, el de colon. Este año la campaña mundial se desarrolla bajo el lema “Juntos para una vida activa y feliz”, apuntándose a promover acciones que fomenten hábitos de vida saludables en cada comunidad, como la realización diaria de, al menos, 30 minutos de ejercicios físicos para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

En el Ecuador se ha creado programas para ayudar a los adultos mayores y así darles una vida saludable en los cuales se ha tomado en cuenta la actividad física como punto importante y lograr que nuestros adultos mayores tengan una mejor calidad de vida y para ello el Gobierno Nacional del Ecuador ha creado centros de atención para adultos mayores en diferentes ciudades y cantones de nuestro país los cuales han sido de mucha importancia y ha sido de buena aceptación por parte de la ciudadanía en general de nuestro país ya que con estos proyectos por parte del gobierno se ha mejorado el trato y el cuidado adecuado que se merecen nuestros adultos mayores como ser humanos.

Lamentablemente en el centro de atención integral para adultos mayores del cantón Saquisilí se ha podido observar los diferentes tipos de problemas como

falta de recursos humanos los cuales no son adecuados tampoco son capacitados para este tipo de trabajo también la falta de infraestructura a conllevado a que los adultos mayores no puedan realizar diferentes actividades en especial la actividad física que será de mucha ayuda para darles una calidad de vida saludable a través de ejercicios aeróbicos y así mejorar sus capacidades motrices y su coordinación.

Sin un estilo de vida adecuado para los adultos mayores existe el riesgo para padecer enfermedades con la edad y la inactividad física como: alimentación excesiva, hipertensión, tabaquismo y alcoholismo, sedentarismo, osteoporosis, obesidad, estrés, soledad los cuales acortara la vida al adulto mayor.

Por lo que el postulante propone el desarrollo de un programa de actividades físicas deportivas y recreativas y así tratar de contrarrestar los problemas que se obtienen mientras una persona envejece.

Lamentablemente en el centro de atención integral para adultos mayores del Cantón Saquisilí no existe la práctica de la actividad física, recreativa, y deportiva por lo que a los adultos mayores, no se les ha permitido lograr una calidad de vida satisfactoria en la cual ellos puedan mejorar sus capacidades motrices y su coordinación lo cual ha conllevado a que los adultos mayores se enfrenten a diferentes problemas de salud cuyo curso está determinado por la inactividad física.

Se requiere mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 65 años para prolongarles la vida de una manera sana y lograr que vivan mucho años más.

Es necesario tener en cuenta al diseñar los programas de Actividad física para personas mayores, puesto que el grado de funcionalidad de un adulto mayor no lo da su edad cronológica, sino su capacidad física.

El presente trabajo de investigación está estructurado en tres capítulos:

**CAPÍTULO I:** En este capítulo hace referencia explícita de los antecedentes investigativos, categorías fundamentales que contemplan el marco teórico.

CAPÍTULO II: En este capítulo señalamos el diseño de la propuesta breve caracterización del objeto de estudio en el “centro de atención integral para adultos mayores y personas con discapacidad del cantón Saquisilí”, análisis de los resultados que se encuentran debidamente tabulados, analizados y representados gráficamente. El tipo de investigación utilizada es bibliográfica y de campo para lo cual se utilizaron los métodos inductivo, deductivo y estadístico.

CAPÍTULO III: En este capítulo detallamos la propuesta como alternativa para dar solución al problema planteado.

# **CAPÍTULO I.**

## **1. FUNDAMENTACION TEORICA.**

### **1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.**

Después de haber revisado varios archivos sobre proyectos de Salud y Actividad Física para mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad en la Provincia de Cotopaxi y en otros lugares se logró obtener la siguiente información.

Según MSc Dra. Marcia Ginarte Paúl (Docente Elpidio Berovides. La Habana. Cuba. )

El aumento progresivo de adultos mayores genera el envejecimiento poblacional y nuevas necesidades biomédicas y sociales. Se realiza una revisión bibliográfica con el objetivo de elevar el nivel de conocimientos y sensibilizar al personal de salud sobre la importancia del ejercicio físico en el estado de salud del adulto mayor, actividad que constituye una económica e inestimable vía para mejorar los problemas que se presentan con mayor frecuencia en este grupo etáreo, con énfasis en la necesidad de masificar la creación de espacios comunitarios donde sea posible realizar estas actividades, con la incorporación de más longevos a la práctica sistemática de ejercicio físico. Se realizaron búsquedas bibliográficas de la literatura cubana publicada en el Portal de Infomed (Red Telemática de Salud en Cuba) que incluyen los textos, completos de libros y artículos de revistas científicas. Se revisó en la base de datos Cumed (autores cubanos) y la biblioteca electrónica Scielo (Scientific Electronic Library Online) que incluye una colección seleccionada de revistas científicas cubanas en todas las áreas del conocimiento. Se concluye que el ejercicio físico influye positivamente en la salud del anciano.



**Recuperado de:**

[http://bvs.sld.cu/revistas/mfr/vol\\_4\\_2\\_12/mfr06212.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/mfr/vol_4_2_12/mfr06212.htm)

**Comentario:**

El ejercicio físico influye positivamente en el estado de salud de los adultos mayores y genera beneficios biológicos, psicológicos y sociales.

Según Lic. Yasmira Vázquez Zamora (Universidad de Venezuela)

En Venezuela muchas de las personas de la tercera edad se pueden encontrar organizadas a través de los Círculos de Abuelos, promoviendo su participación de modo activo y espontáneo en actividades de prevención de salud en las que el profesional de la Cultura Física desempeña un papel fundamental contribuyendo a un mejor funcionamiento del mismo. Se han creado instituciones como la casa de los abuelos, vehículos de estimación y socialización que por espacio de 8 a 10 horas durante el día facilita la permanencia del anciano en la comunidad realizando actividades básicas de la vida diaria, pero todavía se necesitan de mecanismos, acciones, proyectos e investigaciones que contribuyan a lograr el objetivo fundamental: elevar la calidad de vida para lograr una esperanza de vida mayor. Aún es insuficiente la motivación y la masividad de los adultos mayores para participar en las diversas actividades programadas por los profesores de la Misión Barrio Adentro Deportivo conjuntamente con los promotores que existen en la comunidad ya que los mismos actúan como activistas de Cultura Física y recreación. En esto influyen factores principalmente los relacionados con los recursos humanos.

Todos conocemos por declaraciones de la Doctora Martha Peláez, asesora regional de envejecimiento y la salud de la Organización Panamericana de la Salud, que los modelos de atención al adulto mayor en Venezuela en estos momentos están pasando a ser un ejemplo para América Latina y el Mundo por los beneficios que se les están proporcionando a la población en general, es por eso que la expectativa de vida al nacer es mayor cada año que pasa. Como

consecuencia de todo este proceso, el estado Barinas también tiene participación directa, destacándose fundamentalmente el trabajo realizado en la actividad física recreativa en los círculos de abuelos, con una unión funcional entre el médico de la familia y los profesores de cultura física, no obstante, sabemos la situación que existe en la actualidad con esta problemática, fundamentalmente por el hecho de la poca información que se tiene para realizar esta actividad, al menos con las últimas novedades.

Recuperado de:

[http://bvs.sld.cu/revistas/mfr/vol\\_4\\_2\\_12/mfr06212.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/mfr/vol_4_2_12/mfr06212.htm)

**Comentario:**

Para el postulante la actividad física recreativa busca el bienestar y la salud de las personas lo cual es recomendable practicarla constantemente y así crear un buen hábito el cual mejorará notablemente la calidad de vida de las personas.

## 1.2 CATEGORIAS FUNDAMENTALES:

GRÁFICO N° 1:  
Categorías Fundamentales



**Fuente:** Investigación de Campo  
**Elaborado por:** Diego Cajas López.

## **1.3 MARCO TEORICO:**

### **1.3.1. CALIDAD DE VIDA.**

(Erazo, 2012) Debe buscarse fomentar en el anciano una valoración positiva de sus capacidades y ofrecerle oportunidades para desarrollar sus potencialidades, tomar sus decisiones, además de seguir funcionando como persona independiente. Es decir, que se sienta capaz de realizar exitosamente comportamientos que le resulten plenos de bienestar, que contribuyan a su satisfacción vital y a su calidad de vida.

Según el postulante para una vida llena de vitalidad es recomendable mantenernos activos mediante la actividad física lo que nos dará una calidad de vida.

(Bernado, 2010) Los alimentos son necesarios para todos los seres vivos. A los humanos son imprescindibles para que nuestro organismo se mantenga con vida, con buena calidad de vida, aunque su cantidad, su proceso de asimilación y su variedad difieren de unos a otros.

La calidad de vida para el postulante es el bienestar de una persona sin dejar de lado la buena salud que esta deberá tener. Mediante el cuidado que ha tenido durante su vida mediante el ejercicio y la buena alimentación.

(Lim, 2010) La actividad física regular tiene efectos beneficiosos en el bienestar físico y psicológico, y provoca mejoras en la calidad de vida de las personas mayores, existe un gran número de personas mayores que realizan actividades físicas de forma inadecuada.

Para el postulante es importante que los profesionales quienes cuidan de este colectivo conozcan los beneficios de la actividad física en relación a la calidad de vida. Por ello se requiere aumentar los conocimientos para obtener intervenciones efectivas que mantengan e incrementen los niveles de actividad física adecuada en los adultos mayores.

(Martorell, 2011) Calidad de vida es un concepto más amplio que bienestar físico y social, en realidad se trata de un macro concepto que integra muchos aspectos y facetas de la persona: satisfacción, bienestar subjetivo, felicidad y estado de salud.

Para el postulante, la calidad de vida existe una falta de consenso sobre la definición del concepto y la mayoría de los autores coinciden en que no existe un enfoque único que pueda definir y explicarlo totalmente.

(Casas, 2010) En general la noción cotidiana de calidad de vida está relacionada con el conjunto de aspiraciones individuales y colectivas sobre aspectos tan difícilmente evaluables como: estar bien, estar satisfecho, ser feliz.

Para el postulante la calidad de vida habla sobre la salud el bienestar de la persona en sentirse bien consigo mismo, con los demás, la felicidad y la tranquilidad que puede expresar con su comportamiento.

(Giusti, 2010) Define la calidad de vida como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas.

Según el postulante, una mejora de la calidad de vida percibida por los ancianos por la práctica de actividades físicas puede incrementar significativamente en todas las dimensiones, física, psíquica, social y la percepción de la salud.

(Orozco, 2011) Considera que la calidad de vida puede traducirse en términos de nivel de bienestar subjetivo, por un lado, y, por otro, en términos de indicadores objetivos. El primer aspecto recoge lo que se denomina “felicidad”, sentimiento de satisfacción y estado de ánimo positivo; el segundo alude a la noción de “estado de bienestar”.

Para el postulante la calidad de vida se refiere al bienestar la felicidad el buen ánimo y la salud de una persona pero esto solo se puede lograr mediante la práctica de buenos hábitos como actividades físicas diarias y buena alimentación.

### **1.3.1.1 Ejercicios según la edad.**

(Dominguez, 2010) Conocemos de siempre que no todos los ejercicios son válidos para todos. Cada persona según su edad, su estado físico, constitución o hábitos, como todos saben, va necesitar sus propios ejercicios.

El postulante considera que es importante conocer las condiciones físicas en la que se encuentra el adulto mayor, y así determinar que ejercicios son los adecuados para los adultos mayores que queremos entrenar para el fortalecimiento del cuerpo, ya que se debilita más y más con el pasar de los años.

(Weineck., 2010) Cada edad tiene su deporte. La edad y, naturalmente el estado de salud son las medidas de todas las cosas. Los deportes que habían sido sanos pueden convertirse con el tiempo en deportes nocivos para la salud.

Según el postulante la práctica de ejercicios físicos no solo se debe realizarse en la juventud sino a todas las edades, esto debe convertirse como parte de nuestra vida cotidiana porque después de los 65 años va ser cuando más vamos a depender de los ejercicios para fortalecer nuestras articulaciones, nuestro sistema óseo, nuestro sistema respiratorio, nuestro sistema cardíaco, etc.

### **1.3.1.2 SALUD.**

(Paglilla, 2009) El ejercicio aeróbico será de gran importancia ya que mejorará la eficacia cardíaca, la capacidad respiratoria y mejorará la postura. Hay que tener en cuenta que las personas de avanzada edad llegan a rangos aeróbicos con mayor facilidad por lo que la intensidad de una clase para personas mayores deberá ser menor que para otros grupos; es necesario considerar la toma de frecuencia cardíaca para controlar la intensidad del ejercicio. Debido a la mayor fragilidad ósea por la osteoporosis y a la propensión a las lesiones de ligamentos y tendones, no se deben recargar las articulaciones con sobre cargas importantes.

Según el postulante la salud es lo primordial para lograr un bienestar en el adulto mayor, y así llevar una vida satisfactoria, sintiéndose consigo mismo un ser lleno de vitalidad y demostrarlo al mundo en el que se encuentra rodeado.

(Arber, 2010) Una actividad física reglada continua y adecuada retrasará los perjuicios que presentan las personas por el proceso de envejecimiento fisiológico y mantendrán por mayor tiempo la vigencia de las personas de la llamada tercera edad.

Por lo tanto el postulante menciona, que no conviene ser rígidos al establecer la frecuencia, duración e intensidad del ejercicio sino más bien buscar el disfrute del adulto mayor al realizar estas actividades.

(AEISAD, 2011) La consecución de la salud de los ancianos es muy importante. Un incremento de la salud, añadiendo vida a los años. El ejercicio como moderador del declive producido por la edad puede ayudar a reducir las pérdidas funcionales y mantener el vigor de los ancianos, siendo los programas de ejercicio un componente necesario para un envejecimiento óptimo.

Para el postulante, muchas veces las personas hablan de salud, como combatir enfermedades y también de actividades que benefician nuestra salud, pero casi siempre se olvidan de lo mencionado y estas mismas personas no desarrollan buenos hábitos en su vida.

(Jenkins, 2010) El deterioro funcional que acompaña el envejecimiento puede posponerse manteniendo una vida física, mental y social activa. Por lo tanto, el objetivo de los programas de salud dirigidos a las personas de edad avanzada no consiste en prolongar la vida indefinidamente, sino ante todo, en dar la mejor vida posible a los años que le quedan a cada persona.

Para el postulante, la práctica de la actividad física a temprana edad y durante su vida, servirá de mucho en edades avanzadas, puesto que no será nada difícil mantener después de los 65 años, un cuerpo sano a base de la actividad física.

(Yepes, 2011) Se puede llegar a viejo sin problemas de salud física ni mental: todo depende del estado que mantenga previamente una persona. Si bien es cierto, que el proceso de envejecimiento no está exento de problemas, la enfermedad no es excusa de la vejez, como no lo es la salud de la juventud.

El postulante menciona, que estado de salud de un adulto mayor depende del cuidado que se tuvo antes de llegar a los 65 años de edad.

### **1.3.2. LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

(Ucles, 2009) Las personas mayores que realizan alguna actividad física, tiene una incidencia menor de caídas y de fracturas óseas ya que aumentan su fuerza muscular y la coordinación de sus movimientos, como consecuencia de su entrenamiento.

El postulante define a la Actividad Física como el movimiento planificado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar y para mantener un estilo de vida sin problemas de salud mediante el movimiento activo de nuestro cuerpo.

(AEISAD, 2011) En las sociedades desarrolladas, la actividad física declina con la edad. La tecnología disminuye los trabajos físicos. Los coches autobuses, escaleras mecánicas, etc., consiguen que el trabajo físico de los mayores sea menor y como consecuencia, se tiende cada vez más al sedentarismo. Sabemos la importancia del ejercicio para mantener la salud muscular y cardio-respiratoria.

Para el postulante, la actividad física no son las actividades cotidianas que realizamos con frecuencia en el trabajo u ocupaciones que se tiene durante el día, sino es cuando nosotros nos damos un tiempo para ejecutar una serie actividades recreativas, ejercicios, juegos, etc.

(Tomasello, 2013) Resaltamos la importancia de la actividad física para la tercera edad, por los beneficios que aporta al ser humano su práctica, que si bien no retroceden las limitaciones de envejecimiento paulatino, permite lograra una situación más cómoda y de bienestar por la autonomía bajo control médico.

El postulante menciona, que existen factores de los cuales pueden depender el adulto mayor para el bienestar y la salud, no solo puede depender de la actividad física sino que pueden tener otros problemas los cuales no pueda solucionar la

actividad física, lo cual es necesario investigar y así poder determinar soluciones para el bienestar de una persona.

(Caraballo, 2012) La actividad física es una necesidad biológica; disminuye el riesgo cardiovascular, incrementa la mayoría de las funciones fisiológicas; incrementa la actividad cerebral y el sueño, mejora la actividad psicomotora, estimula las funciones psicológicas y capacidades cognitivas; aumenta el sentimiento de autoeficacia, produce modificaciones positivas del metabolismo (disminuye la glucosa y triglicéridos y aumenta el colesterol-HDL), aumento significativo de la fuerza muscular y el tamaño de las fibras musculares (mediante entrenamientos progresivos).

El tesista menciona que el estilo de vida del adulto mayor es eminentemente sedentario, lo que se considera como un factor de riesgo de patologías y alteraciones tales como alteraciones cardiovasculares, enfermedades metabólicas como la obesidad, problemas en el aparato locomotor, etc.

(Bai, 2012) La realización de una actividad física moderada, es un coadyuvante esencial para mejorar la salud del anciano sedentario o con minusvalías. El ejercicio permite morigerar estados mórbidos, incluyendo enfermedad cardiovascular o coronaria, diabetes, osteoporosis, osteoartritis, insomnio y ciertos casos de obesidad. El United States Surgeon General recomienda para cualquier adulto, realizar actividad física casi todos los días de la semana.

Para el postulante, la inactividad Física de una persona, acarrea problemas a medida que transcurre el tiempo ya que en la edad de 65 en adelante se va perdiendo fuerza, resistencia y todos nuestros órganos y sistemas se vuelven frágiles por lo que es necesaria la práctica sistemática de la Actividad Física.

(Paglilla, 2009) Se sabe que la actividad física declina con la edad, parte es por lo biológico pero gran parte es por la reducción de la actividad, bastante común entre gente de edad avanzada y en cierta medida causada por factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para la gente joven, por lo tanto no reciben más que desaliento en tal sentido.



Se verificaron diferencias fisiológicas notorias comparando a atletas de la tercera edad con personas no entrenadas de edad similar, por lo que se debe recomendar la actividad física para “gerontes” cuando ninguna enfermedad crónica o aguda se lo impida.

Todo movimiento que se realiza a diario en nuestro vivir cotidiano se define como actividad física pero para el postulante la actividad física es mejor practicarla dedicándole un tiempo libre en el día a día.

### **1.3.3. RECREACIÓN.**

(Murillo, 2010)La recreación geronto - geriátrica es una forma de aprender a ocupar el tiempo libre y mejorar la calidad de vida del anciano como parte de su bienestar físico, mental, social, cultural y terapéutico.

El tesista menciona que la recreación, no es realizar actividades físicas competitivas, sino que la recreación busca el disfrute las personas mediante actividades que no necesariamente deba referirse la competitividad sino actividades en las que el cuerpo y la mente se encuentren en un ambiente de tranquilidad y de descanso.

(Baur, 2011)El movimiento y a la recreación nos permiten conocer algo sobre nuestro cuerpo, sobre su legitimidad y sus capacidades, sobre lo que se puede hacer con él a pesar de la edad, como por una parte, es dependiente del lapso de vida que ya ha transcurrido y, por otra, como se pueden ampliar sus capacidades.

Para el postulante la recreación, son actividades que nos ayudan a mejorar nuestra autoestima y no solo debe realizarse ocasionalmente sino debe ser parte de nuestro quehacer diario, algo secuencial y así convertirlo en parte de nuestras vidas.

(Yepez, 2011)La recreación es indispensable en cualquier edad, porque mantiene el equilibrio biopsico-emocional, las actividades recreativas para la tercera edad son una forma de conservarse activos, útiles, y de sentirse integrados socialmente.

El anciano, cada vez es separado a más corta edad de los medios laborales, a la vez que se van aislando de otras funciones importantes dentro de la sociedad.

Para el postulante, en la actualidad se siente la necesidad urgente de desarrollar programas recreativos dirigidos a rescatar al adulto mayor del caos donde día a día se sumerge.

#### **1.3.4. ADULTO MAYOR.**

(Carroggio, 2009) Teniendo como punto de partida de que el envejecimiento es un proceso biopsico-social donde se ven afectados todos los aspectos debemos pensar que en el momento que nos disponemos a realizar un programa de actividad física este deberá responder a todas las áreas.

Para el postulante, dar una calidad de vida digna a la población envejecida, es necesario crear este tipo de programas de actividades recreativas específicamente para el adulto mayor, y así darles una vida saludable.

(Gámes, 2012) La tercera edad es evidente un factor disuasorio para hacer deporte por cuanto existe el criterio generalizado, aunque incorrecto, de que esta actividad es cosa de jóvenes, que exige vigor y actitudes especiales. La tercera edad es por tanto muy difícil de incorporar a la práctica por esta predisposición mental a la que se suma el particular desconocimiento de la técnica deportiva como consecuencia de que en su juventud el deporte no estaba incorporado al hecho social.

El tesista menciona que el adulto mayor presenta una dificultad de adaptación a los cambios del entorno, es difícil que se adapte a las cosas nuevas. Entre otras causas está la pérdida de memoria lo cual no le permite al adulto mayor a desarrollar las actividades que solía realizar.

(Grima, 2010) Dentro del grupo considerado como tercera edad (a partir de los sesenta y cinco años) se acentúa la progresiva involución de las cualidades físicas. Este grupo se beneficiará, de la realización de un ejercicio físico que suavice y retrase este proceso y que, por lo tanto, mejore su calidad de vida.

El postulante menciona que el envejecimiento en una persona es algo que no se puede evitar, todos pasaremos por la esta etapa, pero para ello debemos estar preparados y no dejar que una edad avanzada sea un problema, sino gozar de la vida que se tiene.

(Schaub, 2011)El proceso de envejecimiento tiene lugar dentro del ámbito biológico, psíquico, espiritual y social y no puede precisarse mediante indicaciones de calendario. No obstante lo cual, el concepto de la tercera edad o el envejecimiento se refiere a personas que por razones de edad se ven separadas de la vida activa o bien han alcanzado los sesenta cinco años.

Para el postulante, el envejecimiento es un cambio en la conducta del organismo con la edad, que lleva a un decrecimiento del poder de supervivencia y adaptabilidad a las consecuencias que se obtiene con la edad.

(Galeana, 2010)Cada día se hace más apremiante la necesidad de promover los valores sociales vinculados a la población de adultos en plenitud, ya que en la actualidad esta etapa de la vida ha sido relegada en virtud de la sobrevaloración de la juventud, la belleza y el poder económico, descuidando la etapa de la tercera edad.

Para el postulante en la sociedad actual, una persona cuando se jubila, queda fuera del sistema productivo. Por lo tanto en una sociedad donde se valora la juventud, la belleza y el dinero, el adulto mayor sufre el rechazo.

(Weil, 2010)Tal vez sea posible llevar una vida sedentaria y aun así vivir una vejez saludable, pero no es muy probable. La práctica de una actividad física a lo largo de la vida y una tercera edad sana van de la mano.

El postulante refiere, al término envejecimiento, como una etapa de la vida, en la que el cuerpo se va deteriorando con el pasar de los años, perdiendo flexibilidad, elasticidad y la facilidad de movimiento de las articulaciones, por lo que es necesaria la actividad física para un adulto mayor saludable.

(Yepez, 2011) La persona en la tercera edad se engaña a sí mismo al no aceptar “lo que es hoy”, “lo que vive hoy”, y se empeña en seguir siendo lo que fue. En vez de pensar tanto y apoyarse en lo que fue y en los recuerdos, que solo le proporcionan una visión retrospectiva de su vida, es mejor usar el juicio y la realidad y así conseguirá vivir más adaptada e integrada a la familia y a la sociedad.

El postulante menciona, que la vejez está relacionada con la capacidad de una persona para adaptarse a otra etapa de vida, por los cambios que sufre nuestro cuerpo, hablando en términos de resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación.

(Nistal, 2010) La tercera edad y la vejez es una fase más del ciclo vital, son sus rasgos propios, que se irán manifestando según las características personales: físicas, psíquicas (actitudes, sentimientos), contexto socio-cultural y económico de cada uno. Todos estos cambios irán por tanto relacionados con cambios en la personalidad. La actitud ante la vida de un anciano en la cuarta edad es diferente a la que tenía anteriormente, siente que le quedan pocos años.

Para el tesista, a medida que la edad de una persona avanza va teniendo dificultades y va perdiendo su independencia, se cree que ya se ha llegado a la última etapa de la vida, muchos no se acostumbran a estos cambios ya que a esta edad es difícil llevar una vida tranquila sin problemas de salud.

### **1.3.5. PROGRAMA.**

(Ucles, 2009) En cuanto a los programas de actividad física controlados, el entrenamiento físico debe estar dirigido a incrementar la capacidad funcional aeróbica y la fuerza muscular, además de a mejorar la flexibilidad de las articulaciones. Ejercicios tales como la natación, las caminatas o los realizados en bicicleta, son los recomendados para lograr una mejoría de la capacidad aeróbica.

Para el postulante, un programa de Actividad Física, no solo debe estar dedicado al ejercicio físico que puede realizar el adulto mayor, sino a las diferentes actividades, las cuales pueda mejorar la motricidad gruesa y la motricidad fina.

(AEISAD, 2011)El objetivo fundamental del ejercicio para los ancianos es el de mantener la salud y el vigor de la persona, consiguiendo conservar su independencia hasta lo más tarde posible. Para conseguir este propósito los programas de actividad física, para este grupo de población, se ocuparán de trabajar aquellos factores que ayuden a conservar las cualidades físicas necesarias.

El postulante menciona que en los últimos 3 años se ha puesto en funcionamiento el centro de atención integral para adultos mayores en el Cantón Saquisilí, por lo que es urgente la investigación de programas en el campo de la actividad física para los adultos mayores, y no solamente en los aspectos de las mejoras física y fisiológicas, sino de la relación que esta actividad tiene sobre la calidad de vida percibida por el sujeto.

(Bai, 2012)Un programa de actividad física iniciado por un anciano sedentario, disminuye fehacientemente la morbilidad por enfermedad coronaria descendiendo los niveles del colesterol plasmático, y colabora efectivamente en el tratamiento de su hipertensión arterial.

Según el tesista este tipo de programas de Actividad Física para mejorar la calidad de vida no solo es realizar esfuerzo físico sino que para una vida saludable depende de muchos factores como la buena alimentación tener buenos hábitos, como de higiene y evitar todo tipo de hábitos los cuales nos produzcan problemas a futuro, como el alcohol y el tabaco.

(Rodriguez, 2011)Organizar un programa de actividad física supone conocer la realidad del grupo sobre el que vayamos a intervenir: sus intereses, nivel social, experiencias anteriores, estado funcional, etc. Y diagnosticar correctamente la situación para saber amoldarnos a la gran cantidad de realidades a las que nos podemos encontrar.

Según el tesista es aconsejable conocer sobre las necesidades del adulto mayor para realizar cualquier tipo de programa, y así crear uno el cual cumpla con la exigencia que requiere una persona para un buen estilo de vida.

(Martínez, 2010) Un programa de acondicionamiento apropiado para los pacientes ancianos con insuficiencia cardíaca, de moderado a leve, sin contraindicaciones, ( como infarto de miocardio reciente o angina inestable, insuficiencia cardíaca NYHA IV, arritmias no bien tratadas severa estenosis aortica, cardiomiopatía hipertrófica, cuadros agudos) ha dado resultados importantes en el mejoramiento de la capacidad metabólica del musculo esquelético, el flujo hemático secundario y una reducción de las resistencias periféricas.

Para el postulante un programa de actividades físicas y recreativas deberá contener una variedad de actividades específicas para personas de avanzada edad, las cuales cumplan con las necesidades del adulto mayor.

(Murillo, 2010) Diseñar un plan o programa recreativo dirigido para personas mayores de edad a nivel institucional resulta complejo y difícil debido a que estos centros u hogares geriátricos albergan ancianos con distintos y diversos problemas de salud, lo cual amerita una valoración individual para poder programar el tipo de actividades recreativas que se debe implementar.

El postulante considera, que es importante que en el programa conste una serie de Actividades Físicas nuevas, pero que sean del interés para el adulto mayor, ya que si es así no será difícil adaptar a estas personas al desarrollo de buenos hábitos.

(Zagalaz, 2010) La práctica de actividad física va descendiendo con la edad y, es por ello que los programas de actividad física-salud destinados a la población adulta, deben constituirse y considerarse como una opción válida de ejercicio físico regular o, lo que es lo mismo, hábito de la vida saludable.

El postulante menciona que el hábito de realizar actividades físicas de debe empezar desde la niñez lo cual permitirá desarrollar un proceso de entrenamiento a lo largo de su vida, preparándose para la tercera edad.

## **CAPÍTULO II**

### **2. DISEÑO DE LA PROPUESTA**

#### **2.1 ANTECEDENTES.**

**Caracterización del Centro de Atención Integral para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad del Cantón Saquisilí.**

##### **2.1.1 RESEÑA HISTÓRICA DE LA INSTITUCIÓN.**

Sesión Constitutiva.

En Saquisilí, a los 29 días del mes de enero del 2010 siendo las 15H00, se reúne en la sala de la biblioteca del Gobierno Municipal del Cantón, para llevar a efecto la Asamblea General, previa convocatoria unitaria y personal con la participación de 57 asistentes.

En la sesión constitutiva interviene la señora Mónica Troya de Mena, presidenta del patronato de amparo social de Saquisilí, y expone lo siguiente: vista la necesidad del adulto mayor y especialmente de las personas desamparadas y desprotegidas, con el objetivo de mejorar las condiciones de vida tanto sociales como de salud y alimentación, y en el conocimiento del aporte del gobierno nacional a través del ministerio de inclusión social y económica se está poniendo en marcha un proyecto para crear un comedor del día para personas de grupos vulnerables de la sociedad como niños, personas con enfermedades catastróficas, terminales y de preferencia el adulto mayor de Saquisilí, indicando que este será **el inicio de un programa de atención integral para personas de la tercera edad.**

También se indica que para ejecutar este proyecto será necesaria la creación de una asociación para que a través de ella se puedan ejecutar el mencionado proyecto y se resuelva designar un director de la sesión. Así como un secretario, se mociona el nombre de la señora Eloísa Bustillos como directora y de la Licenciada María Negrete como secretaria apoyando por unanimidad la noción.

Personas que a continuación pasaron a dirigir la asamblea.

DIRECTORA: Sra. Eloísa Bustillos.

SECRETARIA: Lic. María Negrete.

Para la posesión de la directiva provisional se toma la promesa de ley por parte del Ing. Adrián Mena, Vicealcalde del cantón Saquisilí e inmediatamente toman posesión de sus cargos.

#### **2.1.1.1 LAS AUTORIDADES INAUGURARON EL CENTRO DE ATENCION DE SAQUISILÍ.**

La firma de un convenio de cooperación entre la Dirección Provincial MIES-Cotopaxi, y el Gobierno Cantonal de Saquisilí y la asociación Virgen del Quinche hizo posible la implementación del proyecto de Atención Integral a Personas con Dependencia del cantón.

Este servicio abrió sus puertas desde el 16 de mayo del 2011, sin embargo el 24 de mayo a las 10:00 am. Se inauguró con la presencia de las autoridades involucradas en el proyecto, el Alcalde Manuel Chango, acompañado de la directora provincial del MIES, Mónica Troya, cortaron la cinta.

El Centro Diurno del Buen Vivir tiene capacidad de atención para 100 personas con discapacidad y adultos mayores de escasos recursos económicos.

Cien personas entre adultos mayores y personas con discapacidad recibirán atención en diferentes áreas gracias al convenio firmado entre el Municipio de

Saquisilí, MIES y Asociación de la Virgen del Quinche, el costo del proyecto es de 61 mil dólares.

La firma de un convenio de cooperación entre la Dirección Provincial MIES-Cotopaxi, y el Municipio de Saquisilí permitió la implementación del proyecto de Atención Integral a personas con dependencia del cantón Saquisilí. En este marco se dio la apertura de las puertas del centro diurno del buen vivir para brindar atención a personas con discapacidad y adultas mayores.

Abriendo sus puertas de lunes a viernes de 9:00 a 16:00 en la Casa del Adulto Mayor, lugar donde adultos mayores y personas con discapacidad recibirán atención médica, psicológica, formación ocupacional, trabajo con familias, comunidad y alimentación.

## **2.2. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

#### **2.2.1.1 Investigación descriptiva**

La Investigación descriptiva, también conocida como la investigación estadística, ya que describen los datos y este debe tener un impacto en las vidas de la gente que le rodea. Por ejemplo, la calidad de vida en los adultos mayores del centro de atención integral. Con esta investigación el postulante sabrá qué hacer para prevenir enfermedades que se adquieren con el tiempo, y así lograr que los adultos mayores vivan una vida sana.

## **2.3 METODOLOGÍA**

En la investigación se utilizará el diseño no experimental, porque se realizará sin controlar las variables debido a que se utilizaron preguntas científicas.

### 2.3.1 UNIDAD DE ESTUDIO

La investigación a desarrollarse está dirigida a los coordinadores, a los trabajadores y a los adultos mayores del CENTRO DE “ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD” EN EL CANTÓN SAQUISILÍ respectivamente.

**Tabla N° 1:**

#### **Muestra**

Descripción		Porcentaje
Unidad de Estudio	f	(%)
<b>Trabajadores del centro</b>	6	19,35
<b>Adultos Mayores</b>	25	80,64
<b>TOTAL</b>	31	100%

**Fuente:** Investigación de Campo

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

## 2.4 METODOS Y TECNICAS

El proceso de investigación en el centro de atención integral para adultos mayores y personas con discapacidad en el Cantón Saquisilí utilizara métodos teóricos, empíricos y estadístico lo cual permitirá llevar el proceso de manera ordenada, lógica y científica para lograr los objetivos planteados y finalizar en el proceso de tabulación.

### 2.4.1 MÉTODOS.

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



#### **2.4.1.1 Método Analítico.**

Mediante el proceso analítico se buscó las causas y consecuencias que puede provocar la falta de actividad física en los adultos mayores y su repercusión en las actividades recreativas.

#### **2.4.1.2 Método Inductivo.**

La inducción es un procedimiento mediante el cual al postulante le permitió partir de hechos singulares y pasa a proposiciones generales, obteniendo la información general de las categorías fundamentales propuestas en el proyecto se tuvo resultados particulares y específicos de cada fundamentación teórica.

#### **2.4.1.3 Método Deductivo.**

Fundamentalmente este método me ayudó a la elaboración del tercer capítulo pues con la recopilación de información mediante la aplicación de la observación a los trabajadores y adultos mayores, se pudo elaborar un común en este caso el programa para los adultos mayores. Este procedimiento siempre estará unido a la deducción.

#### **2.4.1.4 Método Descriptivo.**

Este método me permitió realizar una observación actual de los hechos, fenómenos y casos. Este método no se limitó a la simple recolección y tabulación de datos sino que me llevó a la interpretación racional y el análisis objetivo de los mismos con la finalidad que ha sido establecida previamente.

#### **2.4.1.5 Método Estadístico.**

Con este método pude realizar el análisis y la interpretación de números los cuales fueron arrojados desde las técnicas como la entrevista y la encuesta, en este sentido la utilización de este método fue primordial al momento de realizar el segundo capítulo, pues es donde la presencia de los números y el análisis de los mismos son más notorios como también la forma de interpretarlos.

## **2.5 TÉCNICAS.**

### **2.5.1 LA OBSERVACIÓN DIRECTA.**

Con esta técnica puede realizar una inspección y estudio por medio de los sentidos y se puede conocer las características más sobresalientes del hecho o fenómeno por investigar.

### **2.5.2 LA ENCUESTA.**

La encuesta es una técnica que aplico para la adquisición de información de interés sociológico mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual puede conocer la opinión o valoración del sujeto utilizado como instrumento del cuestionario estructurado.

## 2.6. ANÁLISIS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS ADULTOS MAYORES EN EL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE SAQUISILÍ.

### 1.- ¿Practica usted ejercicios físicos?

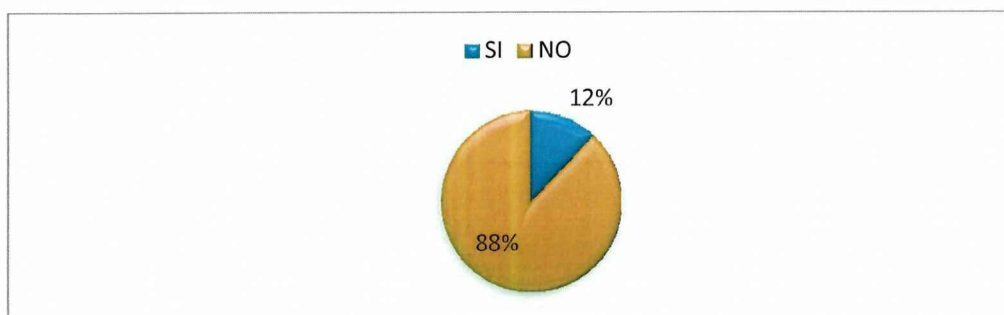
**Tabla N° 2:**  
**Práctica de ejercicios**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	3	12%
NO	22	88%
<b>TOTAL:</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 2:**  
**Práctica de ejercicios**



**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

#### **Análisis:**

Del total de 25 encuestados el 88% refiere que no realizan actividad física; el 12% de personas encuestadas, manifiesta que practica actividad física ocasionalmente.

#### **Interpretación:**

La práctica de ejercicios físicos es importante para todos sin importar género, etnia y edad, nos brinda muchos beneficios para mantener un cuerpo sano y mente sana como el aumento de la actividad cardiovascular, aumento de la capacidad pulmonar, alta capacidad de eliminar el estrés y mejorar la calidad de vida.

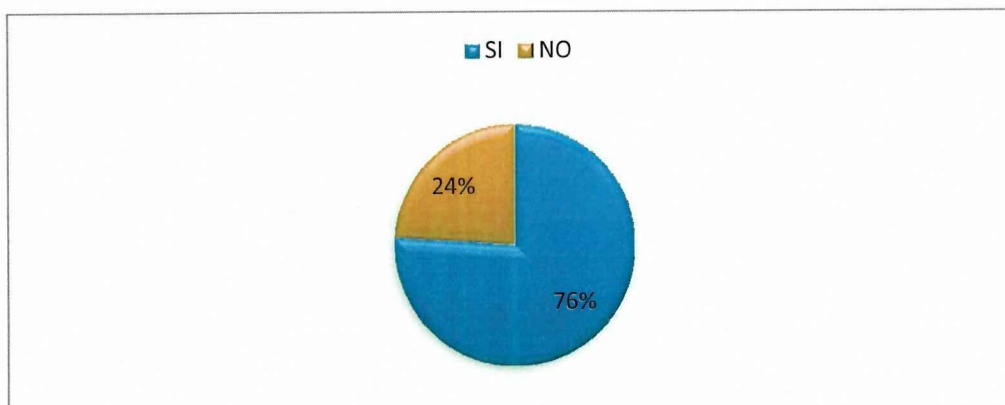
## 2.- ¿Cree usted que los Ejercicios Físicos evitan dolores articulares?

**Tabla N° 3:**  
**Evitar dolores**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	19	76%
NO	6	24%
<b>TOTAL:</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.  
**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 3:**  
**Evitar dolores**



**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.  
**Elaborado por:** Diego Cajas López.

### **Análisis:**

Del total de 25 encuestados el 76% dice que la actividad física previene dolores en el cuerpo; el 24% no conocía del tema.

### **Interpretación:**

La práctica de ejercicios físicos es una forma efectiva de promover la salud y prevenir enfermedades, dolores articulares y erradicar el sedentarismo.

3.- ¿Conoce usted qué tipo de Actividades Físicas se recomienda para su edad?

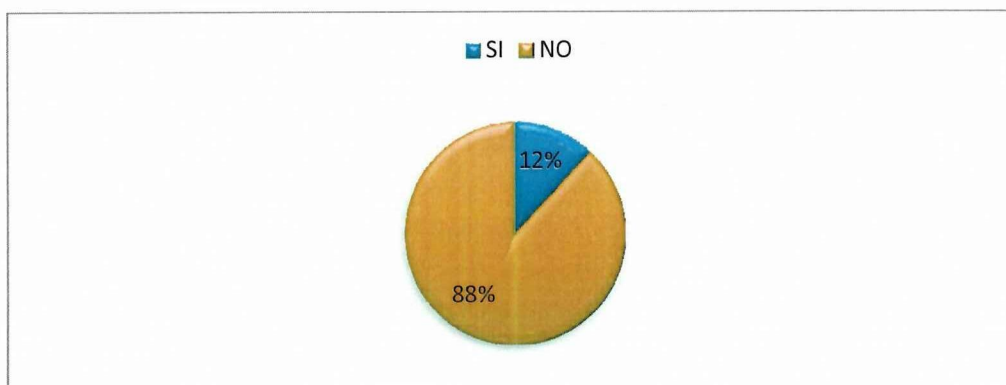
**Tabla N° 4:**  
**Actividades según la edad**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	3	12%
NO	22	88%
<b>TOTAL:</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 4:**  
**Actividades según la edad**



**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Análisis:**

Del total de 25 encuestados el 88% dice que no conoce sobre la actividad física adecuada para el adulto mayor; y el 12% manifiesta saber qué Actividad Física realizar.

**Interpretación:**

Para realizar actividades físicas con los adultos mayores se debe tomar precauciones ya que con ellos se debe trabajar con ejercicios de bajo nivel, es decir no muy bruscos ni que requieran de una carga de peso excesiva.

#### 4.- ¿Sabía usted que con la edad el cuerpo va perdiendo resistencia?

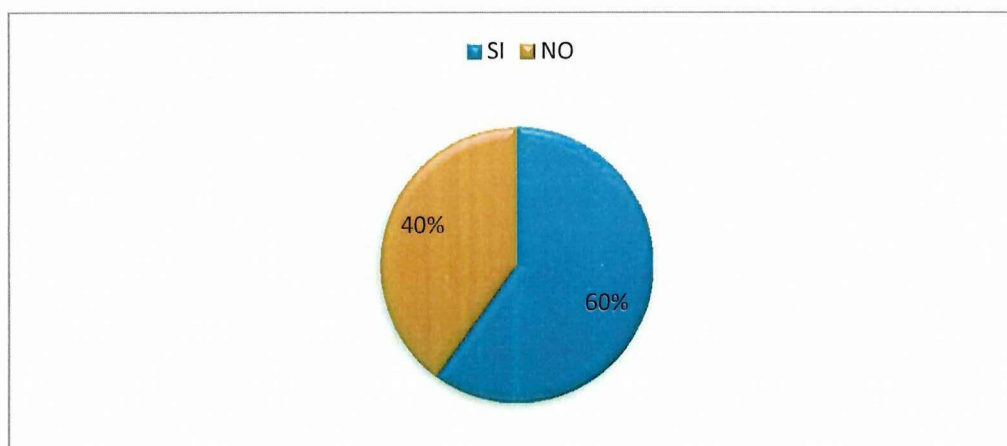
**Tabla N° 5:**  
**Pérdida de resistencia**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	15	60%
No	10	40%
<b>TOTAL:</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 5:**  
**Pérdida de resistencia**



**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

#### **Análisis:**

Del total de 25 encuestados el 60% dice que el cuerpo va perdiendo resistencia con el pasar del tiempo; el 40% de las personas encuestadas dice que no se pierde resistencia.

#### **Interpretación:**

Los problemas de resistencia están presentes por diferentes motivos, una de las principales causas es la inactividad física, los hábitos alimenticios etc. Esto conlleva al adulto mayor a tener problemas de salud en el futuro.

### 5.- ¿Ha practicado usted ejercicios de flexibilidad?

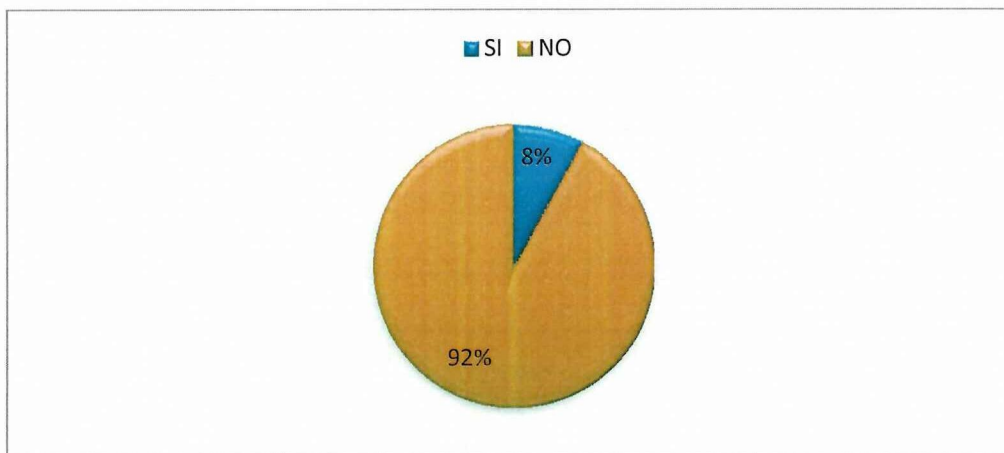
**Tabla N° 6:**  
**Ejercicios de flexibilidad**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	2	8%
NO	23	92%
<b>TOTAL:</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 6:**  
**Ejercicios de flexibilidad**



**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

#### **Análisis:**

Del total de 25 encuestados el 92% manifiesta que no conoce por lo tanto no ha realizado ejercicios de flexibilidad; el 8% dice conocer sobre los ejercicios de flexibilidad.

#### **Interpretación:**

La flexibilidad es muy importante y se debe tener presente durante la práctica de actividad física, este es un ejercicio de recuperación, el cual nos ayudara a que en el futuro no tengamos problemas con nuestras articulaciones.

## 6.- ¿Sabe usted que la actividad física mejorar su calidad de vida?

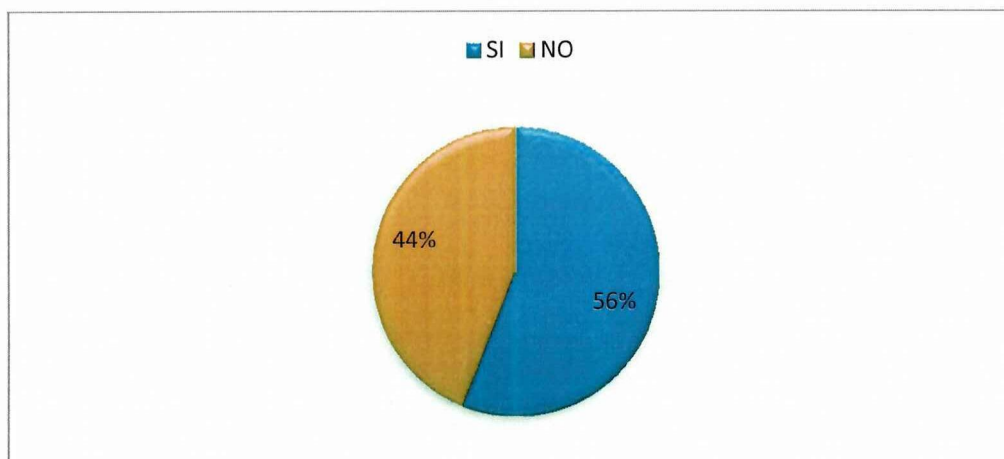
**Tabla N° 7:**  
**Mejora la calidad de vida**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	14	56%
NO	11	44%
<b>TOTAL:</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 7:**  
**Mejora la calidad de vida**



**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

### **Análisis:**

Del total de 25 encuestados el 56% conocía sobre los beneficios de la actividad física y el 44% desconoce que la actividad puede mejorar la calidad de vida de una persona.

### **Interpretación:**

La actividad física es muy importante en un adulto mayor porque al realizarla diariamente por una hora nos ayudará a mantener el cuerpo en un buen estado físico.

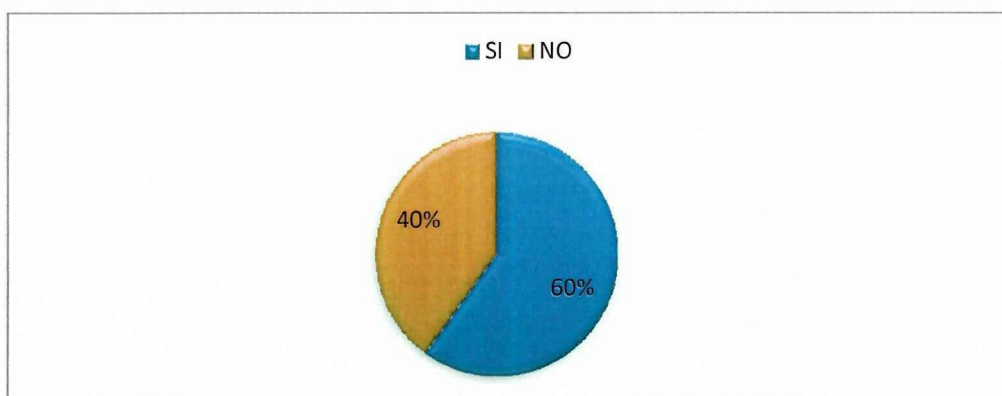
7.- ¿Piensa usted que la práctica de ejercicios de flexibilidad le vuelve más activo?

**Tabla N° 8:**  
**Práctica de ejercicios**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	15	60%
NO	10	40%
<b>TOTAL:</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.  
**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 8:**  
**Práctica de ejercicios**



**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.  
**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Análisis:**

Del total de 25 encuestados el 60% manifiesta que conocía los beneficios de la flexibilidad y el 40% no conoce sobre los cambios que se siente en el cuerpo con la práctica de la flexibilidad.

**Interpretación:**

La práctica de ejercicios de flexibilidad le vuelve activo a una persona y le ayuda a mantener en buen estado nuestras articulaciones por eso es recomendable realizarla después de cada sesión de actividades.

## 8.- ¿Piensa usted que la Actividad Física le beneficia a su salud?

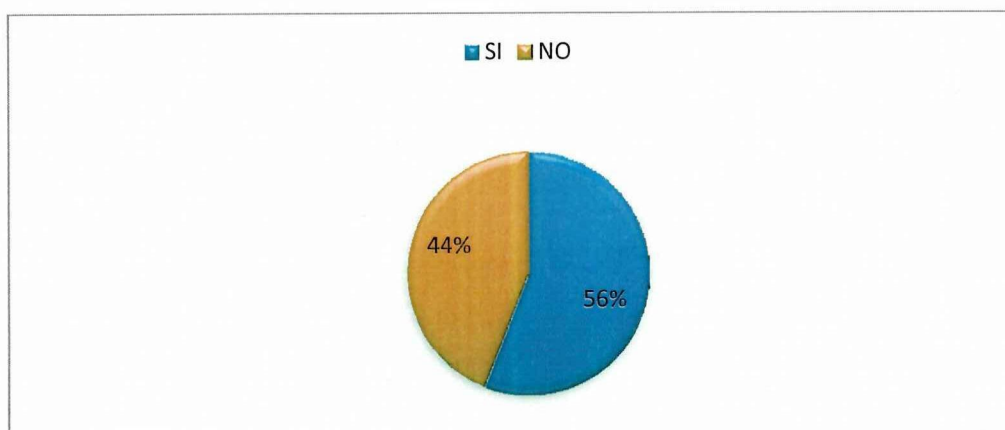
**Tabla N° 9:**  
**Beneficios a la salud**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	14	56%
NO	11	44%
<b>TOTAL:</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 9:**  
**Beneficios a la salud**



**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

### **Análisis:**

Del total de 25 encuestados el 56% manifiesta que si sabía que la salud mejora con la actividad física mientras que el 44% no sabe que la actividad física mejora la salud.

### **Interpretación:**

La actividad física es muy importante porque al realizarla diariamente ayudaría a los adultos mayores a mantener o a mejorar su estado de salud y así mejorar el funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo.

9.- ¿Conoce usted que ejercicios físicos se recomienda para el adulto mayor?

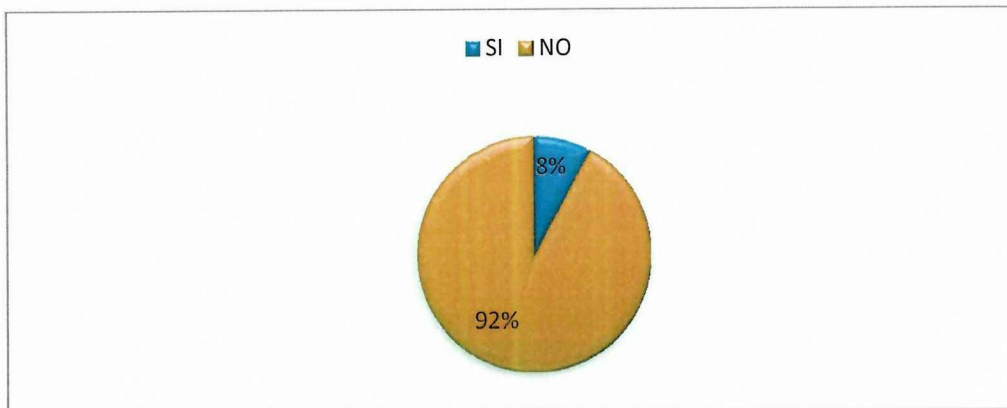
**Tabla N° 10:**  
**Ejercicios recomendados**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	2	8%
NO	23	92%
<b>TOTAL:</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 10:**  
**Ejercicios recomendados**



**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Análisis:**

Del total de 25 encuestados el 92% dice que no conoce sobre los ejercicios que debe practicar el adulto mayor y el 8% dice conocer sobre los ejercicios físicos adecuados para el adulto mayor.

**Interpretación:**

Los ejercicios físicos que realizan los adultos mayores deben ser específicamente para ellos para evitar dolores durante la práctica de los mismos y así lograr el objetivo, que es mejorar el estado de salud de una persona.

## 10.-¿Conoce usted que el consumo del tabaco y el alcohol perjudica su salud?

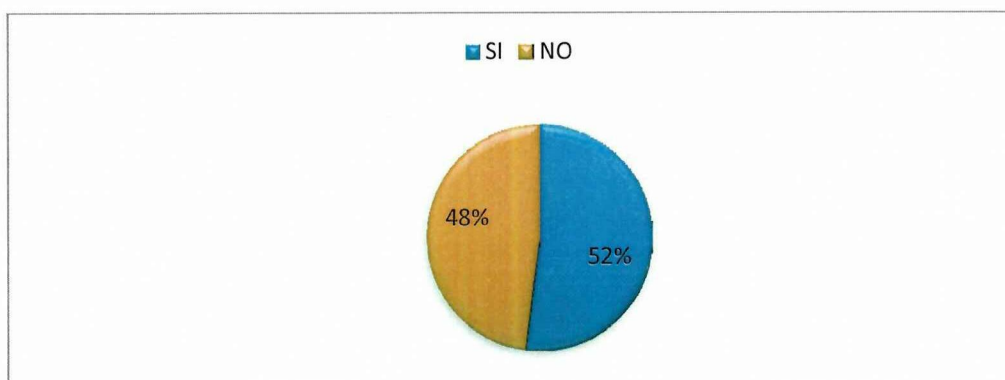
**Tabla N° 11:**  
**Consumo de tabaco y alcohol**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	13	52%
NO	12	48%
<b>TOTAL:</b>	25	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 11:**  
**Consumo de tabaco y alcohol**



**Fuente:** Encuesta realizada a los adultos mayores.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

### **Análisis:**

Del total de 25 encuestados el 52% manifiesta que sabía que tabaco y el alcohol perjudica su salud y el 48% manifiesta que no está seguro de los efectos dañinos de estas drogas y el 16% manifiesta que no conoce del tema.

### **Interpretación:**

El consumo del alcohol y el tabaco es perjudicial para la salud de una persona y esto debe conocer el adulto mayor ya que ellos están expuestos, ya que una persona en esa edad sufre la discriminación y la soledad y optan por consumir estas sustancias.

## 2.7. ANÁLISIS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE SAQUISILÍ.

### 1.- ¿Conoce usted algún tipo de Actividad Física?

Tabla N° 12:

#### Actividad física

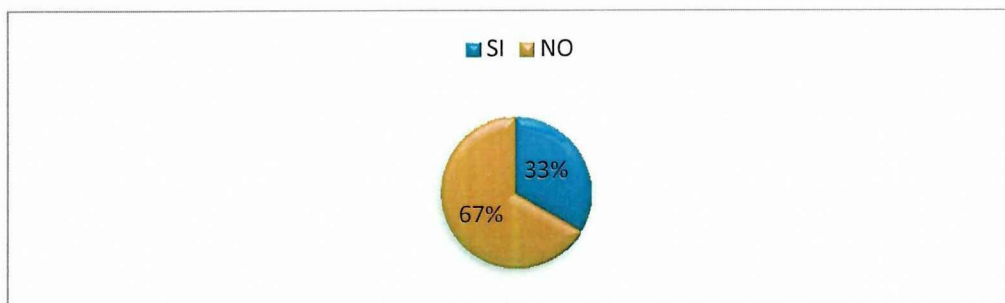
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	2	33%
NO	4	67%
<b>TOTAL:</b>	6	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

Gráfico N° 12:

#### Actividad física



**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

#### Análisis:

Del total de 6 trabajadores encuestados el 67% refiere que no conoce ningún tipo de actividad física; el 33% dice que tiene conocimiento de lo que es actividad física.

#### Interpretación:

La actividad física es todo movimiento que realiza nuestro cuerpo siempre y cuando nos demos un tiempo para practicarlo correctamente, pensando en los beneficios que puede aportar a nuestra calidad de vida y nuestra salud.

## 2.- ¿Aconsejaría una clase de Ejercicios Físicos para la tercera edad?

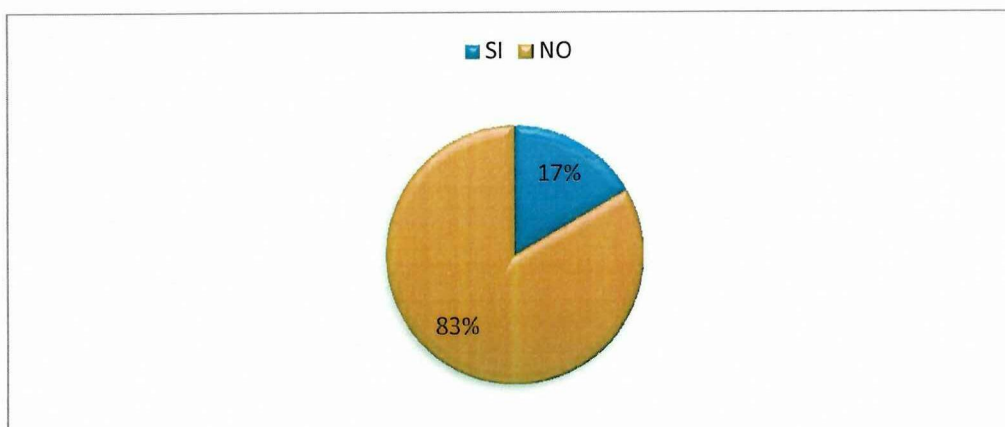
**Tabla N° 13:**  
**Ejercicios para la tercera edad**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES (%)
SI	1	17%
NO	5	83%
<b>TOTAL:</b>	6	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 13:**  
**Ejercicios para la tercera edad**



**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

### **Análisis:**

Del total de 6 trabajadores encuestados el 83% dice que no está en posibilidades para aconsejar una clase de ejercicios físicos a los adultos mayores, el 17% manifiesta que está en posibilidades para dar una clase de ejercicios físicos.

### **Interpretación:**

Un trabajador de un centro para adultos mayores debe estar preparado y capacitado para este tipo de trabajo y así brindar el cuidado adecuado al adulto mayor con el fin de darles una buena calidad de vida.

### 3.- ¿Conoce usted cuales son los ejercicios de flexibilidad y elasticidad?

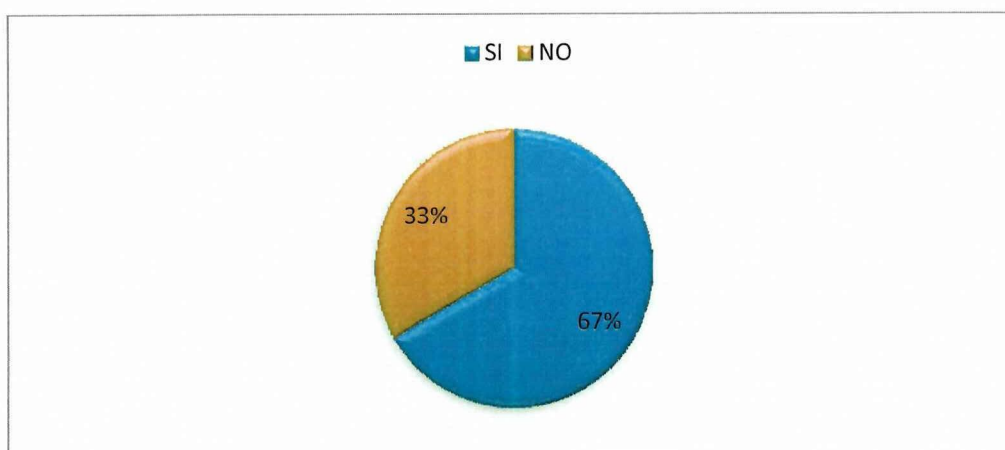
**Tabla N° 14:**  
**Ejercicios de flexibilidad y elasticidad**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES (%)
SI	4	67%
NO	2	33%
<b>TOTAL:</b>	6	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 14:**  
**Ejercicios de flexibilidad y elasticidad**



**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

#### **Análisis:**

Del total de 6 trabajadores encuestados el 67% dice conocer ejercicios de flexibilidad y elasticidad; el 33% dice que no tiene conocimiento de lo que es la flexibilidad y elasticidad.

#### **Interpretación:**

Los ejercicios de flexibilidad y elasticidad son muy importantes al ser aplicados a los adultos mayores puesto que ayuda a recuperarse luego de una sesión de actividades físicas buscando una mejoría en sus articulaciones.

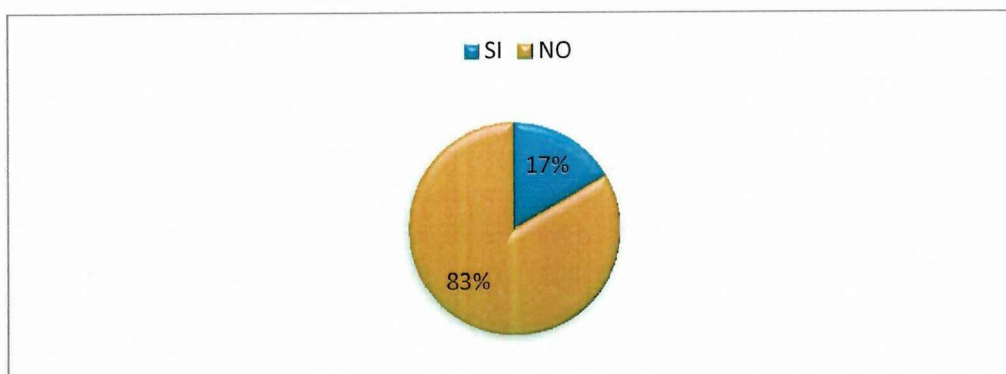
4.- ¿Cree usted que los ejercicios de coordinación pueden ser aplicados a las personas de la tercera edad?

**Tabla N° 15:**  
**Ejercicios de coordinación**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES (%)
SI	1	17%
NO	5	83%
<b>TOTAL:</b>	6	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.  
**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 15:**  
**Ejercicios de coordinación**



**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.  
**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Análisis:**

Del total de 6 trabajadores encuestados el 83% refiere que no se puede aplicar este tipo de ejercicios a los adultos mayores y el 17% manifiesta que si se puede destinar este tipo de ejercicios a un adulto mayor.

**Interpretación:**

La coordinación de los movimientos es algo muy importante en la vida diaria del adulto mayor por medio de la práctica de actividad física junto con los ejercicios de relajación ayudan a que mejore la concentración y favorecen al sistema nervioso.

5.-¿Sabía usted que el cuerpo del adulto mayor va perdiendo resistencia a medida que pasa el tiempo?

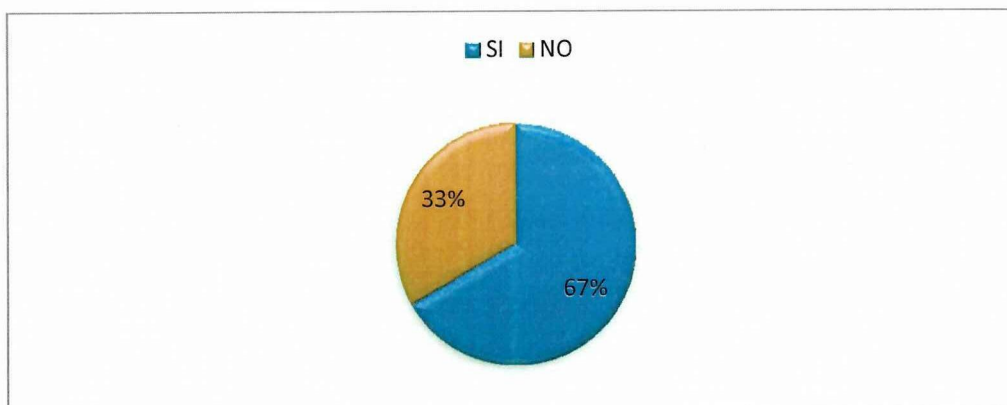
**Tabla N° 16:**  
**Cuerpo y resistencia**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES (%)
SI	4	67%
NO	2	33%
<b>TOTAL:</b>	6	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 16:**  
**Cuerpo y resistencia**



**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Análisis:**

Del total de 6 trabajadores encuestados, el 67% conocía que el cuerpo va perdiendo resistencia a medida que pasa el tiempo y el 33% dice que no conocía del tema.

**Interpretación:**

El cuerpo va perdiendo resistencia a medida que pasan los años pero esto se puede evitar realizando buenos hábitos de salud como el ejercicio físico recreativo para mantener la resistencia del cuerpo lo cual ayudaría que el adulto mayor se vuelva una persona dependiente.

6.-¿ Cree usted que los ejercicios físicos ayudan a mantener la salud de los adultos mayores?

Tabla N° 17:

Mantener la salud

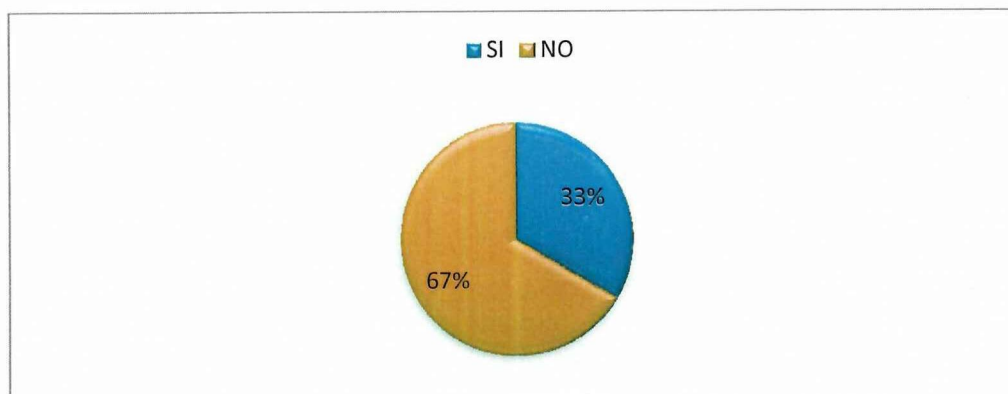
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES (%)
SI	2	33%
NO	4	67%
<b>TOTAL:</b>	6	100%

Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.

Elaborado por: Diego Cajas López.

Gráfico N° 17:

Mantener la salud



Fuente: Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.

Elaborado por: Diego Cajas López.

**Análisis:**

Del total de 6 trabajadores encuestados el 67% dice que los ejercicios físicos no mantienen la salud del adulto mayor mientras que el 33% asegura que si se mantienen la salud.

**Interpretación:**

Los ejercicios físicos en un adulto mayor son importantes porque ayuda a conservar la salud por eso es necesario realizar este tipo de trabajo con los adultos mayores lo cual evitaría enfermedades en el futuro.

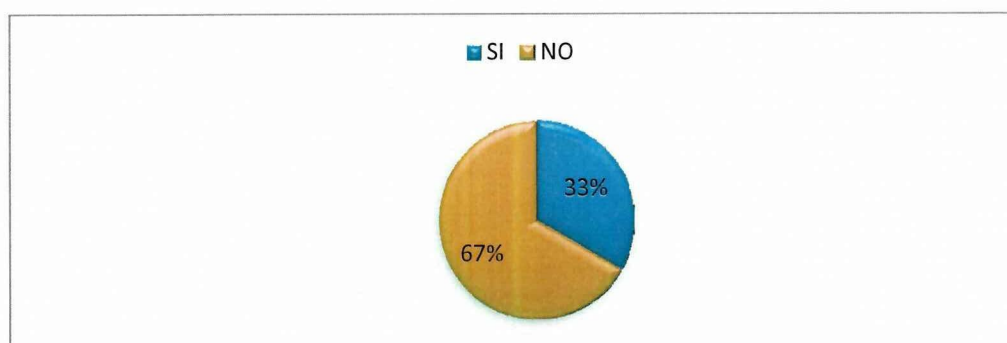
7.-¿Sabía usted que la actividad física ayuda a trabajar de mejor manera a los órganos y sistemas de un adulto mayor?

Tabla N° 18:  
Órganos y sistemas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES (%)
SI	2	33%
NO	4	67%
<b>TOTAL:</b>	6	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.  
**Elaborado por:** Diego Cajas López.

Gráfico N° 18:  
Órganos y sistemas



**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.  
**Elaborado por:** Diego Cajas López.

#### **Análisis:**

Del total de 6 trabajadores encuestados el 67% manifiesta que los órganos y sistemas no dependen de la actividad física para mejorar su funcionamiento y el 33% sabía que la actividad física mejora el trabajo de los órganos y sistemas de un adulto mayor.

#### **Interpretación:**

Es muy importante que los adultos mayores realicen actividades físicas para mejorar el funcionamiento de los órganos y sistemas fortaleciéndolos para que en el futuro no tengan complicaciones con su salud.

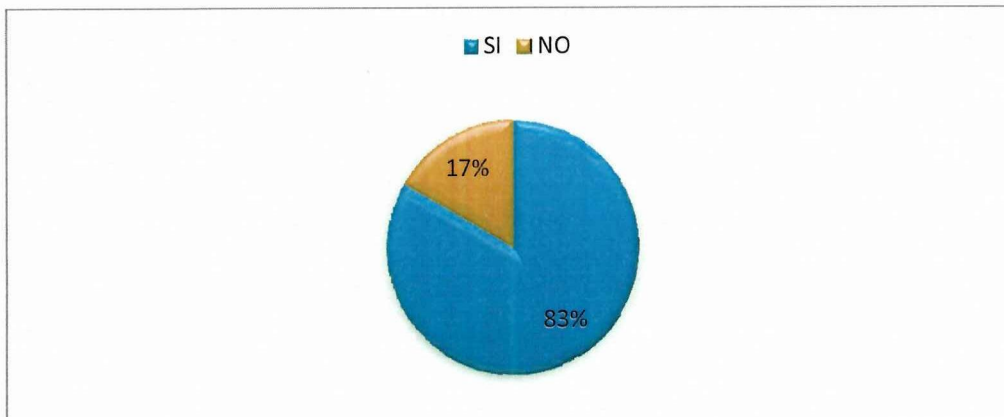
**8.-¿Piensa usted que la actividad física es un aporte para un estilo de vida independiente para el adulto mayor?**

**Tabla N° 19:**  
**Aporte para el estilo de vida**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES (%)
SI	5	83%
NO	1	17%
<b>TOTAL:</b>	6	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.  
**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 19:**  
**Aporte para el estilo de vida**



**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.  
**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Análisis:**

Del total de 6 trabajadores encuestados el 83% refiere que si sabía que la actividad física evita perder la independencia de un adulto mayor y el 17% menciona no.

**Interpretación:**

Son muchos los beneficios que adquieren los adultos mayores con la práctica de actividades y uno de los más importantes es que pueden mantener o recuperar su estilo de vida independiente.

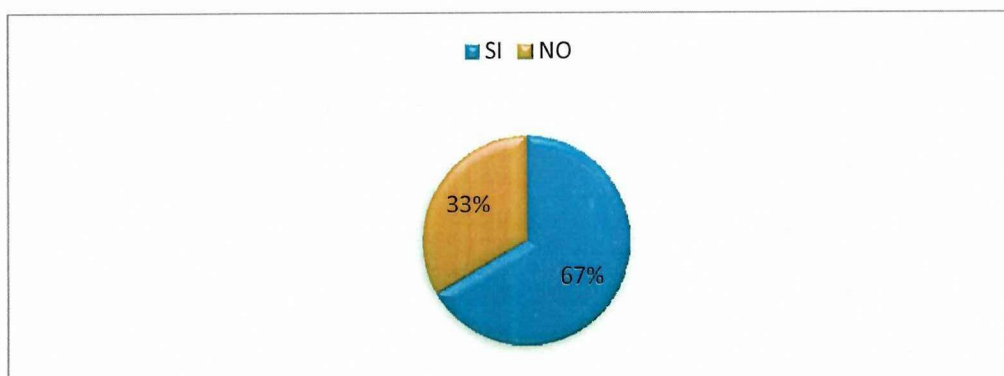
9.-¿Cree usted que con la práctica de Actividad Física a futuro evitaría enfermedades?

**Tabla N° 20:**  
**Evitar enfermedades**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES (%)
SI	4	67%
NO	2	33%
<b>TOTAL:</b>	6	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.  
**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Gráfico N° 20:**  
**Evitar enfermedades**



**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.  
**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Análisis:**

Del total de 6 trabajadores encuestados el 67% refiere que la actividad física ayuda a prevenir enfermedades, mientras que el 33% dice que la actividad física no ayuda a evitar enfermedades que se adquieren con la edad.

**Interpretación:**

Con la práctica anticipada de actividades físicas es prepararle al cuerpo para que en el futuro no tengamos complicaciones con nuestra salud evitando muchas enfermedades que se adquieren con el tiempo.

10.- ¿Cree usted que si los adultos mayores practicáran buenos hábitos, lograrían vivir muchos años más?

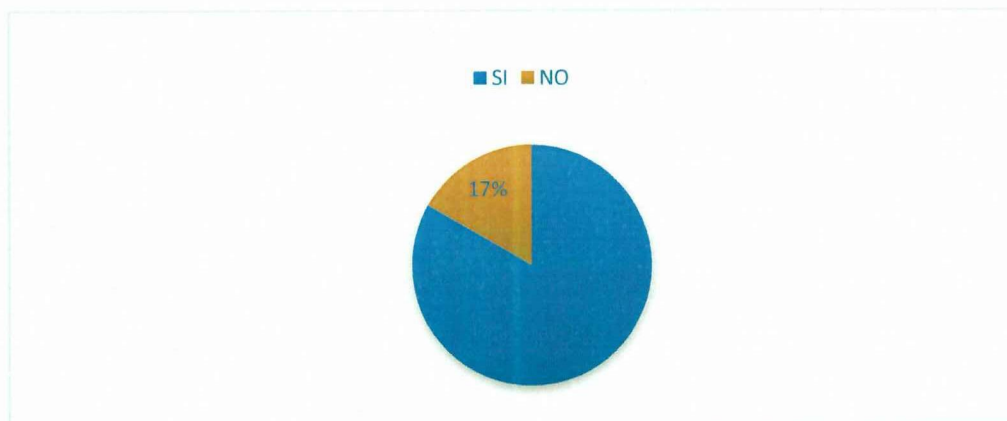
Tabla N° 21: Vivir más años

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES (%)
SI	5	83%
NO	1	17%
<b>TOTAL:</b>	6	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

Gráfico N° 21: Vivir más años



**Fuente:** Encuesta realizada a los trabajadores del centro de atención.

**Elaborado por:** Diego Cajas López.

**Análisis:**

Del total de 6 trabajadores encuestados el 83% refiere que los buenos hábitos ayudarían al adulto mayor a vivir muchos años más y el 17% dice que no está seguro que los buenos hábitos mantienen la salud y permitan a las personas vivir muchos años más.

**Interpretación:**

Que un adulto mayor practique buenos hábitos de salud le ayudaría a mejorar su calidad de vida y lograría vivir muchos años más sin problemas de salud.

## **2.8. CONCLUSIONES.**

- De acuerdo a los estudios realizados se concluye que los adultos mayores desconocen los beneficios de la actividad física.
  
- Según la investigación realizada a los adultos mayores, la mayoría no practica ninguna actividad física.
  
- Mediante los datos obtenidos se pudo determinar que en el centro de atención integral no existe personal o instructores capacitados para este tipo de trabajo.

## **2.9. RECOMENDACIONES.**

- Es recomendable aplicar un programa de actividades físicas, donde los adultos mayores puedan desarrollar su capacidad física, su relación social, mejorando su estado psicológico emocional y elevando su autoestima para que de esta manera, se beneficie con la práctica de la actividad física.
  
- Para la práctica de ejercicios en el centro de atención, los monitores deberían recibir capacitación y así desarrollar habilidades y mejorar el estilo de vida del adulto mayor, mediante la aplicación de ejercicios físicos saludables para personas mayores de 65 años.
  
- Para crear este tipo de centros, las autoridades tienen que tomar en cuenta, que tipo de personal son aptas para trabajar con adultos mayores y de esta manera brindar un buen cuidado a nuestros ancianitos.

## CAPÍTULO III

### 3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.

#### 3.1 TEMA:

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS, EN EL CENTRO DE “ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD” EN EL CANTÓN SAQUISILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL AÑO 2012 – 2013.”**

#### 3.2 DATOS INFORMATIVOS:

**Institución:** Centro de Atención Integral para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad del Cantón Saquisilí.

**Ubicación:** Calle Abdón Calderón entre la calle 24 de mayo y Simón Bolívar junto al Coliseo Municipal.

**Cantón:** Saquisilí.

**Provincia:** Cotopaxi.

**Tesista:** Diego Fernando Cajas López.

**Periodo:** 2012 – 2013.

**Beneficiarios:** Personas de la Tercera Edad del Centro de Atención Integral del Cantón Saquisilí.

**Tiempo Estimado:** 2 meses.

**Utilidad:** El presente proyecto será útil, para mejorar la calidad de vida de la personas de la tercera edad mediante la práctica de actividades físicas.

### **3.3 ANTECEDENTES.**

Una vez realizado el estudio y análisis sobre la práctica de la actividad física a los monitores y a los adultos mayores del centro de atención integral para adultos mayores del Cantón Saquisilí, se pudo constatar que los monitores desconocen los diferentes tipos de actividades físicas que existen para el adulto mayor, esto se debe a que en el centro, no se cuenta con personas capacitadas para este de trabajo, tampoco cuentan con un programa de actividades físicas para trabajar con los adultos mayores.

En el centro de atención integral, el adulto mayor merece ser cuidado por los trabajadores del centro. Pero por razones diversas esto no siempre sucede así. Las enfermedades que ellos han adquirido son prueba de ello. Además los tutores no tienen capacitaciones que les permitan aplicar una clase de actividades físicas a los adultos mayores por tal motivo provoca problemas en su salud.

Al tomar en cuenta estas consideraciones es necesario que los trabajadores de este centro adquieran conocimientos básicos a través de un programa de actividades físicas para adultos mayores, en donde puedan poner en práctica la actividad física de manera oportuna al momento de buscar mejorar la calidad de vida, siendo beneficiado principalmente el adulto mayor.

Este programa pretende brindar, ideas y ejemplos que ayuden a una adecuada práctica de actividades físicas en los adultos mayores, y facilitar los conocimientos apropiados para que los monitores aprendan a usar el programa, en provecho del bienestar de las personas, a través de métodos y técnicas que ayuden a prevenir enfermedades que se obtienen en edades avanzadas.

### **3.4 IMPORTANCIA:**

En la institución de atención integral no se está cumpliendo con el fin que fue creado, en vista que no se practica ningún tipo de actividades físicas lo que tienen como consecuencia enfermedades en el adulto mayor por eso es importante elaborar el programa de actividades físicas.

Este programa se basará, en cómo desarrollar actividades físicas con personas mayores de 65 años y en qué medida y así evitar dañar la integridad del adulto mayor.

### **3.5 JUSTIFICACIÓN.**

Se ha visto, que la vejez se está convirtiendo en un asunto de preocupación social y empieza a interesar en todos los ámbitos: Político, Económico, Social y Científico.

El ejercicio físico en general, tiene grandes ventajas al ser aplicado a la población anciana, dado que mejora la capacidad funcional y la salud, existiendo una relación positiva entre calidad de vida y salud.

Dentro del centro de atención integral los tutores deben brindar a más de un buen cuidado, apoyo a los adultos mayores en los diferentes problemas que se presenten, para ello necesita estar capacitado de conocimientos, así como también obtener el apoyo de un programa de actividades físicas el cual sea de mucha ayuda y así poder brindar una atención de bienestar y satisfacer las necesidades que tenga el adulto mayor como el cuidado de la salud.

Los problemas con la salud, se adquiere con la edad avanzada, como hipertensión, Colesterol, diabetes, artrosis, artritis, obesidad, etc. Una gran cantidad de adultos mayores enfermos existen en el mundo, algunos de estos casos lamentablemente son fatales para lo cual requieren de varios y costosos tratamientos para la recuperación del adulto mayor.

Mediante el programa de actividades físicas, los tutores podrán hacer usos de técnicas y procedimientos para conservar una buena salud.

Las enfermedades que han obtenido los adultos mayores influyen en el desarrollo de actividades físicas provocando trauma psicológico.

Este proyecto será un complemento teórico-práctico, para que los trabajadores entiendan las necesidades que tiene el adulto mayor y de alguna manera los ayuden a prevenir enfermedades. También es hora que los tutores complementen la labor como es la práctica de actividades físicas.

Por otro lado esta investigación tiene una gran utilidad metodológica, debido que es única y novedosa, donde proporcionara un aporte significativo a los monitores del centro de atención integral. Para mejorar las condiciones físicas de los adultos mayores.

### **3.6 FUNDAMENTACIÓN.**

#### **3.6.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.**

La fundamentación se basa en programas libros, páginas web, que han sido elaborados por doctores e investigadores, lo que permitirá que los trabajadores tengan conocimiento y puedan aplicar de manera adecuada las técnicas para la actividad física en las personas mayores de 65 años.

#### **3.6.2 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.**

Todas las teorías que se han investigado son de fundamentación científica, ya que ha sido elaborado por médicos especialistas, los mismos que conocen sobre las enfermedades que padecen las personas mayores de 65 años o a las que están expuesta, estas investigaciones servirá como ayuda para elaborar un programa de actividades físicas específicamente para los adultos mayores.

### **3.6.3 FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA.**

El programa de actividades físicas necesita de un conjunto de métodos y técnicas para conseguir buena salud en los adultos mayores y mejorar sus capacidades motrices. Este programa será de gran ayuda, para los trabajadores del centro, ya que ellos obtendrán conocimientos de las actividades que pueden trabajar con el adulto mayor.

### **3.6.4. FUNDAMENTACION LEGAL**

#### **Constitución de la República del Ecuador, 2008**

##### **Adultas y adultos mayores**

Art. 36.- Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

Art. 37.-El Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

1. La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.
2. El trabajo remunerado, en función de sus capacidades, para lo cual tomará en cuenta sus limitaciones.
3. La jubilación universal.
4. Rebajas en los servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos.
5. Exenciones en el régimen tributario.

6. Exoneración del pago por costos notariales y registrales, de acuerdo con la ley.

7. El acceso a una vivienda que asegure una vida digna, con respeto a su opinión y consentimiento.

Art. 38.- El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas.

En particular, el Estado tomará medidas de:

1. Atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en un marco de protección integral de derechos. Se crearán centros de acogida para albergar a quienes no puedan ser atendidos por sus familiares o quienes carezcan de un lugar donde residir de forma permanente.

2. Protección especial contra cualquier tipo de explotación laboral o económica. El Estado ejecutará políticas destinadas a fomentar la participación y el trabajo de las personas adultas mayores en entidades públicas y privadas para que contribuyan con su experiencia, y desarrollará programas de capacitación laboral, en función de su vocación y sus aspiraciones.

3. Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.

4. Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o negligencia que provoque tales situaciones.

5. Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.



6. Atención preferente en casos de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencias.

7. Creación de regímenes especiales para el cumplimiento de medidas privativas de libertad.

En caso de condena a pena privativa de libertad, siempre que no se apliquen otras medidas alternativas, cumplirán su sentencia en centros adecuados para el efecto, y en caso de prisión preventiva se someterán a arresto domiciliario.

8. Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.

9. Adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental.

La ley sancionará el abandono de las personas adultas mayores por parte de sus familiares o las instituciones establecidas para su protección

### **3.7 OBJETIVOS**

#### **3.7.1 OBJETIVO GENERAL:**

Mejorar la calidad de vida de las personas de las personas mayores de 65 años del centro de atención integral para adultos mayores del Cantón Saquisilí mediante la elaboración de un programa de actividades físicas durante el año 2012 - 2013.

#### **3.7.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Desarrollar la independencia de un adulto mayor.
- Optimizar y mantener las capacidades coordinativas.
- Regenerar la salud de un adulto mayor.
- Renovar la interacción social.
- Desarrollar y ejercitar a través de la actividad física capacidades cognitivas.

### **3.8 DESCRIPCION DE LA PROPUESTA.**

En todos estos centros de atención para los adultos mayores deben disponer de monitores capacitados o instructores que sepan, aplicar alguna clase de actividades físicas a los ancianos, con el fin de que ellos puedan mejorar su bienestar y su calidad de vida.

Con este fin, el programa recopila las actividades a realizar con los adultos mayores, y que los trabajadores del centro puedan tener nociones básicas sobre cómo trabajar este tipo de actividades, con las personas mayores de 65 años, cuidando la integridad de los mismos.

Los contenidos de la propuesta, son las diferentes actividades físicas específicamente aplicables para personas mayores de 65 años, que sean de gran ayuda para mejorar su coordinación, su motricidad, fortaleciendo del cuerpo y de esta manera los adultos mayores puedan prevenir enfermedades que se adquieren con el pasar del tiempo, mejorando su estilo de vida mediante los movimientos del cuerpo.

### 3.9 PLAN OPERATIVO-OPERACIONALIDAD.

TIEMPO	FECHA	PARTICIPANTES	CONTENIDO	OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS
1h	27 – 10 – 2012	Adultos mayores y trabajadores del Centro de Atención Integral.	Encuestas.  Preguntas elaboradas.	Conocer si desarrollan actividades físicas en el Centro de Atención.	Visitar a los adultos mayores del Centro de Atención Integral del Cantón Saquisilí.	Encuestas elaboradas, Recurso Humano.
1h	11 – 01 – 2013	Adultos mayores y trabajadores del Centro de Atención Integral.	Conocer las actividades que los trabajadores realizan con el anciano.	Dar a conocer los beneficios de la actividad física en el adulto mayor.	Charla sobre el desarrollo de actividades físicas.	Recurso Humano.
1h	15 – 01 – 2013	El testista inmerso en el proyecto de un programa de actividades físicas para adultos mayores	Programa de actividades físicas para personas mayores de 65	Describir la manera en que está estructurado el programa de actividades	Charla sobre la descripción del programa y aplicación de las actividades físicas	Impresiones, Copias, Recursos

	del cantón Saquisilí.	años.	físicas.	que este contiene.	Humanos.
<b>2h</b> <b>23 – 01 – 2013</b>	Adultos mayores y trabajadores del Centro de Atención Integral.	Elaboración del programa específicamente para adultos mayores.	Socializar el tema para los adultos mayores y trabajadores del Centro conozcan sus beneficios.	Desarrollo de actividades físicas con los adultos mayores del Centro de Atención Integral.	Recurso humano, Impresiones, Copias, Un programa de actividades físicas para adultos mayores.

### **3.10 PROGRAMA.**

#### **INTRODUCCIÓN.**

Este programa como cualquier otro, de actividad física tiene que adaptarse a las diferentes características que presentan los adultos mayores con los que se va a trabajar, es decir que para las personas mayores de 65 años no se necesitan ejercicios especiales, sino específicos, que estén en consonancia con sus capacidades y necesidades.

Para ofrecer estos programas es necesario tener conocimiento y preparación, para trabajar con edades avanzadas, debido a los riesgos que la actividad física mal prescrita y programada puede acarrear al adulto mayor.

**Para el esquema de este programa de actividades físicas para adultos mayores se tomó en cuenta lo siguiente:**

- a. –Los ejercicios deben ser de baja intensidad.
- b. – Evitar el cansancio.
- c. –No provocar sudor excesivo durante el trabajo.
- d. –Es necesario controlar el ritmo cardíaco.
- e. –El dolor en articulaciones no debe aparecer, durante el trabajo.
- f. – no debemos llegar a límites, que se produzca fatiga.
- g. - Controlar los cambios de posición por qué se puede perder el equilibrio.
- i. - Evitar las curvaturas lumbares puesto que a esta edad son frágiles.

### **Aspectos generales de intervención en el área de trabajo. (Patio)**

- En este medio el adulto mayor está propenso a la gravedad, por lo tanto es necesario tomar las siguientes recomendaciones:
- Cualquier sobrecarga sobre las articulares está contraindicada, debido a que son frágiles en edades avanzadas.
- Los saltos están prohibidos, ya que la presión que ejerce un salto soporta las articulares. Sobre todo en las articulaciones del tobillo y rodilla y también la cadera. Es recomendable evitar todo ejercicio que implique los saltos.
- El dolor es un estímulo de nuestro cuerpo, y significa que algo va mal. Por lo tanto no es aconsejable señalar ejercicios que produzcan dolores. Si existe un ejercicio que produzca dolor, es necesario eliminarlo del programa.
- Realizar el calentamiento del cuerpo con incrementos paulatinos de intensidad, con el objetivo de calentar el cuerpo correctamente y prepararlo para una sesión de actividades físicas.
- Evadir los cambios de posición bruscos, por ejemplo pasar de una posición acostado a una posición de pie, ya que se puede perder el equilibrio o por qué se puede ocasionar mareos en el adulto mayor.
- Evitar los ejercicios anaeróbicos o aquellos que pueden provocar, aumentos significativos de la presión sanguínea.
- En las sesiones, es obligatorio realizar ejercicios respiratorios, puesto que en la vejez, el trabajo de los músculos respiratorios es desordenada.
- Incluir ejercicios que ayuden a la corrección postural de columna Vertebral.
- Es recomendable para los adultos mayores realizar actividades físicas en la mañana. No se debe realizar por la tarde, debido a las digestiones lentas que tienen muchos adultos mayores.

### **Aspectos didácticos.**

Durante la elaboración del programa, el postulante meditó los siguientes aspectos:

- Las órdenes que se da durante la ejecución de los ejercicios deben ser claras, con el propósito de que el adulto mayor interprete correctamente, las pretensiones del profesor.
- La voz del profesor debe ser clara, por los problemas de audición que padecen muchos adultos mayores.
- En una sesión de actividades físicas no es recomendable realizar la corrección de actividades físicas de manera individual, dado que a estas edades avanzadas un adulto mayor puede tomarlo de mala manera y se pueden sentir ofendidos. Por esto, la corrección debe realizarse para el grupo y ocasionalmente de forma individual.
- La motivación para estas personas debe ser a cada momento, no debe existir comparaciones entre ellos, tampoco es bueno inducir a la competición.

## **EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EL PATIO.**

### **Fases de la sesión:**

En este programa las sesiones se dividen en tres partes:

- **Calentamiento.**

Ejercicios sencillos de adaptación del cuerpo para iniciar una sesión de actividades físicas.

- **Parte principal.**

Ejercicios de coordinación.

Y Ejercicios de recreativos.

- **Vuelta a la calma.**

Ejercicios de recuperación.

Ejercicios de respiración y relajación.

**A.- Calentamiento:** La Duración entre 10 y 15 minutos. Esta fase trata de adaptar al cuerpo para la ejecución de actividades físicas, no solamente al aparato locomotor sino también a los diferentes órganos de nuestro cuerpo. En cuanto a la intensidad este trabajo se lo realiza de forma progresiva.

Hay que realizar los siguientes tipos de ejercicios:

- a) Actividades de desplazamientos.
- b) Actividades fáciles de coordinación.
- c) Actividades de estiramiento del cuerpo.
- d) Actividades de movilidad articular.

**B.- Parte principal:** La duración es de 15 a 30 min. En esta parte de la sesión donde se busca lograr los objetivos de la programación, que es mejorar la calidad de vida de los ancianos. Esta es la parte de la sesión a la que se le destinó una intensidad más elevada. Toda actividad para esta fase se debe realizar de forma progresiva tanto en la dificultad de los ejercicios como en la intensidad. Se debe iniciar por actividades conocidas para aplicar posteriormente tareas más complejas.

**B.1. Ejercicios de resistencia aeróbica:** Se utilizan desplazamientos, en todas direcciones o pueden ser en círculos, con intensidades de actividad media baja. Tratando no llegar nunca al agotamiento. También se pueden realizar juegos y variantes deportivas buscando el disfrute de las personas ancianas.

**C.- Vuelta a la Calma.** La duración es de 5 a 10min. Esta fase busca recuperar el aliento. Y el objetivo es finalizar la sesión con la misma intensidad con la que se había iniciado, volviendo a las pulsaciones que se tenían al principio de la sesión. Los ejercicios para esta fase son: ejercicios de respiración, ejercicios de relajación y flexibilidad.

### **Frecuencia de la sesión.**

El número de sesiones semanales recomendado, es de 3 a 4 sesiones semanales los cuales producirán modificaciones físicas significativas. Respecto a la duración de la sesión se estima entre 45 y 60 minutos.

### **A) Fase Inicial o Calentamiento.**

Se recomienda realizarla en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos con movimientos lentos y continuos.

### **Beneficios del calentamiento.**

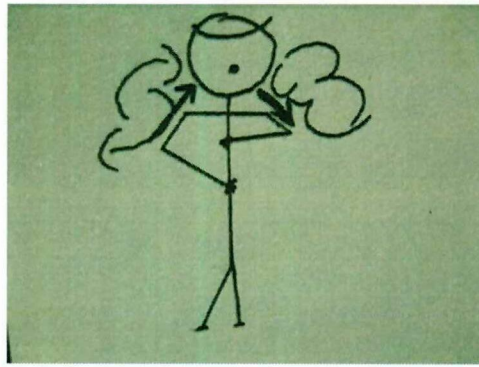
- Aumenta la temperatura corporal.
- Mejora la función articular y la lubricación de las mismas.
- Aumenta el ritmo cardiaco.
- Aumenta el volumen de sangre que llega a los tejidos.
- Incrementa el nivel metabólico.
- Incrementa el intercambio gaseoso.
- Incrementa la velocidad de transmisión del impulso nervioso.
- Facilita la recuperación muscular tras la contracción.
- Disminuye la tensión muscular.
- Prepara psicológicamente al anciano, para la práctica de alguna actividad física.

## Ejercicios recomendados para esta fase.

### a) Ejercicio de respiración.

**Descripción:** Colocando las manos, una en el pecho y otra en el abdomen y realizamos ejercicios de respiración. La ubicación de las manos es para observar una respiración diafragmática.

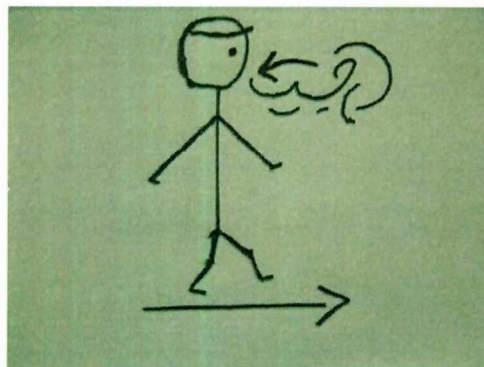
**Beneficios:** Ayudara a trabajar de mejor manera al sistema respiratorio.



### b) Respiración y caminata.

**Descripción:** Realizamos una caminata lenta acompañada con respiraciones lentas y pausadas al ritmo de la caminata, incluimos balanceo de brazos para mantener el equilibrio.

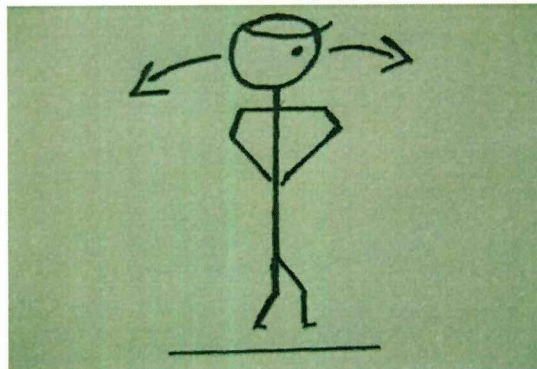
**Beneficios:** Ayuda a mejorar el equilibrio mediante coordinación de nuestros brazos y piernas al momento de desplazarnos.



c) **Flexión y extensión del cuello.**

**Descripción:** Partiendo de la posición neutral, se harán flexión y extensión del cuello, de forma suave y pausada, sin exceder el rango de movimiento de cada anciano, puede producirse dolor.

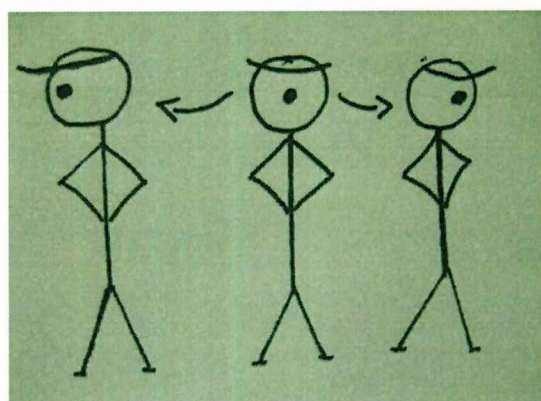
**Beneficios:** Mejora la función articular del cuello y la lubricación preparándolos para una sesión de actividades físicas.



d) **Rotación del cuello.**

**Descripción:** Partiendo de la posición neutral, se realiza rotaciones de cabeza y cuello de izquierda a derecha de manera alternada.

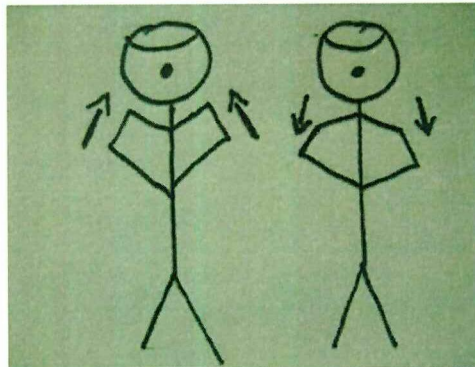
**Beneficios:** Mejora la función articular del cuello y la lubricación preparándolos para una sesión de actividades físicas.



e) **Elevación de hombros.**

**Descripción:** Desde una postura relajada de los brazos (la posición firmes), ejecutar elevaciones de los hombros de forma alternada.

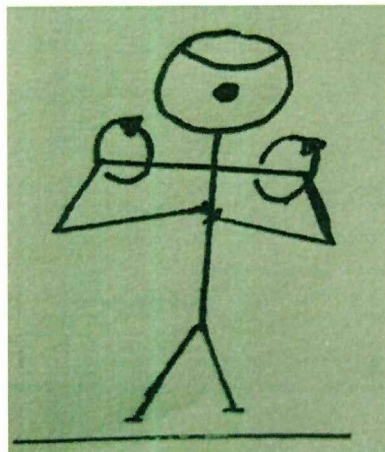
**Beneficios:** Ayuda a disminuir la tensión muscular de brazos y hombros.



f) **Movimientos circulares con los hombros.**

**Descripción:** Primero pegamos los brazos al pecho, luego llevamos los hombros hacia el frente, abajo, atrás y hacia arriba simulando hacer un círculo, este trabajo lo realizamos primero hacia delante y luego del total de las repeticiones, se hará la misma cantidad hacia atrás.

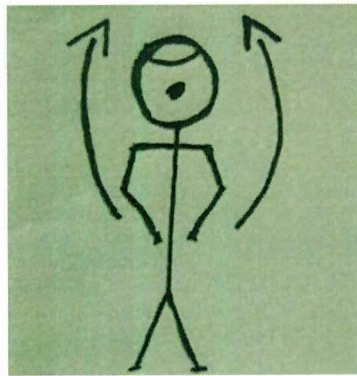
**Beneficios:** Ayuda a relajar los hombros disminuyendo la tensión muscular.



**g) Flexión total de brazos.**

**Descripción:** Partiendo desde la posición neutra de hombro o desde la posición firmes, ejecutar flexión total de brazos, hacia arriba, pudiéndose hacer de modo bilateral.

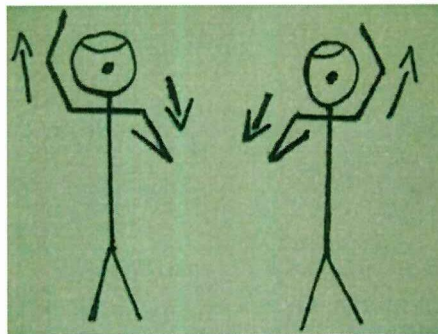
**Beneficios:** Mejora la función articular del hombro mediante el movimiento coordinado de brazos.



**h) Extensión y flexión de codos alternadamente.**

**Descripción:** Primero con un brazo realizamos una flexión total de hombro como tratando de tocar el techo con una mano y se realiza una flexión de codo con el otro brazo este ejercicio se lo combina con una flexión de columna del lado contra lateral y viceversa alternadamente.

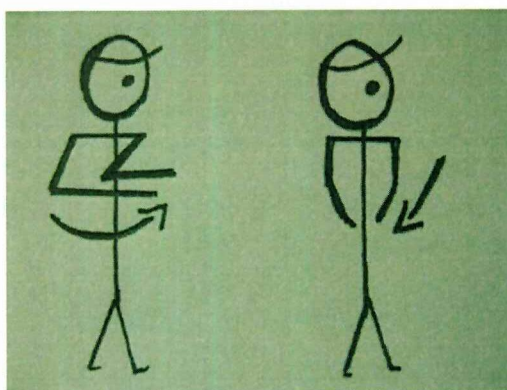
**Beneficios:** Con este ejercicio realizamos un estiramiento de nuestra columna y al mismo tiempo mejoramos nuestra coordinación de brazos.



i) **Flexión y extensión de codos en la parte posterior del cuerpo.**

**Descripción:** Desde la posición neutra de hombro y codo, manteniendo los brazos pegados al cuerpo de manera relajada, ejecutar flexión y extensión de codo.

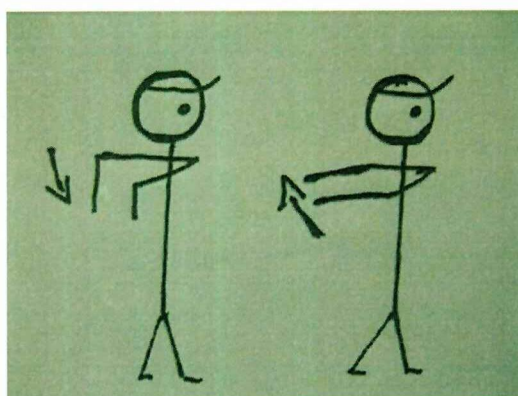
**Beneficios:** Mejora la función articular del codo.



j) **Flexión y extensión de codos en la parte dorsal del cuerpo.**

**Descripción:** Partiendo de una extensión de hombro con los brazos hacia atrás y flexión de codo, se realiza movimientos de antebrazo hacia arriba y hacia abajo.

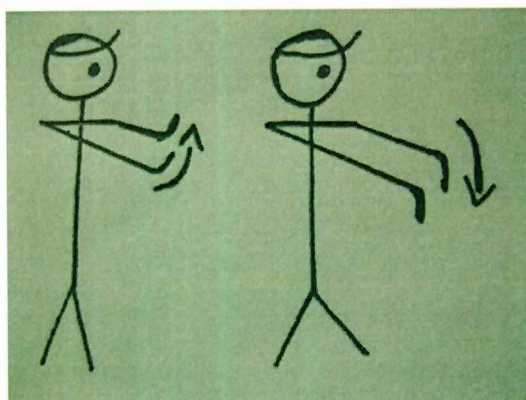
**Beneficios:** Mejora la función articular del codo y hombro mediante el movimiento coordinado de antebrazos.



k) **Flexión y extensión palmar.**

**Descripción:** Desde una extensión de codos con brazos hacia delante y con las muñecas en posición neutral, se realizarán flexión y extensión palmar.

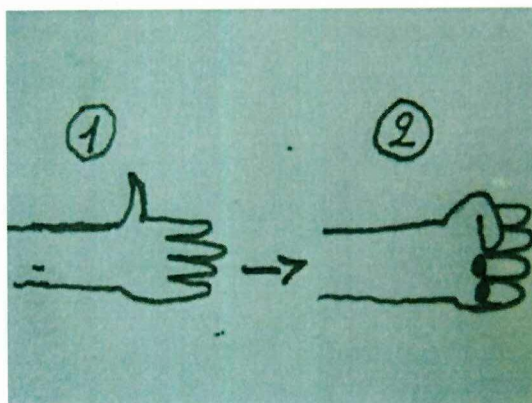
**Beneficios:** Mejora la función articular de muñecas lubricando las mismas y preparándolas para una sesión de actividades físicas.



l) **Flexión y extensión de dedos.**

**Descripción:** Desde la posición firmes con hombros, brazos y muñecas relajadas, se hace flexión y extensión de dedos (Cerrando y abriendo las manos).

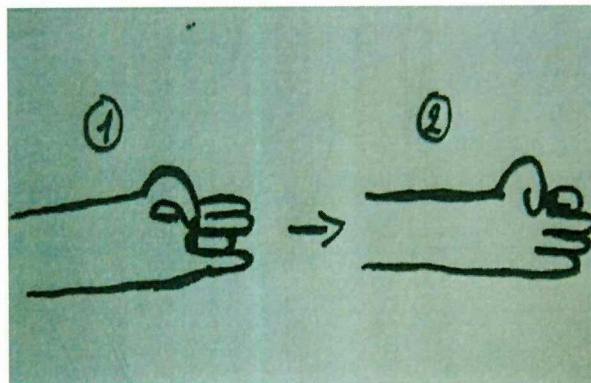
**Beneficios:** Este ejercicio es muy sencillo pero de gran ayuda para la motricidad nuestra fina.



**m) Oposición del pulgar.**

**Descripción:** Desde la posición firmes con hombros, brazos y muñecas relajadas, se realiza la oposición de cada dedo de la mano contra el pulgar.

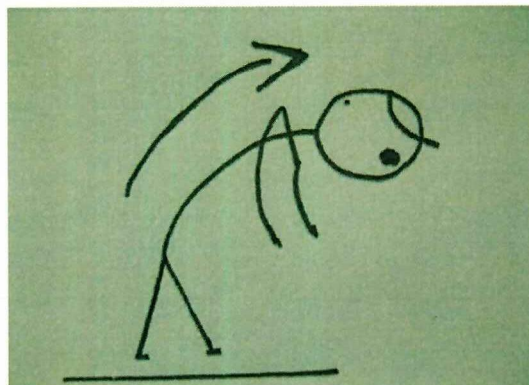
**Beneficios:** Este ejercicio es sencillo pero de gran ayuda para nuestra movilidad articular de los dedos mejorando nuestra motricidad fina.



**n) Flexión de columna.**

**Descripción:** Partiendo de la posición firmes y con el troco superior relajado, se realiza una flexión de la columna y con los brazos relajados se los deja caer al frente y luego se regresa a la posición inicial, tener mucho cuidado de no perder el equilibrio.

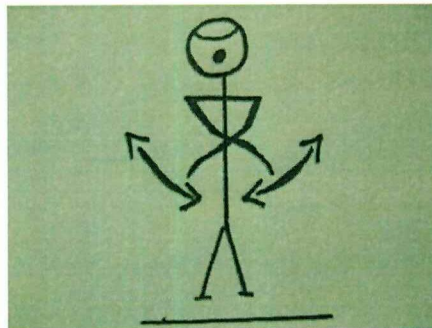
**Beneficios:** Este ejercicio nos ayuda con la movilidad articular de la columna.



**o) Balanceo de brazos con ejercicios de respiración.**

**Descripción:** Con los brazos en extensión, se realiza balanceos horizontales, y al momento de realizar flexión horizontal, hay que sobrepasar la línea media de nuestro cuerpo formando con los brazos unas tijeras. Estos ejercicios se los puede combinar con ejercicios de respiración.

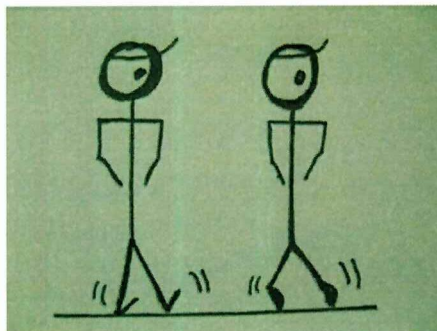
**Beneficios:** Nos ayuda con la coordinación de nuestros brazos y por otro lado incrementa el intercambio gaseoso.



**p) Balanceos del cuerpo, punta – talón.**

**Descripción:** Desde una posición erguida y con los brazos pegados a los costados realizar flexión y extensión plantar, parándose de puntas y talones, cuidando de no perder el equilibrio, se puede realizar primero extensión y luego flexión plantar o de manera alternada.

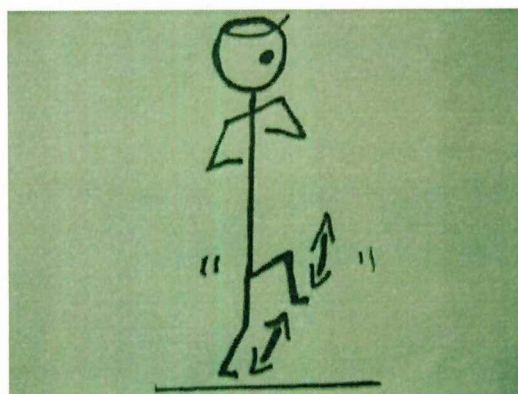
**Beneficios:** Facilita la movilidad articular de los tobillos fortaleciendo los mismos y al mismo tiempo nos ayuda a mejorar nuestro equilibrio.



q) **Elevaciones de rodilla si desplazamientos.**

**Descripción:** Partiendo desde la posición de pie, flexionamos rodilla derecha y cadera, luego regresando a la postura inicial y entonces se hace lo mismo con la pierna izquierda, como simulando marchar.

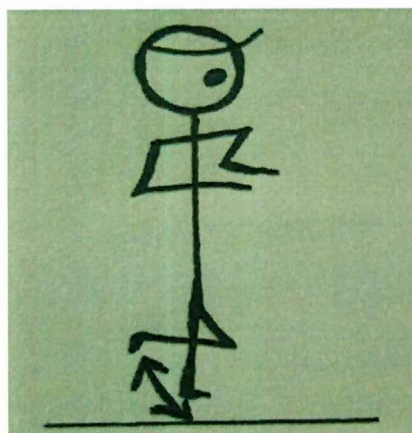
**Beneficios:** Este ejercicio no ayuda con la coordinación de brazos y piernas por otro lado nos ayuda a mejorar el equilibrio del cuerpo.



r) **Flexión y extensión de rodilla.**

**Descripción:** Partiendo desde la posición de pie, se levantará el talón izquierdo hasta la altura de la rodilla luego se regresa a la posición inicial para realizar el mismo ejercicio con el otro pie alternadamente.

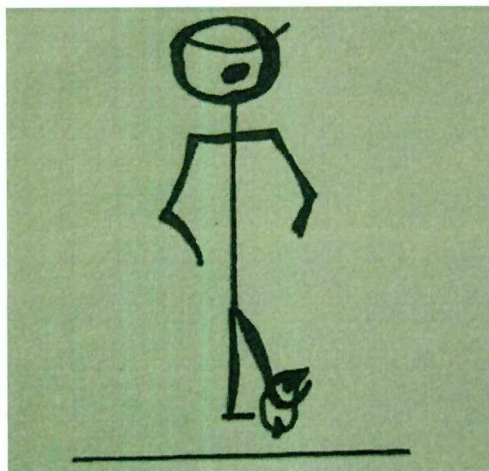
**Beneficios:** Este ejercicio facilita la movilidad articular de la rodilla y por otro lado mejora el equilibrio del cuerpo.



s) **Circunducción del pie**

**Descripción:** Desde la posición bípeda realizar círculos con la punta del pie manteniendo el equilibrio este ejercicio se lo realiza con una leve flexión de cadera, luego finalizada la circunducción de un pie se realiza el mismo movimiento con el pie contrario.

**Beneficios:** Mejora la función articular de los tobillos y la lubricación de las mismas.



**B) Fase de Fortalecimiento.**

Al inicio será de 15 minutos y se incrementará de acuerdo va mejorando las condiciones físicas del anciano. Hay que recordar que las actividades físicas deben ser sencillas, pero al mismo tiempo efectivas, que puedan lograr el propósito de este programa.

**Beneficios del fortalecimiento.**

- a) Mejora la facilidad de caminar.
- b) Mejora el equilibrio.
- c) Desarrolla el nivel de actividad física.
- d) Ayuda a mantener la solidez ósea.

- e) Controla enfermedades como diabetes, artritis, enfermedades vasculares, etc.
- f) Ayuda al proceso de la digestión del anciano.
- g) Reduce la depresión que se adquiere a edades avanzadas.
- h) Fortifica la musculatura.
- i) Se puede evitar caídas.
- j) Mejora los reflejos.
- k) Conserva el peso corporal o ayuda a reducirlo.
- l) Facilita la movilidad articular.

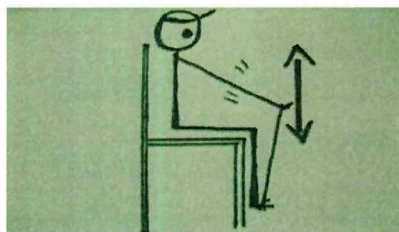
**NOTA:** Si el anciano manifiesta mareos, o tenga una falta extrema de aliento, náuseas o temblores, es cuando se debe reducir la intensidad del ejercicio.

- **Ejercicios recomendados para esta fase.**
- **B.1. Ejercicios para miembros superiores.**

**a) Aducción y abducción del hombro.**

**Descripción:** En la posición sedente y con los brazos extendidos hacia abajo, se coloca una liga por debajo de los pies, luego se toma cada extremo de la liga con las manos y levantamos los brazos extendidos hacia delante, hasta la altura de los hombros, durante este trabajo se deberá mantener la espalda erguida y con la vista al frente, el movimiento se puede realizar con ambos brazos o de manera alternada.

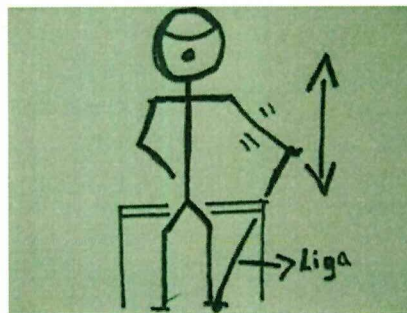
**Beneficios:** Este ejercicio facilita la movilidad articular del hombro fortificando la musculatura y por otro lado ayuda corregir la postura de la columna.



**b) Aducción y abducción de hombro de manera lateral.**

**Descripción:** En la posición de sentado y con la liga sostenida por debajo de los pies, se toma los dos extremos de la liga con una mano, y se realiza abducción de hombro levantando el brazo de manera lateral y se regresa a la posición inicial, este ejercicio se lo puede hacer de forma alternada, o con los 2 brazos de manera simultánea.

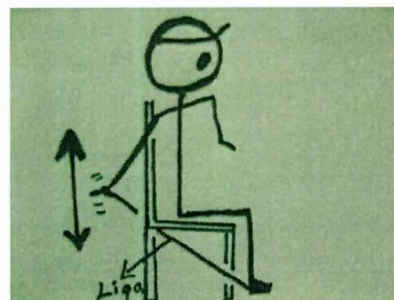
**Beneficios:** Este ejercicio facilita la movilidad articular del hombro fortificando la musculatura y por otro lado ayuda corregir la postura de la columna.



**c) Extensiones de hombros.**

**Descripción:** En posición sedente y con los brazos hacia abajo y una liga bajo los pies y sostenida los extremos con las manos, realizamos extensión de hombro llevando los brazos hacia atrás, este movimiento se lo puede realizar de manera alternada o con ambos brazos.

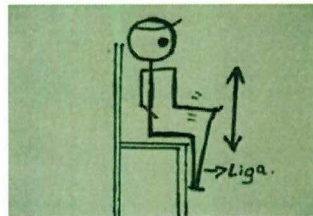
**Beneficios:** Fortifica la musculatura y ayuda a mantener la solidez ósea mientras se corrige la postura de la columna.



**d) Flexión de codos.**

**Descripción:** Desde posición sedente, con media flexión de codos, y los brazos pegados al cuerpo, se sujeta una liga con las manos que se sostendrá por debajo de los pies, se hará flexión completa de codo y luego se hará la extensión total de codo para luego regresar a la posición inicial, este ejercicio se lo debe realizar con los dos brazos simultáneamente.

**Beneficios:** Fortifica la musculatura y ayuda a mantener la solidez ósea mientras se corrige la postura de la columna.



**B.2. Ejercicios para miembros inferiores.**

**a) Extensión de rodilla desde la posición sedente.**

**Descripción:** En posición sedente y con la espalda erguida, con la vista al frente, se coloca una liga alrededor de ambos tobillos, se realiza una extensión de rodilla completa con una pierna y luego se regresa a la postura de partida, este movimiento hay que ejecutarlo de manera alternada, para que la liga realice su función, provocando resistencia.

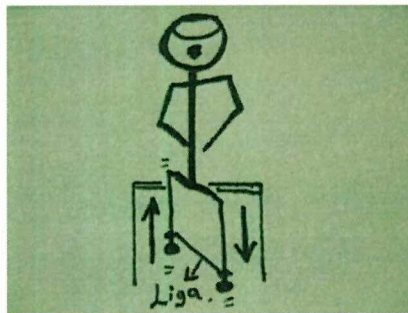
**Beneficios:** Fortifica la musculatura de las piernas mejorando la facilidad de caminar.



**b) Elevaciones de rodilla.**

**Descripción:** En la posición sedente, colocamos una liga alrededor de los dos pies y realizamos elevaciones de rodilla con una sola pierna, luego regresamos a la postura inicial y se realiza el mismo ejercicio con la pierna contraria.

**Beneficios:** Mejora la coordinación, fortifica la musculatura de las piernas mejorando la facilidad de caminar.

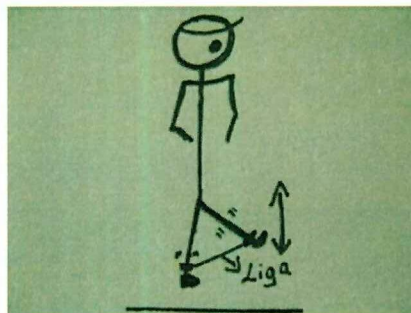


**B.3. Ejercicios en posición de pie, para miembros inferiores.**

**a) Flexión y extensión de cadera.**

**Descripción:** En la posición de pie, con una liga alrededor de ambos tobillos, elevamos una pierna con una leve flexión de cadera, estos movimientos se los realiza de manera alternada primero con una pierna y luego con la otra, sin perder el equilibrio.

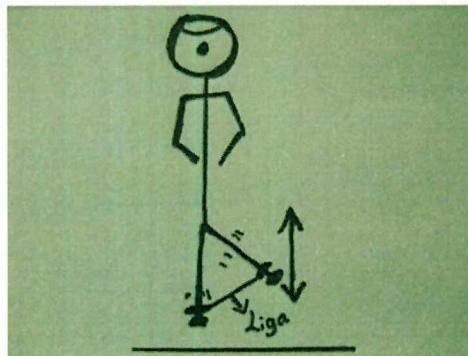
**Beneficios:** Este ejercicio mejora el equilibrio mejorando la facilidad de caminar.



**b) Abducción y aducción de cadera.**

**Descripción:** Con una liga alrededor de los tobillos, se elevará la una pierna de manera lateral con una leve abducción de cadera, estos movimientos se los realiza de manera alternada primero con una pierna y luego con la otra, sin perder el equilibrio.

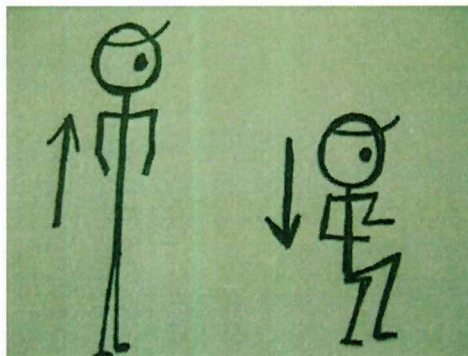
**Beneficios:** Mejora el equilibrio mejora los reflejos para poder evitar caídas.



**c) Sentadillas.**

**Descripción:** Partiendo de la posición de pie, se harán flexiones leves de cadera y rodilla, cuidando siempre que la rodilla no sobrepase de la alineación con los pies, estos movimientos se los realiza con la espalda erguida manteniendo la vista al frente.

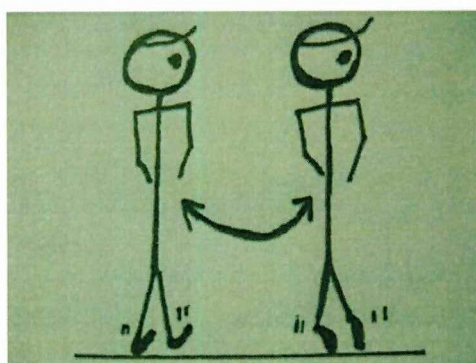
**Beneficios:** Fortifica la musculatura de las piernas facilitando la movilidad articular de las mismas y ayuda a mantener la solidez ósea.



d) **Balances del cuerpo, punta - talón.**

**Descripción:** En posición de pie, debemos pararnos de talones, luego pararse de puntas con ambos pies, este ejercicio se lo puede realizar de manera alternada o realizando primero uno y al finalizar la serie, se hace el siguiente movimiento.

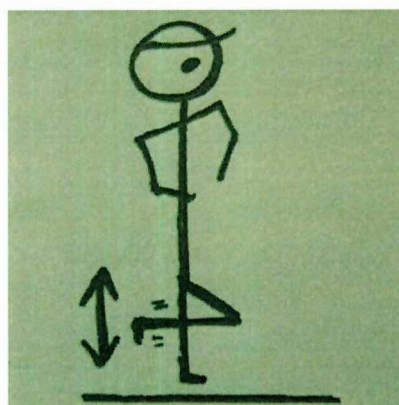
**Beneficios:** Facilita la movilidad articular de los tobillos mejorando el equilibrio del cuerpo.



e) **Flexión y extensión de rodilla.**

**Descripción:** Desde posición de pie se realizarán flexiones de rodillas elevando el talón hacia atrás, este ejercicio se lo realiza de manera alternada, manteniendo la espalda erguida y la vista al frente.

**Beneficios:** Con este ejercicio podremos evitar caídas por que mejora el equilibrio.



### **C. VUELTA A LA CALMA.**

Estos ejercicios deben ser de recuperación: El estiramiento debe mantenerse al por lo menos 10 segundos y repetirlo de 3 a 5 veces al final de la sesión de actividades. Los ejercicios de equilibrio deben realizarse de forma suave, lenta y sostenida para evitar caídas. Al realizar estos ejercicios no debe producir dolor.

#### **Beneficios del equilibrio.**

- a) Ayuda las reacciones posturales en movimiento.
- b) Disminuye el riesgo de caídas.
- c) Mejora la elasticidad del cuerpo.
- d) Incrementa la seguridad del anciano para realizar sus actividades de la vida diaria.

#### **Beneficios del estiramiento.**

- a) Incremento de la flexibilidad.
- b) Facilita la movilidad articular.
- c) Proporciona facilidad de movimiento en las actividades de la vida diaria.
- d) Proporciona un efecto relajante.
- e) Ayuda a prevenir diferentes tipos de lesiones como muscular, tendinosas o ligamentarias.

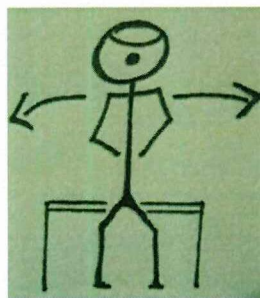
**Ejercicios recomendados para esta fase.**

**C.1. Ejercicios de equilibrio.**

**a) Balanceos del tronco superior izquierda – derecha.**

**Descripción:** Desde la posición sedente, balancear el cuerpo de derecha a izquierda, estos movimientos se los realiza de manera alternada con los pies firmes en el piso.

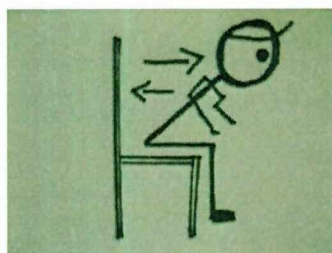
**Beneficios:** Mejora la elasticidad del cuerpo y proporciona un efecto relajante.



**b) Balanceos del tronco superior adelante – atrás.**

**Descripción:** Desde la posición sedente, balancear el cuerpo hacia delante y hacia atrás, estos movimientos se los realiza de manera alternada con los pies firmes en el piso.

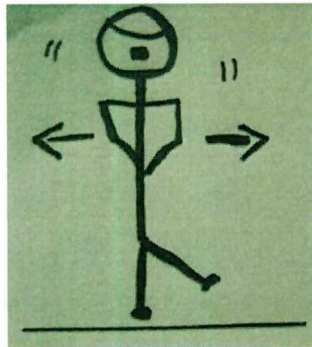
**Beneficios:** ayuda al incremento de la flexibilidad también facilita la movilidad articular de la cintura.



c) **Balancesos del cuerpo izquierda – derecha.**

**Descripción:** Con las piernas abiertas lateralmente, realizamos balanceos del cuerpo sobre las extremidades inferiores, dejando caer el peso del cuerpo, en la pierna que se encuentra apoyada en el piso, este trabajo se lo realiza de manera alternada de derecha a izquierda.

**Beneficios:** Este ejercicio ayuda a mejorar el equilibrio del cuerpo incrementando la seguridad del adulto mayor y así evitando caídas.



d) **Balancesos del cuerpo adelante – atrás.**

**Descripción:** En posición de pie, con las extremidades inferiores separadas, la una pierna adelante y la otra atrás de nuestro cuerpo, mediante el balanceo dejamos caer el peso del cuerpo sobre cada una de las piernas consecutivamente, luego de terminar la serie, cambia la posición de las piernas, el pie que iba atrás ahora irá adelante.

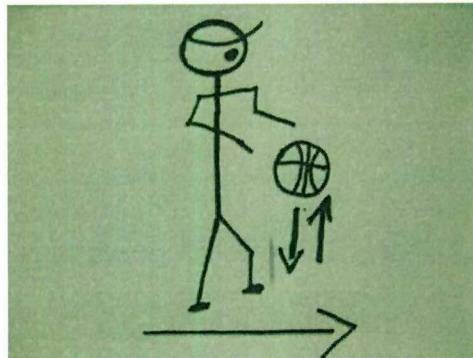
**Beneficios:** mejora la coordinación de brazos y piernas al momento de desplazarse disminuyendo el riesgo de caídas.



e) **Caminata sobre una línea.**

**Descripción:** Caminamos en el suelo sobre una línea, previamente trazada o pintada, para incrementar la dificultad podemos utilizar un balón, al momento de caminar podemos irlo boteando.

**Beneficios:** incrementa la seguridad del adulto mayor proporcionando facilidad de movimiento en las actividades de la vida diaria.

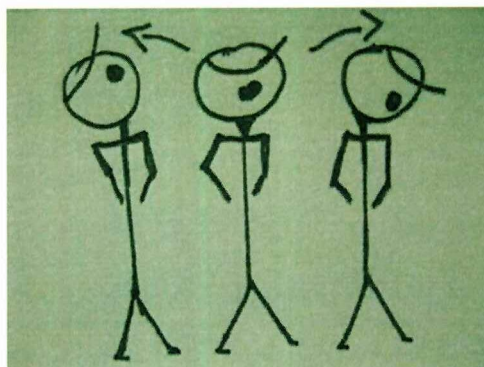


C.2. Ejercicios de estiramiento.

a) **Flexión y extensión del cuello.**

**Descripción:** Desde una posición neutra de nuestra cabeza, se realizará flexión y extensión del cuello hacia delante y hacia atrás alternadamente, de manera suave y pausada.

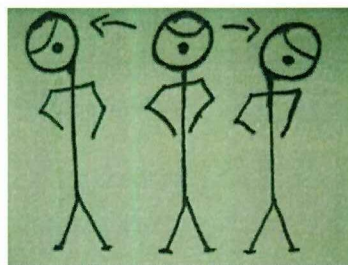
**Beneficios:** Facilita la movilidad articular del cuello proporcionando un efecto relajante.



**b) Lateralizaciones de cuello.**

**Descripción:** Iniciando desde la posición neutra de nuestra cabeza se realizarán lateralizaciones de cuello de izquierda a derecha, cada movimiento de nuestra cabeza debe ser suave y pausado para que el estiramiento sea eficaz.

**Beneficios:** Facilita la movilidad articular del cuello proporcionando un efecto relajante.



**c) Lateralizaciones de columna.**

**Descripción:** En posición de pie realizamos flexión y abducción de brazos hacia arriba y hacia abajo de manera lateral este ejercicio este ejercicio se lo combinará con una leve lateralización de la columna permitiendo el estiramiento, después de cada movimiento regresar al punto de inicio.

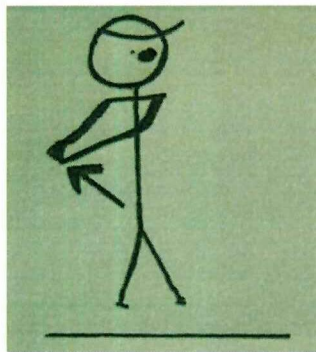
**Beneficios:** Incrementa la flexibilidad también proporciona un efecto relajante.



**d) Estiramiento de bíceps.**

**Descripción:** En la posición de pie, llevamos los brazos hacia la parte posterior de nuestro cuerpo donde se entrecruzan los dedos de las manos, y así intentamos la máxima extensión de los hombros permitiendo un estiramiento de los bíceps braquiales y los pectorales.

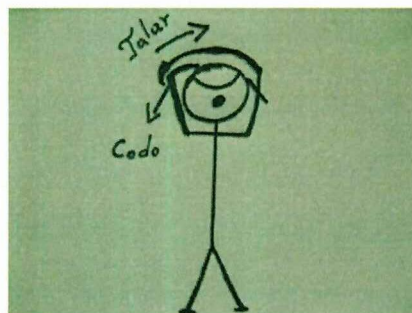
**Beneficios:** Ayuda a prevenir diferentes tipos de lesiones como musculares tendinosas o ligamentarias.



**e) Estiramiento de la musculatura dorsal.**

**Descripción:** En bipedestación, con los pies separados, manteniendo el codo flexionado por detrás de nuestra cabeza realizamos un estiramiento de la musculatura dorsal y para facilitar el movimiento se utiliza el otro brazo y realizamos una suave presión hacia atrás y al terminar las series se cambia de brazo para trabajar lo anterior.

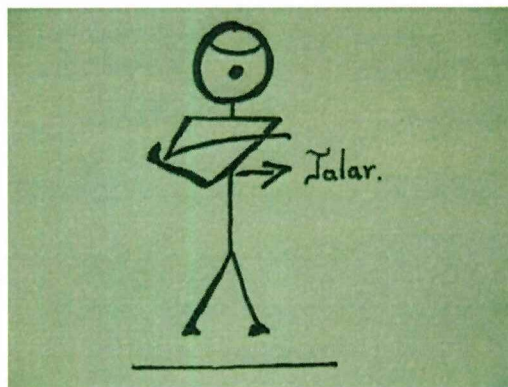
**Beneficios:** Después de la actividad física es bueno realizar este tipo de ejercicios para relajar los músculos y articulaciones.



**f) Estiramiento de musculatura escapular.**

**Descripción:** En bipedestación, con autoayuda realizamos movimientos pasivos de estiramiento de la musculatura escapular o músculos de la espalda y al terminar las serie se cambia de brazo para trabajar lo anterior.

**Beneficios:** Después de la actividad física es bueno realizar este tipo de ejercicios para relajar los músculos y articulaciones.



**g) Estiramientos de muñecas.**

**Descripción:** En la posición de pie, con los codos en flexión a la altura de nuestro pecho se juntan ambas manos, unidas por las palmas luego de obtener esta posición, se levantan los codos para permitir así un estiramiento de muñecas.

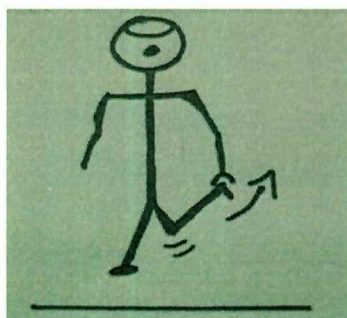
**Beneficios:** Ayuda al estiramiento y relajación de muñecas.



#### h) Talones atrás.

**Descripción:** En la posición de pie, realizar flexiones de rodillas llevando los talones hacia atrás tomando con la mano el pie permitiendo así un estiramiento de los cuádriceps o músculos de la pierna, y una vez terminada la serie se cambia de pierna.

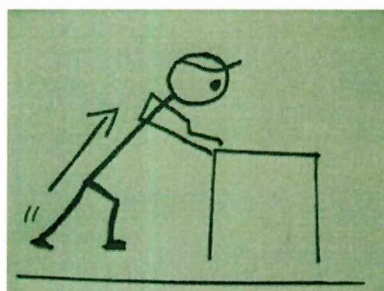
**Beneficios:** Ayuda al estiramiento y relajación de las piernas.



#### i) Estiramiento tren superior - tren inferior.

**Descripción:** Partiendo de una posición bípeda, con piernas separadas una adelante y la otra atrás, cuidando que toda la superficie plantar de los pies no se despeguen del piso, se hace una inclinación del cuerpo hacia el frente, apoyándonos en una mesa o pared, este estiramiento se lo realizará cuidando que la espalda se mantenga alineada con la pierna que se encuentra atrás, lo cual permitirá un estiramiento correcto de gemelos.

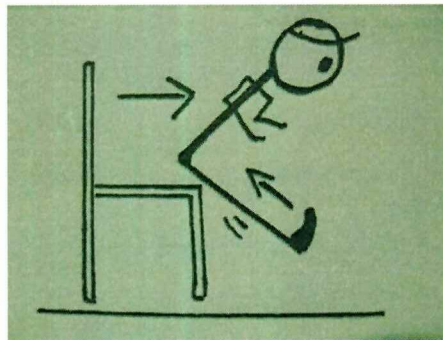
**Beneficios:** proporciona un efecto relajante en las piernas después de una sesión de actividad física.



**j) Estiramiento de la parte posterior de la pierna.**

**Descripción:** Sobre una silla, realizamos extensión de rodilla este ejercicio lo combinamos con flexión plantar y con una inclinación leve de tronco, hasta sentir el estiramiento en la parte posterior de la pierna.

**Beneficios:** Este ejercicio incrementa la flexibilidad del cuerpo y proporciona un efecto relajante.



**k) Flexión plantar.**

**Descripción:** Desde la posición sedente, colocamos una pierna sobre la rodilla de la pierna contraria luego de adoptar esta posición realizamos una flexión plantar y para mantener el estiramiento podemos utilizar las manos para sostener la pierna, este ejercicio se lo realiza de manera alternada.

**Beneficios:** Facilita la movilidad articular de las piernas y cadera.



### **3.11 RECOMENDACIONES:**

- Al momento de realizar las actividades físicas con los ancianos, es recomendable no llegar a límites de cansancio.
  
- El contenido de un programa de actividades físicas para las personas de la tercera edad, tiene que ser específicamente para ellos.
  
- Al realizar un programa de actividades físicas para el adulto mayor es recomendable desarrollar actividades atrayentes que despierten el interés de los ancianos, por verse bien, mejorar su salud y su calidad de vida.

### 3.12 REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS:

#### Bibliografía Citada

**AEISAD. 2011.***Deporte y Calidad de Vida.* Madrid : Comunicación Gráfica, 2011. pág. 119. 84-85977-70-x.

—. **2011.***Deporte y Calidad de Vida.* Madrid : Comunicación Gráfica, 2011. pág. 119. 84-85977-70-x.

—. **2011.***Deporte y Calidad de Vida.* Madrid : Comunicación Gráfica, 2011. pág. 119. 84-85977-70-x.

**Arber, Sara. 2010.***Relación entre Genero y Envejesimiento.* Madrid : Narcea, 2010. pág. 18. 84-277-1179-4.

**Bai, Julio Cesar Cosiansi. 2012.***Tratado de Gereatría.* Cordoba : Brujas, 2012. pág. 69. 987-945243-7.

—. **2012.***Tratado de Gereatría.* Cordoca : Brujas, 2012. pág. 69. 987-9452-43-7.

**Baur, Robert. 2011.***Gimnasia, Juego y Deporte para Mayores.* Barcelona : Paidotribo, 2011. pág. 8. 84-8019-532-0.

—. **2011.***Gimnasia, Juego y Deporte para Mayores.* Barcelona : Paidotribo, 2011. pág. 10. 84-8019-532-0.

**Bernado, Dominguez. 2010.***Técnica para una Vida Saludable con la Petroterapia.* Madrid : Vision Libros, 2010. pág. 55. 978-84-9821-403-1.

**canet, Carlos. 2011.***La Tercera Edad.* 2011.

**Canet, Carlos. 2011.***La Tercera Edad.* Canada : trafford, 2011.

—. **2011.***La Tercera Edad.* Miami : Trafford, 2011. pág. 216. 1-4120-5012-x.

**Caraballo, Maribel. 2012.***Manual de Fisioterapia.* Sevilla : MAD, 2012. pág. 462. 84-665-3839-9.

—. **2012.***Manual de Fisioterapia.* Sevilla : MAD, 2012. pág. 462. 84-665-3839-9.

**Carroggio, Maite. 2009.***Ejercicios de Motricidad y Memoria para Personas Mayores.* Barcelona : Paidotribo, 2009. pág. 15. 978-84-8019-914-8.

**Dominguez, Bernardo. 2010.***Técnica para una Vida Saludable con la Petroterapia.* Madrid : Visión Libros, 2010. pág. 53. 978-84-9821-403-1.

**Erazo, Leonardo Reynos. 2012.***Psicología y Salud.* Mexico : CONACYT, 2012. pág. 212. 968-36-9729-1.

**Galeana, Patricia. 2010.***Derechos Humanos de las Mujeres en Mexico.* Mexico : Merida, 2010. pág. 409. 970-32-1237-9.

**Gámes, Manuel Martínez. 2012.***Educación del Ocio y el Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas.* Madrid : Sans S.L., 2012. pág. 98. 84-8597-59-9-9.

**Grima, Ricardo Serra. 2010.***Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud.* Barcelona : Paidotribo, 2010. pág. 81. 84-8019-802-8.

**Jenkins, David. 2010.***Mejoramos la Salud a todas las Personas.* Washington : OPS, 2010. pág. 147. 92-75115907.

**2011.***La Tercera edad.* Miami : Trafford, 2011. 1-41205012.

**Martínez, Fernando Morales. 2010.***Geriatría y Gerontología.* San José : Euned, 2010. pág. 49. 978-9968-31-544-9.

**Murillo, Julio Cesar. 2010.***Talleres Recreativos para Personas Mayores.* Bogotá : Selare, 2010. pág. 9. 958-692-426-2.

—. **2010.***Talleres Recreativos Para Personas Mayores.* Bogotá : Selare, 2010. pág. 15. 958-692-426-2.

**Nistal, Tomás Alberich. 2010.***Intervención Social y Sanitaria con Mayores.* Madrid : Dykinson, 2010. pág. 32. 978-84-9849-580-5.

**Paglilla, Daniel. 2009.***La Tercera Edad y la Actividad Física.* Buenos Aires : Digital, 2009. pág. 98. 968-26-8329-3.

—. **2009.***La Tercera Edad y la Actividad Física.* Buenos Aires : Digital, 2009. pág. 13. 968-26-8329-3.

**Rodriguez, Pedro Luis. 2011.***Perspectivas de Actuación en Educación Física.* Madrid : Editum, 2011. pág. 144. 84-75788-60-x.

**Schaub, Horst. 2011.***Diccionario de Pedagogía.* Madrid : Akal, 2011. pág. 83. 84-460-1144-1.

**Tomasello, Andrés. 2013.***Derecho de la Ancianidad.* Buenos Aires : DUNKEN, 2013. pág. 38. 978-987-02-6321-0.

**Ucles, Rosel Gimeno. 2009.***Movimiento y Tercera Edad.* Madrid : Ayuda, 2009. pág. 19. 978-84-937483-1-9.

**Ucles, Rosel Jimeno. 2009.***Movimiento y Tercera Edad.* Madrid : Ayuda, 2009. pág. 19. 978-84-937483-1-9.

**Weil, Andrew. 2010.***Salud con la Edad.* Nueva York : Knopf, 2010. pág. 211. 13-978-0-30727560-8.

**Weineck, Jürgen. 2010.***Salud Ejercicio y Deporte.* Barcelona : Paidotribo, 2010. pág. 13. 84-8019-505-3.

**Weineck., Jürgen. 2010.***Salud, Ejercicio y Deporte.* Barcelona : Paidotribo, 2010. pág. 13. 84-8019-505-3.

**Yepes, Hernado Duque. 2011.***Los Ciclos Vitales del Ser Humano.*  
Bogotá : San Pablo, 2011. pág. 59. 958-692-761-x.

**Yepes, Hernado Duque. 2011.***Pedagogía del Tiempo Libre.* Santa Fé :  
San Pablo, 2011. pág. 57. 9586074919.

**Yepes, Hernando Duque. 2011.***Los Ciclos Vitales del Ser Humano.*  
Bogotá : San Pablo, 2011. pág. 57. 958-692-761-x.

**Zagalaz, Luisa. 2010.***Corrientes y Tendencias de la Educación Física.*  
Barcelona : Inde, 2010. pág. 93. 84-95114-24-0.

# ANEXOS



Anexo N° 1:

Operacionalización de variables – Encuesta N° 1

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Actividad Física es la realización de ejercicios en los que actúan los diferentes sistemas orgánicos de nuestro cuerpo.	1.- Actividad.	Ejercicios.  Recreación.	1.- ¿Práctica usted ejercicios físicos?	<b>Técnica:</b>  La Encuesta.
			2.- ¿Cree usted que los físicos evitan dolores articulares?	<b>Instrumentos:</b>  CUESTIONARIO ESTRUCTURADO.
	2.- Físico.	Resistencia, Elasticidad, Flexibilidad.	3.- ¿Conoce usted qué tipo de actividades físicas se recomienda para su edad?	
			4.- ¿Sabía usted que con la edad el cuerpo va perdiendo resistencia?	
	3.- Bienestar.	Salud.	5.- ¿Ha practicado ejercicios de Flexibilidad?	
			6.- ¿Sabe usted que la	

	<p>4.- Sistemas.</p> <p>5.- Orgánicos.</p>	<p>Sistema Respiratorio. Sistema cardiocirculatorio. Sistema oseo. Sistema Muscular. Sistema nervioso.</p>	<p>actividad física mejora su calidad de vida? 7.- ¿Piensa usted que la práctica de ejercicios de flexibilidad le vuelve mas activo? 8.- ¿Piensa usted que la que actividad física le beneficia a su salud? 9.- ¿Conoce usted que ejercicios físicos se recomienda para una persona de la 3era Edad? 10.- ¿Conoce usted que el consumo del tabaco y el alcohol perjudica su salud?</p>	
--	--	--	--	--

Anexo N° 2:

Encuesta N.- 1 Aplicada a las personas de la Tercera Edad del Centro de Atención Integral para Adultos mayores del Cantón Saquisilí.

	Si	No
1.- ¿Práctica usted ejercicios físicos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.- ¿Cree usted que los ejercicios Físicos evitan dolores articulares?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.- ¿Conoce usted qué tipo de actividades Físicas se recomienda para su edad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.- ¿Sabía usted que con la edad el Cuerpo va perdiendo resistencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.- ¿Ha practicado usted ejercicios de Flexibilidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.- ¿Sabe usted que la actividad física mejorar su calidad de vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.-¿Piensa usted que la práctica de ejercicios de flexibilidad le vuelve más activo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.- ¿Piensa usted que la actividad física le beneficia a su salud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.- ¿Conoce usted que Ejercicios Físicos se recomienda para una persona de la 3eraEdad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.- Conoce usted que el consumo del tabaco y el alcohol perjudica su salud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo N° 3:

Operacionalización de variables – Encuesta N° 2

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Actividad Física es la realización de ejercicios en los que actúan los diferentes sistemas orgánicos de nuestro cuerpo.	1.- Actividad.	Ejercicios.	1.- ¿Conoce usted algún tipo de actividad física?	<b>Técnica:</b>  La Encuesta.
		Recreación.	2.- ¿Aconsejaría una clase de ejercicios físicos para la tercera edad?	
	2.- Físico.	Resistencia, Elasticidad, Flexibilidad, Fuerza.	3.- ¿Conoce usted cuales son los ejercicios de flexibilidad y elasticidad?	<b>Instrumentos:</b>  CUESTIONARIO ESTRUCTURADO.
		Salud.	4.- ¿Cree usted que los ejercicios de fuerza pueden ser aplicados a las personas de la tercera edad?  5.- ¿Sabía usted que el cuerpo del adulto mayor va perdiendo	
	3.- Bienestar.			

		<p>Sistema Respiratorio.</p> <p>Sistema cardiocirculatorio.</p> <p>Sistema oseo.</p> <p>Sistema Muscular.</p> <p>Sistema nervioso.</p>	<p>resistencia a medida que pasa el tiempo ?</p> <p>6.- ¿Cree usted que los ejercicios físicos ayudan a mantener la salud de los adultos mayores?</p> <p>7.- ¿Sabía usted que la actividad física ayuda a trabajar de mejor manera a los órganos y sistemas de las personas de la tercera edad?</p> <p>8.- Piensa usted que la actividad física es un aporte para un estilo de vida independiente en los ancianos?</p> <p>9.- ¿Cree usted que con la practica de actividad física, a futuro evitaria enfermedades?</p> <p>10.- ¿Cree usted que si los ancianos practicarán buenos hábitos, lograrían vivir muchos años más?</p>

Anexo N° 4:

Encuesta N.- 2 Aplicada a los Monitores del Centro de Atención Integral para Adultos mayores del Cantón Saquisilí.

	Si	No
1.- ¿Conoce usted algún tipo de actividad física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.- ¿Aconsejaría una clase de Ejercicios físicos para la tercera edad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.- ¿Conoce usted cuales son los ejercicios de flexibilidad y elasticidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.- ¿Cree usted que los ejercicios de Fuerza pueden ser aplicados a las personas de la tercera edad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.-¿Sabía usted que el cuerpo del adulto mayor va perdiendo resistencia a medida que pasa el tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.- ¿Cree usted que los ejercicios físicos ayudan a mantener la salud de los adultos mayores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.- ¿Sabía usted que la actividad física ayuda a trabajar de mejor manera a los órganos y sistemas de las personas de la tercera edad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.- ¿Piensa usted que la actividad física es un aporte para un estilo de vida Independiente en los anciano?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.- ¿Cree usted que con la práctica de actividad física a futuro evitaría enfermedades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.- ¿Cree usted que si los ancianos practicaran buenos hábitos, lograrían vivir muchos años más?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Anexo N° 5:**  
**Centro de atención integral para adultos mayores del cantón Saquisilí**



**Anexo N° 6:**  
**El centro de atención integral fue inaugurado por el Alcalde del Cantón Manuel Chango.**



**Anexo N° 7:**  
**El centro de atención integral**



**Anexo N° 8:**  
**Actividades realizadas con las personas de la tercera edad.**



**Anexo N° 9:**  
**Ejercicios de fortalecimiento**



**Anexo N° 10:**  
**Trabajo con ligas**



**Anexo N° 11:**  
**Flexión y extensión del hombro**



**Anexo N° 12:**  
**Fortalecimiento de bíceps**



**Anexo N° 13:**  
**Fortalecimiento de piernas**



**Anexo N° 14:**  
**Fortalecimiento de brazos**



**Anexo N° 15:**  
**Flexión y extensión codos**



**Anexo N° 16:**  
**Ejercicios de equilibrio**



**Anexo N° 17:**  
**Flexión y extensión de rodilla**



**Anexo N° 18:**  
**Ejercicios de estiramiento**



**Anexo N° 19:**  
**Ejercicios de calentamiento**



**Anexo N° 20:**  
**Caminatas de ida y vuelta**



**Anexo N° 21:**  
**Carreras de relevos**



**Anexo N° 22:**  
**Ejercicios de recuperación**



**Anexo N° 23:**  
**Flexión y extensión de cadera**



**Anexo N° 24:**  
**Trabajos con el andador**



**Anexo N° 25:**  
**Charla de motivación a los adultos mayores**



**Anexo N° 26:**  
**Despedida con los adultos mayores**

