

# UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI.

## CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANISTICAS Y DEL HOMBRE.

### CULTURA FISICA

#### TEMA:

---

**“DISEÑO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO  
DE LA PSICOMOTRICIDAD EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA  
EDAD DEL ASILO DE ANCIANOS “INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA  
CIUDAD DE LATACUNGA EN EL AÑO 2006”**

---

Tesis presentada como requisito previo a la obtención del Grado de Licenciado en  
Cultura Física.

Autores:

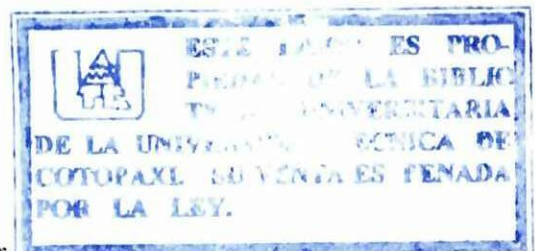
Almachi Oñate José Eduardo.

Cueva Ortiz Darwin Rafael.

Torres Jiménez Stalin Javier.

Director:

Páez Yánez Antonio



Latacunga-Ecuador.

Febrero- 2007.

## AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “**DISEÑO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL ASILO DE ANCIANOS “INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN EL AÑO 2006**” como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de los autores.

LOS AUTORES:



.....  
Almachi Oñate José Eduardo  
C.I. 050261231-0



.....  
Cueva Ortiz Darwin Rafael.  
C.I. 050278406-9



.....  
Torres Jiménez Stalin Javier.  
C.I.080236468-7

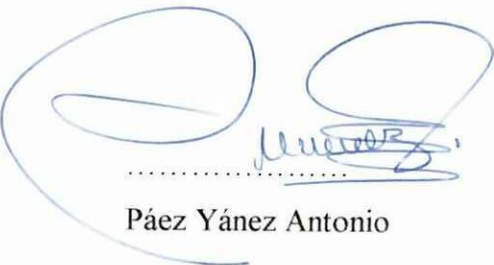
## AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS.

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

“DISEÑO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL ASILO DE ANCIANOS “INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN EL AÑO 2006”, de Almachi Oñate José Eduardo, Cueva Ortiz Darwin Rafael, Torres Jiménez Stalin Javier, Egresados en la especialidad de Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Grado, que el Honorable Consejo Académico de la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su respectivo estudio y calificación.

Latacunga, Febrero 2007

El Director



.....  
Páez Yáñez Antonio

## DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico con veneración a mis padres; María y Cesar a mis hermanos que son ejemplo de amor, trabajo y renacidad.

De ustedes es lo mejor que lleva mi ser, reciban la gratitud y el agradecimiento, por su ejemplo, sus cuidados, afectos y enseñanzas.

**J. Almachi.**

Esta tesis, dedico cariñosamente a mis padres; que con su amor y estima me dieron fuerzas para lograr cada objetivo que hasta hoy he anhelado, y que gracias a ellos los he logrado satisfactoriamente, a mis hermanos que son ejemplo de lucha y constancia, y a mis amigos gracias por todo los llevare siempre en mi corazón.

**D. Cueva.**

*Dedico este trabajo a mis padres: Hernán Torres y Lucia Jiménez, que me entregaron todo el amor y apoyo que se le puede entregar a un hijo, a mis hermanos Byron y Jorge, fuente de cariño, que hicieron en mi un amigo y un espejo, esperando que sigan luchando por su felicidad y a mis amigos que supieron darme ese impulso valedero y estimulante de lucha y triunfo, a todos ellos gracias, en especial a ti madre querida.*

**S. Torres.**



### **AGRADECIMIENTO:**

Agradecemos a Dios, por habernos permitido realizar este trabajo investigativo, a las personas del Instituto Estupiñán, que con su ayuda y dedicación nos facilitaron su tiempo, a nuestra Alma Mater la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Almachi José.

Cueva Darwin.

Torres Stalin.

## RESUMEN

Consideramos el valor de practicar ejercicios para desarrollar la motricidad en las personas de la Tercera Edad, como una actividad de recreación.

La presente investigación, fue realizada en la casa hogar “Instituto Estupiñán” de la ciudad de Latacunga, al observar la deficiente motricidad con la que contaban los ancianos.

Este trabajo se desarrolló a través del esfuerzo de los investigadores en el difícil campo de la Cultura Física, con el aporte incondicional de las autoridades de la Institución y la predisposición de los abuelitos, con el objeto de desarrollar el nivel psicomotriz.

El análisis de los resultados ha sido fundamento para lograr el objetivo, las conclusiones y recomendaciones como un hecho de reflexión para los autores y para quienes tengan la oportunidad de mirar este trabajo.

Finalmente el Manual se lo desarrolló con ejercicios de bajo grado de dificultad, siguiendo una secuencia lógica para la aplicación del mismo.

## SUMMARY

We considered the value of practice exercises to develop the motricity in the elder people as a recreation activity.

The present searching was made in the home house “Estupiñán Institute” of Latacunga City, so that we could see the deficiency motricity in the old people.

This work develop through effort of the searchers in hard field of Culture Physical, also we had the aport incondicional of the authorities and the predisposition of grandfathers, with the objective to develop the level psychomotriz.

The analysis of the results have been of vital importance to get the objective, the conclusions and recommendations as a clue of reflexion by the authors and who have the opportunity of see this work.

Finally, the manual developed with exercises of low grade of difficulty, it has a logic sequence to apply of it.

## INDICE GENERAL.

<b>CONTENIDOS</b>	<b>PAG.</b>
Portada	
Autoría	II
Aval del Director de Tesis	III
Dedicatoria	IV
Agradecimiento	V
Resumen	VI
Summary	VII
Índice	VIII
Introducción	XII

### CAPITULO I

1.1.- La Psicomotricidad en la tercera edad.....	1
1.1.1.- Biología del envejecimiento.....	1
1.1.2.- Características de las personas de la tercera edad.....	5
1.1.3.- Características socio- afectivas.....	7
1.1.4.- Características psíquicas.....	11
1.1.5.- Características físicas.....	15
1.1.6.- Nutrición.....	18
1.2- Desarrollo de la psicomotricidad.....	21
1.2.1.- La psicomotricidad.....	21
1.2.2.- Características de la psicomotricidad.....	22
1.2.3.- Clasificación de la psicomotricidad.....	23
Motricidad fina.....	23
Motricidad gruesa.....	24
1.2.4.- Movilidad del aparato locomotor, huesos, músculos, tendones, ligamentos.....	24
1.2.5.- Desarrollo del cuerpo activo.....	26
1.2.6.- Desarrollo de la agilidad, equilibrio, coordinación.....	27
Agilidad.....	27
Equilibrio.....	28
Coordinación.....	29

1.2.7.- Actividades rítmicas y con música.....30

**Capítulo II**

2.1.- Análisis e interpretación de los resultados.....31

2.2.- Breve caracterización del instituto Estupiñán.....31

2.3.- Análisis de las encuestas aplicadas a las autoridades de la institución.....33

2.4.- Análisis de las fichas de Observación aplicadas a las personas del Asilo de Ancianos.....38

2.5.- Verificación de la Hipótesis.....53

    Hipótesis.....53

    Variables.....53

2.6.- Conclusiones y Recomendaciones.....54

    Conclusiones.....54

    Recomendaciones.....55

**Capítulo III**

3.- Propuesta.....56

3.1.- Manual de ejercicios para el desarrollo de la psicomotricidad en las personas de la tercera edad.....56

3.2.- Presentación.....56

3.3.- Justificación.....57

3.4.-Objetivos.....60

3.4.1.-Objetivo general.....60

3.4.2.-Objetivo específico.....60

3.5.-Desarrollo de la propuesta.....61



Cronograma.....	62
Estrategia de trabajo.....	63
Desarrollo del Manual.....	64
Actividades iniciales.....	64
Lubricación corporal.....	64
Desarrollo de una sesión de trabajo.....	64
Ejercicios de la posición sentados.....	64
Juegos.....	70
Ejercicios de la posición parados.....	70
Ejercicios con implementos.....	73
Pelota.....	73
Bomba.....	75
Desarrollo de ejercicios.....	76
En la posición de pie.....	76
Ejercicios.....	77
Lubricación corporal.....	77
Objetivos.....	77
Calentamiento.....	83
Objetivos.....	83
Estiramiento.....	86
Objetivos.....	86
Ejercicios para desarrollar la motricidad gruesa.....	88
Ejercicios para desarrollar la motricidad fina.....	88
¿Cómo desarrollar la psicomotricidad gruesa?.....	89

¿Cómo mejorar la psicomotricidad gruesa?.....	89
Actividades.....	89
¿Cómo desarrollar la psicomotricidad fina?.....	90
¿Cómo mejorar la psicomotricidad fina?.....	90
Actividades.....	90
Motricidad gruesa.....	91
Aeróbicos.....	91
Caminatas.....	94
Ciclismo.....	97
Danza.....	99
Gimnasia.....	100
Natación.....	102
Trote.....	104
Motricidad fina.....	108
Coger objetos.....	108
Escribir.....	110
Lanzar.....	112
Tejer.....	115
Bibliografía.....	117
Anexos 1.....	121
Anexos 2.....	124
Anexos 3.....	131

## INTRODUCCION

La presente investigación está dirigida para las personas de la tercera edad, que tienen dificultad motriz, debido al sedentarismo, la mala alimentación, y factores genéticos o hereditarios, algunos de los problemas que se presentan en las personas de la tercera edad son, el envejecimiento prematuro, problemas articulares, de salud, y psicológicos.

El manual está compuesto por ejercicios de forma lógica, secuencial y de acuerdo al grado de posibilidades de las personas, se adapta a las necesidades de los individuos que lo requieran.

Los investigadores consideran que es importante desarrollar el manual, porque mejorará el nivel de vida de las personas, mediante la actividad física y recreativa, es un tema de actualidad por lo que hoy en día se recomienda, una mayor participación motriz en las actividades diarias debido al incremento de enfermedades.

La hipótesis que se han planteado los investigadores es la siguiente, si se logra integrar un conjunto de actividades basadas en las necesidades de los ancianos, se logrará diseñar un Manual de ejercicios prácticos orientados a desarrollar la Psicomotricidad.

A continuación se presentan los objetivos generales y específicos que son el sustento de la investigación.

El Diseño de un manual de ejercicios para el desarrollo de la psicomotricidad para las personas de la tercera edad en el asilo de ancianos Instituto Estupiñán, de la ciudad de Latacunga.

El Análisis de los elementos teóricos que fundamentan el diseño del Manual de ejercicios para el desarrollo de la psicomotricidad en las personas de la tercera edad.

La Identificación de los tipos de actividades físico-motrices que realizan los ancianos del Instituto Estupiñán diariamente.

El Diseño de un manual que permita desarrollar la psicomotricidad en las personas de la tercera edad.

Esta investigación, ha sido realizada a través de la aplicación de la técnica de la observación mediante el método inductivo y deductivo.

Las tareas realizadas tienen el sustento de citas textuales, citas bibliográficas, wepgraphia, encuestas, fichas de observación

En el primer capítulo se detallará todo lo concerniente a la motricidad en lo que se refiere a la biología, las características físicas, sociales y psíquicas, clasificación de la motricidad, sus características, desarrollo de las capacidades motrices, la nutrición, contenidos científicos y teóricos, para la sustentación de la presente investigación.

En el segundo capítulo se presentará una breve caracterización, la interpretación y análisis de los resultados, la hipótesis su verificación, las conclusiones y recomendaciones. Las cuales se las desarrollo en el “Instituto Estupiñán” con la colaboración de las autoridades y en especial de los abuelitos.

En el tercer capítulo los investigadores ponen en consideración el desarrollo del manual, una secuencia lógica de ejercicios que servirán para el desarrollo de la motricidad y la respectiva aplicación de quienes lo requieran.



## **CAPITULO I.**

### **LA PSICOMOTRICIDAD EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.**

En el presente capítulo, la investigación expresa algunos fundamentos teóricos sobre la psicomotricidad en las personas de la tercera edad, en torno a ella se presentan algunos conceptos y enfoques de autores nacionales y extranjeros que permite fundamentar la presente tesis.

#### **1.1.- LA PSICOMOTRICIDAD EN LA TERCERA EDAD.**

##### **1.1.1.- BIOLOGIA DEL ENVEJECIMIENTO:**

El envejecimiento considerado para los estudiosos como un fenómeno intrínseco, inevitable por tal razón, es un proceso provocado genéticamente o por agentes externos como el medio ambiente, alimentación, actividad diaria y funcionamiento del organismo.

“La capacidad de aprovechar el oxígeno, que supone la posibilidad de la vida, es, paradójicamente, la responsable del envejecimiento celular y, por ende, del envejecimiento del individuo”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> PONT GEIS, Pilar, Tercera Edad, Actividad Física y Salud, 2ª Edición, 2004, pag 27

Los autores concuerdan con la cita debido a que el organismo en su desarrollo envejece, se transforma y va perdiendo sus facultades, en cada persona este proceso será diferente; algunos presentarán cambios mas evidentes que otros, pero al final se llegara al mismo fin que es el del envejecimiento.

El envejecimiento se produce al momento que inhalamos aire y este tras conducirse por el aparato respiratorio separa el oxigeno de los demás elementos químicos y a través de los pulmones, es captado por los glóbulos rojos de la sangre. Luego transportado hacia los diferentes órganos y tejidos. Al momento que llega la molécula de oxigeno al interior de la célula, penetra en el interior de un orgánulo llamado mitocondria, estas células transforman el oxígeno en energía. Tras esta reacción química se producen desechos que al acumularse se vuelve tóxica para la mitocondria. Posteriormente producen la muerte, este fenómeno repetido en los diferentes tejidos del organismo provocará su envejecimiento.

Para entender mejor el envejecimiento se analizará sus diferentes órganos:

La piel de un anciano se alteran, la perdida de color natural, las glándulas sudoríparas se atrofian esto conlleva a la dificultad de producir sudor y por lo tanto la dificultad de mantener la temperatura corporal cuando esta asciende, se pierde elasticidad debido a la perdida de colágeno, las uñas se vuelven frágiles y demora su crecimiento, en relación al pelo, se volverá mas frágil, y perderá su color natural.

La vista, perderá la grasa del globo ocular volviéndose más profundo dentro de su cuenca e igualmente disminuirá la producción de lágrimas. Tendrán una visualización ya sea perdida de agudeza para fijar la vista en objetos muy cercanos, la retina que es la encargada de recibir la imagen captada estará muy vascularizada e inervada.

La piel que cubre el conducto auditivo externo se atrofia, esto provocará frecuentes tapones de cera. Los elementos que componen el oído interno sufren degeneración permitiendo que los ancianos reciban ruidos molestos, discriminan los sonidos y pierde la percepción de sonidos agudos.

Con la edad disminuye el número de papilas gustativas y terminaciones olfatorias, provocando que el anciano necesite más cantidad de dulce o de sal.

A nivel venoso, se produce una disminución de la circulación de retorno produciendo la aparición de varices y edemas en los pies y tobillos.

Disminución de la contractilidad muscular cardíaca, produciendo trastornos, las válvulas que comunican las cavidades cardíacas se calcifican produciendo insuficiencia valvular conllevando el cuadro del denominado corazón senil la consecuencia será una disminución del trabajo cardíaco, ante esfuerzos intensos y breves.

La caída de piezas dentales, dificultará la masticación y de hecho contribuirá la dificultad de digestión, al igual que la disminución de secreción de jugos ácidos gástricos.

A nivel hepático disminuirá su peso y el número de células funcionales será menor y declinará al metabolismo de las proteínas y lípidos.

La sangre que llega a los riñones disminuirá en un 50% al igual que la filtración, provocando la incontinencia urinaria.

En los pulmones disminuye la superficie alveolar produciendo la disminución de la superficie destinada al intercambio de gases durante la respiración y será menor.

El sistema nervioso disminuirá su peso en un 12% provocará lentitud en los reflejos y menor capacidad de memoria sobre todo para los hechos recientes. Con la edad habrá pérdida de neuronas sobre todo en los lóbulos frontales y temporales, se atrofia la corteza cerebral siendo muy frágil a la hora de una caída.

Con la edad se observa disminución en la velocidad de contracción muscular y se atrofian las fibras musculares, seguido por una pérdida de masa muscular total, tanto la fuerza física como el trabajo muscular irá disminuyendo según pasen los años.

La descalcificación, debido a la falta de ejercicios o la mal alimentación, provocará que se produzca osteoporosis, y por lo tanto los huesos serán más frágiles y el riesgo de fractura será mayor por lo tanto habrá que tomar las debidas precauciones con personas de la tercera edad.

A nivel articular los cambios degenerativos y la falta de uso supondrán limitaciones para la movilidad. Es posible que algunas personas presenten una disminución de amplitud articular tanto de flexión como de extensión, igualmente de disminución de movilidad articular en rodilla y cadera lo que conllevará a un riesgo notorio de caídas.

### **1.1.2.-CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.**

Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados.

Se ha podido calcular que a partir de la adolescencia se produce disminución de un 1% anual en la capacidad física, responsable, en gran parte, de las enfermedades características de este grupo etario.

La realización de programas de ejercicios, en forma constante y por periodos prolongados, produce innumerables beneficios en todas las edades.

Si el hombre, como ser dominante en la sociedad, ha sufrido consecuencias para su salud ligadas a conductas autodestructivas (como el sobre consumo de tabaco y alcohol) y la mayor exposición a violencias, accidentes y riesgos ocupacionales, la mujer, por otra parte, ha vivido muchos más problemas ligados a cambios hormonales, falta de ejercicio físico y consecuencias de embarazos repetidos como várices, trastornos urinarios, artritis, hemorroides, anemia crónica y, sobre todo, fatiga y depresión, por la forma como la sociedad ha identificado su papel

A continuación enumeramos algunos:

“Menor incidencia de caídas y fracturas óseas, por aumento de la fuerza muscular y coordinación de los movimientos, producto del entrenamiento.

- Retraso en la aparición de osteoporosis, sobre todo en mujeres posmenopáusicas.
- Mejora la depresión, sobre todo en mujeres, con los programas de ejercicios físicos.
- La actividad física cotidiana, constituye uno de los pilares de los programas de prevención de la aterosclerosis.
- En personas hipertensas, produce una disminución de las cifras de tensión arterial, con una gran mejoría de su cuadro clínico.

- Aumenta el gasto calórico del organismo, contribuyendo a la pérdida de peso y al mantenimiento de la misma.
- Incrementa la capacidad para desarrollar tareas cotidianas y laborales.
- Mejora el sueño e induce una sensación de bienestar general.”<sup>2</sup>

Para los investigadores los beneficios que se logra al desarrollar las actividades físicas entre las más importantes están expresadas en esta cita, pudiendo acotar una de gran trascendencia como es evitar el envejecimiento prematuro.

### **1.1.3.- CARACTERISTICAS SOCIO – AFECTIVAS.**

“La jubilación como norma social se considera que una persona se debe jubilar una vez alcanzados los 60 a 65 años, según el tipo de trabajo que estaba realizando”<sup>3</sup>

Para los tesisistas consideran el hecho de un cambio fundamental y trascendental en el individuo. En este momento se debe estar alerta para intervenir en situaciones que se puedan dar como por ejemplo depresiones, estrés, situaciones

---

<sup>2</sup> <http://www.latinsalud.com/articulos/00043.asp?ap=2>.

<sup>3</sup> PONT GEIS, Pilar, Tercera Edad, Actividad Física y Salud, Editorial Paidotribo, Barcelona-España, 2ª Edición, 2004, Pág. 32.

de tristeza, de soledad y en general del abandono, por lo que es necesario la motivación constante de los seres más cercanos.

Hay que tener en cuenta que a partir de la jubilación se va a disponer de mucho tiempo libre y que será necesario saber ocuparlo con actividades sean estas: formativas, recreativas, físicas, y psicológicas, para con estos mantener a los ancianos activos e informados del acontecer social y hacerlos partícipes.

En la jubilación un individuo puede reaccionar de distintas formas entre las principales son:

Sentimientos de ansiedad y frustración.

Buscan ansiosamente un nuevo rol social.

Encuentran estabilidad en su nuevo rol.

Los factores que influyen en estos aspectos son los siguientes:

El estado de salud mental.

La autonomía económica.

Su integración social.

La amplitud de intereses.

Se produce un aislamiento socio-familiar, en especial el de la soledad, han perdido su nexo de unión con la sociedad, en algunos casos se encuentran viudos y sus hijos no viven con ellos entonces tendrán que adaptarse a vivir solos, la actividad física es una de las alternativas que puede colaborar positivamente en este proceso de adaptación a esta nueva situación que es la de el envejecimiento.

Vale resaltar que no es solamente el envejecimiento sino las secuelas sociales, debido a la inactividad profesional, provocando regresiones en las aptitudes físicas y mentales, intercalando en el cuidado personal y de alimentación.

“La actividad física por su carácter colectivo, socializador y relacional, ayuda enormemente a mantenerse distraído y agrupado con más seres humanos mediante bailes, juegos, excursiones, ejercitaciones, entre otras.”<sup>4</sup>

El hombre es indudablemente social, busca la comunicación, participación social, compañía, el deseo de ser parte de algo, constituir una familia, en constante relación, vínculo social, etc. Por lo tanto los investigadores concuerdan con la tesis expuesta en la cita anterior.

Desde muy temprano el ser humano se siente integrado, se identifica con un grupo social al que pertenece y acude para aprender y realizar actividades, al inicio la escuela, el colegio, la universidad y posterior su lugar de trabajo, la empresa, institución u otro oficio y a la llegada de la tercera edad igualmente busca

---

<sup>4</sup> CHOQUE Stella, Actividades de Animación para la Tercera Edad, 1ª Edición, 2000, Pág.87

personas que realicen actividades similares en su tiempo libre, lo que da origen a un vínculo no solo a nivel físico sino a nivel emocional y afectivo.

El tiempo libre, es esencial en esta etapa porque será de lo que más se dispone. Para ello habrá que predisponer a las personas a que busquen actividades gratificantes en su vivir diario.

Las actividades de tiempo libre están condicionadas por la capacidad económica, la clase social a la que pertenece, la cultura y educación que dispone, los hábitos y la salud. Por lo que hay que aprender a valorar el tiempo libre y consecuentemente aprovecharlo según el status al que pertenezca.

Una dimensión importante del envejecimiento poblacional tiene que ver con la creciente existencia de hogares constituidos por un anciano solo (con mayor probabilidad una mujer), o por dos o mas ancianos solos; este patrón, de tendencia creciente, crea grupos altamente vulnerables que viven en un mayor riesgo al no contar con la presencia de acompañantes o cuidadores estables, funciones estas que se alternan parientes y vecinos, lo cual, en pocos casos, conduce al internamiento forzoso o al abandono.

#### **1.1.4.-CARACTERÍSTICAS PSÍQUICAS.**

“A nivel biológico el cerebro humano está constituido por más de “15 millones de células nerviosas específicas: las neuronas”<sup>5</sup>

Los tesisistas están de acuerdo con lo expuesto en la cita, debido a que el hombre se encuentra desde que nace dotado de un cierto número de neuronas que no tienen la facultad de dividirse, cuando una neurona muere no puede reemplazarse por otra y cuando un grupo de neuronas va desapareciendo la función que cumplía ya no se podrá realizar.

Estas células se comunican entre ellas para dar funcionalidad a cada parte sea esta la memoria, pensamiento, creatividad, lenguaje, noción tiempo y espacio, coordinación entre los músculos mediante esto el cuerpo percibe señales como calor, dolor, gusto, tacto, audición.

Es el cerebro el que permite aprender, desde que nace, a medida que crece, el niño aprende a sujetar la cabeza, andar, coger objetos, utilizar y comprender las palabras, almacenar información en su memoria, conocer el tiempo y espacio, ya adulto utilizará estas fuentes para desarrollar su vida cotidiana y profesional.

---

<sup>5</sup> PONT GEIS. Pilar. Tercera Edad. Actividad Física y Salud. 2ª Edición, 2004, Pág. 40.

Para que el cerebro funcione bien, no solo hace falta las células nerviosas, sino que este bien irrigado por la sangre para que permita las reacciones bioquímicas que van a permitir el paso de información de neurona a neurona.

Con la edad todas estas facultades van disminuyendo según el transcurso de los años, debido al retroceso de las capacidades mentales y del cerebro especialmente de las neuronas.

A nivel psicológico, cuando hablamos de características psíquicas nos referimos a todas las actividades relacionadas con el desarrollo de la mente. Las características se presentan en la memoria, atención, asociación, sentimientos, emociones, percepción, creatividad, y capacidad de adaptación.

Estas características están condicionadas por:

Cuestiones Genéticas o hereditarias.

Ambientales, culturales o sociales.

De vivencia, hábitos y costumbres.

De hábitos lingüísticos.

De carácter y personalidad.

De aceptación a la nueva situación.

Si bien es cierto, estos aspectos influyen en el funcionamiento de las capacidades intelectuales, es difícil, conocer el grado de influencia en el desarrollo del envejecimiento. Lo que si es cierto es que cuanto mayor sea la calidad de vida , mejores sean sus hábitos en cuanto a la alimentación, higiene, cuidado del cuerpo, cuanto más recursos culturales y sociales disponga, mejor será la capacidad de prevenir posibles alteraciones.

No se puede establecer un punto en el que las capacidades intelectuales empiecen a declinar, pero sí se puede y se debe estar alerta para las posibles alteraciones que puedan suceder, como por ejemplo, pérdida de la memoria, dificultad en retener la atención, una pérdida del lenguaje, mejor dicho pérdida de capacidades intelectuales.

Las actividades idóneas para la prevención y mantenimiento de las características psicológicas serán ejercicios mediante el cual se obligue al individuo a estar atento, memorizar una serie de movimientos, a aprender reglas de juego, los pasos de una danza, o crear movimientos nuevos.

Las Modificaciones físicas ligadas al envejecimiento, parece muy tentador contentarse con levantar acta de manera precipitada, recordando los elementos esenciales de las repercusiones físicas del envejecimiento, entre las cuales consideramos las siguientes:

- Encerrarse en uno mismo, desinterés progresivo hacia el entorno;
- Dificultad de adaptación;
- Sensibilidad al estrés.

Sin embargo, hemos precisado que el hombre es un sistema abierto en interacción con su entorno. Por lo tanto, es importante que no se olvide nunca la influencia del entorno en el comportamiento del individuo. Desde un punto de vista sociológico, recordemos que el lugar otorgado a las personas mayores difiere según las culturas e incluso según los contextos económicos.

El fenómeno de la causalidad circular tan conocido en psicología social, por el que el individuo comienza a parecerse a la imagen que le refleja la sociedad y llega incluso a intensificarla para justificarla aún mejor.

Precisamente, uno de los objetivos que se persiguen con este manual, a través de varias animaciones, permitir a la persona mayor que conserve o que recupere una imagen valorizante de sí misma, sean cuales sean finalmente los estereotipos transmitidos por la sociedad.

### 1.1.5.-CARACTERÍSTICAS FÍSICAS.

En las personas de la tercera edad es notorio observar la dificultad para ejercitar sus movimientos naturales tales como caminar, correr, saltar, lanzar, además se produce cambios a nivel del color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, disminución en la capacidad del almacenamiento de la memoria a corto, mediano y largo plazo, igualmente se produce una incurvación de la columna vertebral sea esta a causa de un mal habito de postura o porque las estructuras óseas están descalcificadas.

Conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. Que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

“La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse se atrofia.”<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> BAUR Robert, Gimnasia, Juego y Deporte para Mayores, Editorial Paidotribo. 1º Edición. Barcelona España, 2001, Pág. 4c.



Los autores concuerdan con la cita, debido a que mientras el organismo se encuentra en reposo o en poca actividad motriz, se pierde la agilidad y respuesta motora rápida, limitando las capacidades motrices.

Como consecuencia del envejecimiento, suele surgir una serie de enfermedades propias de esta etapa. Las causas principales de morbilidad en este grupo son las siguientes en orden de importancia artritis y otras enfermedades músculo esqueléticas; diversas enfermedades infecciosas, parasitarias y respiratorias; hipertensión arterial, diabetes, traumatismos, enfermedades de la circulación; cataratas y problemas mal definidos.

Los problemas de salud de las personas de edad avanzada suelen igualmente acompañarse de trastornos mentales. Como noción de tiempo, lagunas mentales, pérdida de conocimiento.

Otras características importantes de esta población son la combinación de los efectos del envejecimiento con la aparición o el agravamiento de procesos patológicos preexistentes; la confluencia de varias enfermedades en un mismo individuo; la combinación de enfermedades no transmisibles con enfermedades transmisibles y con accidentes, así como de enfermedades crónicas con enfermedades agudas, y el aumento de problemas de incapacidad o invalidez.

Esta situación amerita frecuentemente una atención médica de larga duración, hospitalización prolongada y atención por parte de personal especializado, lo que hace que los costos se incrementen. Por otro lado, la demanda de atención por parte de este grupo de edad es mayor, lo que implica un consumo proporcionalmente mayor del gasto en salud.

La evidencia empírica y los estudios realizados confirman varias características en relación con los adultos mayores. En primer lugar, las personas de edad padecen proporcionalmente más enfermedades crónicas y menos de las calificadas como agudas y breves, en segundo término, desde el punto de vista epidemiológico, los ancianos utilizan más los servicios de salud y de asistencia social que la población de otras edades.

Además de la actividad en si misma, la mirada atenta del personal, ya sea un enfermero, un animador o educador, es primordial para ayudar a la persona mayor a que permanezca en armonía con su entorno.

Efectivamente, esta mirada puede ser cosificante, es decir, que transforma al otro en cosa, o vivificante, destinada a estimular la vida. Por lo tanto, es muy importante que el personal que trabaja con personas mayores pueda haber reflexionado sobre sus propias representaciones de la vejez y que tenga la facultad de dirigir al otro esa mirada que da vida, sincera muestra de respeto y de ternura.

### 1.1.6.-NUTRICION.

En la tercera edad es importante la alimentación la cual deberá ser muy variada y equilibrada, buscando alimentos que proporcionen todos los nutrientes necesarios para el organismo.

Las necesidades individuales de ciertos nutrientes pueden ser tan variables como en edades más jóvenes.

En cuanto a energía y calorías son necesarias para funciones interiores del organismo como son la respiración, digestión, pulsaciones cardíacas e incluso para actividades físicas como es andar, lavar, correr, trabajar, nadar, entre otros.

“La energía será menor en las personas de la tercera edad debido a la pérdida de funciones de diferentes órganos como por ejemplo la piel, tejido muscular.”<sup>7</sup>

Para los investigadores, a medida que pasa el tiempo las personas de la tercera edad van perdiendo energía en sus diferentes órganos por lo tanto es recomendable una alimentación variada.

Las proteínas proporcionan los aminoácidos que permiten mantener o reparar los tejidos del cuerpo, estas proteínas provienen de alimentos como las carnes,

---

<sup>7</sup> LA VEAU Burney, Alimentación en la Tercera Edad, 2ª Edición, Labor Barcelona, 2001, Pág. 55.

pescado, huevos, leche, y otros lácteos, igualmente el pan, y otros cereales como la pasta, las legumbres, patatas.

Las proteínas proporcionan el 10 al 14 % de las calorías de la dieta.

Las grasas proporcionan energía, además ciertas vitaminas, las fuentes animales de grasa son las carnes especialmente de cerdo y cordero y los embutidos, igualmente productos como la leche, mantequilla, la nata, quesos y de igual forma los vegetales como el aceite de oliva, soya, girasol, maíz, y los frutos secos.

Las grasas proporcionan el 30 al 35 % de las calorías de la dieta.

Los hidratos de carbono son nuestra fuente principal de energía, se dividen en dos clases:

Los almidones o féculas como el pan y otros cereales, pasta italiana, arroz, legumbres, patatas, verduras.

Los azúcares como el azúcar, miel, galletas, pasteles, chocolates, mermeladas, helados, caramelos, y bebidas azucaradas.

El exceso de hidratos produce grasa y consecuentemente sobrepeso y obesidad, por lo tanto hay que mantener una variada y consecuente alimentación.

Los hidratos proporcionan en 50 al 55% de calorías de la dieta.

Las vitaminas son sustancias reguladoras del cuerpo humano como la función de los ojos, piel, formación y estructuración de huesos en la sangre. Las vitaminas se encuentran en la mayoría de fuentes tanto vegetal como animal.

Las vitaminas no proporcionan energía.

Los minerales como el calcio, hierro, fósforo, zinc, etc. También son sustancias esenciales en la estructura de ciertos tejidos y en funciones celulares. Se encuentran en la mayoría de fuentes vegetales y animales.

Los minerales al igual que las vitaminas no proporcionan energía.

La fibra es parte de los alimentos de origen vegetal que el cuerpo no digiere, crea un volumen en el intestino que lo hace trabajar para evacuar y evitar el estreñimiento.

La fibra se encuentra en cereales integrados, como el pan integral, pasta integral, legumbres, arroz integral, verduras y frutas especialmente secas.

El agua es esencial para mantener la vida, dos tercios de peso total del cuerpo están constituidos por agua, ya que ayuda a disolver, y eliminar sustancias tóxicas, necesariamente hay que ingerir dos litros diarios de agua.



## **1.2.-DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD.**

### **1.2.1.-LA PSICOMOTRICIDAD.**



Definida por varios investigadores como el proceso fundamental en el desarrollo de la personalidad, teniendo en cuenta que abarca los aspectos cognitivos, sensorial, motor.

Por lo que el estudio de la psicomotricidad es un enfoque profundo al desenvolvimiento evolutivo del ser humano desde que nace hasta que muere, permitiendo en este desarrollarlo, modificarlo.

El establecimiento del deporte dentro del desarrollo psicomotor de los individuos a hecho que muchas personas integren como forma de vida, al deporte y toda actividad lúdica.

El habito deportivo, dentro de la sociedad a hecho que se formen y se desarrollen diversas actividades para todo tipo de personalidad, desde niño la actividad lúdica esta de la mano con la formación y aprendizaje de todo ser humano, por tal razón es necesario crear hábitos deportivos para que se los desarrolle y se los fortifique

diariamente y en cada etapa de la vida desde la niñez, hasta la vejez conlleva un equilibrado y diverso funcionamiento orgánico.

### **1.2.2.- CARACTERÍSTICAS DE LA PSICOMOTRICIDAD.**

Dentro de las características de estas personas tenemos las siguientes.

- No pueden estar mucho tiempo en actividad.
- Le cuesta hacer dos cosas a la vez.
- Caminan en forma lenta y pausada y en diferentes direcciones.
- Domina, un poco, las frenadas bruscas.
- Toma la cuchara en posición supina.
- Le gusta la actividad motriz gruesa.
- Pueden hacer trazos controlados.
- Pueden doblar un papel a lo largo y a lo ancho, pero no en diagonal.
- Pies más seguros y lentos.
- No puede mantener un ritmo de velocidad.
- Puede tirar una pelota.

### **1.2.3.- CLASIFICACION DE LA PSICOMOTRICIDAD.**

La psicomotricidad es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por si mismo.

Tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre las estructuras que intervienen en el movimiento (sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema músculo esqueléticos).

La motricidad se puede clasificar en:

Motricidad fina y motricidad gruesa.

#### **MOTRICIDAD FINA:**

La motricidad fina hace referencia al control manual: sujetar, apretar, alcanzar, tirar, empujar, coger.

Movimientos finos, precisos, con destrezas (coordinación oculo-manual, fonética, etc.)

## **MOTRICIDAD GRUESA:**

El área motora, en general, hace referencia al control que se tiene sobre el propio cuerpo.

Se divide en dos áreas: por un lado, la motricidad gruesa, que abarca el progresivo control de nuestro cuerpo: el control de la cabeza boca abajo, el volteo, el sentarse, el gateo, el ponerse de pie, el caminar, el correr, subir y bajar escaleras, saltar.

Hace referencia a movimientos amplios (coordinación general y vasomotora, tono muscular, equilibrio, etc.)

Al hablar de movimiento podemos distinguir un sector activo (nervio y músculo) y un sector pasivo (sistema osteo-articular).

## **1.2.4.-MOVILIDAD DEL APARATO LOCOMOTOR, HUESOS, MUSCULOS, TENDONES, LIGAMENTOS.**

El aparato locomotor en si conlleva el esfuerzo de cada segmento corporal de nuestro organismo.

Motricidad, conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos.

Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores de los músculos y los tendones. Estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo.

Los principales centros nerviosos que intervienen en la motricidad son el cerebelo, los cuerpos estriados y diversos núcleos, desempeña también un papel esencial en el control de la motricidad fina mediante el cerebro que es parte constitutiva del encéfalo, el cual a su vez es la porción del sistema nervioso central del vertebrado contenido dentro del cráneo.

El cerebro está en íntima relación con el resto de las partes del encéfalo, esto es, cerebelo y tronco cerebral. Todas las emociones humanas, como el amor, el odio, el miedo, la ira, la alegría y la tristeza, están controladas por el cerebro. También se encarga de recibir e interpretar las innumerables señales que le llegan desde el organismo y el exterior.

Cada zona de esta área activa una región muscular precisa del cuerpo, de acuerdo con una representación de éste con la cabeza orientada hacia abajo. Los axones de las neuronas situadas en esta zona motriz constituyen la vía piramidal.

El cerebelo, que mantiene estrechas relaciones con el córtex y con los distintos centros sensoriales, regula la ejecución de los movimientos rápidos. Entre los núcleos talámicos implicados en la motricidad, el ventrolateral es un verdadero centro de elaboración motriz; en particular, controla la postura del cuerpo antes de



la movilización de los miembros. La médula espinal, relacionada con los centros situados a nivel encefálico, garantiza la regulación continua del tono muscular, a través del Sistema nervioso se produce la recepción de los estímulos, la transmisión de los impulsos nerviosos o la activación de los mecanismos de los músculos.

#### **1.2.5.-DESARROLLO DEL CUERPO ACTIVO.**

La única forma de mantener y desarrollar un cuerpo sano sin duda alguna es mediante, la ejercitación de cada segmento corporal, la practica deportiva sea esta de forma individual o en forma colectiva, el desarrollo de las actividades diarias en las que implique cierto esfuerzo muscular, articular, y que altere el funcionamiento pasivo del organismo.

Existen infinidad de ejercicios aplicados al desarrollo del cuerpo pero en cada actividad que se desarrolle tendremos que delimitar el grado de esfuerzo y continuidad, de esto dependerá llegar a nuestro objetivo, como es el de desarrollar el cuerpo activo.

## **1.2.6.-DESARROLLO DE LA AGILIDAD, EQUILIBRIO, COORDINACIÓN.**

### **LA AGILIDAD**

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas.

En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos.

Esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego. Comprendida como la capacidad de desarrollar una actividad con rapidez y facilidad de movimientos.

## **EQUILIBRIO.**

Comprendida como la capacidad de mantener una posición en contra de la gravedad, sea este. Estático o dinámico.

Al hablar de equilibrio estático significa que el individuo mantendrá una postura fija y carente de desplazamiento.

Y si hablamos de equilibrio dinámico, significa que se aprecia un desplazamiento considerable del centro de gravedad con relación a un punto fijo de espacio.

Ejercicios para desarrollar el equilibrio:

Al hablar de esta capacidad motriz, el individuo debe mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos.

## **COORDINACION.**

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez.

Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 Mts.

La coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación

Considerada como la capacidad de sincronizar varios movimientos de nuestro cuerpo en relación al tiempo y espacio.

### **1.2.7.-ACTIVIDADES RITMICAS Y CON MUSICA.**

Se estimula a caminar dando palmadas en diferentes partes del cuerpo siguiendo cada individuo su ritmo. El ritmo se acelera para estimular la carrera, se alterna caminar y correr hasta continuar caminando cada vez más lento. Los adultos se encuentran y dan palmadas con una y dos manos: arriba, abajo, al frente, a un lado y otro.

Un abuelo frente al otro (en parejas) realizan movimientos de imitación (el espejo): llevar la oreja hasta el hombro a un lado y otro, elevar los brazos y estirarlos, empujar algo imaginario, agitar los brazos. Realizar otros movimientos creados por los niños.

Tocar con las manos la punta de los pies y sentir las piernas "duras". Las piernas pueden colocarse: unidas, separadas. Los niños pueden estar colocados en posición de pie, sentados y acostados.

Caminar en las puntas de los pies, talones, elevando las rodillas (hacia un lado, hacia el otro) y volver a caminar normal.

## **CAPITULO II.**

### **2.1.- ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS.**

En el capítulo segundo los investigadores pondrán en consideración los resultados, representaciones gráficas y análisis en forma cuantitativa y cualitativa, de las fichas de observación y encuestas realizadas en el Instituto Estupiñán.

Los resultados obtenidos fueron analizados y discutidos mediante la confrontación de los mismos con los objetivos y la hipótesis correspondientes.

### **2.2.- BREVE CARACTERIZACIÓN DEL INSTITUTO ESTUPIÑÁN**

En la ciudad de Latacunga empezó a sentirse la necesidad de que exista un hogar para aquellas personas que han brindado toda una vida de trabajo y aporte positivo a la sociedad, que tengan ellos un sitio para que los últimos años del ciclo vital, estén en manos especializadas.

Con el apoyo de las autoridades seccionales de aquella época especialmente de un grupo de voluntariado y esposas de las autoridades se solicitó se gestione y se consiguió como punto culminante la fundación del asilo de ancianos o casa hogar un 28 de Agosto de 1.938. Las personas que trabajaron en esa época fueron Teodoro Donoso, Carlos Amores, Elio Alli, Ignacio Tapia, Fausto Chuquitarco, Manuel Tocte, María Luisa Guamán.

En el año de 1.965 vienen a brindar el aporte de apostolado y sacrificio las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl quienes bajo el lema los pobres y los más necesitados son mis hermanos, se instalaron para ser un pilar fundamental en lo referente al Instituto.

El fundador de este Instituto fue el caballero Pantaleón Estupiñán quien además fue el benefactor quien dono la casa nació en 1.844 y murió en 1.909 de allí que se empezó a llamarlo el Instituto Estupiñán.

Institución que a desplegado un trabajo de apostolado, de solidaridad hacia las personas que en su ultima etapa de sean pasar en sana tranquilidad en un combate de sosiego y calma es precisamente lo que le a brindado en estos años, todos los hermanos de la caridad y empleados laicos que allí laboran.

En la actualidad el Instituto ofrece cariño y amor a 52 personas, el equipo de trabajo está dirigido por Sor Inés Arévalo con el apoyo incondicional del Párroco de San Sebastián Monseñor Claudio Guerrero.

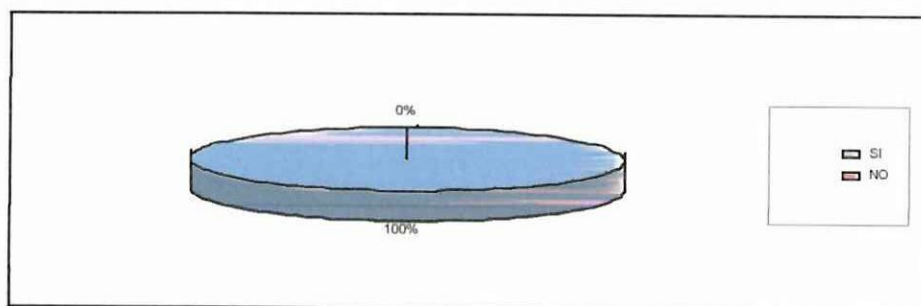
### **2.3.- ANALISIS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LAS AUTORIDADES DE LA INSTITUCIÓN.**

Aplicadas y tabuladas las encuestas realizadas en la casa hogar “Instituto Estupiñán” de la ciudad de Latacunga el día lunes 26 de Junio del 2006, se realizó el respectivo análisis e interpretación de las mismas, configurando con medidas descriptivas, estadísticas como diagrama en pastel en donde se graficará los resultados de la encuesta.

**CUADRO N° 1**

¿Existe planificación en el desarrollo de la motricidad para las personas de la tercera edad?		AUTORIDADES	
ITEM	VALORACION	F	%
1	SI	10	100
	NO	0	0
	TOTAL	10	100

**GRAFICO N° 1**



Fuente: Instituto Estupiñán.

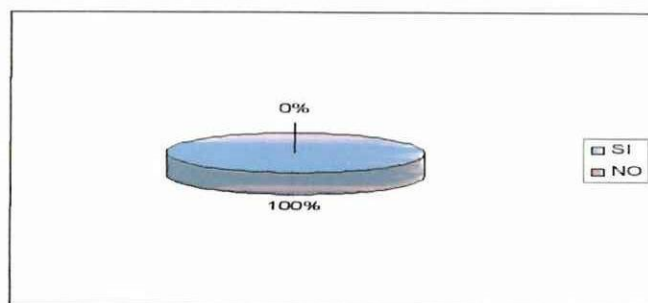
Elaborado por: Los Autores.

En la pregunta No 1 sobre si existe planificación en el desarrollo de la motricidad para las personas de la tercera edad el 100% de las personas encuestadas (autoridades) afirma que existe una planificación adecuada para realizar el trabajo en la casa hogar “Instituto Estupiñán” de la ciudad de Latacunga. En el campo de la motricidad, sin embargo la predisposición de los adultos mayores no ha sido la deseada por parte de quienes han intentado ejecutarla.

**CUADRO N° 2**

¿Existen lazos de afectividad entre las autoridades y las personas de la casa hogar?		AUTORIDADES	
ITEM	VALORACION	F	%
2	SI	10	100
	NO	0	0
	TOTAL	10	100

**GRAFICO N° 2.**



Fuente: Instituto Estupiñán.

Elaborado por: Los Autores.

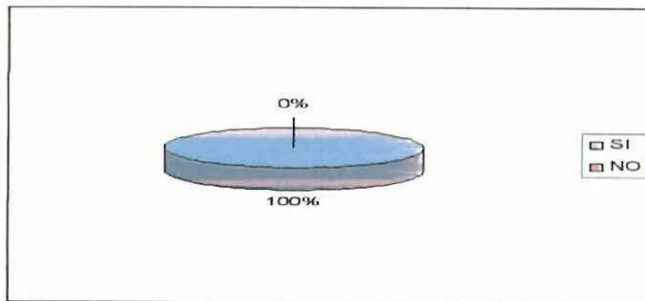
En la pregunta número 2 sobre si existen lazos de afectividad entre las autoridades y las personas de la casa hogar el 100% de los encuestados, expresan que existe buena interrelación entre las autoridades y las personas adultas mayores, se puede constatar que existen lazos de afectividad entre la comunidad y miembros de la casa hogar. Aquello facilitará el trabajo investigativo que allí se desarrollará.

Lo cual facilita el trabajo de las autoridades y ayuda a las personas de la casa hogar

**CUADRO N° 3**

¿La casa hogar cuenta con los materiales necesarios para desarrollar la motricidad?		AUTORIDADES	
ITEM	VALORACION	f	%
3	SI	10	100
	NO	0	0
	TOTAL	10	100

**GRAFICO N° 3**



Fuente: Instituto Estupiñán.

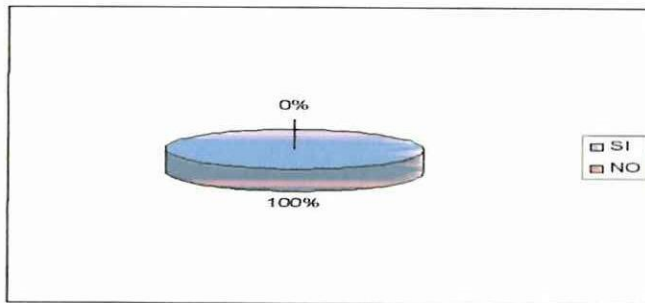
Elaborado por: Los Autores.

En lo referente a la pregunta, ¿En la casa hogar existen materiales necesarios para desarrollar la motricidad?, El 100% de las autoridades afirman que cuentan con los materiales necesarios para el desarrollo de la motricidad, siendo estos necesarios para la ejecución de las actividades previamente programadas, por el grupo de trabajo.

**CUADRO N° 4**

¿Hay colaboración de las instituciones privadas para con la casa hogar?		AUTORIDADES	
ITEM	VALORACION	f	%
4	SI	10	100
	NO	0	0
	TOTAL	10	100

**GRAFICO N° 4**



Fuente: Instituto Estupiñán.

Elaborado por: Los Autores.

En la pregunta número cuatro ¿Existe colaboración de las instituciones privadas para con la casa hogar? Las autoridades en un 100%, contestaron afirmativamente, es decir que instituciones tanto privadas como públicas hacen llegar su aporte voluntario a la casa hogar “Instituto Estupiñán” de la ciudad de Latacunga.

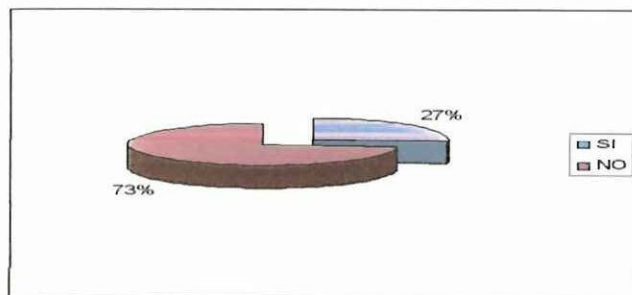
Lo cual refleja una enorme fortaleza institucional al existir una ayuda enorme en el aporte voluntario hacia ella; por parte de las instituciones de índole Privado.

**2.4.-ANÁLISIS DE LAS FICHAS DE OBSERVACIÓN APLICADAS A LAS PERSONAS DEL ASILO DE ANCIANOS.**

**CUADRO N° 1**

Los adultos mayores realizan con facilidad movimientos de motricidad gruesa.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
1	SI	14	27
	NO	38	73
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 1.**



Fuente: Instituto Estupiñán.

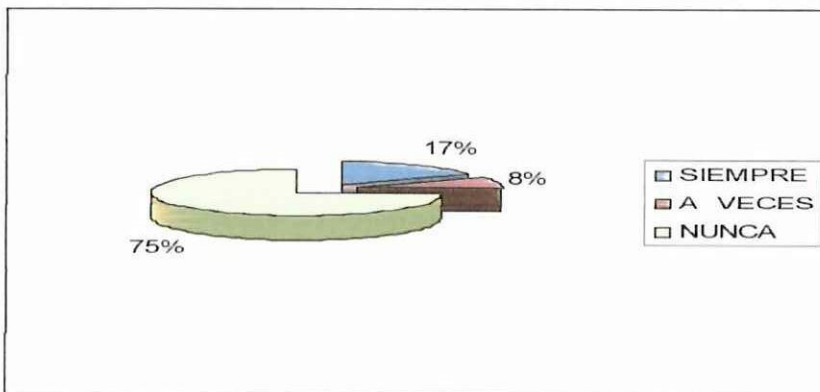
Elaborado por: Los Autores.

Realizada la observación a la población, objeto de la investigación el 73% de las personas no tienen facilidad para realizar movimientos de motricidad gruesa y el 27% de las personas de la tercera edad del “Instituto Estupiñán” realizan con facilidad movimientos de motricidad gruesa, por tal motivo se hace necesario la elaboración del manual de psicomotricidad, como un aporte para aumentar el número de adultos que realicen con facilidad movimientos de motricidad gruesa

**CUADRO N° 2**

Las personas de la tercera edad realizan con facilidad movimientos de motricidad fina.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
2	SIEMPRE	9	17
	A VECES	4	8
	NUNCA	39	75
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 2**



Fuente: Instituto Estupiñán.

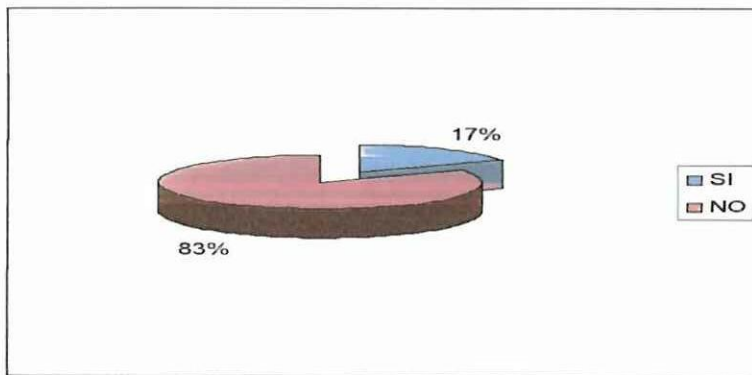
Elaborado por: Los Autores.

Del 100% de los observados, el 75% de las personas de la tercera edad nunca realizan ejercicios con movimientos finos, el 17% realizan movimientos finos con facilidad y el restante 8% a veces pueden realizar movimientos finos, por consiguiente el desarrollo de ejercicios bajo el Manual será de gran beneficio para antes mencionadas personas.

**CUADRO N° 3**

Las personas de la tercera edad practican alguna actividad fisica.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
3	SI	9	17
	NO	43	83
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 3**



Fuente: Instituto Estupiñán.

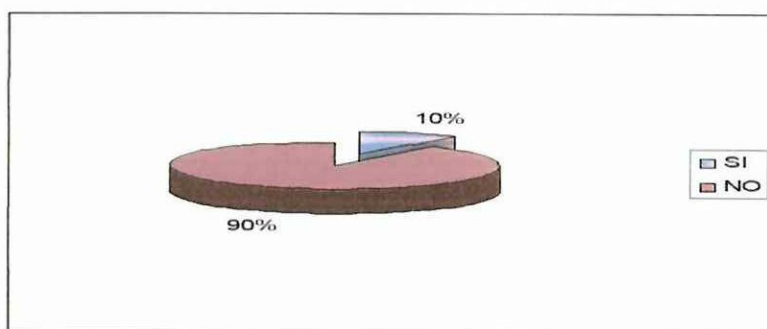
Elaborado por: Los Autores.

Se observó por parte de los investigadores si las personas de la tercera edad del “Instituto Estupiñán” practican alguna actividad fisica, del 100% el 83% de los observados no pueden realizar actividades físicas por motivo de discapacidad ya que ni siquiera son capaces de mantener el peso de su propio cuerpo. Pero el 17% práctica actividades físicas mediante bailes, desplazamientos de un lugar a otro, entre otros, esto refleja que hace falta ejercicios determinados y seleccionadas técnicas para ese grupo humano.

**CUADRO N° 4**

Los adultos mayores en los ejercicios físicos coordinan de manera eficiente la motricidad gruesa y fina.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
4	SI	5	10
	NO	47	90
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 4**



Fuente: Instituto Estupiñán.

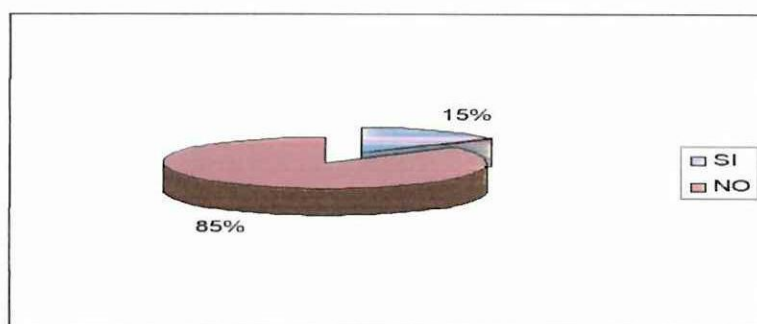
Elaborado por: Los Autores.

Según la representación gráfica el 90% de los adultos mayores del “Instituto Estupiñán” en los ejercicios físicos no pueden coordinar la motricidad gruesa con la fina. Y el restante 10% de los adultos mayores en los ejercicios físicos coordina eficientemente la motricidad gruesa con la fina. Con el aporte del manual facilitaremos su rehabilitación para dar movilidad a todas las articulaciones.

**CUADRO N° 5**

Al realizar ejercicios los Adultos Mayores tienen Amplitud de Movimiento.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
5	SI	8	15
	NO	44	85
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 5**



Fuente: Instituto Estupiñán.

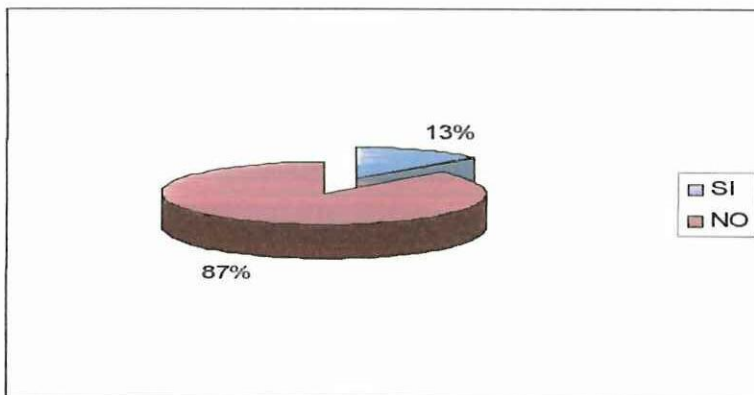
Elaborado por: Los Autores.

Se observó en los Adultos Mayores, si al realizar ejercicios tienen amplitud de movimiento, del 100% de los observados el 85% de los adultos mayores no tienen Amplitud de Movimiento ya que la mayoría se encuentra postrada en una silla de ruedas, mientras tanto el 15% de los Adultos Mayores de la casa hogar “Instituto Estupiñán” tienen amplitud de movimiento. Hace falta aplicar ejercicios específicos para las personas que están en silla de ruedas.

**CUADRO N° 6**

Al desplazarse de un lugar a otro los Adultos Mayores mantienen Resistencia Aeróbica.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
6	SI	7	13
	NO	45	87
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 6**



Fuente: Instituto Estupiñán.

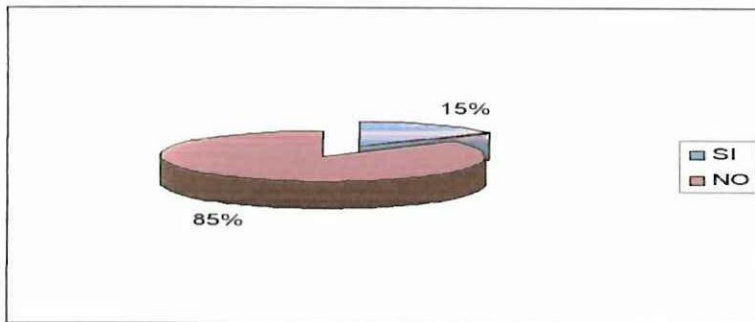
Elaborado por: Los Autores.

Mediante la Técnica de la Observación se pudo observar que del 100%, el 87% de los adultos mayores observados carecen de resistencia aeróbica y el restante 13% de los Adultos Mayores del “Instituto Estupiñán” al desplazarse de un lugar a otro mantienen resistencia Aeróbica. Mediante un trabajo físico específico se logrará paulatinamente aumentar el porcentaje de la resistencia aeróbica.

**CUADRO N° 7**

Al desplazarse de un lugar a otro los Adultos Mayores presentan fluidez de Movimientos.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
7	SI	8	15
	NO	44	85
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 7**



Fuente: Instituto Estupiñán.

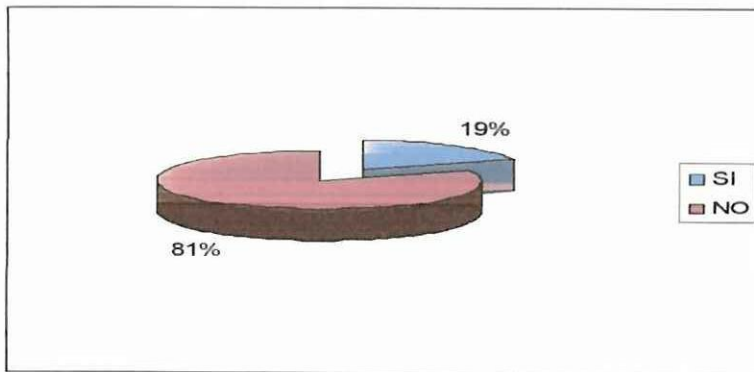
Elaborado por: Los Autores.

A través de la observación en la casa hogar “Instituto Estupiñán”, aplicada a los Adultos Mayores, el 85% presentan dificultad para mover sus extremidades, esto se debe por una parte a la falta de vitalidad o porque su organismo vive en un sedentarismo total y tan solo el 15% tiene fluidez al realizar movimiento. Para la cual debe elaborarse un Manual de ejercicios específicos para aquel grupo, con el objetivo de combatir el sedentarismo existente.

**CUADRO N° 8**

Al desplazarse de un lugar a otro los Adultos Mayores realizan movimientos continuos.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
8	SI	10	19
	NO	42	81
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 8**



Fuente: Instituto Estupiñán.

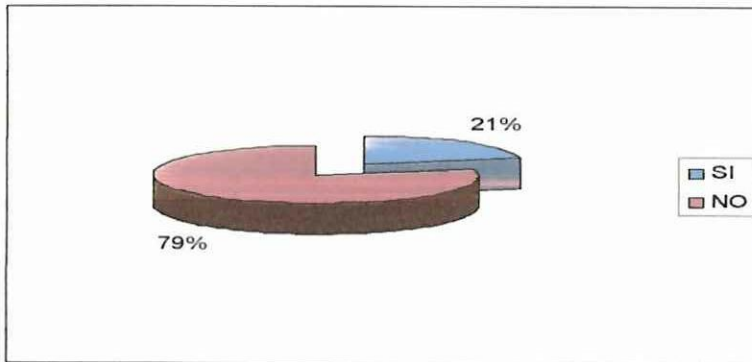
Elaborado por: Los Autores.

Planteado el ítem de que los Adultos Mayores al desplazarse de un lugar a otro realizan movimientos continuos, el resultado fue el siguiente, del 100%, el 81% debe obligadamente realizar pausas al desplazarse, pero se observó que el 19% de los Adultos Mayores se desplazan con movimientos continuos, no es mucho lo que se desplazan pero lo hacen en forma continua. Será de enorme ayuda para todos quienes integran el Instituto Estupiñán, elaborarles un Manual de ejercicios para que ellos lo pongan en ejecución.

**CUADRO N° 9**

Las personas de la Tercera Edad sujetan objetos pequeños con facilidad.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
9	SI	11	21
	NO	41	79
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 9**



Fuente: Instituto Estupiñán.

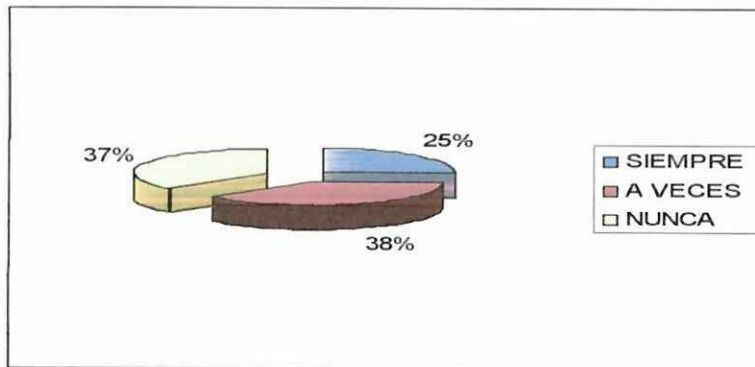
Elaborado por: Los Autores.

Mediante la ficha aplicada a los Adultos Mayores de la casa Hogar “Instituto Estupiñán” de la ciudad de Latacunga, con relación a que si sujetan objetos pequeños con facilidad, se comprobó que el 79% al tratar de sujetar objetos pequeños si lo logran será con un alto grado de dificultad, pero el 21% sujeta objetos pequeños con facilidad, por lo que se nota claramente que la motricidad fina a desaparecido. Por lo que hay que combatir esta falla mediante ejercitaciones adecuadas y continuas.

**CUADRO N° 10**

Los Adultos Mayores sujetan objetos grandes con facilidad.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
10	SIEMPRE	13	25
	A VECES	20	38
	NUNCA	19	37
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 10**



Fuente: Instituto Estupiñán.

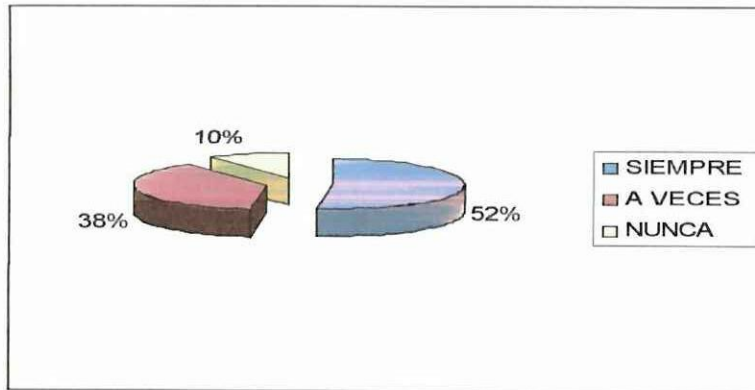
Elaborado por: Los Autores.

Según la observación del 100%, el 38% de los adultos Mayores sujetan a veces objetos grandes el 37% de los Adultos Mayores no pueden sujetar objetos grandes y el restante 25% de los Adultos Mayores del “Instituto Estupiñán” sujetan objetos grandes con facilidad, muchos de estos se encuentran en una etapa de discapacidad profunda, por eso es necesario hacer una rehabilitación, mediante la ejercitación de las articulaciones.

**CUADRO N° 11**

Los Adultos Mayores ejecutan movimientos de pinza.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
11	SIEMPRE	27	52
	A VECES	20	38
	NUNCA	05	10
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 11**



Fuente: Instituto Estupiñán.

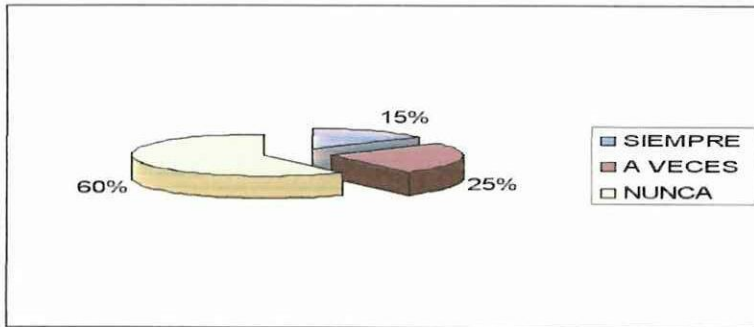
Elaborado por: Los Autores.

A la ficha aplicada a los Adultos Mayores en cuanto a la ejecución de pinza, el 52% de ellos lo ejecuta eficientemente, el 38% a veces puede realizarlo, pero en cambio el 10% de los Adultos Mayores no puede realizarlo, en conclusión se confirma que la motricidad fina esta totalmente perdida en ciertas personas. Mediante el manual se espera que ese porcentaje varíe favorablemente.

**CUADRO N° 12**

Las personas de la Tercera Edad rotan los brazos con facilidad.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
12	SIEMPRE	8	15
	A VECES	13	25
	NUNCA	31	60
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 12**



Fuente: Instituto Estupiñán.

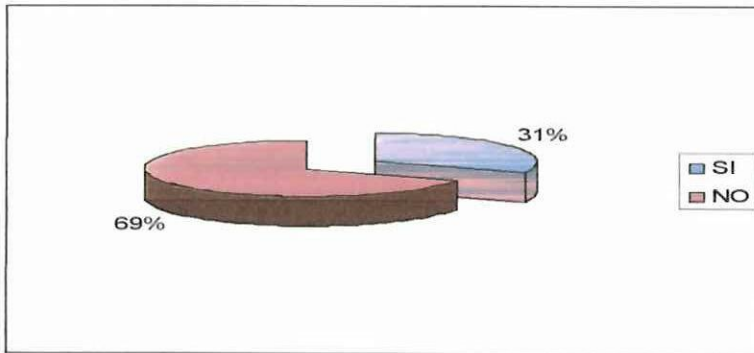
Elaborado por: Los Autores.

Mediante la aplicación de esta técnica se pudo analizar que lamentablemente el 60% que es la gran mayoría no pueden realizar rotación de brazos, el 25% de los observados a veces ejecuta esos movimientos eficientemente y el 15% de las personas de la tercera edad del “Instituto Estupiñán” rotan los brazos con facilidad, es decir poseen una motricidad gruesa eficiente.

**CUADRO N° 13**

Las personas de la Tercera Edad se levantan sin asistencia o ayuda.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
13	SI	16	31
	NO	38	69
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 13**



Fuente: Instituto Estupiñán.

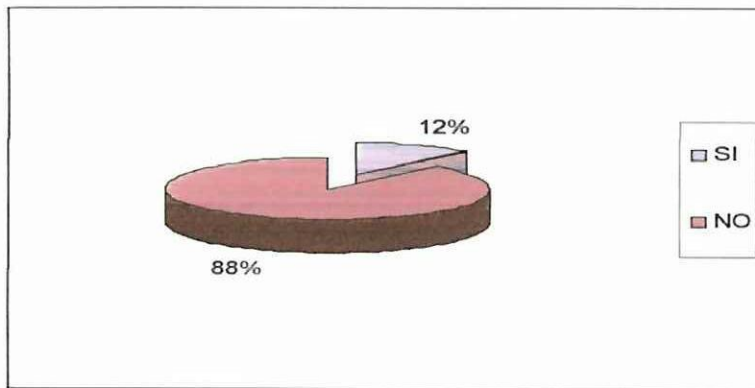
Elaborado por: Los Autores.

En el “Instituto Estupiñán” de la ciudad de Latacunga se observó a las personas de la tercera edad, para verificar si podían o no levantarse sin asistencia o ayuda, obteniendo el siguiente resultado, el 69% tenía obligadamente que pedir asistencia o también ayuda de algún implemento de soporte, que le permita levantarse, pero el restante 31% se podía levantar por sí solo. Reflejando un vacío en lo que se refiere a la parte física, por falta de ejercitaciones continuas y específicas.

**CUADRO N° 14**

Las personas de la Tercera Edad tienen precisión al ejecutar lanzamientos.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
14	SI	6	12
	NO	46	88
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 14**



Fuente: Instituto Estupiñán.

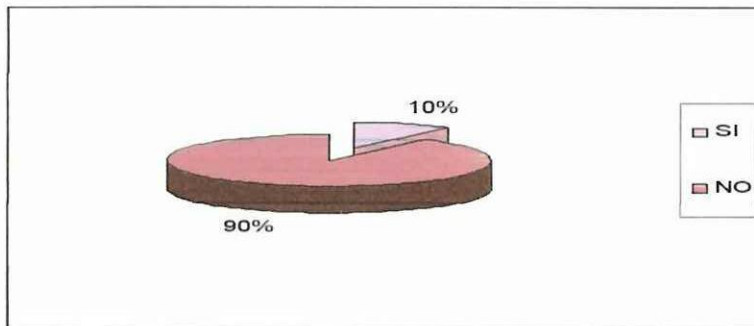
Elaborado por: Los Autores.

Las personas de la Tercera Edad de la casa hogar “Instituto Estupiñán” de la ciudad de Latacunga, al aplicarles la ficha de Observación con el objetivo de verificar si podían o no ejecutar lanzamientos, se constató que del 100%, el 88% no tenía esa capacidad para lanzar objetos y apenas el 12% podía hacerlo. Con esto se pudo deducir que la motricidad fina es la más vulnerable en las personas de la tercera edad. Para la cual se requiere de manera urgente una guía técnica y sencilla de ejercicios para aumentar el número de personas de la tercera edad que tengan precisión al ejecutar lanzamientos.

**CUADRO N° 15**

Los Adultos Mayores pueden ejecutar lanzamientos en altura.		ADULTOS MAYORES.	
ITEM	VALORACION	f	%
15	SI	5	10
	NO	47	90
	TOTAL	52	100

**GRAFICO N° 15.**



Fuente: Instituto Estupiñán.

Elaborado por: Los Autores.

Al Observar en el “Instituto Estupiñán” de la ciudad de Latacunga, si los Adultos Mayores pueden ejecutar Lanzamientos en Altura, se obtuvo el siguiente resultado, en su gran mayoría con un porcentaje alto con un 90% no lo podía ejecutar y tan solo el 10% de los observados podían realizar lanzamientos en altura sin depender del objeto, por lo que se concluye que la motricidad fina está a punto de perderse por completo dato que nos hace ver la urgente necesidad de la realización de un trabajo físico específico y constante en las personas adultas mayores del Instituto.

## **2.5.- VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.**

Al constatar que la mayoría de ancianos del Instituto Estupiñán, al aplicar las fichas de Observación, aproximadamente un 80% tenían dificultad al realizar movimientos de motricidad gruesa y fina, por lo tanto se ha establecido el presente manual de ejercicios, lo cuál permitirá que un 60% mejore su motricidad. Por lo tanto la hipótesis propuesta por los investigadores es afirmativa.

### **HIPOTESIS:**

Si se logra integrar un conjunto de actividades basadas en las necesidades de los ancianos, se logrará diseñar un Manual de ejercicios prácticos orientados a desarrollar la Psicomotricidad.

### **VARIABLES:**

Variable independiente.

- Conjunto de actividades basadas en las necesidades de los ancianos.

Variable Dependiente.

- Diseñar un Manual de ejercicios prácticos orientados a desarrollar la Psicomotricidad.

## **2.6.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:**

### **CONCLUSIONES:**

1. La mayoría de las personas de la tercera edad no realiza con facilidad movimientos de motricidad gruesa.
2. Los ancianos de la casa hogar no pueden realizar con facilidad movimientos de motricidad fina.
3. Los abuelos del Instituto Estupiñán no practican actividad física.
4. Los Adultos Mayores no coordinan movimientos.
5. Las personas de la tercera edad no tienen amplitud de movimiento.
6. Los Ancianos no mantienen resistencia aeróbica.
7. Los Adultos mayores no poseen la capacidad de retener objetos por un tiempo determinado.
8. La mayoría de personas tienen predisposición para la aplicación del manual.



## **RECOMENDACIONES:**

1. Aplicar ejercicios que mejoren la motricidad gruesa, en cada una de las actividades.
2. Desarrollar movimientos específicos que las personas puedan ejecutar.
3. Incentivar la práctica deportiva, mediante juegos recreativos.
4. Realizar movimientos simples que mejoren la coordinación.
5. Ejecutar ejercicios que mejoren la capacidad de movimiento.
6. Planificar caminatas continuas.
7. Realizar ejercicios que desarrollen el funcionamiento del tren superior.
8. Aplicar el Manual para desarrollar la motricidad en las personas de la Tercera Edad.

## **CAPITULO III.**

### **3.- PROPUESTA.**

#### **3.1.- MANUAL DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.**

En el presente capítulo los investigadores detallan una secuencia lógica de los ejercicios para desarrollar las capacidades motrices, que permitirá mejorar la condición psicomotriz para las personas que lo necesiten.

#### **3.2.- PRESENTACIÓN:**

Del análisis e interpretación de los resultados obtenidos a través de la investigación que hemos concluido el grupo investigativo considera de gran importancia y de hecho van a servir como sustento para elaborar la propuesta como estudiantes de la U.T.C., y sobre todo de la Carrera de Ciencias Administrativas y del Hombre, Licenciatura en Cultura Física, debemos brindar un aporte práctico a la comunidad Cotopaxense, fiel a la filosofía de nuestra querida Alma Mater por la vinculación de la Universidad con el Pueblo.

Haber escogido a un sector tan importante en la sociedad como son los Adultos Mayores que habitan y cohabitan en el “Instituto Estupiñán” de la ciudad de Latacunga.

Por ser estudiantes de una Universidad de Vanguardia y popular, creemos firmemente que debemos embarcarnos en la tarea de Diseñar un Manual de ejercicios para el desarrollo de la Psicomotricidad en las personas de la Tercera Edad del Asilo de Ancianos “Instituto Estupiñán” de la ciudad de Latacunga.

### **3.3.- JUSTIFICACIÓN.**

Partiendo de que en nuestra sociedad se tiene el esquema mental totalmente arraigado de que la gente de edad no sirve para “nada” y se constituyen solo en un estorbo, como grupo investigador planteamos que definitivamente hay que romper este prejuicio tan connotado en nuestra sociedad.

El Adulto Mayor tiene una recesión de sus diversas funciones fisiológicas, un deterioro de la capacidad articular y muscular, la limitación corporal a la actividad y todo ello acompañado por un gran numero de factores psicosocioambientales que inciden sobre las actividades de la vida diaria.

La llegada a la vejez no significa aceptar la pérdida de salud, es una edad en la que se puede mantener una buena calidad de vida si se aprende a cuidar el propio cuerpo, a comprender y a integrarse con todo lo que entraña el hecho de envejecer.

El envejecimiento es el conjunto de modificaciones anatómicas y fisiopatológicas debidas al paso del tiempo. Desde la antigüedad sabemos que la capacidad física frente al esfuerzo decrece con la edad, pero la mayoría tiene mucha más de la que utiliza.

Se recomienda comenzar la actividad física a estas edades cuanto antes, y no esperar a que se manifiesten totalmente los síntomas del envejecimiento.

Son conocidas las ventajas de ejercicios en ancianos, y que podemos resumir en la mejora de la convivencia sociofamiliar (mayor optimismo y auto confianza); el apetito, concentración y sueño; el equilibrio y la coordinación; el aspecto físico (menor riesgo de obesidad y peso); y la capacidad cardiorrespiratoria y la respuesta sensorial.

Además disminuye el riesgo de sufrir depresiones y ansiedad al llenar el tiempo libre; y evitar el avance de la osteoporosis. Los deportes que implican cargar pesos son los que producen mayor remineralización ósea (natación, al vencer la resistencia que ofrece el agua; tenis, al mantener el peso de la raqueta, entre otros) para remineralizar el hueso son necesarias cargas intensas de ejercicio durante unos treinta minutos, de tres a siete días a la semana.

Antes de hablar de cualquier tipo de actividad física aplicada a un anciano, conviene especificar que no todos los ancianos pueden someterse al mismo tipo de actividad, ni siquiera a un programa de acondicionamiento físico. La validez

cognitiva y funcional del anciano ha de ser medida previamente para saber cuál es el programa más adecuado para su salud integral: es por ello que primero hemos de hablar del concepto y tipos de evaluación geriátrica como primer paso de someter a un anciano a una actividad física mas o menos intensa.

La evaluación geriátrica es un proceso diagnóstico multidimensional e interdisciplinario que pretenden cuantificar las capacidades y problemas médicos, psicológicos, sociales y funcionales del anciano, con la intención de elaborar un plan exhaustivo para el tratamiento y seguimiento a largo plazo.

Los enfermos ancianos tienen a menudo numerosos de salud complejos, imbricados entre sí. La evaluación médica tradicional permite detectar algunos de ellos, pero es frecuente que omita algunos otros, impidiendo su tratamiento y limitando el éxito de las acciones terapéuticas iniciadas.

### **3.4.-OBJETIVOS:**

#### **3.4.1.-OBJETIVO GENERAL.**

- ❖ Implementar un manual de ejercicios para desarrollar la motricidad en las personas de la tercera edad, mediante un seguimiento y aplicación correcta del mismo.

#### **3.4.2.-OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- ❖ Desarrollar las capacidades motrices en los adultos mayores.
- ❖ Masificar la actividad Física, procurando la participación de las personas de la Tercera edad.
- ❖ Difundir y comprometer la aplicación del Manual.

### **3.5.-DESARROLLO DE LA PROPUESTA:**

Partiremos que en las diversas sociedades han mirado a la persona de la tercera edad como alguien que “tiene mucho que dar” el dicho popular es explícito al respecto: “del viejo, el consejo”. Especialmente en las sociedades ancestrales y en todas aquellas que se asentaban en un conocimiento telúrico de la realidad, los mayores han gozado de un estatus de prestigio.

Constituían el estamento privilegiado por antonomasia, cuya sabiduría de la experiencia era un valor absoluto para la educación y la formación por no decir el espejo, de los jóvenes. Debemos recuperar estos conceptos y empezamos recuperando a los actores con el ejercicio y la motivación. Presentamos a continuación la parte práctica de la propuesta.

Para un mejor entendimiento de las actividades que se han realizado ponemos a consideración el cronograma de actividades y un ejemplo práctico de una estrategia de trabajo aplicada a los Ancianos de la casa hogar “Instituto Estupiñán” de la ciudad de Latacunga.

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

### DATOS INFORMATIVOS:

Institución: INSTITUTO ESTUPIÑÁN.

Ancianos: 52

Duración: 14 horas.

Dir. Sor. Inés Arévalo

Fecha de inicio 29 de Julio del 2006. Fecha de finalización 23 de Septiembre del 2006.

<b>Objetivos:</b>	<b>Contenidos:</b>	<b>Actividades:</b>	<b>Recursos:</b>	<b>Evaluación:</b>
Desarrollar la motricidad, mediante la aplicación de ejercicios, para mejorar el estilo de vida de los ancianos.	Diagnóstico. Motricidad fina. Matricida gruesa. Juegos. Gimnasia. Evaluación.	Movilidad articular. Movimientos dinámicos. Flexibilidad. Coordinación Dinámicas.	Humanos. Materiales. Globos. Sillas.	Conocer el estado de ánimo y físico de los adultos mayores.



## ESTRATEGIA DE TRABAJO.

### DATOS INFORMATIVOS:

Institución: "Instituto Estupiñán"

Ancianos: 52

Fecha: 29 de Julio del 2006.

Duración: 120 minutos

Tema: Diagnóstico de las personas de la casa hogar.

Dir. Sor. Inés Arévalo.

<b>Objetivos:</b>	<b>Contenidos:</b>	<b>Actividades:</b>	<b>Recursos:</b>	<b>Evaluación:</b>
Conocer las deficiencias motoras de las personas de la casa hogar para mejorar su nivel de vida, mediante la aplicación de ejercicios.	Diagnóstico.	1.- Introducción al tema. 2.- Movilidad Articular. 3.- Movimiento de los segmentos corporales. 4.- Ejercicios de aplicación. 5.- Actividad final.	1.- Salón. 2.- Grupo de trabajo. 3.- Grupo de testistas. 4.- Sillas.	El nivel de motricidad en que se encuentran las personas de la casa hogar.

## **DESARROLLO DEL MANUAL:**

### **ACTIVIDADES INICIALES:**

#### **- LUBRICACIÓN CORPORAL.**

La lubricación corporal se realiza mediante movimientos, de nuestro cuerpo estos deben ir de acuerdo a la capacidad motriz de cada individuo o del grupo de trabajo.

### **DESARROLLO DE UNA SESIÓN DE TRABAJO.**

#### **Ejercicios de posición sentados:**

Movimiento del cuello y la cabeza lateralmente, de izquierda a derecha solo realizan en 10 tiempos y despacio, los ojos deben permanecer abiertos no cerrados.



Movimiento de la cabeza, adelante y atrás en 10 tiempos, lo realizan despacio y con los ojos abiertos



Movimiento rotatorio del cuello y la cabeza, realizando 10 repeticiones con los ojos abiertos y de forma pausada.



Ubicación de las manos a la altura de los hombros para realizar extensión de los brazos, quedando completamente estirados, la ejecución será de 10 repeticiones en forma pausada.



Con los brazos a la altura del pecho, las manos cruzadas en los hombros se abren en forma de abanico y se cierran se lo realiza en 10 tiempos.



Flexión y extensión de los brazos hacia adelante, se realiza en 10 repeticiones de forma pausada.



Realizar percusiones con extensión de los brazos, ejecutarlo con variantes. Por tiempo indefinido.



Flexión del tronco hacia el muslo y con las manos se tocan la punta de los pies, se hacen 10 repeticiones.



Flexión y extensión de la pierna, izquierda- derecha, adelante- atrás, se lo ejecuta en 10 tiempos. (Variantes).



Con las manos se sujeta las rodillas, ejecutan movimiento de rotación interna y externa, se lo ejecuta en 10 tiempos en forma pausada.



Elevación del pie, movimiento en forma de péndulo hacia adelante se lo realiza en 10 tiempos en forma pausada.



Elevación del pie y circunducción del mismo, en 10 tiempos y de forma pausada.



Elevación de los pies juntos, abren y cierran los pies sin tocar el piso, realizando 10 repeticiones en forma pausada



Con los brazos cruzados a la altura del pecho, al levantarse abren y cierran los brazos en forma de abanico, se lo realiza en 10 tiempos.



De la posición sentado se paran, elevan los brazos y se sientan se lo debe hacer despacio, realizando 10 repeticiones



### **JUEGO:**

El instructor da un aplauso o si hay música lo deberá detener y después de este los participantes deberán pararse, cambiarse de puesto y el último quedara eliminado y hasta que quede uno solo será el ganador.



### **Ejercicios de posición parados:**

De la posición de pie, los brazos van hacia adelante con las palmas de las manos hacia arriba, se flexiona y estira los brazos se realizan 10 repeticiones.



En la posición parados, con los brazos flexionados a la altura del pecho tocando entre si las yemas de los dedos se eleva los brazos, realizando 10 repeticiones.



Caminar alrededor de la casa hogar en un lapso de 12 minutos, para las personas que usen andador, recomendamos hacerlo siempre en compañía y despacio.



Se realiza una actividad recreativa para las personas que usan andador, hacer competencias entre ellos de preferencia entre 2.



Caminar en la casa hogar en un lapso de 12 minutos para las personas que caminan solas sin la ayuda de algún objeto, recomendamos no dejarlas solas.



Realizar juegos competitivos entre ellos, de preferencia en parejas y con descansos prolongados sin exigir sobre esfuerzos.



De la posición de pie, pueden estar entre una, dos o más, van a competir en una distancia de 30 metros pero tienen que ir cogidas de las manos, la velocidad la ponen las competidoras.



### **Ejercicios con Implementos:**

#### **Pelota**

Van a sostener una pelota con las manos deberán manipular, darle la vuelta, aplastarla, para poder familiarizarse con este objeto lo harán en un espacio indeterminado.



Sosteniendo la pelota con las dos manos, con los brazos elevados por encima de la cabeza, se eleva y se desciende pero hasta la altura de la cabeza no debe bajar mucho, se realiza 7 repeticiones o hasta que se agoten



Entre todos los participantes forman un círculo, van a lanzar la pelota con las manos hacia el compañero que esta al frente, y este deberá dar un bote antes de llegar donde el compañero.



## BOMBA

Con las yemas de los dedos se hace que manipulen una bomba, haciendo que le den vuelta o juegue para darles motricidad a los dedos, en un tiempo de 15 segundos.



Pueden formar una figura geométrica todas las participantes, se recomienda un círculo, van a pasarse la bomba una tras otra sin dejarla caer, deberán sostenerla con las dos manos para poderla pasar y lo más rápido posible.



Se sostiene la bomba con las dos manos, eleva y desciende la bomba, se realiza 10 repeticiones.



## **DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS.**

### **LUBRICACIÓN CORPORAL.**

#### **1.- EN LA POSICIÓN DE PIE.**

1. Movimiento de lateralidad de la cabeza.
2. Movimiento de la cabeza hacia atrás y adelante.
3. Movimiento de circunducción de la cabeza.
4. Movimiento hombros hacia delante y atrás.
5. Movimiento de los hombros hacia arriba y hacia abajo.
6. Movimiento de brazos hacia delante.
7. Movimiento de los brazos hacia atrás.
8. Movimiento de los brazos extendidos en forma de tijera.

## EJERCICIOS:

### 1.- Lubricación corporal.

Es la capacidad de movimiento de una articulación en un sentido más amplio y dinámico.

#### Objetivo

Brindar movimiento a todos los segmentos corporales que se encuentran en estado pasivo.

1.1.- Mover el cuello y la cabeza, realizando circunducción de la misma, ejecutarlo lentamente.



1.2.- Flexión y extensión del cuello y la cabeza, con movimiento lento.



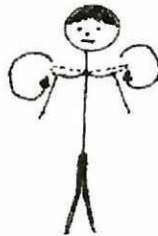
1.3.- En cualquier posición realizamos la rotación lateral de la cabeza.



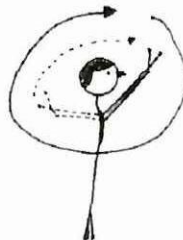
1.4.- Elevación de los hombros.



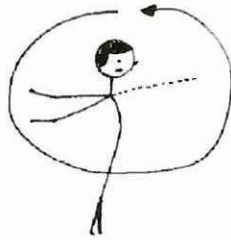
1.5.- Realizar circunducción de los hombros.



1.6.- Rotación hacia delante de brazos.



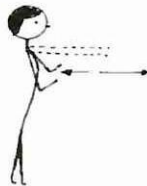
1.7.- Rotación hacia atrás de brazos.



1.8.- Flexión y extensión de los brazos, de arriba hacia abajo.



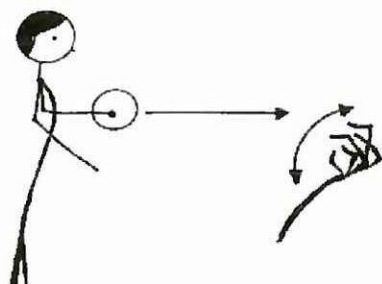
1.9.- Flexión y extensión de los brazos, hacia delante.



1.10.- Flexión y extensión de los brazos, hacia los lados.



1.11.- Flexión y extensión de los dedos



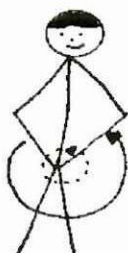
1.12.- Rotación interna de las manos.



1.13.- Rotación externa de las manos.



1.14.-Circunducción de la cintura.



1.15.- Flexión y extensión de la cintura.



1.16.- Flexión lateral del tronco.



1.17.- Flexión y extensión de las piernas.



1.18.- Abducción del tren inferior.



1.19.- Rotación interna de las rodillas.



1.20.- Rotación externa de las rodillas.



1.21.- Elevación del muslo.



1.22.- Circunducción del pie.



1.23.- Flexión y extensión del pie.



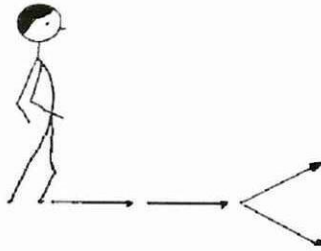
## 2.- Calentamiento.

Es una actividad para predisponer al cuerpo hacia un mejor rendimiento, manteniendo un ritmo aeróbico, mediante la aplicación del trote en el propio terreno o en desplazamiento.

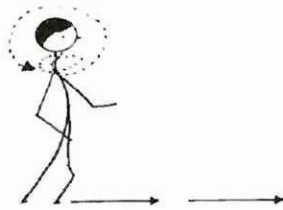
### Objetivo:

Evitar las lesiones, y la fatiga del músculo y la articulación.

2.1.- Caminar libremente, aumentando la intensidad, en diferentes direcciones de acuerdo a las instrucciones del facilitador.



2.2.- Sobre la marcha realizar. Circunducción de la cabeza.

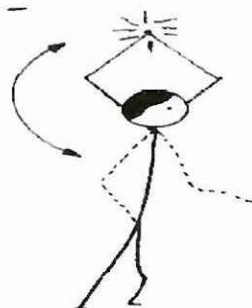


2.3.- Rotación lateral de la cabeza, diez repeticiones a cada lado.



2.4.- Elevar y descender los brazos, realizando percusión sobre la cabeza.

Ejecutar diez repeticiones.



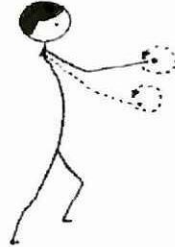
2.5.- Percusión con las manos por encima de la cabeza, adelante, y atrás, ejecutar diez repeticiones en cada sentido.



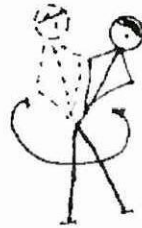
2.6.- Flexión y extensión de los brazos hacia adelante, con movimientos de flexión y extensión de los dedos. Ejecutar diez repeticiones.



2.7.- Rotación interna y externa de las manos hecho puño, el ejercicio es aplicado con los brazos extendidos, arriba, abajo o hacia los lados dependiendo de las limitaciones de las personas.



2.8.- Realizar giros del tren superior. Ejecutar diez repeticiones.



2.9.- Realizar taloneo bajo, aumentando la intensidad. Ejecutar diez repeticiones.



2.10.- Elevación del muslo lo más próximo al tronco. Ejecutar diez repeticiones con cada muslo.



### 3.-Estiramiento.

Es la capacidad mecánica fisiológica que se relaciona con el conjunto anatómico funcional de músculos y articulaciones que intervienen en la amplitud de movimientos.

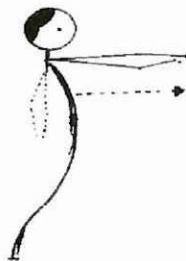
#### Objetivo:

Relajar los músculos en tensión.

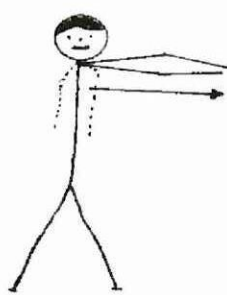
3.1.- Extensión de los brazos, hacia arriba. Mantenerse por cinco segundos.



3.2.- Extensión de los brazos, hacia adelante. Mantenerse por cinco segundos.



3.3.- Extensión lateral de los brazos, mantenerse por cinco segundos.



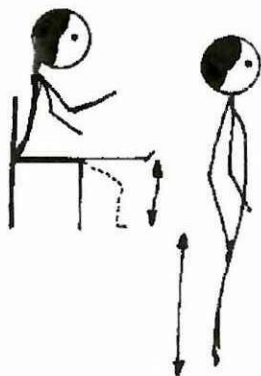
3.4.- Extensión de los brazos, hacia atrás. Con pequeña flexión del tronco, durante cinco segundos.



3.5.- Extensión de los brazos hacia arriba con movimiento en puntas de pie.



3.6.- Extensión de las piernas. Si esta en posición sentado, con elevación del pie, y si se encuentra de pie, se lo realiza en punta de pies.



### **Ejercicios para desarrollar la motricidad gruesa.**

Aeróbicos.

Caminatas.

Ciclismo.

Danza.

Gimnasia.

Natación.

Trote.

### **Ejercicios para desarrollar la motricidad fina.**

Coger objetos.

Escribir.

Lanzar.

Tejer.

## **¿COMO DESARROLLAR LA MOTRICIDAD GRUESA?**

El desarrollo de la motricidad gruesa se lo realiza a través de los movimientos naturales. Como son caminar, correr, saltar, nadar, entre otros.

Todo dependerá de la amplitud de movimiento y la continuidad que se de a todas estas actividades.

## **¿COMO MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA?**

### **\*ACTIVIDADES:**

-Realizar gimnasia pasiva: mejorar el tono muscular.

-Mejorar la resistencia a la fatiga: subir escaleras, dar largos paseos, practicar footing.

-Movimientos con los diferentes aparatos fisioterapéuticos.

-Trabajo con balones medicinales, lanzamiento de ellos o simplemente ejercicios de movimiento ayudados por el peso de los balones.

## **¿COMO DESARROLLAR LA MOTRICIDAD FINA?**

La motricidad fina se la desarrolla mediante ejercicios específicos, finos, precisos, con destreza.

## **¿COMO MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA?**

### **\*ACTIVIDADES:**

Ejecutar lanzamientos en distancia y precisión.

Técnicas de recortar: recorte de figuras que están impresas en fichas.

-Presión de una pequeña pelota de espuma.

-Montaje de puzzles, ya sean tridimensionales o de los clásicos.

-Pintar dibujos cuya silueta esta dibujada en láminas.

-Ensamblar bolitas en hilos.

-Hacer rodar una pelota con la planta del pie.

-Diariamente, realizar movimientos de los dedos de los pies, y si el sujeto en concreto no puede, le tiene que ayudar un monitor.

-Mover los dedos mediante una anilla elástica que hacen contrapeso o manteniendo las manos debajo del agua.

Manual de ejercicios.

## 1.- MOTRICIDAD GRUESA.

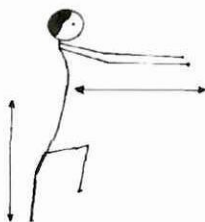
### Aeróbicos.

Los aeróbicos son ejercicios dinámicos, que permiten desarrollar las capacidades motrices y orgánicas en forma general.

1.- De la posición de pie realizamos marcha o básico.



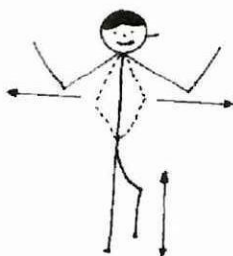
2.-.Manteniendo la posición del básico, flexionamos y estiramos los brazos hacia delante.



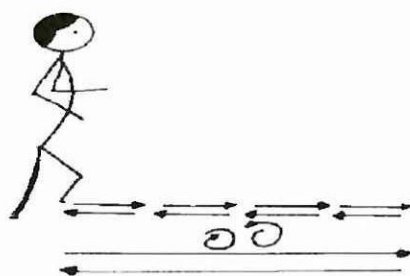
3.- Manteniendo la posición del básico, flexionamos y estiramos los brazos hacia arriba.



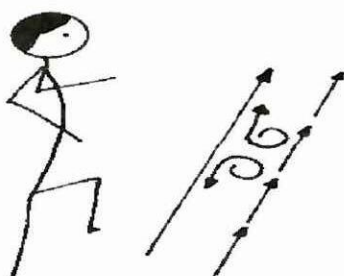
4.- Manteniendo la posición del básico, se estiran y flexionan lateralmente los brazos.



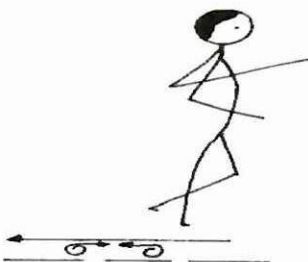
5.- De la posición del básico, se desplaza hacia delante 4 pasos y se retrocede.



6.- De la posición del básico, se desplaza lateralmente 4 pasos.



7.- De la posición del básico, se desplaza hacia atrás 4 pasos.



8.- De la posición del básico, nos ubicamos atrás del step subimos un pie, después el otro, y nos mantenemos el básico arriba del step y bajamos contando 6 tiempos.



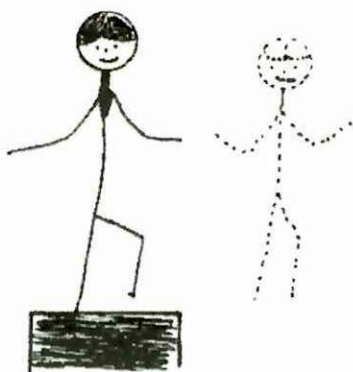
9.- De la posición del básico, nos ubicamos atrás del step un pie arriba y el otro después acompaña y bajando con un pie.



10.- De la posición del básico, nos ubicamos a un lado del step subimos un pie y con el otro pie subimos y bajamos.



11.- De la posición del básico, nos ubicamos a lado del step subimos un pie, después el otro, y nos mantenemos el básico arriba del step y bajamos contando 6 tiempos.



### **Caminatas.**

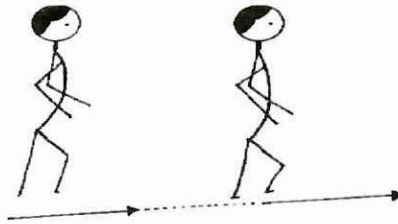
La de ambulación es el más conveniente y adaptable de todos los ejercicios cuando se ejecuta de forma bien orientada, ya que da a la persona mayor sensación de seguridad, mejora del equilibrio, disminuye la aprensión, aumenta la velocidad de desplazamiento, acrecienta la libertad motriz y disminuye la sensación de fatiga.



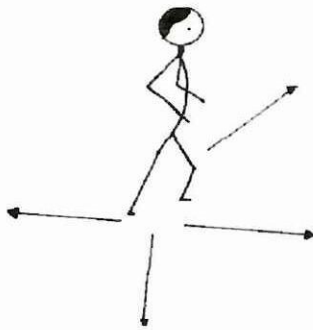
1.- Caminar manteniendo un solo ritmo, en forma individual, en parejas, o en grupos.



2.- Caminar de diversas maneras: en punta de pies, en talones, sosteniendo objetos.



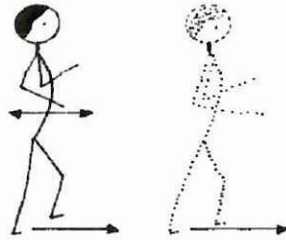
3.- Caminar hacia adelante, atrás, en línea recta. Sobre pequeños o grandes obstáculos.



4.- Conducir con los pies, objetos pequeños, grandes, livianos, y de diferente forma.



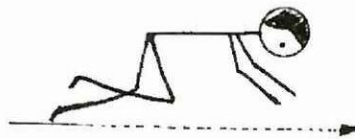
5.- Caminar alternando pasos cortos o largos, y con movimientos de brazos en diferentes posiciones.



6.- Caminar pasando troncos con apoyo de uno y dos pies en sentido transversal.



7.- Caminar en posición de cuclillas.



8.- Caminando, asentando talón, arco plantar y punta de pie.



## Ciclismo.

El ciclismo o pedaleo es una actividad muy poco costosa, energéticamente hablando, por lo que se puede realizar durante mucho más tiempo que cualquier otra actividad. Además de los beneficios circulatorios, mantiene el tono de brazos, columna y, evidentemente, piernas.



1.- Pedalear a un ritmo normal, en una pista de ciclismo.



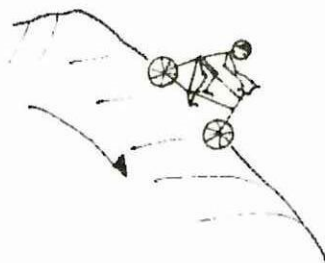
2.- Pedalear en campo traviesa, es decir con un poco de obstáculos que se pongan en el trayecto, como conos.



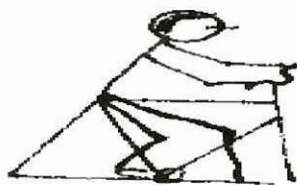
3.- Pedalear en trayectos con cuestas, que no sean muy exigidas.



4.- Pedalear despacio en las bajadas, para desestresarse.



5.- El pedaleo en bicicleta estática sustituye perfectamente muchas actividades deportivas.



## Danza.

Para desarrollar este contenido las personas tienen que saber bailar por lo menos algunos básicos, porque con esta base se extrae la idea general de la danza.

Dependiendo del nivel hacemos combinaciones de pasos.



1.- Practicar un paso básico, marcha.



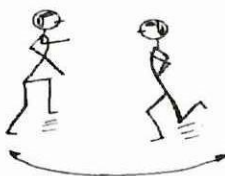
2.- Realizar otro paso básico zapateo.



3.- Combinamos pasos, para formar una coreografía.



4.- Se agrupan en parejas y comienzan a danzar.



## Gimnasia.

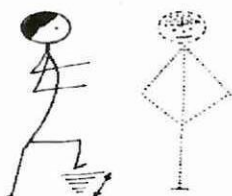
La gimnasia es la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, para las personas de la tercera edad, educativos o competitivos. La gimnasia terapéutica consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas



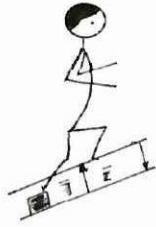
1.- Realizar giros por todos los lados.



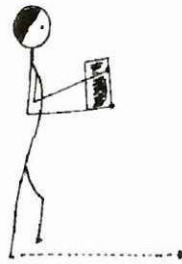
2.- Realizar marchas con las posiciones de altos y firmes.



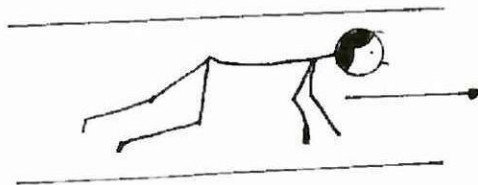
3.- Saltar pequeños obstáculos.



4.- Transportar objetos livianos de un sitio a otro.



5.- De la posición en cuclillas gateamos.



## Natación.

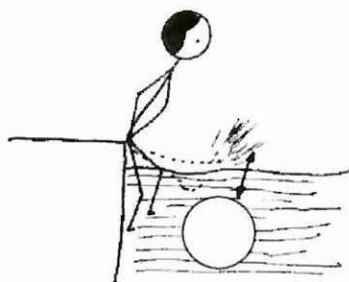
Es uno de los medios más eficaces para mejorar y mantener la capacidad cardiorrespiratoria y a la vez todo el sistema neuro-muscular ya que obliga a constantes ajustes para adaptar todos los movimientos a situaciones que cambian constantemente en un medio que no es el habitual. La natación permite flotar y avanzar en el agua



1.- Se sientan en la orilla de la piscina, y con los pies en el agua patalean.



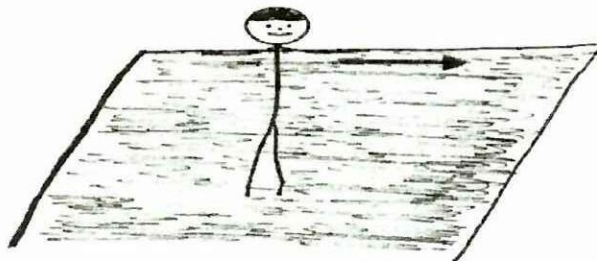
2.- Sentados en la orilla de la piscina, realizan circunducción de pies. Alternando pie izquierdo, pie derecho.



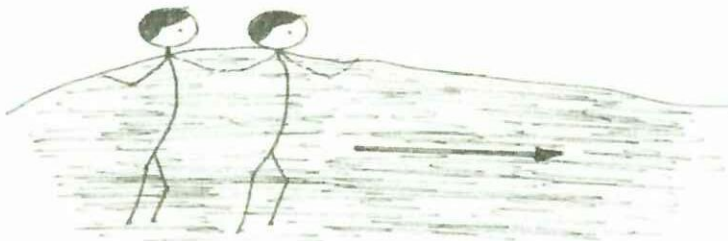
3- Se ubican decúbito ventral en la orilla de la piscina, y con un brazo realizan el movimiento de braceo. (Alternadamente izquierdo, derecho).



4.- Se sostienen del bordillo de la piscina y comienzan a caminar por la piscina.



5.- Trabajar en parejas, los dos caminarán en forma pausada por toda la piscina.

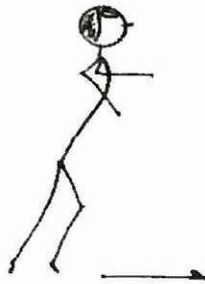


## Trote

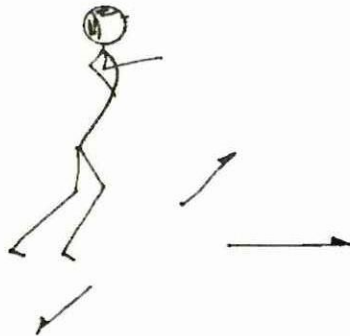
Es el movimiento natural en la que el individuo se traslada de un lugar a otro a ritmo aeróbico, de forma dinámica o continua.



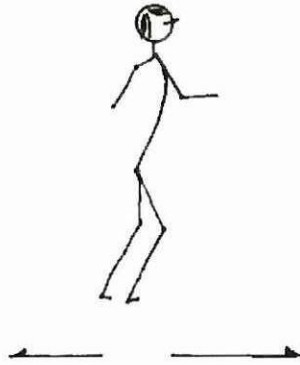
1.- Trote suave que dure 10 minutos, para mejorar las condiciones aeróbicas y cardiovasculares.



2.- Trotar en diferentes direcciones.



3.- Trotar hacia atrás y adelante.



4.- Trotar, asentando talón, arco plantar y punta de pie.



5.- Trotar despacio pasando troncos con apoyo de uno y dos pies en sentido transversal.



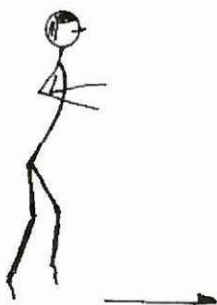
6.- Trotar, elevando un poco los talones.



7.- Trotar, elevando los muslos.



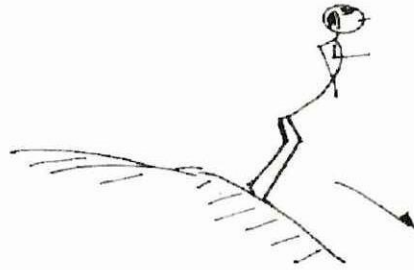
8.- Trotar, en punta de pies.



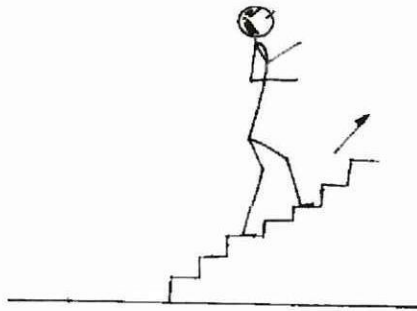
9.- Trotar en las cuestras lo que más se pueda.



10.- Trote despacio en las bajadas.



11.- Trotar en gradas, en forma pausada.



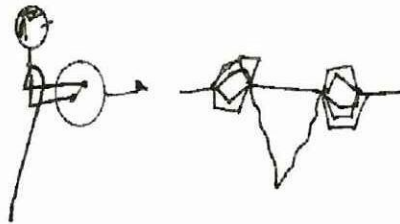
## 1.- MOTRICIDAD FINA.

### Coger objetos.

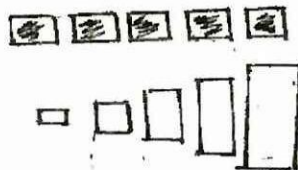
Lo realizamos con las dos manos o con una mano, nos servirá para mejorar la psicomotricidad en los dedos.



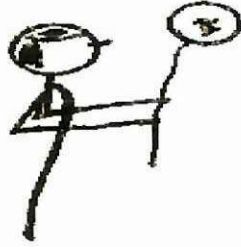
1.- Con la ayuda de plastilina, realizamos figuras geométricas, representaciones, imitaciones, etc.



2.- Con papel recortado previamente, agruparlo de acorde al color, tamaño, o cantidad dispuesta por el instructor.



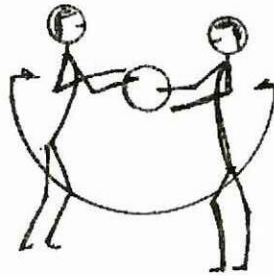
3.- Sujetar globos, con una mano o con las dos manos..



4.- Ejecutar ejercicios con los globos.



5.- En parejas, pasarse objetos utilizando una mano o ambas.



## Escribir.

Es la acción y efecto de escribir, carta, documento o cualquier papel escrito. Para mejorar y mantener los movimientos en los dedos, es bien importante estar practicando.



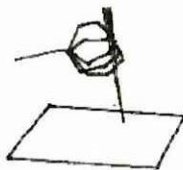
1.- Realizamos garabatos en un papel.



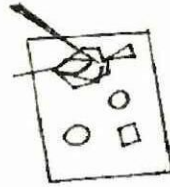
2.- Escribir los nombres.



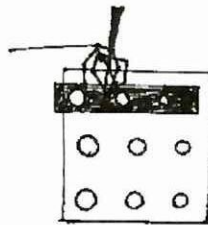
3.- Escribir los nombres a mano alzada, sin asentar la mano.



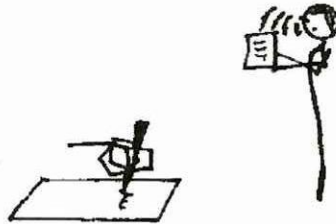
4.- Realizar figuras geométricas.



5.- Utilizando un objeto como el normo grafo, hacemos figuras geométricas.



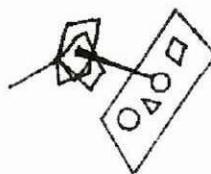
6.- Realizar dictados, pero de una forma pausada, con voz alta y clara.



7.- Realizar escrituras con marcadores punta gruesa, puede ser en el pizarrón.



8.- Escribir utilizando crayones, se puede realizar dibujos.

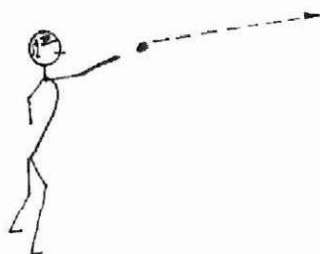


## Lanzar.

Son las formas de lanzar objetos, sea de longitud o exactitud, utilizando objetos livianos y de que sean fáciles de coger.



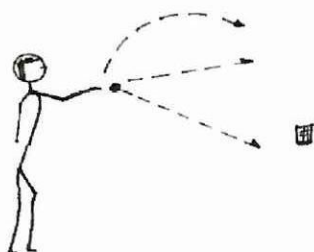
1.- Lanzamos una pelota de tenis hacia adelante, no importa la distancia. Se lo puede realizar en parejas, en la posición sentada, de pie, o cuclillas. A corta o larga distancia.



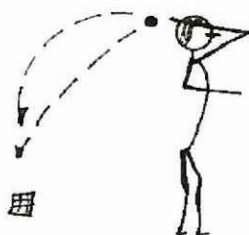
2.- Lanzamos el objeto hacia arriba, cada vez más alto, variando el peso y volumen, se puede trabajar en forma individual o parejas.



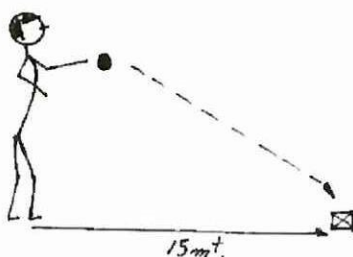
3.- Lanzamos pelotas de diferente tamaño y peso hacia los lados, tratando de ganar en precisión y en distancia.



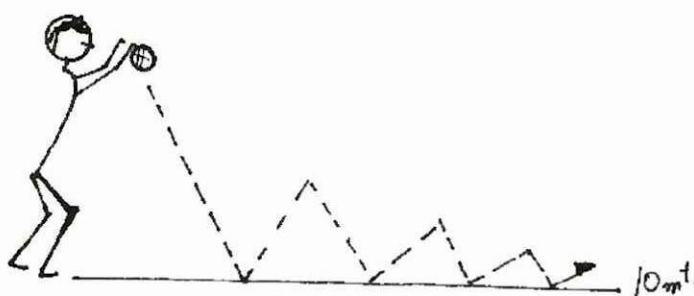
4.- Lanzamos el objeto de adelante hacia atrás, en la posición indicada por el instructor, tratando de llegar a un lugar destinado.



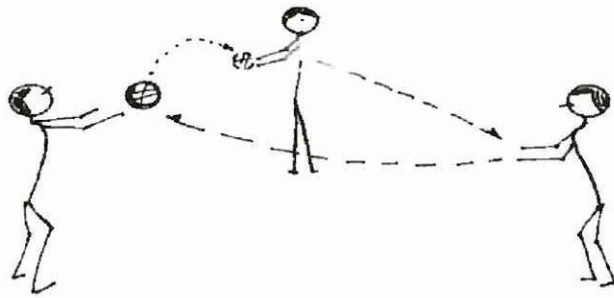
5.- Lanzamos el objeto, hacia un recipiente que esta ubicado a 15 metros deberá caer adentro, con variantes en el implemento.



6- Se lanzara una pelota de baloncesto, hacia adelante pero que de botes a una distancia de 10 metros, pases de pique.



7.- Con balones o implementos deportivos, realizar lanzamientos sobre paredes, o entre compañeros, tratando de llegar al lugar determinado por el instructor, utilizando variantes como la altura, distancia.



8.- Manipular pelotas de goma.

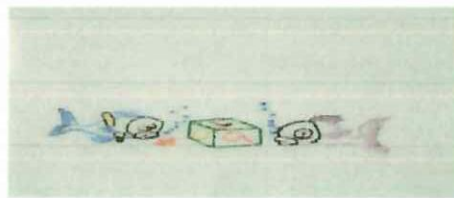


## Tejer.

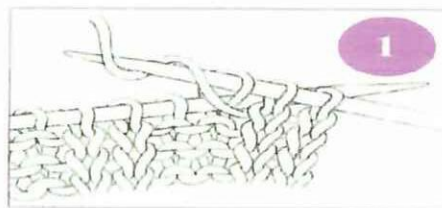
Es formar en el telar la tela con la trama y la urdimbre. Entrelazar hilos, cordones, espartos, etc., para formar telas, trencillas, u otras cosas semejantes. Hacer punto a mano, para desarrollar las capacidades motrices de los dedos. Se puede utilizar el tambor.



1.- En un pedazo de tela, tejemos letras, figuras.



2.- Tejemos sobre la tela perforada.



3.- Realizar puntadas largas en una blusa o camiseta.



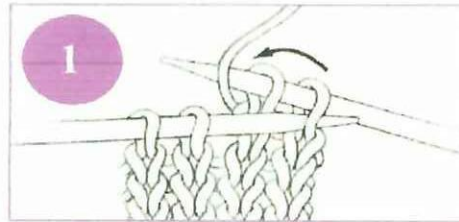
4.- Realizar puntadas cortas que pueden ser en un pañuelo.



5.- Con trozos de tela realizamos uniones dándole forma al trabajo.



6.- Realizamos con la utilización de lana, nudos, borlas.



7.- Realizar puntadas cortas, dándole forma de figuras pequeñas.

8.- Realizar puntadas cortas utilizando el tambor, este sirve para que la tela se estire.

9.- Realizamos puntadas sobre gráficos en una hoja.

10.- Tejemos sobre papel, utilizando hilo, lana, nylon

## BIBLIOGRAFÍA

### CITADA:

BAUR Robert, Gimnasia, Juego y Deporte para Mayores, Editorial Paidotribo, 1ª Edición, Barcelona España, 2001, pag. 46.

CHOQUE Stella, Actividades de Animación para la Tercera Edad, 1ª Edición, 2000, pag 87.

LA VEAU Burney, Alimentación en la Tercera Edad, 2ª Edición Labor Barcelona, 2001 pag. 55

PONT GEIS, Pilar, Tercera Edad, Actividad Física y Salud, Editorial Paidotribo, Barcelona-España, 2ª Edición, 2004, Pág. 27.

PONT GEIS, Pilar, Tercera Edad, Actividad Física y Salud, Editorial Paidotribo, Barcelona-España, 2ª Edición, 2004, Pág. 32.

PONT GEIS, Pilar, Tercera Edad, Actividad Física y Salud, Editorial Paidotribo, Barcelona-España, 2ª Edición, 2004, Pág. 32.

PONT GEIS, Pilar, Tercera Edad, Actividad Física y Salud, Editorial Paidotribo, Barcelona-España, 2ª Edición, 2004, Pág. 40.

<http://www.latinsalud.com/articulos/00043.asp?ap=2>

**CONSULTADA:**

BAUR Robert, Gimnasia Juegos y Deportes para Mayores, Editorial SINTES, Edición N° 1 Barcelona España, 2001.

BERRUEZO Juan; Salud y Psicomotricidad, Editorial CARVAJAL S.A., Edición N° 1, , Colombia, 1995.

CEVALLOS Carlos; Llegare a ser Anciano, editorial PUEBLO Y EDUCACION, Edición N° 1, La Habana Cuba, 2000.

DELIEVRE Newton; Funcionalidades del Ser Humano, Editorial LABOR, Edición N° 3, Estados Unidos, 1992.

DOBLER Erika; Juegos Menores. Editorial PUEBLO Y EDUCACIÓN. Edición No 1, La Habana Cuba, 2001.

GUERRERO Juan, Psicología, editorial LOZADA S.A. edición 1, buenos Aires Argentina, 1988.

JURGEN Wunk, Anatomía y Biomecánica del Cuerpo Humano, Editorial SALVAT EDITORES, Edición N°1, Barcelona España, 1999.

LA VEAU Burney, Alimentación en la Tercera Edad, 2ª Edición Labor

Barcelona, 2001

MUNIAIN Stuart; Actividad Física y su Consecuencia, Editorial LYOC, Edición

Nº 2, Moscú, 1997.

NUÑEZ Y FERNANDEZ Vidal; Estudio de la Psicomotricidad, Editorial

CULTURAL S.A. DE EDICIONES, Edición Nº 2. Barcelona España, 1994.

OLIVERA BELTRAN Javier, 1169 Juegos, Editorial LABOR, Edición Nº 1,

Barcelona España, 1995.

OSORIO Luís; Medicina del deporte; Editorial KAPELUSZ, Edición, Buenos

aires Argentina.

PONT GEIS, Pilar, Tercera Edad, Actividad Física y Salud, Editorial Paidotribo,

Barcelona-España, 2ª Edición, 2004.

SCHMIDT, Mia, Y me siento tan joven así, editorial Kapelusz, 1ª Edición,

Buenos Aires Argentina 2001.

SIMONE DE BEAUVOIR; Tengo Ochenta y aún me siento Joven, Editorial

Kapelusz, Edición Nº 1, Buenos Aires Argentina, 1970.

**WEPGRAPHIA:**

<http://www.aptavs.com/articulos/ejercicios-para-la-3-edad.asp>

<http://www.medicinadefamilia.net/deporte3edad.asp>

<http://www.zonadesalud.org>

<http://www.terapia-ocupacional.com/Libros/Geriatria.shtml>

[http://www.copsrioja.org/centro\\_documentacion/biblioteca/areas/gerontologia  
.htm](http://www.copsrioja.org/centro_documentacion/biblioteca/areas/gerontologia.htm)

<http://www.portalformativo.com/psicomotricidad-geriatrica/>



## **ANEXOS:**

### **Anexo 1.**

#### **2.1.- ANALISIS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LAS AUTORIDADES DE LA INSTITUCIÓN.**

1.- ¿Existe planificación en el desarrollo de la motricidad para las personas de la tercera edad?

(SI) (NO).

2.- ¿Existen lazos de afectividad entre las autoridades y las personas de la casa hogar? (SI) (NO)

3.- ¿La casa hogar cuenta con los materiales necesarios para desarrollar la motricidad? (SI) (NO).

4.- ¿Hay colaboración de las instituciones privadas para con la casa hogar?

(SI) (NO).

## **2.2.-ANÁLISIS DE LAS FICHAS DE OBSERVACIÓN APLICADAS A LAS PERSONAS DEL ASILO DE ANCIANOS.**

1.-Los adultos mayores realizan con facilidad movimientos de motricidad gruesa.

(SI) (NO).

2.-Las personas de la tercera edad realizan con facilidad movimientos de motricidad fina

(SIEMPRE) (A VECES) (NUNCA).

3.-Las personas de la tercera edad practican alguna actividad física.

(SI) (NO).

4.-Los adultos mayores en los ejercicios físicos coordinan de manera eficiente la motricidad gruesa y fina.

(SI) (NO).

5.-Al realizar ejercicios los Adultos Mayores tienen Amplitud de Movimiento.

(SI) (NO).

6.-Al desplazarse de un lugar a otro los Adultos Mayores mantienen Resistencia Aeróbica.

(SI) (NO).

7.-Al desplazarse de un lugar a otro los Adultos Mayores presentan fluidez de Movimientos.

(SI) (NO).

8.-Al desplazarse de un lugar a otro los Adultos Mayores realizan movimientos continuos

(SI) (NO).



9.-Las personas de la Tercera Edad sujetan objetos pequeños con facilidad.

(SI) (NO).

10.-Los Adultos Mayores sujetan objetos grandes con facilidad.

(SIEMPRE) (A VECES) (NUNCA).

11.-Los Adultos Mayores ejecutan movimientos de pinza.

(SIEMPRE) (A VECES) (NUNCA).

12.-Las personas de la Tercera Edad rotan los brazos con facilidad

(SIEMPRE) (A VECES) (NUNCA).

13.-Las personas de la Tercera Edad se levantan sin asistencia o ayuda.

(SI) (NO).

14.-Las personas de la Tercera Edad tienen precisión al ejecutar lanzamientos

(SI) (NO).

15.-Los Adultos Mayores pueden ejecutar lanzamientos en altura.

(SI) (NO).

## Anexo 2

















**UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI.**

**CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS,  
HUMANISTICAS Y DEL HOMBRE.**

**LICENCIATURA EN CULTURA FISICA**

**DISEÑO DE PROYECTO.**

**TEMA:**

**“DISEÑO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO  
DE LA PSICOMOTRICIDAD EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA  
EDAD DEL ASILO DE ANCIANOS “INSTITUTO ESTUPIÑAN” DE LA  
CIUDAD DE LATACUNGA EN EL AÑO 2006”**

**POSTULANTES:**

**ALMACHI OÑATE JOSE EDUARDO.**

**CUEVA ORTIZ DARWIN RAFAEL.**

**TORRES JIMENEZ STALIN JAVIER.**

**DIRECTOR: LIC. ANTONIO PAEZ.**

**LATACUNGA, MARZO 27 DEL 2006.**

## **1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

En Latinoamérica las personas de la tercera edad mantienen un nivel de vida muy activo debido al interés que le ponen a sus actividades tanto físicas como de recreación.

Siendo muy importante además la intervención del estado a través de la creación de centros especializados con personal muy conocedor de las necesidades básicas de antes mencionadas personas.

El desarrollo primordial en el que se basa el progreso de una nación esta marcado por las dificultades que se encuentra al no existir el apoyo jurídico, social y gubernamental a las personas de la tercera edad, siendo estos marginados no solo por la colectividad, incluso por sus propios familiares, que por varias razones internan a sus progenitores en lugares que muchas veces carecen de servicios básicos y planificación adecuada.

En el Ecuador si bien es cierto existe grupos organizados de personas de la tercera edad que se han juntado para dar más sentido a su vida formando grupos de danza, de canto entre otros no son los suficientes porque existen muchas más personas que dedicadas a estar de forma pasiva en sus hogares convirtiéndose en personas sedentarias y a destruir rápidamente su vida por la pasividad con la que realizan su convivir diario.

Además que la práctica aeróbica y deportiva es muy poca y no existe programas por parte del gobierno, es por eso la necesidad de crear programas recreativos, físicos, entre otros.

Por tal razón es necesario brindar mayor atención a este sector tan olvidado, mediante actividades lúdicas para el desarrollo eficaz y correcto de la psicomotricidad en las mencionadas personas.

En la ciudad de Latacunga específicamente en el Instituto Estupiñán. Se puede constatar que muchas de las personas no realizan actividades físicas y de recreación observándolos con una actitud muy pasiva y que en ningún sentido procura mejorar su estilo de vida.

La realización de ejercicios para el desarrollo de la psicomotricidad en las personas es necesaria para tener un nivel de vida saludable, y se considera que la sociedad del futuro estará perfilada a la actividad física, entonces estos manuales podrán ofrecer a la sociedad la posibilidad de poner en práctica dicha actividad.

Siendo más que necesario urgente la aplicación de programas que ayuden al control y desarrollo de sus capacidades motrices en las personas de la tercera edad.

Por lo cual los investigadores están convencidos de que la planificación está basada en mejorar la calidad de vida de las personas sedentarias, que no realizan ningún tipo de actividad físico-emocional.

La no realización de este proyecto, tanto para las personas que son objeto de estudio; como de las nuevas generaciones que llegarán al lugar antes mencionado, contribuirá a

que mantengan músculos flácidos a causa de la aparición de grasa y la disminución de fibra muscular, venas, arterias y nervios obstruidos, en lo psicológico baja de la autoestima, desmotivación, entre otros.

Al no cumplir con la ejercitación de la psicomotricidad se presentarán penosos casos de enfermedades como por ejemplo, ataques cardíacos, trombosis, colesterol, hipertensión arterial, osteoporosis, entre otros. Por lo tanto es necesario que los ejercicios para el desarrollo físico se conviertan en actividades continuas.

La presente investigación dará respuesta a las siguientes interrogantes relacionadas con el tema:

¿Cuáles son los principales elementos teóricos que permitirá fundamentar el diseño del manual de ejercicios para el desarrollo de la psicomotricidad en las personas de la tercera edad?

¿Qué tipo de actividades físico-motrices realizan los ancianos del Instituto Estupiñán diariamente?

¿Qué estrategia será utilizada para desarrollar la psicomotricidad en las personas de la tercera edad?

La presente investigación se realizará en el Asilo de Ancianos “Instituto Estupiñán” de la ciudad de Latacunga a través de la Elaboración de un Manual para el desarrollo de la psicomotricidad en personas de la tercera edad en el año 2006.

El objeto de estudio de la presente investigación es el desarrollo de la psicomotricidad y el campo de acción son los ancianos del Instituto Estupiñán.

## **2.-FORMULACION DEL PROBLEMA.**

¿Qué estrategia metodológica podrá ser utilizada para desarrollar la Psicomotricidad de las personas de la tercera edad del Instituto Estupiñán de la ciudad de Latacunga en el año 2006?

## **3.- JUSTIFICACION.**

Para los autores de la presente investigación existe gran interés por ejecutar este proyecto ya que mediante este se podrá cambiar un estilo de vida controlado por el sedentarismo hacia un estilo de vida más activo, dinámico, afectivo, participativo, solidario.

Es de suma importancia dar paso a esta investigación porque todos seres humanos llegarán a esa etapa de la vida y permitirá a nuevas generaciones estar proyectados hacia una vida sana y más que todo saludable.

Este proyecto es muy original ya que no se ha presentado una propuesta similar para dar preferencia a estas personas que tanto lo necesitan.

Los beneficiarios de esta investigación estarán regidos por el alcance que tenga la planificación adecuada por los conoedores de esta asignatura, brindando el aporte social y motivacional a las personas que lo necesiten; que son los ancianos, directivos del Instituto Estupiñán y comunidad en general.

En el campo educativo brindaremos mayor atención a este sector tan olvidado por la sociedad mediante el diseño de este manual de ejercicios que permitirá a las personas mantenerlas en actividades continuas.



Es menester aplicar metodologías que puedan auto educar a las personas de la tercera edad, mediante la afectividad y la autoestima, ya que ellos deben ser controlados con mayor atención y dedicación por parte de sus familiares.

#### **.4. OBJETIVOS**

##### **4.1 GENERAL**

- Diseñar un manual de ejercicios para el desarrollo de la psicomotricidad para las personas de la tercera edad en el asilo de ancianos Instituto Estupiñán, de la ciudad de Latacunga.

##### **4.2 ESPECIFICO**

- Analizar los elementos teóricos que fundamentan el diseño del Manual de ejercicios para el desarrollo de la psicomotricidad en las personas de la tercera edad.
- Identificar qué tipos de actividades físico-motrices realizan los ancianos del Instituto Estupiñán diariamente.
- Diseñar un manual que permita desarrollar la psicomotricidad en las personas de la tercera edad.

## 5. MARCO TEORICO

### La Psicomotricidad

La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico. Estas prácticas psicomotrices han de conducir a la formación, titulación y perfeccionamiento profesional y ha de constituir cada vez más el objeto de investigaciones científicas.

Según Núñez, Enrique (1994 pp.53) “La psicomotricidad es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica”.

En sí a través de la psicomotricidad el sujeto da vida a su movimiento, por consiguiente, el objetivo de la psicomotricidad es aumentar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno.

Según Berruezo (1995pp.67) “La psicomotricidad es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo”.

Los autores según esta definición consideran que esto permitirá centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc.

Según Muniáin, Stuart (1997pp.97) “La psicomotricidad es una disciplina educativa/reeducativa/terapéutica, concebida como diálogo, que considera al ser



humano como una unidad psicosomática y que actúa sobre su totalidad por medio del cuerpo y del movimiento”.

Los Investigadores estiman según este criterio que la psicomotricidad se desarrolla mediante métodos activos de mediación principalmente corporal, con el fin de contribuir a su desarrollo integral.

Según De Lièvre (1992pp.89) considera que “La psicomotricidad es un planteamiento global de la persona. Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea”.

Considerando esta definición los autores determinan que la psicomotricidad puede ser entendida como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior. Así también como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada.

El objetivo de la psicomotricidad para la tercera edad esta presidido por el siguiente propósito de Simone de Beauvoir (1970pp.23). “la edad no tiene importancia para un hombre que se encuentra bien y que está satisfecho por su condición y que tiene buenas relaciones con su entorno”

Los investigadores concuerdan con el autor y consideran que el anciano debe conservar un cuerpo activo y encaminado hacia experiencias, animándole cotidianamente a que piense:

- Aumentar el conocimiento de sí mismo y los aspectos positivos de su personalidad.
- Diversificar su vida intelectual y reconocer su proceso de envejecimiento.
- Compartir sus experiencias con los demás.
- Adaptar sus necesidades en función de los que disponga
- Mantener los lazos de comunicación y los intercambios con la comunidad sociocultural.
- La vejez es una etapa de la vida y le corresponde aprender a vivirla en armonía y de forma alegre consigo mismo y con los que le rodean:

### **LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

La actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico. Para Cevallos Carlos (2000: pp.373) “ Pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo”.

Según el grupo investigativo diversos puntos de vista explican la relación entre el ejercicio físico y la salud enfocándose únicamente a las dimensiones biológicas, o psicológicas, pero nuestra postura comprende la interconexión somatopsíquica, aunque



por cuestiones de limitación teórica- metodológica enfocamos nuestro campo de estudio a los aspectos psicológicos de la actividad física en el adulto mayor.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc... Que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

Según DOBLER Erika considera que “el envejecer es un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y esta delimitado por éste”.

Los investigadores concuerdan con el autor porque cuando se habla de proceso dinámico, se refiere a que no es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada; al contrario proceso dinámico habla de un continuo dialéctico: por eso consideramos que es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez.

Existen varios criterios para decir que una persona es "vieja".

Criterio Cronológico: edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.

Criterio Físico: Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, disminución en la capacidad del almacenamiento de la memoria que afecta a los tres tipos de memoria (a corto, mediano y largo plazo) de forma directa, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.

Criterio Social: según el papel o rol que desempeñan en la sociedad.

Todos estos criterios son relativos, pues dependen de muchos factores y principalmente del espíritu de cada persona.

Todas las teorías relativas a las causas del envejecimiento aceptan una base biológica, influida favorablemente o no por el entorno social.

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 gente joven, por lo tanto no reciben más que desaliento en tal sentido.

Con la edad disminuye la frecuencia cardiaca máxima y el consumo máximo de oxígeno, declinación que comienza a partir de los 30 años; esta declinación es más rápida con la inactividad o el abandono del entrenamiento.

Con base en lo anterior parece existir una relación entre la práctica regular y gradual de una actividad física y una mejoría y bienestar en la satisfacción por la vida.

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

1.- **Grupo Adulto**, entre 45 y 60 años (sedentario y con riesgos de deterioro en su salud Sicológica, Aparato locomotor (accidentes y posturales), Cardiovasculares (síndrome metabólico) y otros.

2.- **Grupo Clásico**, de 60 años en adelante, con manifiestos deterioros en los aspectos mencionados en el grupo anterior, generalmente medicados y con riesgos neoplásicos.

**Grupo Senil**, sobre 80 años. Generalmente con grandes deterioros en los aspectos señalados, especialmente en lo sensorial, con gran dependencia medicamentosa y con importantes componentes de abandono en lo psicológico-social.



Para cualquiera de estas etapas, es recomendable la realización de ejercicios físicos variados, que incluyan la resistencia aeróbica, Musculación, Flexibilidad y Relajación.

Es importante mencionar que a medida que el adulto mayor, va abandonando sus prácticas laborales, su vida social se va deteriorando, lo que hace indispensable las actividades (entrenamientos) grupales y de esparcimiento.

## **6. GLOSARIO:**

**ADULTO:** Llegado a su mayor crecimiento o desarrollo, tanto físico como psicológico.

**AGONÍSTICA:** Se dice del músculo que efectúa un determinado movimiento, por oposición al que obra el movimiento contrario o músculo antagonista.

**ANCIANO:** Dicho de una persona de mucha edad.

**AORTA:** Arteria principal del cuerpo que nace en el ventrículo izquierdo del corazón.

**ARTICULACIÓN:** Acción de articular; enlace de dos piezas de un instrumento.

**ASILO:** Establecimiento benéfico en que se da hospedaje o asistencia a ancianos o personas necesitadas.

**BIOQUÍMICOS:** Estudio químico de la estructura y de las funciones de los seres vivos.

**CARDIACA:** Perteneciente o relativo al corazón.

**CIFOSIS:** Incurvación defectuosa de la columna dorsal, a convexidad posterior.

**CINÉTICA:** La que adquiere un cuerpo a causa de su movimiento.

**CONTRACCIÓN:** Acción y efecto de contraer o contraerse.

**CRONOLÓGICAMENTE:** Por el orden de los tiempos

**DIAFRAGMA:** Músculo que separa la cavidad del pecho de la del vientre.

**DISEÑO:** Forma de cada uno de los objetos

**EJERCICIO:** Esfuerzo corporal que se hace para mantenerse saludable y en forma, o para entrenar algún deporte.

**ENVEJESCENTES:** Que va hacia un fin

**ESTRÉS:** Alteración física o psíquica de un individuo por exigir a su cuerpo un rendimiento superior al normal.

**EXTRACCIÓN:** Acción y efecto de extraer.

**FLEXIBILIDAD:** Que se dobla sin romperse; que se adapta a la circunstancias.

**HIPERTERMIA:** Aumento de la temperatura del cuerpo.

**HIPOGLUCEMIA:** Disminución de la concentración de glucosa en la sangre

Por debajo en los límites normales.

**INSOMNIO:** Falta de sueño al dormir.

**INSUFICIENCIA:** Inferioridad, incapacidad.

**LUDICO:** Perteneciente o relativo al juego.

**LOCOMOTOR:** Traslación de un punto a otro.

**MANUAL:** Que se ejecuta con las manos; libro en que se compendia lo más substancial de una materia.

**MEMORIA:** Facultad psíquica por medio de la cual se retiene y recuerda el pasado.

**METABOLICAMENTE:** Reacciones químicas que son sometidas al ser absorbidas por las personas.

**MONITORIZACIÓN:** Acción que sirve para avisar y de la persona que lo hace.

**NEUROMOTORA:** Acción de movimiento por el sistema de nervios.

**OSTEOARTICULARES:** Articulación de los huesos.

**PERIFERICA:** Espacio que rodea un núcleo cualquiera.

**PSICOLOGÍA:** Estudia la conducta de las personas.

**PSICOLÓGICA:** Perteneciente al alma.

**PSICOSOMÁTICA:** Que afecta a la psique o que implica o da lugar a una acción de la psique sobre el cuerpo o al contrario

**PSICOMOTRICIDAD:** Acción del sistema nervioso central por medio de la mente.

**SEDENTARIO:** Dicho de un oficio o de un modo de vida de poca agitación o movimiento.

**SINCOPE:** Pérdida repentina del conocimiento y sensibilidad.

**SINDROME:** Conjunto de síntomas característicos de una enfermedad.

**TERCERA EDAD:** Último período de la vida de una persona. 1

**TIROIDEA:** Glándula situada en la parte superior y delante de la tráquea.

**TERAPÉUTICO** Tratamiento empleado en diversas enfermedades somáticas y psíquicas, que tiene como finalidad rehabilitar al paciente haciéndole realizar las acciones y movimientos de la vida diaria.

**VASCULAR:** Relativos a los vasos del cuerpo.

**VASODILATACION:** Dilatación de los vasos a causa de influencia normal u normal.



## 7. HIPÓTESIS.

Si se logra integrar un conjunto de actividades basadas en las necesidades de los ancianos, se logrará diseñar un Manual de ejercicios prácticos orientados a desarrollar la Psicomotricidad.

## 8. VARIABLES.

### 8.1 Independiente

Conjunto de actividades basadas en las necesidades de los ancianos.

### 8.2 Dependiente.

Diseñar un Manual de ejercicios prácticos orientados a desarrollar la Psicomotricidad.

## 9. OPERACIONALIZACION.

VARIABLES.	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE INDEPENDIENTE. Conjunto de actividades basadas en las necesidades de los ancianos.	Ejercicios. Motivaciones.	Recreación. Música. Danza.
VARIABLE DEPENDIENTE. Diseñar un Manual de ejercicios prácticos orientados a desarrollar la Psicomotricidad.	Seminarios. Conferencias. Talleres.	Objetivos. Destrezas. Contenidos. Recursos.

## **10.-ESQUEMA DE CONTENIDOS**

### **INTRODUCCION.**

#### **CAPITULO I**

### **LA PSICOMOTRICIDAD EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.**

#### **1.1.- LA PSICOMOTRICIDAD EN LA TERCERA EDAD.**

1.1.1.- Biología del envejecimiento.

1.1.2.- Características de las personas de la tercera edad.

1.1.3.- Características Socio afectivas.

1.1.4.- Características Psíquicas.

1.1.5.- Características físicas.

1.1.6.- Nutrición.

#### **1.2.- DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD.**

1.2.1.- La Psicomotricidad.

1.2.2.- Características de la psicomotricidad.

1.2.3.- Clasificación de la personalidad.

1.2.4.- Movilidad del aparato locomotor, huesos, músculos, tendones, ligamentos.

1.2.5.- Desarrollo del cuerpo activo (EJERCICIOS)

1.2.6.- Desarrollo de la agilidad, equilibrio, coordinación. (EJERCICIOS)

1.2.7.- Actividades rítmicas y con música.

1.2.8.-Desarrollar la organización y dominio del espacio y tiempo. (EJERCICIOS).

## **CAPITULO II**

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

- 2.1.- Análisis de la entrevista aplicada a las autoridades de la Institución.
- 2.2.- Análisis de la ficha de observación aplicada a las personas del Asilo de Ancianos.
- 2.3.- Verificación de la Hipótesis.
- 2.4.- Conclusiones y recomendaciones.

## **CAPITULO III**

### **PROPUESTA. DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD.**

- 3.1.- Presentación.
- 3.2.- Justificación.
- 3.3.- Objetivos.
- 3.4.- Impacto.
- 3.5.- Desarrollo de la propuesta.

## **11. METODOLOGÍA.**

### **11.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.**

La investigación está enmarcada en el campo de la salud, la prevención y la

Actividad deportiva, que investiga el mejoramiento de las capacidades psicomotrices, a través de los manuales o programas de ejercicios para el mantenimiento físico y mental fundamentado para un mejor nivel de vida en las personas que las requieren. Es un proyecto factible, ya que propone alternativas de solución a la falta de la elaboración de manuales relacionados a la temática, para la realización de la investigación serán utilizados los siguientes métodos:

#### **11.1.1 Método Inductivo**

El método inductivo es un proceso analítico-sintético mediante el cual se parte del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio o ley general que los rige.

Estos son los pasos que se deben seguir en el método inductivo:

Observación.

Experimentación.

Abstracción.

Generalización.



### **11.1.2 Método Deductivo**

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

El método Deductivo está regido por los siguientes pasos:

Aplicación.

Comprensión.

Demostración

## **12. TÉCNICAS.**

Para la realización de este proyecto se aplicará la técnica de la observación.

### **12.1. Técnica de la observación.**

Es el procedimiento utilizado por la humanidad en todos los tiempos y lugares, como una forma de adquirir conocimientos. Constituye la manera más directa y abierta de conocer el mundo para actuar sobre él.

En el campo de la investigación, la observación es una técnica dedicada a ver los hechos y fenómenos que se desean estudiar.

La observación se presenta en un primer momento como un procedimiento casual, espontáneo y subjetivo, pero a medida que van interviniendo factores de control y validez de la información va adquiriendo un carácter consciente, sistemático y objetivo; aspectos que identifican a la observación científica.

### **13. POBLACIÓN**

El presente trabajo investigativo se lo realizará con 62 personas que están en el Instituto Estupiñán en el año 2.006.

### **14. RECURSOS.**

Los recursos para el desarrollo del presente trabajo investigativo son los siguientes:

#### **MATERIALES.**

- Computadora.
- Útiles de oficina.
- Medios de consulta (bibliográficos, Internet).
- Impresora.
- Fuentes de consulta como Internet y biblioteca

#### **HUMANOS.**

Investigadores.

- Asesor del proyecto.
- Comunidad.
- Director de tesis.

## 15. PRESUPUESTO

CONCEPTO	VALOR
Utilización de computador	230.00
80 horas de Internet	180.00
Útiles de oficina	200.00
Impresiones	210.00
Transporte	250.00
Imprevistos	300.00
<b>Total</b>	<b>1370.00</b>

## 16. BIBLIOGRAFÍA.

### CITADA:

BERRUEZO Juan; Salud y Psicomotricidad, Editorial CARVAJAL S.A., Edición N° 1, Pág. 67, Colombia, 1995.

CEVALLOS Carlos; Llegare a ser Anciano, editorial PUEBLO Y EDUCACION, Edición N° 1, Pág., 373, La Habana Cuba, 2000.

DELIEVRE Newton; Funcionalidades del Ser Humano, Editorial LABOR, Edición N° 3, Pág., 89, Estados Unidos, 1992.

DOBLER Erika; Juegos Menores, Editorial PUEBLO Y EDUCACIÓN, Edición No 1, Pág. 142, La Habana Cuba, 2001.



GUERRERO Juan, Psicología, editorial LOZADA S.A. edición 1, Pág. 28, buenos Aires Argentina, 1988.

MUNIAIN Stuart; Actividad Física y su Consecuencia, Editorial LYOC, Edición N° 2, Pág. 97, Moscú, 1997.

NUÑEZ Y FERNANDEZ Vidal; Estudio de la Psicomotricidad, Editorial CULTURAL S.A. DE EDICIONES, Edición N° 2. Pág. 53, Barcelona España, 1994.

OSORIO Luís; Medicina del deporte; Editorial KAPELUSZ, Edición, Pág. 137, Buenos aires Argentina.

SIMONE DE BEAUVOIR; Tengo Ochenta y aún me siento Joven, Editorial Kapelusz, Edición N° 1, Pág., 23, Buenos Aires Argentina, 1970.

## CONSULTADA:

- BAUR Robert, Gimnasia Juegos y Deportes para Mayores, Editorial SINTES, Edición N° 1 Barcelona España, 2001.
- CHOQUE Stella, Actividad de Animación de la Tercera Edad, Editorial PAIDOTRIBO, Edición N° 1, España, 2004.
- JURGEN Wunk, Anatomía y Biomecánica del Cuerpo Humano, Editorial SALVAT EDITORES, Edición N°1, Barcelona España, 1999.
- LA VEAU Burney, Biomecánica del movimiento, Editorial LABOR, Edición N° 2, Barcelona España, 2001.
- OLIVERA BELTRAN Javier, 1169 Juegos, Editorial LABOR, Edición N° 1, Barcelona España, 1995.
- PONT GEIS, Pilar, tercera Edad Actividad Física y Salud, Editorial GYMNOS, Edición N° 2. Madrid España, 2004.
- SCHMIDT, Mía, Y me Siento tan joven así, Editorial KAPELUSZ, Edición N° 1, , Buenos Aires Argentina, 2001.



## WEGRAPHIA:

- <http://www.aptavs.com/articulos/ejercicios-para-la-3-edad.asp>
- <http://www.medicinadefamilia.net/deporte3edad.asp>
- <http://www.zonadesalud.org>
- <http://www.terapia-ocupacional.com/Libros/Geriatria.shtml>
- [http://www.copsrioja.org/centro\\_documentacion/biblioteca/areas/gerontologia.htm](http://www.copsrioja.org/centro_documentacion/biblioteca/areas/gerontologia.htm)
- <http://www.portalformativo.com/psicomotricidad-geriatria-r>