



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DEL CAMINAR DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ANCIANATO SAN JOSÉ DEL CANTÓN CALVAS PERIODO 2014-2015

**Tesis previa la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación
Mención: Cultura Física y Deportes**

AUTOR

MARCELO ISMAEL HIDALGO CORONEL

DIRECTORA

Lic. YINDRA FLORES CALA MG. SC.

LOJA – ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

Lic. Yindra Flores Cala, Mg. Sc.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE Cultura Física y Deportes DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física y Deportes: **LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DEL CAMINAR DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ANCIANATO SAN JOSÉ DEL CANTÓN CALVAS PERIODO 2014-2015**, de autoría del Sr. **MARCELO ISMAEL HIDALGO CORONEL**, En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 23 de Febrero del 2016



**Lic. YINDRA FLORES CALA, Mg. Sc
DIRECTORA DE TESIS**

AUTORÍA

Yo, Marcelo Ismael Hidalgo Coronel, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Firma:.....


Cedula: 1104179948

Fecha: Loja, 02 de Junio del 2016

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Marcelo Ismael Hidalgo Coronel, declaro ser autor de la tesis titulada: LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DEL CAMINAR DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ANCIANATO SAN JOSÉ DEL CANTÓN CALVAS PERIODO 2014-2015, como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes; autorizo al Sistema Bibliográfico de la Universidad Nacional de Loja, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los dos días del mes de junio del dos mil dieciséis, firma el autor.

Firma:

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Número de Cedula: 110442152

Dirección: Loja, Manuel Zambrano y Gobernación de Mainas

Correo electrónico: Ismaelhidalgo_21@hotmail.com

Teléfono Celular: 0992391911

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Mg. Yindra Flores Cala

Presidente:	Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos, Mg. Sc.
Primer Vocal:	Lic. Danilo Charchabal Pérez, PhD.
Segundo Vocal:	Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a la Universidad Nacional de Loja por haberme brindado la oportunidad de superarme y obtener un título profesional y a los docentes de la Carrera de Cultura Física del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación por las enseñanzas impartidas.

A la Mgs. Yindra Flores Cala directora del proyecto de investigación, quien contribuyó con sus valiosos aportes en beneficio del desarrollo y culminación de mi tesis.

Al ancianato San José de la ciudad de Cariamanga y sus directivos quienes me prestaron toda la ayuda y predisposición necesaria para la realización de esta investigación.

A cada una de las personas que siempre estuvieron conmigo proporcionándome su apoyo incondicional, mis más sinceros agradecimientos para ellos.

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel.

DEDICATORIA

Con inmenso agrado dedico el presente trabajo a Dios nuestro Señor, por haberme permitido continuar con mis estudios y cumplir con esta meta.

A mis padres, a mi esposa y a mi hija, les agradezco su comprensión, confianza, entrega y sobre todo el apoyo incondicional para culminar con éxito mis estudios.

A mis compañeros y amigos que estuvieron durante todo el tiempo de una u otra manera desde que inicie mis estudios y supieron brindarme todo el apoyo necesario.

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel.

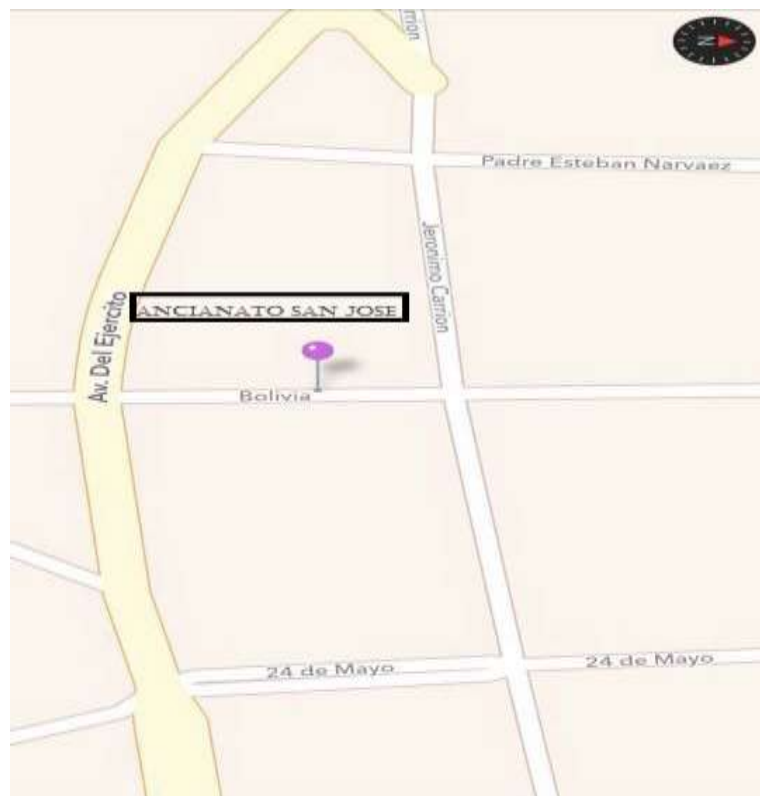
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	MARCELO ISMAEL HIDALGO CORONEL LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DEL CAMINAR DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ANCIANATO SAN JOSÉ DEL CANTÓN CALVAS PERIODO 2014-2015.	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	CALVAS	CHILE	AMAZONAS	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

**MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA**



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN ANCIANATO " SAN JOSE "



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS**
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TITULO

**LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA
MEJORAR EL EQUILIBRIO DEL CAMINAR DE LOS ADULTOS MAYORES
DEL ANCIANATO SAN JOSÉ DEL CANTÓN CALVAS PERIODO 2014-2015.**

b. RESUMEN

La presente investigación titulada: **LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DEL CAMINAR DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ANCIANATO SAN JOSÉ DEL CANTÓN CALVAS PERIODO 2014-2015**. Que Tiene como problema científico: De qué manera influye la práctica de actividades físicas recreativas, para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas, se apoya en el: Objetivo General; Determinar un programa de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores, del ancianato San José del cantón Calvas, Se destacan las temáticas utilizadas en las categorías empleadas en el marco teórico: la práctica de actividad física - recreativa y el equilibrio del caminar de los adultos mayores. La metodología presenta varios métodos que nos permiten dar el cumplimiento a los objetivos como son: el inductivo–deductivo, descriptivo, estadístico. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron: la Observación y encuestas, así como el tipo de diseño pre experimental al trabajar con un solo grupo, en la investigación constan conclusiones como: La falta de conocimientos sobre los beneficios de la actividad física genera un estado de desmotivación y sedentarismo por parte de los adultos mayores, Recomendaciones: Incluir al adulto mayor en programas de actividad física para lograr mantenerlos en actividad, Implementar nuevas metodologías de trabajo capaces de impulsar el ánimo y ganas de trabajar para mejorar su condición física.

SUMMARY

This research titled PRACTICE OF RECREATIONAL ACTIVITIES PHYSICAL TO IMPROVE THE BALANCE OF SENIORS WALK OF SAN JOSE CANTON Ancianato CALVAS 2014-2015. Having as a scientific problem: In what way influences the practice of recreational physical activities to improve the balance of walking seniors from San Jose nursing home canton Calvas, it is based on the following objectives: Objective General; Determine a program of recreational physical activities to improve the balance of walking of the elderly, the eldership San José Canton Calvas, and as specific objectives the goal of developing is reflected, implement and evaluate a program of recreational physical activities to improve balance the walk of older adults. the themes used in the categories used in the theoretical framework are: the practice of physical activity - recreational walking and balance of older adults, background and conceptualizations and ratings of recreational physical activity among others .; the methodology presents several methods that allow us to comply with the objectives as: the descriptive statistics, the same that served effectively help to achieve the proposed goal inductive-deductive The techniques and instruments used were: observation and diagnostic surveys and testing, as well as the type of pre experimental design when working with one group. Initial results determine the intensity of the problem so it has a program of physical activities recreational as an alternative solution, valued the program as effective, evaluation of the results determined in the final survey, research consist conclusions as: Lack knowledge about the benefits of physical activity generates a state of demotivation and physical inactivity by older adults and this leads to problems in the development of their daily lives, the motivation for physical exercise is because there is a teacher trained to teach and guide physical activity classes to seniors guide. Recommendations: Include the elderly in physical activity programs to achieve keep in activity, implement new work methodologies capable of promoting the spirit and desire to work to improve their physical condition.

c. INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad física recreativa regular es una de las principales estrategias no farmacológicas para envejecer de forma más saludable y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores, todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física (por ejemplo, tras un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva. Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte de elección antes de decidir su plan de entrenamiento.

La presente tesis titulada: La práctica de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas periodo 2014-2015. Cuyo problema es ¿cómo las actividades físicas recreativas mejoran el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José?

El objetivo general se refiera a: Determinar un programa de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores, del ancianato San José del cantón Calvas. Entre los objetivos específicos: Fundamentar teóricamente las actividades físicas recreativas para el mejoramiento del equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón calvas. Diagnosticar el estado actual de los adultos mayores. Diseña, ejecutar y evaluar un programa de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas.

La revisión de literatura está organizada entorno a las categorías de la práctica de actividades físicas recreativas estas son de carácter físico y deportivos a las cuales el adulto mayor se dedica a practicar actividades capaces de mejorar el equilibrio del caminar; La práctica frecuente de actividades físicas recreativas constituye uno de los elementos que puede contribuir de forma sana y placentera al mejoramiento de la salud, asimismo a una mejor calidad de vida, pues las mismas practicadas de forma sistemática tienen un carácter profiláctico ante enfermedades crónicas no transmisibles tales como la hipertensión, la diabetes mellitus, la obesidad entre otras, además de que posibilitan regenerar energías gastadas luego de jornadas de trabajo.

El tipo de investigación es cualitativa longitudinal descriptiva, Pre- experimental. Basada en la utilización de los métodos. Científico: Permitirá obtener información específica con claridad en su parte teórica como de campo para analizarla y sistematizarla en la formulación del tema, y esquematización del marco teórico. Método Inductivo- Deductivo- Inductivo: se utilizará este método para plantear soluciones al problema, para generalizar todos los conocimientos particulares sobre la temática, la deducción me permitió la aplicación de las técnicas de la investigación como encuestas, entrevistas y test luego determinar conclusiones y recomendaciones que ayudarán a mejorar el desarrollo del proyecto. Estadístico: permitió obtener los resultados en el trabajo de campo, en el procesamiento de tablas de frecuencia y representaciones gráficas, utilizando la estadística descriptiva.

De la aplicación de instrumentos investigativos como encuestas y test a 35 adultos mayores y la entrevista a 7 miembros del ancianato que permitieron el aporte para fundamentar esta investigación con la finalidad de aplicar un conjunto de ejercicios físicos recreativos.

Los resultados que se determinaron en la discusión son cambios satisfactorios en los adultos mayores, mostraron gran interés por las actividades que se programaron.

La situación negativa dentro de la institución es la inexistente práctica de actividades físicas recreativas debido a que no hay personas que los motiven o los alienten a que salgan del sedentarismo en que están viviendo.

Dentro de la situación positiva después de aplicar la propuesta alternativa los adultos mayores están motivados y dispuestos a realizar actividades tanto físicas como recreativas.

Mediante los resultados se llega a las siguientes conclusiones, la falta de conocimientos sobre los beneficios de la actividad física genera un estado de desmotivación y sedentarismo por parte de los adultos mayores y esto conlleva a tener problemas en el desarrollo de su vida cotidiana, Además la poca o nula práctica de actividades físicas por parte de los ancianos se debe al carecimiento de una adecuada planificación de un programa de actividades de tipo físico y recreativo.

Se determina las siguientes recomendaciones: Incluir al adulto mayor en programas de actividad física para lograr mantenerlos en actividad, motivar a los adultos mayores a la práctica de actividad física con la finalidad de informarlos de los beneficios que conlleva el ejercicio en su salud.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Actividad física recreativa

Según Carderín (2009) considera que: Las actividades físicas recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual, cuyo objetivo principal es satisfacer las necesidades del movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría, se puede inferir que reviste gran importancia para la sociedad. (p.18)

Comparto el criterio de Carderín que la actividad física recreativa favorece el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales y mejorar las habilidades y destrezas, esto con el motivo de que las personas traten de llegar a obtener intereses en la práctica de las actividades físicas recreativas para que pueda mejorar su salud y la calidad de vida.

Actividad física

La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse, las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos.

Sanchez (2006) considera que. “La actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (p.43). Comparto la opinión del autor ya que nuestro cuerpo gasta energía al realizar cualquier tipo de movimiento que es producido por una contracción muscular.

La inactividad física

Está aumentando en muchos países, lo que incrementa la carga de enfermedades no transmisibles y afecta a la salud general en todo el mundo, las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen entre el 20% y el 30% más de riesgo de muerte que las personas que realizan al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de días de la semana.

Es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial y provoca el 6% de todas las muertes. Solo se ve sobrepasada por la hipertensión arterial (13%) y el consumo de tabaco (9%), y conlleva el mismo nivel de riesgo que la hiperglucemia (6%). Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año por tener un nivel insuficiente de actividad física.

Razones de la inactividad física

Los niveles de inactividad física han aumentado en todo el mundo. A nivel mundial, aproximadamente el 31% de los adultos de 15 años y más no se mantenían suficientemente activos en 2008 (un 28% de los hombres y un 34% de mujeres). En los países de ingresos altos, el 41% de los hombres y el 48% de las mujeres no tenían un nivel suficiente de actividad física, en comparación con el 18% de los hombres y el 21% de las mujeres en los países de ingresos bajos. Los niveles bajos o decrecientes de actividad física suelen corresponderse con un producto interno bruto alto o en aumento. El descenso de la actividad física se debe parcialmente a la inacción durante el tiempo de ocio y al sedentarismo en el trabajo y en el hogar. Del mismo modo, un aumento del uso de modos «pasivos» de transporte también contribuye a la inactividad física.

Varios factores ambientales relacionados con la urbanización pueden desalentar a las personas de mantenerse más activos, como:

El miedo a la violencia y a la delincuencia en los espacios exteriores.

Un tráfico denso.

La mala calidad del aire y la contaminación.

La falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Actividad física en el adulto mayor

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.

Consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

Se realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

Pakuts (1994) este autor manifiesta que:

Al igual que para todas las personas, la práctica de actividad física y ejercicios en forma regular entrega importantes beneficios para la salud del adulto mayor en el largo plazo ya que pueden contribuir a mejorar su habilidad para hacer las

actividades diarias, aportan a mantener una buena salud mental y permiten a la persona seguir siendo independiente (p.81)

Desde nuestro punto de vista, vemos que la práctica constante de actividad física nos ayuda significativamente a mantener un buen nivel de vida de esta manera evitamos una serie de molestias y problemas en el desarrollo de nuestra existencia.

Las personas mayores sufren un proceso en que se acentúa la progresiva involución en las cualidades físicas, por tanto, este grupo se va a beneficiar de la realización de un ejercicio físico que suavice y retrase este proceso y que, por tanto, mejore su calidad de vida.

La realización de ejercicio físico por parte de estas personas tiene efectos beneficiosos para la salud como medida preventiva, de mantenimiento y rehabilitación. Asimismo, hay que añadir un nuevo aspecto que aportará la actividad física y que tiene su importancia para este grupo, como es el recreativo y de relación social.

No se puede obviar que el ejercicio físico es uno de los potentes factores que contribuyen al aumento de las posibilidades de adaptación del organismo del hombre al proceso de envejecimiento.

Aportes de las actividades físico-recreativas en los adultos mayores

Estudios han comprobado los beneficios que conllevan a la actividad físico-recreativa y deportiva frente a múltiples enfermedades, pero no estaba claro si las personas de edad avanzada que comienzan a practicar ejercicio obtienen ventajas en términos de prolongación de años de vida.

No obstante, se tiene en consideración que la actividad física por pequeña que sea siempre y cuando sea sistemática y bajo un orden adecuado ayuda a mejorar las condiciones, así como el estilo de vida de quien lo practica en este caso los adultos mayores no mejoraran hábitos con esto, pero ayuda a que sobrelleven los hábitos que ya tenían adquiridos además de ayudarles a la relación interpersonal y ritmo de vida.

No se trata solo de compensar los efectos que pueda tener una vida sedentaria, sino desarrollar nuevas capacidades y descubrir nuevas posibilidades en equilibrio con el medio que nos rodea.

La experiencia y la evidencia científica confirman que la actividad física constituye una parte integral de la vida humana, el hombre necesita un mínimo de actividad física para mantenerse orgánica y emocionalmente sano.

Debe ser considerada como una necesidad esencial que nuestro estilo de vida moderno ya no puede satisfacer de manera constante, el tiempo que disponemos para dedicar al ocio aumentará en el futuro.

El desarrollo de la ciencia y la tecnología nos permite alertar y alentar a toda la población a realizar actividad física desde la infancia hasta la vejez adaptándolas a la capacidad individual de cada persona.

Cada persona y especialmente los adultos mayores después del retiro laboral tienen mayor tiempo libre disponible, el que tienen que ocupar en otras actividades que les permitan mantenerse activos.

Beneficios de la actividad física

Es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad, contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

Pizarro (2007) este autor nos plantea que:

En general, la evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores menos activos, hombres y mujeres, las personas mayores físicamente activas, presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión,

un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal. (p.291)

Duarte (2003) este autor afirma que:

El ejercicio físico contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones, no existen límites de edad para los beneficios del ejercicio y entre esos se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular. (p.305)

Apoyo lo que expresa este autor, que la práctica de actividad física es indispensable para llevar una vida sana y sin problemas, teniendo en cuenta que los problemas por la falta de actividad física pueden traernos severos problemas en nuestra vida adulta

En el aspecto socio psicológico, el ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, eleva la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana.

Al mejorar el estado funcional, permite mantener la independencia personal y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos o agudos, en síntesis, mejora la calidad de vida del adulto mayor.

Beneficios de la actividad física regular en niños, jóvenes y adultos

Se ha creído popularmente que la actividad física tiene una influencia favorable en el crecimiento y la maduración biológica de los niños y jóvenes. Pero no es así, ni siquiera la actividad física realizada con frecuencia y regularidad tiene un efecto aparente en el crecimiento estatural ni en los índices comúnmente usados de maduración biológica (edad esquelética, edad de la menarquia y edad en el pico de velocidad de

crecimiento). En niños y jóvenes bien alimentados estas variables están reguladas fundamentalmente por factores genéticos.

Los efectos de la actividad física en el músculo esquelético son específicos del tipo de entrenamiento (son diferentes si el entrenamiento es de potencia o de resistencia). Las respuestas metabólicas de los músculos de los jóvenes en crecimiento son similares a las observadas en los adultos, aunque de diferente magnitud. Así, antes de la pubertad, los incrementos de fuerza inducidos por el entrenamiento no se acompañan de incrementos en la masa muscular; y antes de los 10 años, las respuestas al entrenamiento aeróbico son relativamente pobres, mejorando considerablemente durante la pubertad.

Por su parte, en su capítulo de los beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte, Aramendi, J. M. (2003) afirma que: “La actividad física no tiene apenas efecto ni en el crecimiento estatural ni en la maduración, ya que es un factor de regulación del peso corporal, se asocia con una mayor masa ósea y la obtención de un mejor rendimiento” (p.44).

Comparto lo que dice este autor ya que la actividad física tiene diversos beneficios que pueden producir resultados positivos, esto puede ser con la ayuda de personas especializadas en el ámbito de la actividad física, recreativa y deportiva.

La Recreación

Es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo, más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

A medida que avanzamos en edad, y en responsabilidades, los momentos de recreación acortan su presencia, y muchas veces nosotros mismos, en el deber de cumplir con actividades laborales, académicas o dentro de la familia,

menospreciamos tomarnos un tiempo de recreación. (Murillo, 1999) plantea que. “El que los adultos mayores puedan ejercitar toda una gama de actividades recreativas acordes con su realidad individual y grupal, posibilita mejorar su calidad de vida y ampliar sus oportunidades para crecer como personas” (p.28). Mi criterio de acuerdo al autor es que participar de las diversas actividades nos libera de la rutina, inactividad y sedentarismo, de tensiones como el estrés, la ansiedad, el aburrimiento y en algunos casos, inclusive, de la depresión.

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

Dumazedier (1964) este autor manifiesta que:

La Recreación es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo. (p.16)

Comparto lo que expresa el autor, ya que la recreación en si es un momento de libertad en el cual podemos realizar cualquier tipo de actividad que nos ayude a sentirnos bien y estar libre de preocupaciones causadas por la vida cotidiana.

Por otra parte, Rosales (2010), plantea que:

La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, se considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo. (p.14)

Conuerdo con el criterio de Rosales que la recreación es una forma de actividad que divierte a las personas de la rutina del trabajo, dando un cambio, distracción, diversión y restaurándolas para el trabajo, la recreación enriquece la calidad de vida y es esencial para el bienestar.

Tipos de recreación

La recreación tiene diferentes resultados o principios, los cuales dependen principalmente del papel que toma el sujeto, el tipo de actividad que se realiza o los resultados que se obtienen al hacerlo.

Recreación deportiva: evidentemente, se trata de todas aquellas actividades que tienen la finalidad de practicar algún deporte, generalmente de manera no profesional o amateur.

Recreación artística: como lo dice su nombre, son todas aquellas actividades que tienen como finalidad poner en práctica algún talento artístico y que, por lo tanto, producen un beneficio principalmente estético.

Recreación social: se trata de actividades lúdicas o de pasatiempo que se enfocan sobre todo en desarrollar relaciones sociales de todo tipo.

Recreación cultural: se trata de actividades culturales que provocan algún placer, ya sea intelectual o físico.

Recreación al aire libre: como lo indica su nombre, este tipo de recreación involucra alguna actividad lúdica al aire libre.

Recreación activa: esta otra forma de clasificar a aquella recreación que implica una actividad o participación activa del sujeto, por lo que puede hacer referencia a cualquier tipo de actividad.

Recreación pasiva: en contraposición al anterior caso, en este el sujeto no tiene un papel activo dentro de la recreación, sino que únicamente es un testigo o espectador de la acción, la cual la ejecuta otra persona.

Beneficios de la recreación

El disfrutar del tiempo libre es aún uno de los tantos prejuicios que se deben derrumbar en pos de un proceso de envejecimiento activo y saludable.

Prejuicio que no tiene sustento científico, ya que se ha demostrado que la participación de actividades recreativas en la vejez trae muchos beneficios: se fortalecen los vínculos sociales, aumenta la autoestima, hay mayor conexión con el cuerpo y se bajan los niveles de dolencias y de medicación. Moreno, (2005) este autor nos dice que. “Las recreaciones son solo nos beneficia materialmente, sino que también espiritualmente nos da el granito de arena que le corresponde poner” (p.9). Mi criterio sobre este autor es que para sentirnos bien física y espiritualmente tenemos que disfrutar y aprovechar al máximo nuestra vida divirtiéndonos sanamente en nuestro tiempo libre.

Otros de los beneficios de los que ella demás se encarga son los siguientes:

Fisiológicos: Todas las actividades que se hagan con el fin de elevar nuestro nivel cultural es siempre un beneficio para nuestro organismo.

Psicológicos: Mejora nuestra vida, así como nuestra autoestima, la seguridad derogada en uno mismo. La ventaja y poderío de habilidades, destrezas y manejo de cómo enfrentarnos hacia nuestros propios problemas.

Sociales: Nos ayuda al fortalecimiento y enriquecimiento de integración de nosotros mismos con la sociedad. Nos ayuda a ser más sociables, más independientes, más condescendientes por nosotros mismos y con nuestros propios esfuerzos. Mejora nuestras relaciones humanas.

Equilibrio del caminar del adulto mayor

Consiste en la capacidad de controlar las diferentes posiciones del cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento, donde el cuerpo actúa contra la fuerza de gravedad.

La capacidad de mantener una postura en forma equilibrada se debe desarrollar junto con todas las demás capacidades psicofísicas, no obstante, es frecuente encontrar niños con dificultad para lograr un buen equilibrio y que pueden, con mayor dificultad de lo esperado, el control de su postura.

En todas las actividades físico-deportivas, el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal, un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores. Rodríguez (2012) indica que el equilibrio es. “Es un estado por el cual una persona, puede mantener una actividad o un gesto, quedar inmóvil o lanzar su cuerpo en el espacio, utilizando la gravedad o resistencia.” (p.77).

Mi criterio de acuerdo al autor es que para mantener una posición estable de nuestro cuerpo es importante tener un buen centro de gravedad para evitar cualquier inconveniente antes, durante y después de realizar alguna actividad como es caminar, correr, lanzar, etc.

Es una condición básica de la organización psicomotora ya que implica una multiplicidad de ajustes posturales anti gravitatorios que dan soporte a cualquier soporte motriz.

Camacho (2002) manifiesta que:

Para asegurar el equilibrio y el desarrollo adecuado del niño, es necesario brindarle una formación corporal de base, este aspecto de su educación debe permitir el desarrollo y su actitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad. (p.58)

Comparto mi criterio con este autor, el equilibrio está relacionado con la postura de nuestro cuerpo, para ello es importante corregir la postura corporal desde la infancia para evitar problemas en edades avanzadas ya que en esta edad todo afecta al desarrollo normal de nuestras vidas.

Clasificación del equilibrio

Equilibrio estático: (equilibrio postural) es la capacidad de mantener una postura sin movimiento, éste se mantiene gracias a los reflejos de equilibración, que son el resultado de relaciones propioceptivas, el equilibrio estático es el fundamento del equilibrio dinámico.

Equilibrio dinámico: Siempre se asocia al desplazamiento, ya que cuando éste existe se debe ir cambiando de postura manteniendo en cada una de ellas una posición transitoria de equilibrio.

Categorías del equilibrio

Equilibrio estable: cuando los momentos o fuerzas desestabilizadoras producen un desplazamiento en el sistema, obligando a éste a recuperar su posición original de equilibrio.

Equilibrio inestable: cuando los momentos o fuerzas desestabilizadoras producen un desplazamiento al sistema que le obliga a separarse de su posición de equilibrio inicial.

Equilibrio indiferente: en este caso, las fuerzas desestabilizadoras no tienen ningún efecto sobre la estabilidad en el equilibrio de un cuerpo, el cuerpo sigue manteniendo su posición de equilibrio.

Equilibrio corporal

Generalidades

Cuando las distintas fuerzas que actúan en nuestro organismo y fuera de él, traicionando y oponiéndose se compensan, el resultado de estas acciones es igual a cero.

Estas fuerzas se producen a los efectos de evitar la caída del cuerpo al ceder a la atracción de la gravedad. Para ello se contraen y relajan los músculos encargados de sostener la postura erecta. Esto significa que la tensión y relajación actúan

permanentemente en actos reflejos y/o voluntarios en el caso de posiciones que el sujeto determine previamente.

El equilibrio se logra cuando la dirección del peso del cuerpo coincide con la línea vertical a la superficie de apoyo, que pasa por el centro de gravedad (G.: punto que se considera ubicado a la altura del ombligo y que concentra el peso del cuerpo) cayendo en el centro de la base que lo soporta. Sin embargo, el cuerpo humano suele tomar posiciones compensatorias por alguna desviación morfológica y de esa manera se sostiene en equilibrio, pero debemos comprender que éstos no son equilibrios saludables.

Nuestros músculos están preparados para responder nuestras órdenes, por lo tanto, es importante conocer las buenas posturas y habituarse a ejercitarlas.

La fuente (2000) este autor manifiesta que:

Para mantener el equilibrio corporal de pie es necesario alinear el centro de la masa corporal o centro de gravedad (CG) sobre la base de soporte (los pies) sin sobrepasar los límites de estabilidad, representados esquemáticamente en forma de un cono invertido. (p.83)

Comparto el criterio de este autor, para mantener el equilibrio corporal es indispensable alineado el centro de gravedad en nuestro cuerpo permitiendo estar rectos y firmes sin tambalearnos en el momento de desplazarnos.

Factores que intervienen en el equilibrio

El buen equilibrio depende de varios factores: La información sensorial correcta de sus ojos (sistema de la vista), músculos, tendones, y articulaciones (sentido de propiocepción), y de los órganos de equilibrio en el oído interno (sentido vestibular). El tronco cefálico o tallo cerebral procesando esta información sensorial y dándole sentido, en conjunto con otras partes del cerebro.

El movimiento de sus ojos para mantener objetos en su vista estables y mantener su equilibrio (el resultado motor)

Sistema de la vista: Su vista le permite ver dónde se encuentra su cabeza y cuerpo en relación al mundo alrededor suyo, también le ayuda a sentir movimiento ente usted y su entorno.

Información propioceptiva: Existen sensores especiales en sus músculos, tendones, y articulaciones sensibles a movimiento o presión, estos le ayudan al cerebro a saber cómo sus pies y piernas están posicionados con respecto a la superficie, y cómo su cabeza está posicionada con respecto a su pecho y hombros.

Sistema vestibular: Los órganos de equilibrio en el oído interno le dicen al cerebro acerca de los movimientos y posición de su cabeza, hay un juego de tres tubos (canales semicirculares) en cada oído, y estos sienten cuando usted mueve su cabeza y le ayudan a mantener su vista clara. También hay dos estructuras en cada oído llamados otolitos (el sáculo y el utrículo), estas le dicen al cerebro cuando la cabeza está en movimiento directo (como cuando viaja en automóvil o sube y baja en un elevador), y sienten aun cuando la cabeza se encuentra en posición fija (viendo hacia arriba o inclinada). Rivera (2009) indica que. “El equilibrio corporal se construye y desarrolla en base a las informaciones viso-espacial y vestibular.” (p.15). Mi criterio de acuerdo al autor es que, en un trastorno en el control del equilibrio, no sólo va a producir dificultades para la integración espacial, sino que va a condicionar en control postural.

A continuación, vamos a distinguir tres grupos de factores:

Factores Sensoriales: Órganos sensorio motores, sistema laberíntico, sistema plantar y sensaciones cenestésicas.

Factores Mecánicos: Fuerza de la gravedad, centro de gravedad, base de sustentación, peso corporal.

Otros Factores: Motivación, capacidad de concentración, inteligencia motriz, autoconfianza.

Perdida de equilibrio y caídas en personas mayores

Estas funciones naturales del organismo están organizadas de un modo muy sutil. Es enorme la cantidad de información que el sistema nervioso tiene que recibir en cada instante "simplemente" para poder mantener el equilibrio y caminar y también es enorme la información que tiene que enviar hacia la periferia.

Necesita coordinar permanentemente la distribución del peso, el tono de cada músculo, la circulación, la posición de la cabeza, de los ojos, etc. Para ello es necesario que las vías de comunicación desde la periferia al centro del sistema nervioso y desde el centro a la periferia estén libres, permeables, sin interferencias al flujo de esa información.

Las caídas en las personas ancianas tienen un origen multifactorial. A mayor número de factores de riesgo, mayor probabilidad de caídas, pero la relación no es aditiva, sino multiplicativa; es decir, cada causa o factor de riesgo potencia el efecto de las otras.

Rafael (2002) manifiesta que. “Es importante valorar de forma integral y adecuada a la persona anciana y su entorno, para poder considerar correctamente el riesgo de caída del mayor y poder ofrecerle soluciones y recomendaciones individualizadas” (p.120). De acuerdo al criterio de este autor el riesgo de caídas de los adultos está relacionado con el entorno en el que se encuentran y a esto se relaciona todas las anomalías existentes en su salud.

Para simplificar se dividen las causas de las caídas en intrínsecas y extrínsecas al individuo, o las que son propias de la persona y las que pertenecen a su entorno.

Las causas intrínsecas son:

Alteraciones fisiológicas relacionadas con la edad:

Alteraciones oculares disminución de la agudeza visual

Disminución de la capacidad de acomodación

Presbiopía (problemas para la visión cercana)

Disminución de la tolerancia a la luz brillante (deslumbramiento)

Percepción anómala de la profundidad (problemas con las escaleras, por ejemplo)

Alteraciones auditivas

Presbiacusia (disminución de la capacidad auditiva, que dificulta la valoración del entorno.)

Alteraciones del sistema nervioso (junto con los problemas de audición dan alteraciones del equilibrio)

Enlentecimiento del tiempo de reacción y de los reflejos.

Disminución de la sensibilidad propioceptiva (cómo está situada cada parte del cuerpo).

Alteración de la conductividad nerviosa vestibular (enlentecimiento de la reacción del aparato del equilibrio).

En conclusión, la pérdida de equilibrio es el movimiento descoordinado, que se debe a un problema con el control muscular que ocasiona una incapacidad para coordinar los movimientos. Esto lleva a que se presente un movimiento espasmódico, inestable y de vaivén de la mitad del cuerpo (tronco) y marcha inestable (estilo de caminar). Éste puede también afectar las extremidades.

Adulto Mayor

Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etéreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

Es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando, generalmente se califica de adulto mayor a aquellas personas que superan los 70 años de edad.

Buser (1999) este autor manifiesta que:

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad, usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. (p.81)

Mi opinión acerca del criterio del autor es, el adulto mayor ha llegado a su etapa final del transcurso de su vida, para ello es primordial estar preparado tanto físico como mentalmente para evitar caer en depresión y poder llevar de mejor manera el florecimiento de su vida cotidiana.

Características del Adulto Mayor

Por lo general las personas de la tercera edad a las que erróneamente la sociedad las margina tienen en conjunto características que los limita como seres humanos sin considerar que son un bagaje de experiencias por ello tenemos: Empiezan a padecer enfermedades biológicas como: artrosis, diabetes, cataratas, párkinson osteoporosis, y cardiovasculares, etc.

Dentro de las enfermedades neurológicas o mentales están: el alzhéimer, demencia senil, a esto le añadimos enfermedades sociales como:

Aislamiento social.

Escasa o nula oportunidad de trabajo.

Poco o nulo acceso a parques donde puedan encontrar juegos apropiados a su edad para la realización de actividades físicas.

Discriminación familiar, si no aporta económicamente con su pensión de jubilado.

Su diferencia cultural hace que su autoestima este muy bajo, si no tiene independencia económica, necesariamente debe retribuir con trabajo físico su estadía en el hogar.

Moreno (2005) este autor afirma que:

Dentro de la vida del ser humano nos encontramos con diversas formas y maneras de observar su desarrollo y evolución dentro de un contexto social, una de las más importantes y que repercuten de forma directa son las etapas del desarrollo de acuerdo a un aspecto tanto biológico como social y psicológico el cual compone al ser humano. (p.213)

Concuerdo con el criterio con este autor al llegar a nuestra edad adulta se es importante saber que ya llegamos a la etapa final de nuestra vida para ello es fundamental estar preparado tanto física como psicológicamente para sobrellevar de mejor manera esta etapa de nuestra existencia.

Describiremos cada una de las etapas que enmarcan el desarrollo del individuo rescatando y planteando las principales características que tiene el adulto mayor dentro de este desarrollo.

Comenzaremos con la infancia, la cual está definida como una época clave de la vida, en la cual se configuran todos los resortes afectivos e intelectuales del individuo, de cuyo correcto desarrollo depende buena parte del éxito o fracaso posterior de cada individuo en su proyecto vital. Entendemos como la base social y afectiva que debe concebirse por el individuo para encontrar un pleno desarrollo armonioso en sus posteriores etapas del desarrollo.

Ahora bien, encontramos a la adolescencia como la etapa de transición entre la niñez dependiente, hasta alcanzar las características físicas, mentales, emocionales y sociales del adulto independiente, es aquí cuando el individuo se identifica con inquietud y rebeldía, ante las reglas establecidas en su afán de cambiar el mundo a su manera mientras su cuerpo se identifica y madura con su sexualidad.

Luego de ello hablaremos la madurez en el aspecto físico el cuerpo humano alcanza su madurez entre los 25 y 30 años, etapa que se considera caracterizada por los mayores niveles de vitalidad y salud, esto es una etapa por la cual el individuo logra una armonía física y mental.

Duarte (2003) indica que:

Las personas que llegan a cierta edad afrontan problemas físicos, psíquicos y sociales que derivan de cambios biológicos propios de la edad, y que a veces establecen de forma muy rígida, la capacidad para llevar a cabo un acto tan natural como, el de comer o dormir diariamente. (p.90)

Comparto lo que manifiesta el autor, al momento de llegar a la edad adulta tendremos una serie de problemas físicos y psicológicos, pero esto es lo más natural ya que nuestro cuerpo ha recorrido un gran trayecto.

Características Físicas del adulto mayor

El envejecimiento es un proceso gradual que conduce a una pérdida de función del organismo, comienza a partir de la 3ª- 4ª década de la vida y se manifiesta por una disminución progresiva de la capacidad de reserva del organismo para restaurar su homeostasia interna ante el daño producido por agentes externos.

Sistema Cardiovascular: Hay una disminución del gasto cardiaco debido a la rigidez de las arterias y por el éxtasis que se produce en todo el sistema venoso. La sangre almacenada eleva la presión capilar y hace que aumente la cantidad de líquido que pasa hacia el tejido intersticial.

Sistema musculo esquelético: La pérdida de masa ósea y muscular relacionada con la edad es un fenómeno universal y parece asociado inevitablemente al envejecimiento, conduciendo en muchas personas a la osteoporosis y a la disminución de la masa muscular con la consiguiente disminución de fuerza. Especialmente se observa que la masa ósea disminuye a partir de la cuarta década de la vida en la mujer y algo más tarde en el hombre.

Sistema Digestivo: Los cambios más importantes en el aparato digestivo, relacionados con la edad son: masticación menos eficaz, disminución del sentido del gusto y de las secreciones gástricas, pérdida de la elasticidad de la pared intestinal, menor motilidad y reducción del aporte sanguíneo al intestino.

Sistema Urinario: Algunos de los cambios en el sistema urinario son disminución del número de nefronas, del flujo sanguíneo renal y de la velocidad de filtración

glomerular. Hipertrofia y relajación de los músculos del piso de la pelvis, contracciones durante el llenado vesical, disminución de la capacidad de la vejiga y cambios degenerativos de la corteza renal.

Sistema respiratorio: A lo largo de todo el ciclo vital, el aparato respiratorio es vulnerable a las lesiones provocadas por múltiples infecciones, contaminantes ambientales y reacciones alérgicas. Estos factores son aún más nocivos que el proceso de declinación funcional, el cual es parte normal del proceso de envejecimiento. El mecanismo de la respiración en los ancianos tiene como característica el hecho de que la inspiración se basa más en el diafragma y requiere un mayor esfuerzo, sobre todo cuando está en posición decúbito dorsal.

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.

Debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de fecundidad, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad.

Dugdale (2013) manifiesta que. “Es un proceso continuo, universal e irreversible que determina una pérdida progresiva de la capacidad de adaptación.” (p.70). Comparto el criterio de este autor, ya que el envejecimiento es algo que no se puede evitar que todos los seres vivos llegamos a esta etapa de nuestra vida.

En los individuos mayores sanos, muchas funciones fisiológicas se mantienen normales en un estado basal, pero al ser sometidos a estrés se revela la pérdida de reserva funcional.

Características del proceso de envejecimiento

Como cualquier otra de las etapas del ciclo vital tiene unas características que lo definen e identifican. Conocer estas peculiaridades es importante para todos los profesionales que se vayan a implicar en el trabajo y/o estudio en el mundo de la gerontología. Dedicaremos esta cuarta clase del Curso Experto Universitario en Gerontología de la Universidad de Oviedo a conocer aquello que diferencia el cuerpo (forma y función) de los mayores.

Cambios generales durante el envejecimiento

El estudio y la comprensión de las características del proceso de envejecer requiere, como casi todo en esta vida, partir desde una posición de base (conocimientos básicos) e ir avanzando hacia la complejidad (conocimientos de índole superior). Ir de lo pequeño a lo grande y de lo general a lo particular.

En primer lugar, tenemos que saber a qué estructuras van a afectar dichos cambios.

Cualquier organismo pluricelular, y de forma especial el de los animales vertebrados que es al que pertenecemos los seres humanos, consta de millones de células independientes con diferentes formas y funciones que se agrupan en tejidos, órganos, aparatos y sistemas.

Células: son las verdaderas protagonistas y se diferencian en función de la tarea que tengan encomendada.

Tejidos: cumplen la misión de sostén e integración sistémica del organismo.

Órganos: la unión de células y tejidos da lugar a los órganos que se caracterizan por tener una misión concreta.

Aparatos y sistemas: los órganos se agrupan para colaborar en una misma función.

Cambios en el aparato locomotor

Huesos: con el paso del tiempo disminuye la actividad de los osteoblastos o células formadoras de hueso aumentando a su vez la de los osteoclastos o destructores del mismo. El balance, evidentemente, es negativo y ya desde la etapa adulta, sobre los treinta años, comienza un lento pero mantenido declive de los mismos. Se pierden las sales minerales y la matriz ósea. La consecuencia es una menor resistencia y aumento de la fragilidad de los huesos.

Articulaciones: La destrucción del cartílago hialino, la deformidad de las superficies articulares, la menor secreción del líquido sinovial y la pérdida de resistencia y elasticidad del tejido conectivo que las recubre, conducen al deterioro de las mismas, con pérdida de movilidad, rigidez y aparición de dolor.

Músculos: La tónica en el envejecimiento de los músculos es la disminución progresiva de la fuerza con el paso de los años, derivada de una pérdida de fibras musculares, que puede llegar a alcanzar hasta el 30-40% de las mismas, afectándose en mayor medida las fibras de contracción rápida.

¿Qué es la Tercera Edad?

El término tercera edad surge para no usar en forma despectiva las palabras vejez o ancianidad. Este término se refiere al adulto mayor, es decir mujeres que superan los 60 años y varones mayores de 65.

Incluso se está estudiando el uso del término cuarta edad para aquellos mayores de 85 años que son un grupo cada vez más considerable.

La tercera edad es una etapa evolutiva del ser humano que tiene varias dimensiones. Es un fenómeno biológico porque afecta la salud física y mental, tiene una parte sociológica y económica porque se ha alargado las posibilidades de vida y se debe mantener a esas personas. Y es también un fenómeno psicológico, ya que se producen cambios en el funcionamiento cognitivo y emocional.

Como sociedad tendemos a un culto a la belleza y a mantenernos jóvenes, nos asusta la vejez, no la valoramos ni la asociamos con experiencia o sabiduría como ocurre en otras sociedades y por ello hay personas que desprecian esta etapa.

Por eso aquellas personas que se están acercando a esta etapa, más aún para quienes la viven, se sienten excluidos, abandonados y discriminados laboralmente. Mapfre (2003) indica que. “Constituye una etapa de la vida muy influenciada, más bien determinada por la opinión social, por la cultura donde se desenvuelve el anciano.” (p.70). apoyo lo que manifiesta este autor, que hasta hoy día la cultura, de una forma u otra, tiende mayoritariamente a estimular para la vejez el sentimiento de soledad, la segregación, limitaciones para la vida sexual y de pareja, y de la propia funcionalidad e integración social del anciano.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Para la presente investigación se utilizó diferentes materiales como: material bibliográfico, útiles de escritorio, computadora, internet, bibliotecas virtuales, cámara de audio y video, material reciclable, conos, aros, entre otros, estos materiales fueron de gran importancia ya que nos facilitó realizar de la mejor manera la investigación.

Métodos

Tipo de Enfoque

El tipo de enfoque es cualitativo, es la descripción de las cualidades de un fenómeno, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible, se utilizó la recolección de datos para resolver la situación polémica de ¿Cómo las actividades físicas recreativas mejoran el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José? requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobiernan, con base de las cualidades y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento, y elaborar en base a ello una propuesta metodológica.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Tipo de estudio

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva, que se ubica en el ámbito educativo, con tendencia descriptiva. Consistió en observar al mismo grupo investigado

a lo largo de un periodo considerable, mediante la aplicación de un programa de ejercicios físicos recreativos para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores. Para llevar adelante la presente investigación se tomó como bases los siguientes métodos

Método científico. Me permitió obtener información específica en su parte teórica como de campo para analizarla y sistematizarla, partiendo desde la observación empírica del campo problemático, escogimiento del tema, la formulación y justificación del problema, planteamiento de objetivos, marco teórico, metodología, recursos, cronogramas de actividades, bibliografía y anexos.

Método Inductivo- Deductivo. Este método se utilizó para plantear soluciones al problema, para ir de lo particular y concreto a lo general y abstracto sobre la temática, la deducción me permitió la aplicación de las técnicas como encuestas, test, luego determinar conclusiones y recomendaciones que ayudarán a mejorar el desarrollo de este proyecto investigativo

El método estadístico. Me permitió obtener los resultados en el trabajo de campo, en el procesamiento de tablas de frecuencia y representaciones gráficas, utilizando la estadística descriptiva.

La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se lleva a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y adaptados por una comunidad científica su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2014 al 2015, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido. Estas fueron:

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema.

Una vez declarada la problemática, acerca de ¿Cómo las actividades físicas recreativas mejoran el equilibrio del caminar de los adultos mayores del Ancianato San

José? en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la práctica de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas.

2da fase: Diagnosticar el estado actual de los adultos mayores del ancianato San José del cantón calvas.

Se diagnosticó el estado en que se encontraban los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas a través de una encuesta y test a una muestra de 35 adultos mayores.

3ra fase: Elaboración y aplicación del programa de actividades físicas recreativas, para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato san José del cantón calvas”

4ta. Fase: Evaluar el programa de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas.

Tipo De diseño:

El diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se llaman así, porque su grado de control es mínimo, al compararse con un diseño experimental real, generalmente es útil como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad.

No existe la posibilidad de comparación de grupos, este diseño no cumple con los requisitos de un "verdadero" experimento, no hay empleo de la variable independiente.

Técnicas e instrumentos

Encuesta: Se aplicó la encuesta a los adultos mayores del ancianato San José del cantón calvas con preguntas que parten de lo general a lo particular con referente a la temática a investigar.

Test: Nos permitió medir el estado físico en que se encuentran los adultos mayores del ancianato San José del cantón calvas.

Población Y Muestra

	Población	Muestra	
Ancianato San José	35	HOMBRES	15
Total	35	MUJERES	20
		TOTAL	35

Fuente: Dirección del ancianato San José del cantón Calvas, periodo 2014-2015.

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel.

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los adultos mayores del ancianato “SAN JOSÉ” de la ciudad de Cariamanga

1. ¿Cree usted que la práctica de actividad física recreativa sirve para mejorar la salud?

Tabla N°1. Práctica de actividad física recreativas.

INDICADORES	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	12	34,29	24	68,57
NO	23	65,71	11	31,43
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Ancianato San José de la ciudad de Cariamanga.

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

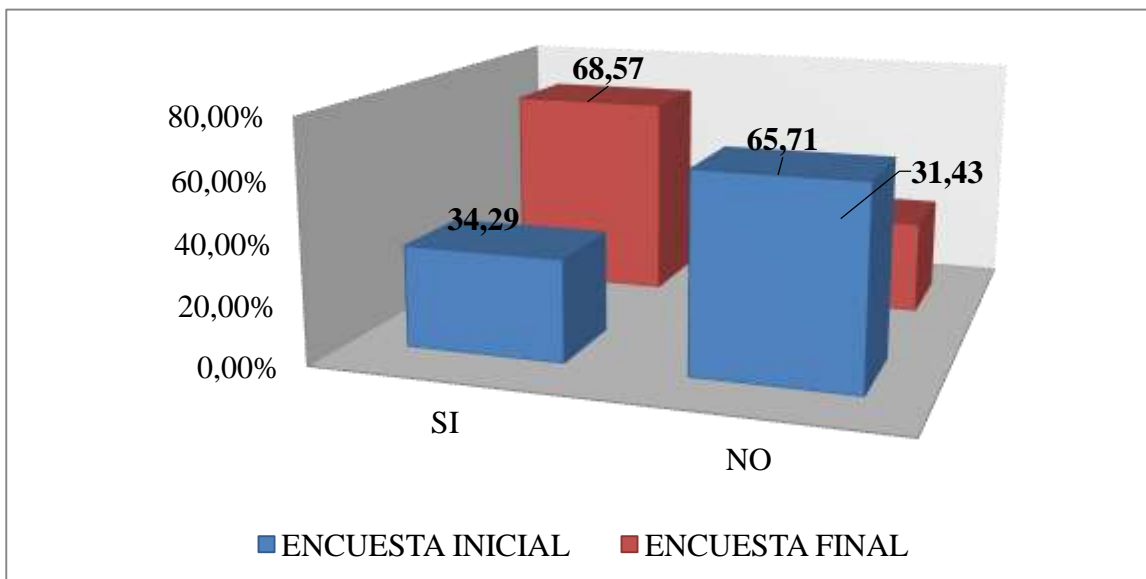


Gráfico 1 Práctica de actividad física recreativa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Consideramos que la práctica de Actividad Física recreativa es fundamental, ya que contribuye al mejoramiento de la salud del individuo, se puede apreciar que ocurren muchos cambios positivos, entre ellos: sociales, mentales, físicos y afectivos.

Se comprobó que 12 adultos mayores que corresponden a un 34,29%, tienen conocimiento de lo positivo que es practicar actividades físicas recreativas, mientras que 23 adultos mayores que representa el 67,5%, no conoce de los beneficios o aportes de la práctica de Actividad Física recreativa.

El resultado negativo de este literal se da por un desconocimiento de la temática a tratar para ello es recomendable motivar con charlas sobre los beneficios que tiene la práctica de actividad física recreativa.

2. ¿Usted ha realizado actividad física recreativa durante su vida?

Tabla N°2. Actividad física recreativa durante su vida

INDICADORES	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	10	28,57	27	77,14
NO	25	71,43	8	22,86
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga
Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel Año: 2015

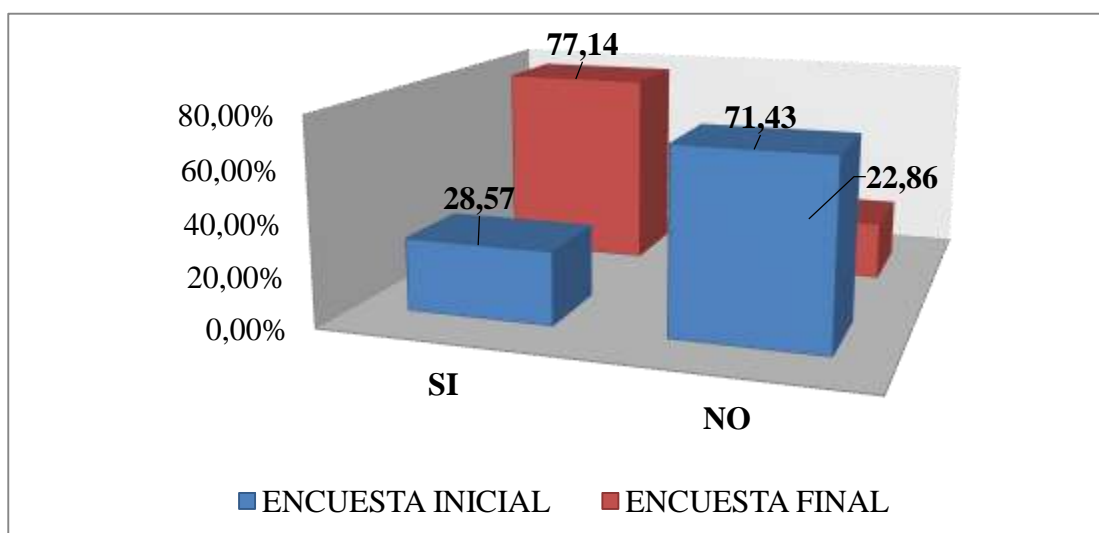


Gráfico 2 Actividad física recreativa durante su vida

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La actividad física recreativa practicado en las distintas etapas de nuestra vida tendrá un gran aporte cuando alcancemos la edad adulta, ya que nos permitirá tener una mejor condición física, contribuyendo así en nuestro estilo de vida.

Pudimos comprobar que 15 adultos mayores, lo que representa el 42.86% han realizado actividad física recreativa en su niñez, un 40% en su juventud, un 8,57% lo han realizado en la edad adulta, y un 8,57% practican actividad física recreativa en la actualidad.

Es muy recomendable desarrollar actividad física recreativa durante todas las etapas de nuestra vida, de esta manera amortiguaremos el deterioro de nuestras condiciones físicas al llegar a la edad adulta.

3. ¿Con qué finalidad realiza usted actividad física?

Tabla N°3 Propósito de actividad física recreativa.

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
RECREACION	24	68,57	11	31,43
COMPETIR	6	17,14	6	17,14
SALUD	5	14,29	18	51,43
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

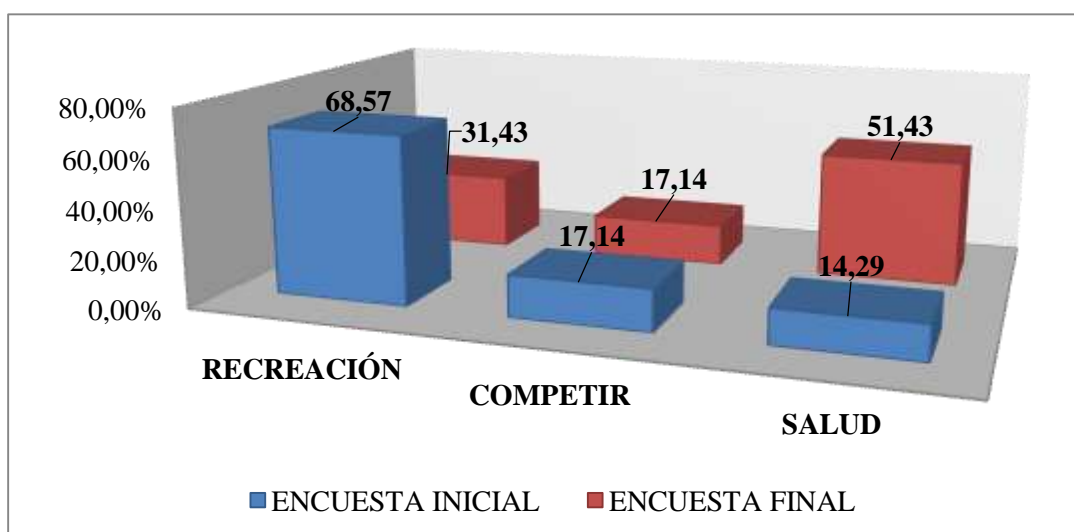


Gráfico 3 Propósito de actividad física recreativa.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Las personas que realizan actividad física sistemática presentan una mayor disposición y capacidad tanto física como mental para enfrentar los diferentes retos de la vida cotidiana, sin dejar de mencionar que son menos propensos a padecer enfermedades derivadas del sedentarismo y disfrutan de una mejor calidad de vida en todos los sentidos.

De las encuestas aplicadas a los adultos mayores hemos obtenido que un 68,57% realizar actividad física recreativa para su recreación, un 17,14% es decir 6 adultos mayores lo hacen por competir, y tan solo el 14,29% realizan esta actividad física por motivo de salud.

La actividad física es una forma sana de recrearnos por lo tanto es importante realizarla con el motivo de disfrutar y sentirnos bien en un ambiente cálido de compañerismo sin ningún tipo de presión u obligación.

4. ¿Durante el tiempo que usted ha estado en el establecimiento ha realizado actividad física para recrearse?

Tabla N°4 Actividad física para recrearse.

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	10	28,57	31	88,57
NO	25	71,43	4	11,43
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

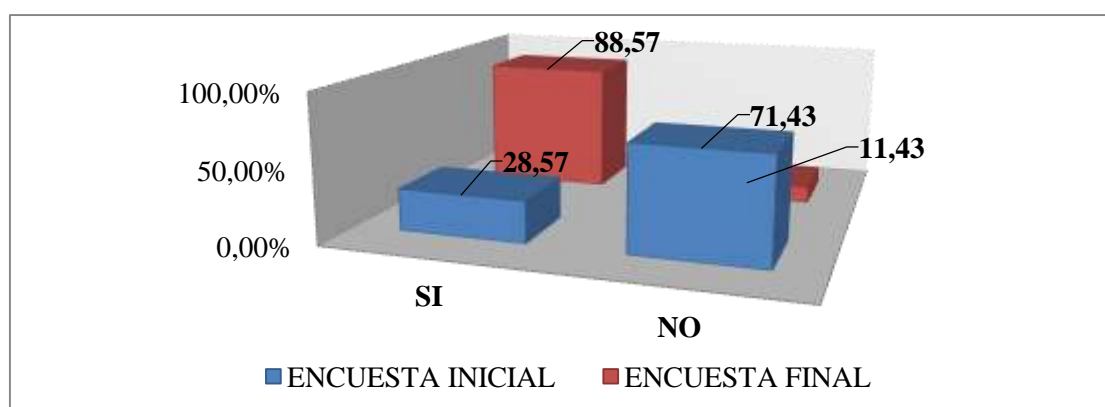


GRAFICO 4 Actividad física para recrearse.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El objetivo de realizar actividades físicas de recreación en adultos mayores, es posibilitar su bienestar integral, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas, habilidades, actitudes y aptitudes propias de personas en edad adulta, de tal manera que incentivamos la participación de los ancianos en actividades comunitarias de recreación y deporte, fortaleciendo así la proyección social del adulto como participante activo en la comunidad en donde habitan.

Los datos que obtuvimos por medio de la aplicación de la encuesta señalan que el 71,43%, es decir 25 adultos mayores manifestaron no realizar actividad física para recrearse, mientras que solo el 28,57% de adultos mayores si lo realizan.

Todas las personas necesitamos recrearnos, de esta manera tendremos un espacio para despejar la mente, desestresarnos, y olvidarnos de los problemas que nos atacan día a día, así contribuyendo a un mejor estilo de vida.

5. ¿Cuál de las actividades físicas recreativas que usted realiza le gusta más?

Tabla N°5 Actividades que más le gusta realizar.

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
BAILAR	8	22,86	9	25,71
CAMINAR	8	22,86	3	8,57
JUGAR CON PELOTA	9	25,71	5	14,29
RECREATIVOS	10	28,57	18	51,43
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

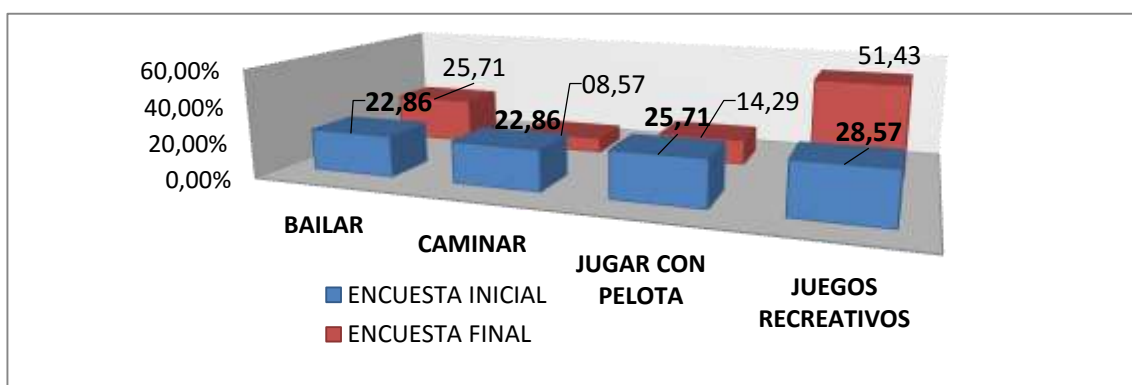


GRAFICO 5 Actividades que más le gusta realizar.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Para lograr motivar al anciano a la práctica de actividad física recreativa es fundamental enmarcarlo en las actividades con las que se sienta más a gusto y conforme, de esta forma el trabajo será mucho más espontáneo y satisfactorio, logrando óptimo desenvolvimiento.

Los datos nos arrojaron los siguientes resultados con respecto a las actividades físicas recreativas que más les gusta realizar a los adultos mayores, manifestándonos que el 28,57% de ancianos prefieren realizar juegos recreativos, el 25,71% prefieren jugar con pelota, y obtuvimos un mismo porcentaje del 22,86% tanto para bailar como para caminar.

Es muy importante ejecutar las actividades que nos llama más la atención, así trabajaremos en un ambiente favorable tanto para nuestros compañeros como para nosotros mismos, realizando todas las actividades de mejor manera.

6. ¿Cuántas veces a la semana realiza las actividades físicas recreativas que más le gusta?

Tabla N°6 Frecuencia de actividades físicas recreativas

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Una vez a la semana	18	51,43	2	5,71
Dos veces a la semana	14	40,00	29	82,86
Tres veces a la semana	3	8,57	4	11,43
Cuatro veces a la semana	0	0	0	0
Cinco veces a la semana	0	0	0	0
Seis veces a la semana	0	0	0	0
Siete veces a la semana	0	0	0	0
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Carimanga.

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

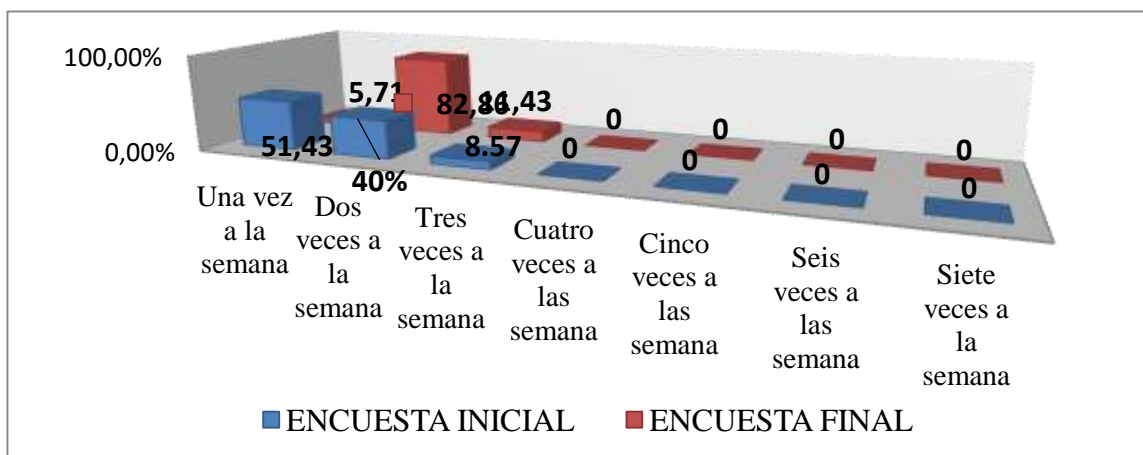


Gráfico 6 Frecuencia de actividades físicas recreativas

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La práctica frecuente de actividades físicas recreativas nos permite llevar un ritmo de vida activo no sumergido en el sedentarismo, contribuyendo así al mejoramiento de nuestro estado físico por medio del desarrollo de actividades lúdicas recreativas y el ejercicio físico.

Como resultado de las encuestas aplicadas podemos deducir que el 51,43% realiza actividad física recreativa una vez a la semana, un 40% lo realiza dos veces a la semana, el 8,57% supo manifestar que realiza actividad física recreativa 3 veces a la semana. De esta manera se pudo deducir en base a las encuestas que ningún adulto mayor realiza actividades físicas recreativas de cuatro a siete veces por semana.

Una práctica constante de actividad física recreativas, mejorara el estado físico y emocional de los adultos mayores evitando mantenerlos en el sedentarismo, ayudando al mejor desarrollo de sus actividades cotidianas.

7. ¿Las actividades físicas recreativas que usted realiza están dirigidas por un miembro de la Institución?

Tabla N°7 Dirección de actividades físicas recreativas

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	F	%
SI	25	71,43	33	94,29
NO	10	28,57	2	5,71
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

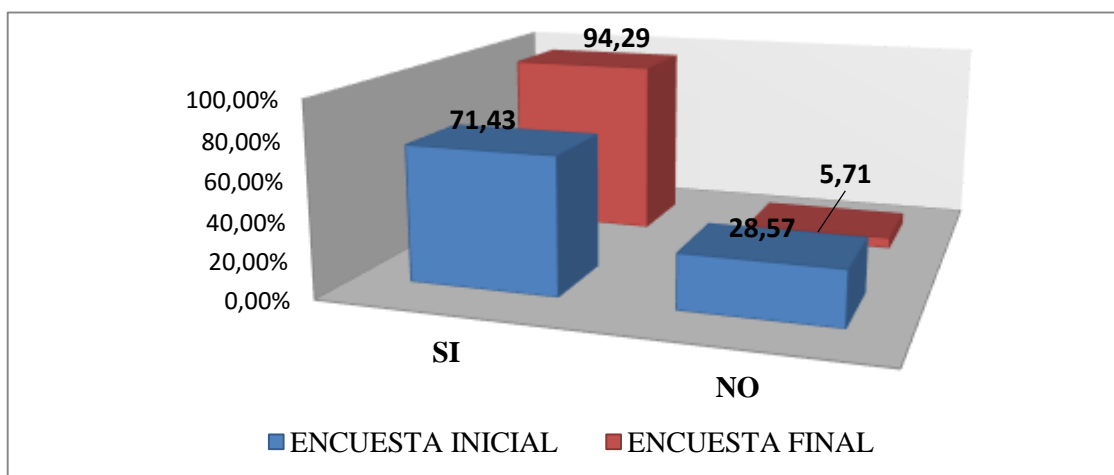


Gráfico 7 Dirección de actividades físicas recreativas

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Es importante que la práctica de actividades físicas recreativas en adultos mayores sea controlada y dirigida por personas capacitadas en el tema, evitando así que se presenten problemas en la salud y funcionamiento de las personas de edad adulta.

En base a las encuestas aplicadas el 71,43% de adultos mayores nos manifestaron que la práctica de actividades físicas recreativas en el Hogar de Ancianos San José está dirigida por un miembro de dicha Institución, frente a un 28,57% quienes dijeron que no lo está.

La persona que imparta las clases de actividad física recreativa tiene que tener en cuenta con que grupo va a trabajar, en qué estado se encuentra, para planificar ejercicios acorde a sus capacidades físicas.

8. ¿Qué tiempo duran la actividad física recreativa que Usted realiza?

Tabla N°8 Tiempo que dura de las actividades físicas recreativas.

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Hasta 20 minutos	11	31,43	1	2,86
Hasta 30 minutos	20	57,14	30	85,71
Hasta 40 minutos	3	8,57	3	8,57
Más de 50 minutos	1	2,86	1	2,86
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

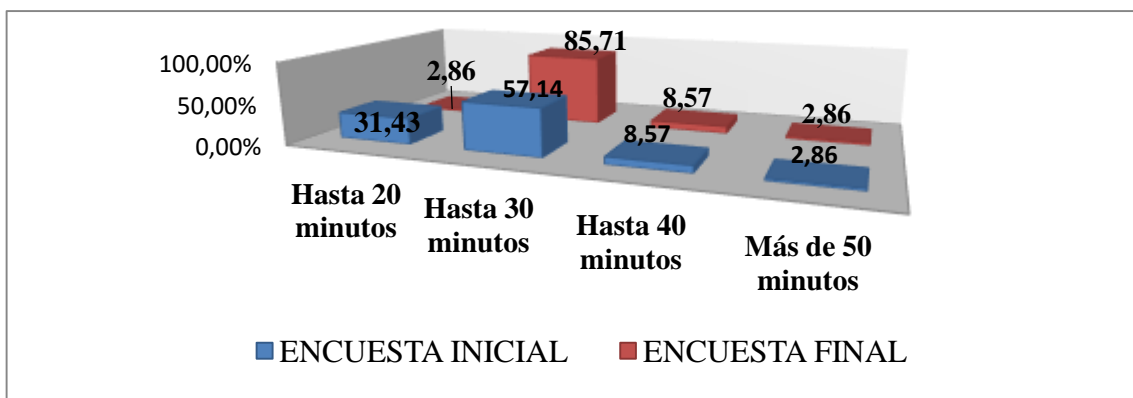


Gráfico 8 Tiempo que duran de las actividades físicas recreativas.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Teniendo en cuenta que el adulto mayor posee tanto alteraciones físicas como mentales lo cual imposibilita realizar actividades de alta intensidad como lo pueden realizar las personas jóvenes, esto nos indica que al momento de trabajar con personas mayores es muy importante conocer en qué estado físico se encuentran.

Según lo obtenido en las encuestas aplicadas, un 57,14% indica que realiza hasta 30 minutos de actividad física recreativa, un 31,43% hasta 20 minutos, un 8,57% hasta 40 minutos, mientras que tan solo un 2,86% realiza más de 50 minutos de actividad física recreativa.

Los adultos mayores no poseen la misma capacidad física que una persona joven, para ello es trascendental mantenerlos en un nivel estable evitando esforzarlos al máximo en una rutina de ejercicios.

9. ¿Cuándo Usted realiza actividad física recreativa se siente cansado?

Tabla N°9 Cansancio en la actividad física recreativa.

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	34	97,14	20	57,14
NO	1	2,86	15	42,86
TOTAL	35	100	100	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

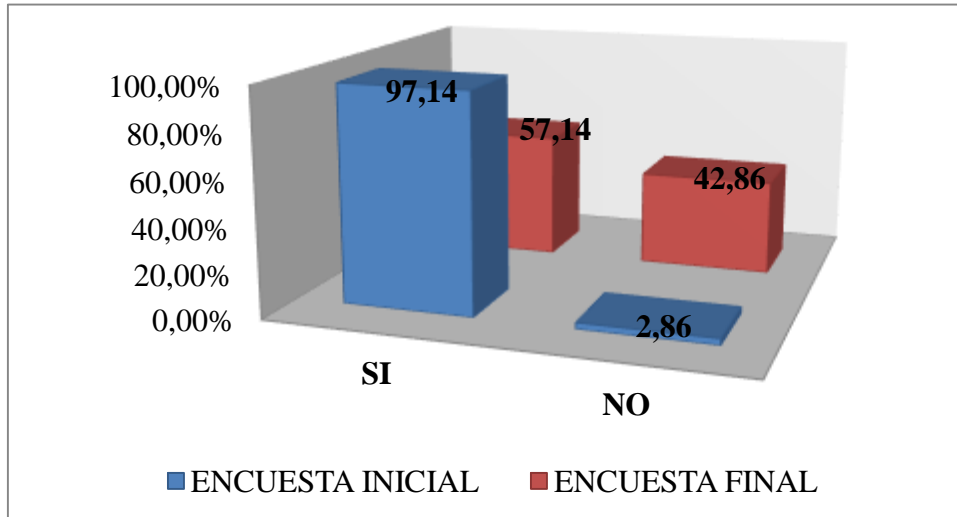


Grafico 9 Cansancio en la actividad física recreativa.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El cansancio es muy evidente en los adultos mayores al momento de realizar alguna actividad física, es una manifestación neurocerebral ligada al hecho de vivir una edad en la cual, no se recuperan energías bajo la acción del reposo, con la misma facilidad que en otras etapas vitales.

En la encuesta tuvimos el siguiente resultado, que la gran mayoría de adultos mayores con el 97,14% resaltaron que si se sienten cansados cuando realizan actividades físicas recreativas, y tan solo el 2,86% indicaron que no se sienten cansados.

Si los adultos mayores no realizan actividad física frecuente tendrán serios problemas en el desarrollo de su vida cotidiana para ello es importante practicar actividad física recreativa ya que ayudara a mantenerlos en un buen estado físico capaces de ejecutar actividades como: ponerse sus zapatos, levantarse y prender el Tv, cerrar alguna puerta, etc.

10. ¿Cuándo Usted realiza actividad física recreativa siente que se desplaza?

Tabla N°10 Desplazamiento durante la actividad física recreativa.

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Con dificultad	31	88,57	16	45,71
Con facilidad	4	11,43	19	54,29
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

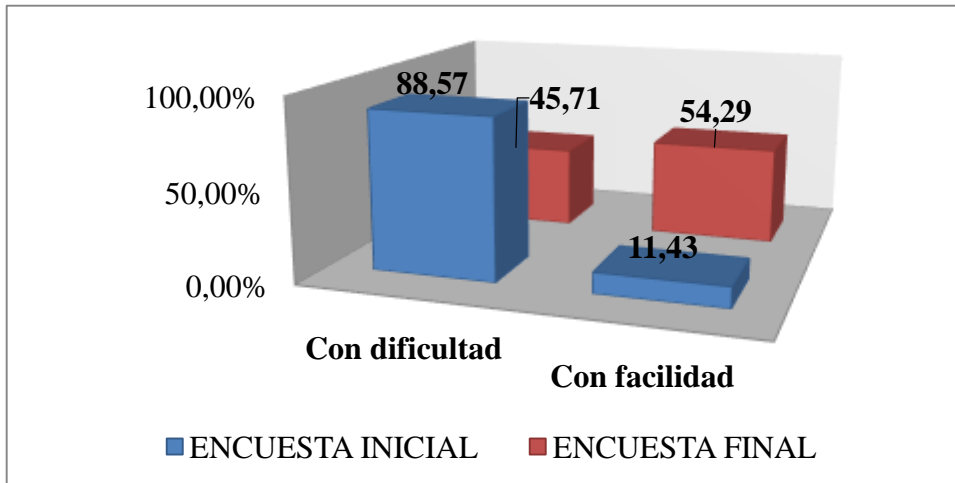


Gráfico 10 Desplazamiento durante la actividad física recreativa.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Es notorio el problema de desplazamiento y movilidad en las personas adultas mayores, con el pasar de los años las personas de edad avanzada pierden el equilibrio y motricidad en su cuerpo debido a la declinación de la fuerza

Pudimos obtener los siguientes resultados por medio de la aplicación de las encuestas, la mayoría de adultos mayores con una 88,57% % siente que se desplaza con dificultad, por otro lado, una mínima parte lo que corresponde al 11,43% no sienten que se desplazan con dificultad.

Para desplazarse con facilidad es necesario tener un buen equilibrio, y el equilibrio se obtiene por medio de fuerza muscular, entonces es primordial realizar ejercicios de fuerza muscular para mejorar nuestro equilibrio corporal.

11. ¿Luego de que Usted realiza actividad física recreativa sus compañeros le comentan que lo hace?

Tabla N°11 Comentario ante la práctica de actividad física recreativa.

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Con dificultad	30	85,71	17	48,57
Con facilidad	5	14,29	18	51,43
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

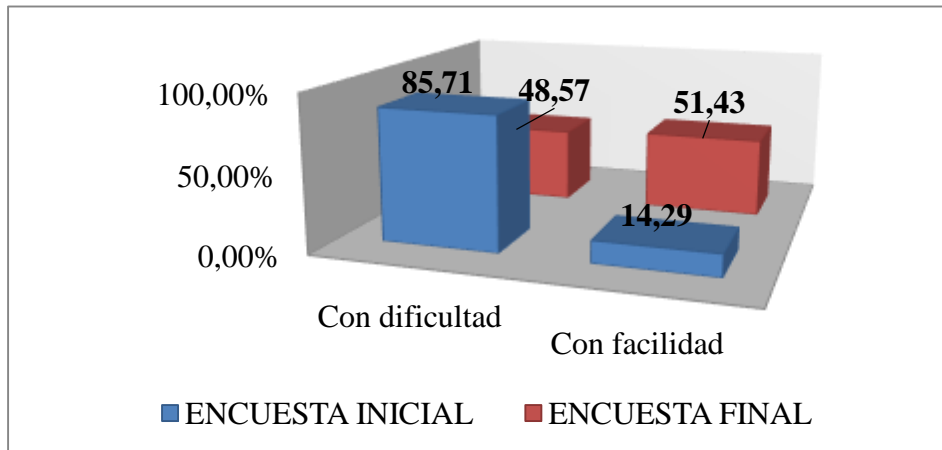


Gráfico 11 Comentario ante la práctica de actividad física recreativa.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La pérdida de coordinación y estabilidad en las personas adultas se puede manifestar por la falta de movilidad del cuerpo, fuerza, resistencia y flexibilidad, teniendo problemas en el desarrollo de actividades cotidianas en nuestra vida diaria.

Los resultados arrojados por las encuestas aplicadas a los adultos mayores son los siguientes, comentaron que el 85,71% de ancianos que realizan actividad física recreativa con dificultad, y tan solo a un 14,29% le supieron decir que realiza actividad física recreativa con facilidad.

La fuerza y la coordinación están estrechamente relacionados con el equilibrio, si tenemos fuerza en nuestras extremidades poseeremos un buen equilibrio al caminar

12. ¿Cuándo usted se desplaza hacia al frente siente que lo hace?

Tabla N°12 Desplazamiento hacia el frente

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
	Tambaleándose	28	80	17
Línea recta	7	20	18	51,43
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga
 Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel Año: 2015

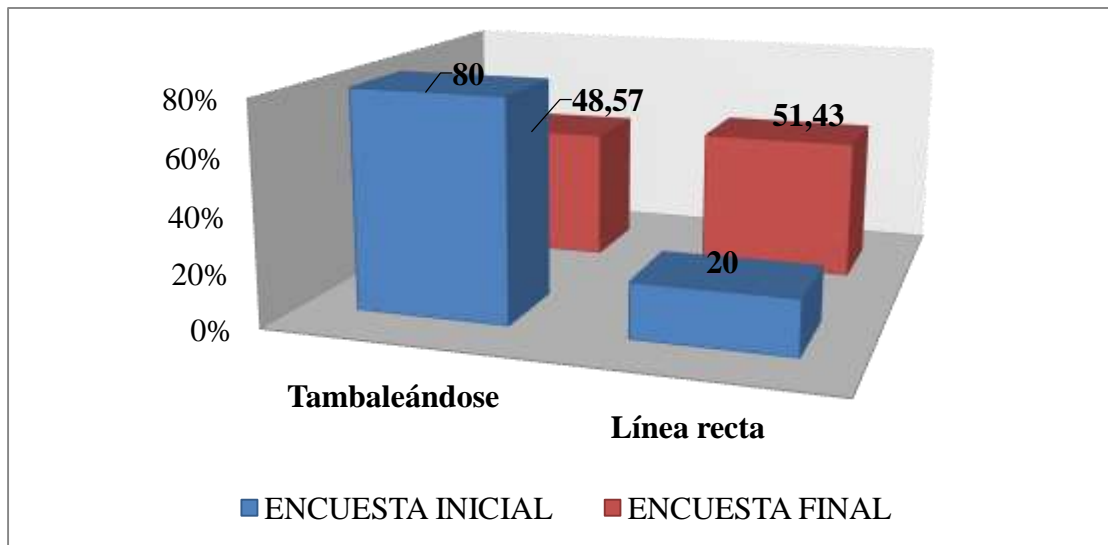


Gráfico 12 Desplazamiento hacia el frente

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La mayoría de los trastornos al caminar se relacionan con una enfermedad subyacente y suelen hacerse más patentes cuando ésta progresa, con la edad avanzada aparece pérdida de fuerza en los miembros inferiores, deterioro de la sensibilidad vibratoria y de la visión, especialmente de la periférica.

La encuesta a los adultos mayores nos muestra el siguiente resultado, el 80% de adultos mayores nos indicaron que se desplaza hacia el frente temblándose, mientras que el 20% lo realiza en línea recta.

Con la coordinación entre el tren inferior y el tren superior mejoraremos la estabilidad en el caminar, practicar ejercicios de movilidad articular ayuda a la coordinación de nuestro cuerpo.

Test físico aplicado a los adultos mayores del ancianato “SAN JOSÉ” de la ciudad de Cariamanga

1. Caminar 10 metros entre dos líneas rectas con los ojos abiertos.

Tabla N°1 Caminar 10 m entre dos líneas.

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
Muy Buena	1	2,86	3	8,57
Buena	4	11,43	25	71,43
Regular	27	77,14	5	14,29
Mala	3	8,57	2	5,71
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Pre y Post Test aplicado a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

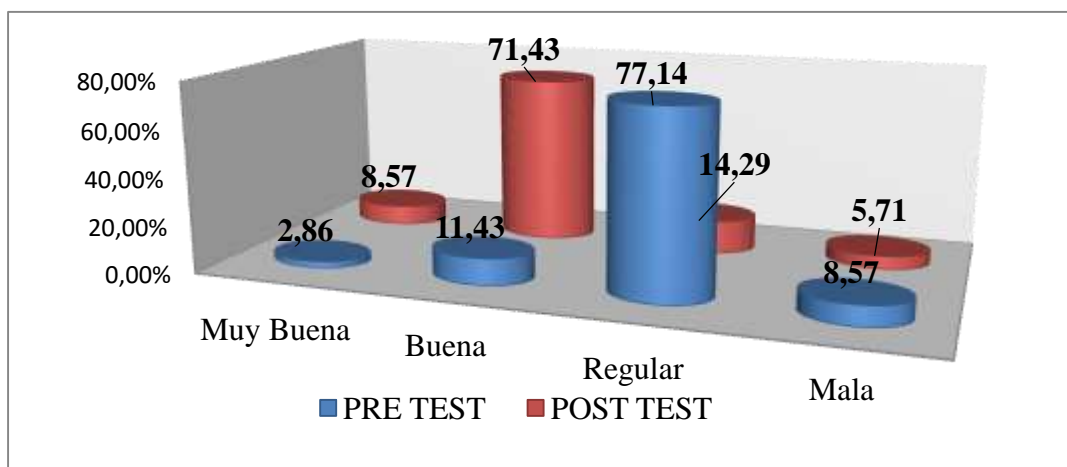


Gráfico 1 Caminar 10m entre dos líneas.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Considerando que el equilibrio físico en las personas es un factor muy importante, siendo determinante en las personas de edades avanzadas ya que su capacidad corporal va en declinación causando molestias en su diario vivir.

Al ejecutar la prueba del pre test en la cual los adultos mayores tenían que caminar entre dos líneas con los ojos abiertos un 77,14% lo realizaron de manera regular, seguido por el 11,43% los cuales tuvieron un rendimiento bueno, el 8,57% de ancianos no pudieron lograrlo pues su desempeño fue malo y tan solo el 2,86% lo realizaron de una manera correcta, mientras que los resultados obtenidos del post test

variaron ya que 71,43% su rendimiento fue bueno, el 14,29% regular, el 8,57% muy bueno y tan solo el 5,71% fue mala.

El déficit en el resultado está relacionado con la inestabilidad y falta de equilibrio, para ello si tiene que trabajar con enfoque en el equilibrio y fuerza muscular.

2. Caminar 10 metros entre dos líneas rectas con los ojos cerrados.

Tabla N°2 Caminar 10m con ojos cerrados

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	F	%
Muy Buena	0	0	0	0
Buena	6	17,14	9	25,71
Regular	12	34,29	18	51,43
Mala	17	48,57	8	22,86
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Pre y Post Test aplicado a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

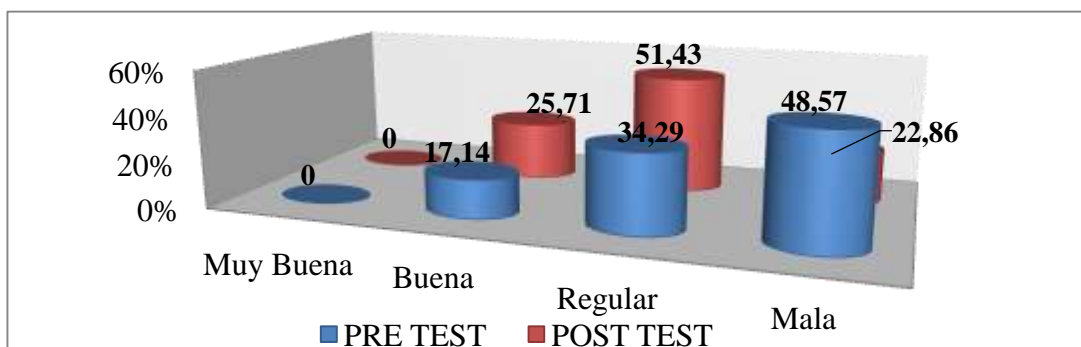


Gráfico 2 Caminar 10m con ojos cerrados.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Al desplazarse de un lugar a otro es importante mantenerse firmes para no sufrir algún tipo de caída, al momento de cerrar los ojos el individuo pierde su orientación, para ello tendrá que coordinar lo más posible su tren inferior.

Como podemos observar en la gráfica, los resultados del pre test fueron el 48,59% de adultos mayores tuvo inconvenientes al momento de caminar 10 metros entre dos líneas con los ojos cerrados pues su desempeño fue malo, seguido del 34,29% quienes tuvieron un poco más de facilidad para realizar esta prueba ya que lo hicieron de manera regular , seguido del 17,14% de adultos cuyo rendimiento fue bueno,

pudiendo así determinar que esta actividad no se pudo realizar por completo ya que el parámetro muy bueno se encuentra representado por el 0% es decir ningún adulto mayor, en relación con el post test los resultados mejoraron ya que el 51,43% fue regular, el 25,71% fue buena y solamente el 22,86% fue mala, ningún adulto mayor logro completar la prueba.

La coordinación del tren inferior con el tren superior, se mejoraría con la práctica de ejercicios de equilibrio y fuerza.

3. Caminar 10 metros sobre una línea recta con los ojos abiertos.

Tabla N°3 Caminar 10m sobre una línea.

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
Muy Buena	1	2,86	1	2,86
Buena	2	5,71	5	14,29
Regular	15	42,86	21	60
Mala	17	48,57	8	22,86
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Pre y Post Test aplicado a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

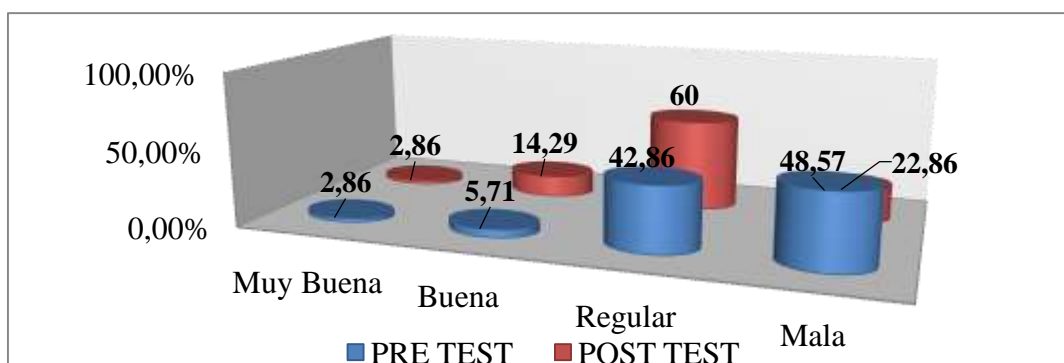


Gráfico 3 Caminar 10m sobre una línea recta.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓ

Cuando se piensa en el equilibrio hay que tener en cuenta distintos aspectos de nuestro cuerpo no solamente el de nuestras piernas, también los oídos son cruciales para mantener el equilibrio gracias a su nervio vestibulo coclear. Este nervio envía señales al cerebro que controlan la audición (función auditoria) y ayudan con el equilibrio (función vestibular).

Por medio de la aplicación del test inicial podemos determinar que el 48,57% tuvo complicaciones para caminar 10 metros sobre una línea recta con los ojos abiertos ya que su rendimiento fue malo, seguido del 42,86% quienes lo hicieron de manera regular, el 5,71% tuvo un mejor desempeño pues lo realizaron obteniendo una calificación buena y tan solo el 2,86% de adultos mayores pudieron lograrlo correctamente, mientras que en el test final los resultados cambiaron positivamente, obteniendo así un 60% una calificación regular, el 22,86% mala, un 14,29% buena y el 2,86% lograron una calificación muy buena.

Mejorando el equilibrio corporal, nuestro cuerpo tendrá una mayor capacidad para desplazarse sin tambalearse evitando algún accidente o caída.

4. Caminar 10 metros sobre una línea recta con los ojos cerrados.

Tabla N°4 Caminar 10m en línea recta con ojos cerrados.

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	F	%
Muy Buena	0	0	0	0
Buena	1	2,86	3	8,57
Regular	5	14,29	14	40
Mala	29	82,86	18	51,43
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Pre y Post Test aplicado a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

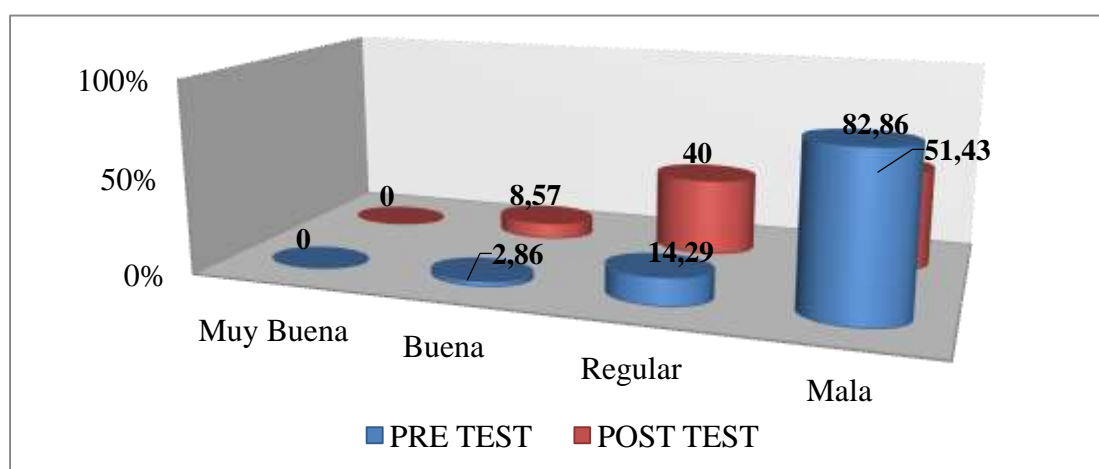


Gráfico 4 Caminar 10m en línea recta con ojos cerrados.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Lograron caminar 10 metros sobre una línea recta con los ojos cerrados. Consideramos que se necesita coordinar permanentemente la distribución del peso, el tono de cada músculo, la circulación, la posición de la cabeza, de los ojos, etc. Para ello es necesario que las vías de comunicación desde la periferia al centro del sistema nervioso y desde el centro a la periferia estén libres, permeables, sin interferencias al flujo de esa información.

Continuando con la interpretación de las gráficas obtenidas por medio de la aplicación del pre test, determinamos que el 82,86% de adultos mayores no ya que su calificación fue mala, seguida del 14,29% cuyo desempeño fue regular, el 2,86% lo hicieron con mayor facilidad pues su rendimiento fue bueno, pero ningún adulto mayor pudo realizar esta actividad de manera satisfactoria ya que este se encuentra representado por el 0%, es decir ningún adulto mayor. Mediante la aplicación del post test determinamos una mejora ya que el porcentaje de quien obtuvo una calificación mala disminuyó al 51,43%, quienes lo hicieron de manera regular aumento a un 40% y 8,57% equivalente a buena, ningún adulto mayor logró realizar la prueba por lo que muy buena está representado por el 0%.

La concentración al momento de realizar alguna actividad nos ayuda a realizarla de mejor manera siendo capaces de lograr lo que estamos realizando.

5. Caminar 10 metros coordinando pies y brazos con los ojos abiertos.

Tabla N°5 Coordinación de pies y brazos.

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
Muy Buena	5	14,29	7	20
Buena	10	28,57	16	45,71
Regular	17	48,57	12	34,29
Mala	3	8,57	0	0
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Pre y Post Test aplicado a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

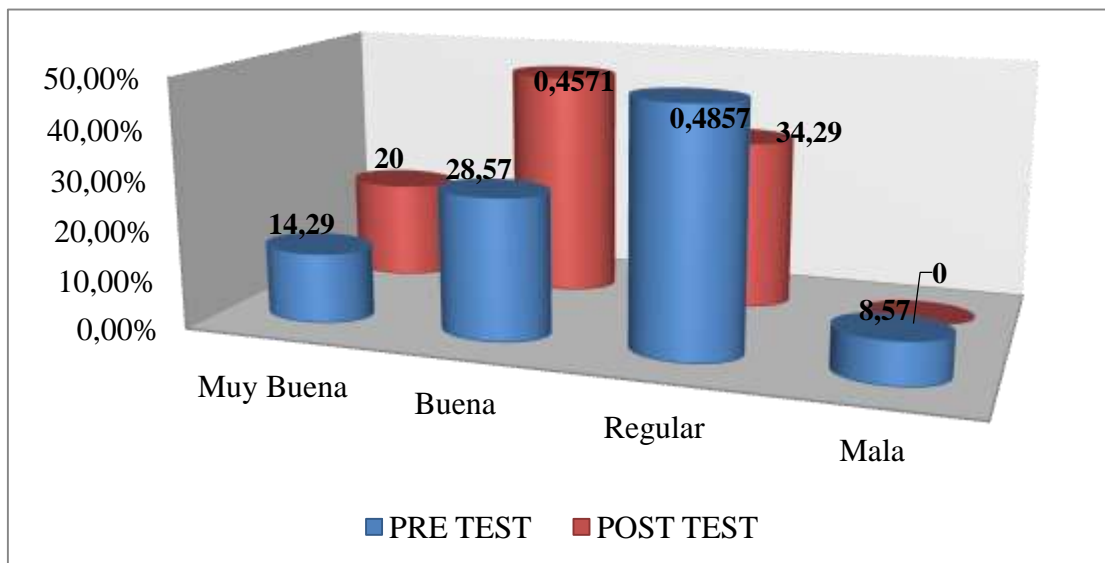


Gráfico 5 Coordinación de pies y brazos.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Pudimos analizar que la coordinación de las extremidades está organizada de un modo muy sutil. Es enorme la cantidad de información que el sistema nervioso tiene que recibir en cada instante "simplemente" para poder mantener el equilibrio y caminar y también es enorme la información que tiene que enviar hacia la periferia.

Como podemos observar en el pre test el 48,57% de adultos pudo caminar 10 metros coordinando pies y brazos con los ojos cerrados de manera regular, seguido del 28,57% cuya rendimient fue bueno, el 14,29% pudo realizarlo de manera correcta obteniendo de esta manera un calificación muy buena, y tan solo el 8,57% presentaron problemas y no pudieron lograrlo, en comparación con la aplicación del post test obtuvimos resultados favorables ya que el 45,71% obtuvo una calificación buena, el 34,29% regular, el 20% los hizo de manera muy buena, quedando con 0% la calificación mala.

La coordinación del tren inferior con el tren superior, se mejoraría con la práctica de ejercicios de equilibrio y fuerza.

6. Caminar 10 metros coordinando pies y brazos con los ojos cerrados.

Tabla N°6 Coordinación de pies y brazos con ojos cerrados.

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
Muy Buena	2	5,71	3	8,57
Buena	5	14,29	7	20
Regular	19	54,29	23	65,71
Mala	9	25,71	2	5,71
TOTAL	35	100	35	100

Fuente: Pre y Post Test aplicado a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

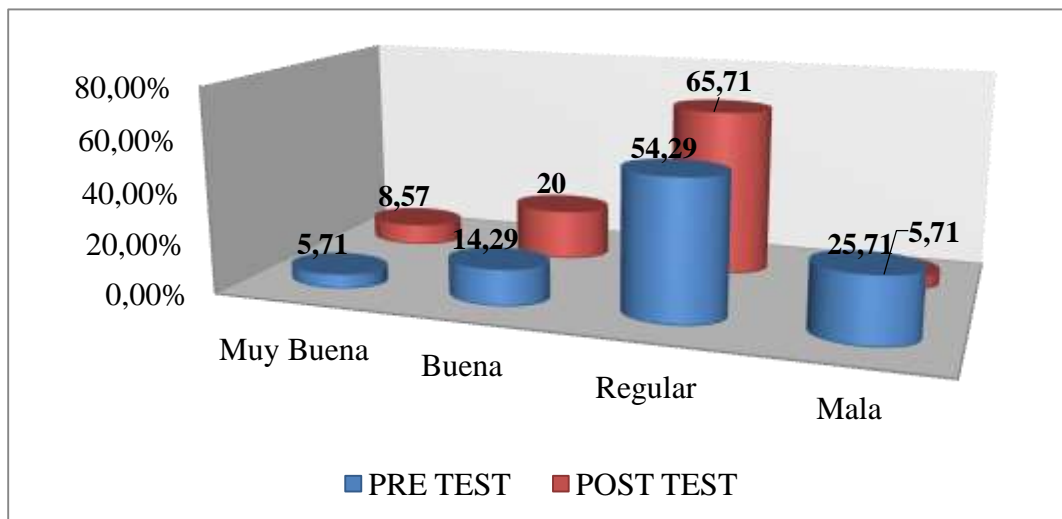


Gráfico 6 Coordinación de pies y brazos con ojos cerrados.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La coordinación entre miembros incluye principalmente los movimientos muy rítmicos que requieren el uso secuencial y simultáneo de ambos lados del cuerpo. Más precisamente, implica el cronometraje de ciclos motores de los miembros, unos en relación con otros

Como resultado de la población a quienes fue aplicado el pre test se determina que el 54,29% realizaron de manera regular la actividad asignada consistente en caminar 10 metros coordinando pies y brazos con los ojos cerrados, seguido del 25,71% quienes no

lo lograron, el 14,29% lo realizaron obteniendo una calificación buena, y tal solo el 5,71% lograron realizar esta actividad, pues su habilidad para la ejecución de esta prueba fue muy buena, mientras que con la aplicación del post test el 65,71% fue regular, el 20% buena, el 8,57 muy buena y tan solo el 5,71% fue mala.

La coordinación del tren inferior con el tren superior, se mejoraría con la práctica de ejercicios de equilibrio y fuerza.

7. Caminar 10 metros sobre una línea recta con las manos en los bolsillos.

Tabla N°7 Caminar 10m con manos en los bolsillos.

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	F	%
Muy Buena	1	2,86	4	11,43
Buena	1	2,86	10	28,57
Regular	12	34,29	11	31,43
Mala	21	60	10	28,57
TOTAL	35	100%	35	100%

Fuente: Pre y Post Test aplicado a los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga

Autor: Marcelo Ismael Hidalgo Coronel

Año: 2015

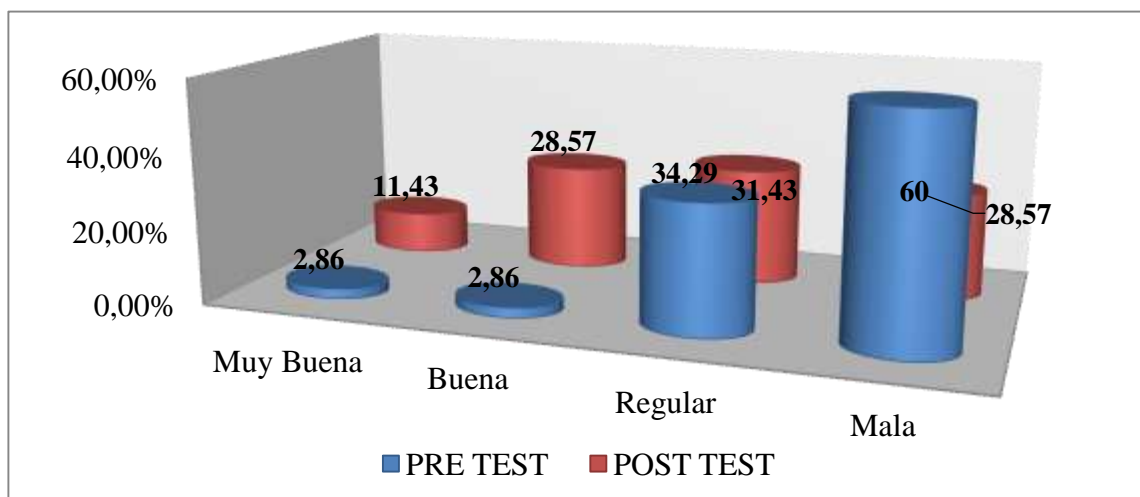


Gráfico 7 Caminar 10m con manos en los bolsillos.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Este movimiento consta de la coordinación hábil de los dos brazos en una acción bimanual. Los movimientos bianuales requieren la coordinación en un solo

miembro, así como la integración y secuenciación de acciones de dos o más miembros (por ej., la coordinación entre miembros).

En el pre test, al realizar la prueba en la cual los adultos mayores tienen que caminar 10 metros sobre una línea recta con las manos en los bolsillos los resultados obtenidos fueron que un 60% no lograron hacer esta actividad pues su calificación es mala, seguida del 34,29% los cuales tuvieron complicaciones pero lograron avanzar un poco más obteniendo un resultado regular, y quienes casi lo logran y quienes lo lograron por completo se encuentra representado por un 2,86% equitativamente, al aplicar el post test observamos una mejoría en los adultos mayores ya que el 31,43% lo hizo de manera regular, la calificación de buena y mala están representados por el 28,57% y el 11,43% lo hizo de manera muy buena.

Mantener nuestro cuerpo estable al momento de desplazarnos es primordial para evitar sufrir algún accidente con son las caídas muy frecuentes en los adultos mayores, para logra esto tendremos que trabajar con ejercicios de coordinación, fuerza y equilibrio.

g. DISCUSIÓN

Indicadores en situación negativa e Indicadores en situación positiva

Objetivo N° 2. Diagnosticar el estado actual de los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas periodo 2104-2015

Objetivos N° 3. Diseñar un programa de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas.

Objetivos N° 4. Ejecutar un programa de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas.

Objetivos N° 5. Evaluar el programa de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas

INDICADORES EN SITUACION NEGATIVA					INDICADORES EN SITUACION POSITIVA			
Informantes	Criterios	Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Criterios	Teneres	Innovación	Satisfacción
ADULTOS MAYORES	¿Cree usted que la práctica de actividad física recreativa sirve para mejorar la salud?							
	El 34,29% de los adultos mayores manifestaron que Si	No tienen un grado de conocimientos con respecto a los beneficios que nos brinda la práctica de actividad física recreativa	No existe un profesional en la materia que imparta sus conocimientos sobre la importancia de la actividad física recreativa	Incorporar en sus actividades cotidianas charlas motivacionales de ejercicio y salud.	68,57 % respondieron que SI	Tienen un conocimiento básico acerca de lo positivo que es la práctica de actividad física recreativa para la salud.	Investigación y explicación de los beneficios que tiene la práctica de actividad física recreativa en las personas mayores.	Ponen en práctica sus destrezas y capacidades para obtener nuevos conocimientos.

¿Con qué finalidad realiza Usted actividad física recreativa?							
El 14,29% lo realizan por motivo de salud.	No disponen de un profesor que imparta rutinas de actividad física recreativa	Poca motivación de los adultos mayores al momento de realizar cualquier actividad lúdica.	Implementar nuevas metodologías de trabajo capaces de impulsar el ánimo y ganas de trabajar para mejorar su condición física.	77,14% si les gusta realizar actividad física-recreativa	Predisposición y motivación para trabajar en las clases de actividad física.	Correcta aplicación de la metodología para trabajar de mejor manera los planes de clase.	Buen rendimiento en el desarrollo de actividades físicas recreativas.
¿Durante el tiempo que usted ha estado en el establecimiento ha realizado actividad física para recrearse?							
El 28,57% de adultos mayores respondieron que SI	No disponen de un profesor que imparta rutinas de actividad física recreativa	Poca motivación de los adultos mayores al momento de realizar cualquier actividad lúdica.	Implementar nuevas metodologías de trabajo capaces de impulsar el ánimo y ganas de trabajar para mejorar su condición física.	88,57% de adultos mayores respondieron que SI	Ejecución de ejercicios físicos y recreativos de acuerdo a lo planificado por parte del docente.	Conocimiento para desarrollar ejercicios metodológicos por medio de la investigación a través de la tecnología, bibliotecas virtuales.	Durante el desarrollo de actividad física recreativa a los adultos son más dinámicos y participativos.
¿Qué tiempo dura la actividad física recreativa que Usted realiza?							

2,86% Más de 50 minutos	Desconocimiento de la capacidad que tienen los adultos mayores ante la realización de actividad física recreativa	Poco control y falta de atención por parte de las autoridades encargadas de guiar las actividades cotidianas del adulto.	Establecer horarios controlados y respetados para efectuar cada una de las diferentes actividades a realizar.	El 85,71% indicó que dura 30 minutos.	Se respetó y cumplió con las actividades planificadas para el desarrollo del trabajo de actividad física recreativas.	Aplicación de una propuesta de actividades físicas recreativas para los adultos mayores	Se logró cumplir con éxito todo lo planificado en el desarrollo de los planes de clases.
¿Cuándo Usted realiza actividad física recreativa se siente cansado?							
El 2,86% No siente cansancio.	Carecen de una buena condición física debido a la vida sedentaria	No realizan actividad física que los mantengan en movimiento	Realizar actividad física recreativa por lo menos tres veces a la semana para aumentar su condición física.	El 57,14% de adultos mayores respondieron que no se sienten cansados.	Poseen una mejor condición física debido a la constante práctica de actividades físicas recreativas.	Practican constante de actividad física recreativa.	Realizan todos los ejercicios establecidos en la planificación de actividades
¿Cuándo Usted realiza actividad física recreativa siente que se desplaza?							
El 11,43% de adultos Manifestaron con facilidad.	No poseen un constante movimiento de sus extremidades provocando un desequilibrio al	Practican de actividad es solo manuales, que no incluyen actividad física recreativa en los adultos	Incluir a los adultos la actividad física recreativa para poder potenciar su estado físico mejorand	El 54,29% de adultos mayores expresaron que se desplazan con facilidad.	Gozan de una mayor movilidad de sus articulaciones ayudando a desplazarse de una mejor manera	Planificación de un grupo de ejercicios dirigidos y controlados.	Total motivación y disposición por parte de los adultos mayores para ejecutarlo

		caminar.	mayores.	o su estabilidad al desplazarse.				planificado.
¿Cuándo usted se desplaza hacia al frente siente que lo hace?								
	El 20% lo hace en línea recta.	No tienen la suficiente fuerza y coordinación en el tren inferior.	Inexistencia de un programa planificado y controlado de actividades físicas dirigidas.	Ejecutar un programa de actividades físicas para contribuir con su equilibrio.	El 51.43% manifestaron que lo hacen en línea recta	Tienen una mayor fuerza y coordinación tanto en el tren inferior como el tren superior.	Correcta aplicación de ejercicios en caminados a ganar fuerza muscular.	Todos los adultos mayores culminaron cada uno de los ejercicios de fuerza y coordinación.

INDICADORES EN SITUACION NEGATIVA					INDICADORES EN SITUACION POSITIVA			
Informantes	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades	Criterios	Teneres	Innovación	Satisfacción
ADULTOS MAYORES	Caminar 10 metros entre dos líneas rectas con los ojos abiertos.							
	El 2,86% de los adultos mayores caminaron los 10 metros	Ausencia de estabilidad y coordinación al caminar	Carencia de práctica de ejercicios físicos dirigidos para el equilibrio.	Aplicación de la propuesta para mejorar el equilibrio.	71,43% la calificación obtenida fue BUENA	Tienen una mejor orientación para mantenerse estables dentro de dos líneas.	Aplicación de nuevos ejercicios relacionados con la orientación temporoespacial.	Correcta realización de los ejercicios aplicados por parte de los adultos mayores.
	Caminar 10 metros sobre una línea recta con los ojos abiertos.							
	El 2,86% obtuvo la calificación muy Buena.	Falta de movilidad en el tren inferior	Ausencia de actividad muscular continua.	Práctica de actividad física recreativa constante para activar los músculos	22,86% obtuvieron una calificación MALA.	Mayor fuerza y equilibrio para poder desplazarse en línea recta	Aplicación correcta de la metodología para trabajar de mejor manera los planes de clase.	Buen rendimiento en el desarrollo de actividades físicas recreativas.

Caminar 10 metros coordinando pies y brazos con los ojos abiertos.							
Resultado de caminar coordinando pies y brazos es del 8,57% equivale a Mala.	No poseen la habilidad de coordinar pies y brazos.	Pérdida de la agilidad y fuerza muscular tanto del tren inferior como del superior.	Utilizar y planificar un conjunto de ejercicios encaminados a potenciar la fuerza.	45,71% obtuvieron una calificación BUENA.	Poseen fuerza para lograr la correcta coordinación del tren inferior con el superior.	Aplicación de ejercicios físicos y recreativos encaminados a potenciar la fuerza y coordinación.	Existe un mayor interés por la práctica de actividad física recreativa por parte de los adultos mayores.
Caminar 10 metros sobre una línea recta con las manos en los bolsillos.							
2,86% fue el resultado de Buena y muy Buena.	Insuficiente práctica de ejercicios físicos de equilibrio.	Ausencia de ejercicios físicos enfocados en el equilibrio dinámico.	Motivación para la práctica de actividad física recreativa encaminada al equilibrio.	31,43% de adultos mayores su calificación fue REGULAR.	Tienen una mayor estabilidad al caminar logrando mantener su posición en bipedestación.	Motivación para realizar los ejercicios con la finalidad de mejorar su equilibrio.	Se logró cumplir y desarrollar con éxito todos los ejercicios planificados.

h. CONCLUSIONES

Al concluir el presente trabajo de tesis y analizando los resultados obtenidos en el proceso y desarrollo de la propuesta alternativa se llegó a las siguientes conclusiones.

La falta de conocimientos sobre los beneficios de la actividad física recreativa genera un estado de desmotivación y sedentarismo por parte de los adultos mayores y esto conlleva a tener problemas en el desarrollo de su vida cotidiana.

La desmotivación para realizar actividad física recreativa se debe a que no hay un profesor guía capacitado para impartir y orientar clases de actividad física recreativa a los adultos mayores.

La poca o nula práctica de actividades físicas recreativas por parte de los ancianos se debe al carecimiento de una adecuada planificación de un programa de actividades de tipo físico y recreativo.

La actividad muscular es un factor determinante en la movilidad de nuestras articulaciones tanto el tren inferior como el tren superior, ayudando a un mejor desplazamiento.

El mal estado físico en que se encuentran los adultos mayores se debe al sedentarismo al que están inmersos debido a la realización de actividades manuales y no incluyen actividades físicas recreativas.

i. RECOMENDACIONES

Incorporar en sus actividades cotidianas charlas motivacionales de ejercicio y salud.

Incluir al adulto mayor en programas de actividad física recreativa para lograr mantenerlos en actividad.

Implementar nuevas metodologías de trabajo capaces de impulsar el ánimo y ganas de trabajar para mejorar su condición física.

Realizar ejercicio físico por lo menos tres veces a la semana para aumentar su condición física.

Aplicar un programa de actividades físicas recreativas planificadas y controladas dirigidas ayuda al equilibrio del caminar.

Practicar actividades físicas recreativas de una manera secuencial para activar nuestros músculos aportando a una mayor movilidad de nuestras extremidades.

Elaborar una buena planificación y ejecución de ejercicios de fuerza muscular, aportando de esta manera a una buena coordinación.

Motivar a los adultos mayores a la práctica de actividad física recreativa con la finalidad de informarlos de los beneficios que conlleva el ejercicio en su salud.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



PROPUESTA ALTERNATIVA

TÍTULO

“PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, PARA MEJORAR
EL EQUILIBRIO DEL CAMINAR DE LOS ADULTOS MAYORES DEL
ANCIANATO SAN JOSÉ DEL CANTON CALVAS”

AUTOR: MARCELO ISMAEL HIDALGO CORONEL

LOJA – ECUADOR

2016

PROPUESTA ALTERNATIVA



PROPUESTA ALTERNATIVA

Datos Informativos

DATOS INFORMATIVO	TEMA
TÍTULO	“PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DEL CAMINAR DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ANCIANATO SAN JOSÉ DEL CANTON CALVAS”
INSTITUCIÓN EJECUTORA	Ancianato San José
UBICACIÓN	Cariamanga
BENEFICIARIOS	Adultos mayores del ancianato San José
TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCION	Meses: Abril, mayo, junio y julio, Días: viernes y domingo
RESPONSABLE	Marcelo Ismael Hidalgo Coronel
TUTORA	Mgs. Yindra Flores Cala

INTRODUCCIÓN

El tema abordado, reviste gran importancia en la actualidad por el beneficio que representa la actividad física en los adultos mayores, siendo una necesidad la disminución de padecimientos que atenten contra su salud, en este sentido en la Comunidad, San José de Cariamanga, existen insuficientes actividades físico recreativas para los Adultos Mayores, que necesitan del ejercicio físico para mantener

la independencia motora y los beneficios sociales, afectivos y económicos que esta actividad proporciona.

Mediante la propuesta de un plan de actividades físicas para adultos mayores, podremos planificar y llevar a cabo un programa de actividades físicas recreativas encaminadas al mejoramiento del equilibrio de los ancianos, este trabajo se ejecutará en diferentes espacios como son cachas deportivas, al aire libre y en parques.

A medida que sobrepasamos los 65 años aumenta progresivamente la probabilidad que en los próximos años aparezca una limitación en la funcionalidad física y psicológica.

El envejecimiento humano es el conjunto de cambios que se producen en el organismo del hombre que conduce a la vejez. Se considera vejez al periodo de la vida que discurre a partir de los 65 años. El envejecimiento conlleva a las personas a una serie de cambios, tanto físicos como psicológicos, que empeoran en su salud física y mental.

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

La falta de actividad física en adultos conlleva a una serie de molestias en su vida cotidiana como son las caídas por su incidencia y gravedad son un problema de salud pública en el mundo; los adultos mayores son un grupo particularmente vulnerable, ya que, como resultado del proceso de envejecimiento, es más probable presentar alteraciones del equilibrio, la estabilidad, la fuerza muscular y los reflejos, todos factores de riesgo de caídas. Las caídas en la longevidad se asocian a secuelas físicas, psicológicas y sociales.

Existen estudios científicos que manifiestan que la actividad física puede ser beneficiosa para la salud de las personas mayores, aportando una mayor salud funcional, mayor equilibrio motriz, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

La propuesta será de gran ayuda ya que aumentará el conocimiento correspondidos con la importancia de la actividad física para la salud, y el equilibrio de los adultos mayores, y brindará evidencia de los beneficios de dicha actividad.

JUSTIFICACIÓN

La alternativa que se propone, tiene gran importancia ya que será un elemento que contribuirá a la incorporación de los adultos mayores a la práctica sistemática de actividades físicas, y recreativas, en función de mejorar su calidad de vida, su salud y su bienestar.

En la actualidad la importancia que tiene realizar ejercicio físico de una manera regular y controlada cumple un papel muy importante en el Adulto Mayor.

En primer lugar, porque el ejercicio físico es una base importante en la prevención de enfermedades y en segundo lugar porque ayuda a mantener la capacidad funcional, que empieza a manifestarse significativamente en estas edades.

Lo que me motivo hacer este trabajo de investigación fue la necesidad que tienen los adultos mayores de salir de un estado sedentario, ya que esto los arrastra a una vida inactiva e infeliz llena de problemas en su diario vivir, ayudaremos a conocer la importancia que tiene un programa de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor, con la finalidad de producir efectos positivos desde el punto de vista físico y psíquico. Es una preocupación ya que las limitaciones de la vejez, se hacen evidentes como son la dependencia, los dolores, el aburrimiento, el aislamiento, el abandono y principalmente la falta de equilibrio. Pero lo cierto es que debemos promover todo lo contrario, es decir, una vida activa fomentando, así como el ejercicio físico puede

conllevar a una vida sana con un aumento de la capacidad funcional para el mantenimiento del equilibrio, tanto dinámico como estático.

Por lo tanto, el planteamiento de nuestra propuesta tendrá un gran impacto en los adultos mayores, ya que mejorara notablemente el equilibrio del caminar, evitando un sin número de problemas como son las caídas, lesiones, fracturas, etc. así de esta forma el adulto se sentirá más seguro de sí mismo siendo dependiente y libre de desarrollar sus actividades sin impedimentos de una forma segura.

El desarrollo de la propuesta alternativa en el ancianato San José del Cantón Calvas, tiene todo el apoyo pertinente de los directores de la institución, familiares de las personas mayores, y las autoridades del cantón Calvas, ayudándonos al desarrollo óptimo de nuestro trabajo de investigación.

Los gastos que demanden en la aplicación de dicha propuesta serán costeados en su totalidad por la persona interesada en obtener el título de grado.

Objetivo general

Lograr por medio de la propuesta alternativa la planificación y ejecución de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio físico al caminar de los adultos mayores.

Objetivos específicos

- Seleccionar correctas actividades físicas recreativas, que permitan mejorar el equilibrio físico del caminar de los adultos mayores.
- Favorecer la calidad de vida de los adultos mayores con la práctica de actividades de tipo físico y recreativo.

Fundamentación Teórica

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.

García, (1985) afirma: “Que La Actividad Física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía” (p.45) El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

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

Entre los beneficios de la actividad física están:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares
- Previene y/o retrasa el desarrollo de Hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Disminuye el riesgo de caídas, entre otras.

La tendencia en los adultos mayores indica que el nivel de actividad física regular es muy bajo, en parte, debido al mito de que no se benefician con ella o, no deberían ser físicamente activos. (Pizarro, 2007)

Equilibrio

El equilibrio se define como el proceso por el cual controlamos el centro de masa (CDM) del cuerpo respecto a la base de sustentación, sea estática o dinámica. Por ejemplo, cuando estamos de pie en el espacio, nuestro objetivo primario es mantener el CDM en los confines de la base de sustentación, mientras que cuando caminamos, desplazamos continuamente el (CDM) respecto a la base de sustentación, la cual restablecemos a cada paso.

Según Álvarez del Villar (1987), el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

Pérdida de equilibrio y caídas de personas mayores

Las caídas en las personas ancianas tienen un origen multifactorial. A mayor número de factores de riesgo, mayor probabilidad de caídas, pero la relación no es aditiva, sino multiplicativa; es decir, cada causa o factor de riesgo potencia el efecto de las otras.

Por esto es importante valorar de forma integral y adecuada a la persona anciana y su entorno, para poder considerar correctamente el riesgo de caída del mayor y poder ofrecerle soluciones y recomendaciones individualizadas. (Camacho, 2002)

Para simplificar se dividen las causas de las caídas en intrínsecas y extrínsecas al individuo, o las que son propias de la persona y las que pertenecen a su entorno.

Las causas intrínsecas son:

- Alteraciones fisiológicas relacionadas con la edad:
- Alteraciones oculares disminución de la agudeza visual
- Disminución de la capacidad de acomodación
- Presbiopía (problemas para la visión cercana)
- Disminución de la tolerancia a la luz brillante (deslumbramiento)

Percepción anómala de la profundidad (problemas con las escaleras, por ejemplo...)
Alteraciones de la marcha y del equilibrio en el adulto mayor.

En un estudio de 260 personas mayores de 60 años presentaban alteración de la marcha el 15 %. En otro estudio de 467 personas tenían alteración de la marcha el 13 % entre los 65 y 74 años, el 28 % entre los 75-84 años y el 44 % entre los 85 años y mayores.

Las alteraciones del equilibrio también son frecuentes entre la población anciana, causando riesgo de caídas y lesiones relacionadas con las caídas. Cada año se caen el 20-30 % de los ancianos que viven independientemente. En el 25 % de los casos se produce una lesión importante y en el 5 % una fractura. Los trastornos de la marcha contribuyen considerablemente al riesgo de caídas y a las lesiones relacionadas con las caídas. La lesión accidental es la sexta causa de muerte en personas mayores de 65 años, siendo las caídas la principal causa de lesión en este grupo de edad. Muchas personas mayores limitan voluntariamente su actividad debido a su preocupación sobre su capacidad motora y el miedo a caerse. Debido a esto, para muchas personas mayores que viven solas, el trastorno de la marcha es un factor que determina la decisión de ingresar en una residencia. Frecuentemente la pérdida de la capacidad ambulatoria es el inicio de un progresivo deterioro del estado de salud y funcional.

METODOLOGIA

Métodos Teóricos

Histórico - Lógico: a través de este método se investiga el comportamiento de la recreación y actividad física en etapas anteriores y su evolución hasta nuestros días tanto en nuestro país como en otras latitudes geográficas.

Análisis y Síntesis: para la determinación de los aspectos más significativos del diseño, la conceptualización, marco teórico, así como la estructura interna, las diversas relaciones y las contradicciones existentes en el problema de la investigación, descomposición y reunificación de los diferentes artículos, posibilitando asumir valoraciones y plantear los puntos de vistas del autor.

Inductivo deductivo: para conocer las particularidades del problema expuesto y llegar a conclusiones en cuanto a la propuesta diseñada.

Métodos Empíricos

Análisis de documentos: se empleó en la revisión y estudio de las historias clínicas de los adultos mayores, para tener conocimiento de las enfermedades que padece cada uno de ellos y tener en cuenta las actividades que estos pueden realizar. También se utilizó para la caracterización socio demográfico de la comunidad, donde se realizó un levantamiento para conocer con que se cuenta para la realización de las actividades.

Observación: permitió determinar la situación problemática y el nivel de participación de los adultos en la oferta de actividades que existe en la comunidad.

Encuesta: Se aplica a los alumnos para la recopilación de la información necesaria acerca de sus necesidades e intereses y así poder elaborar la propuesta de actividades con carácter físico – recreativas.

Entrevista: Se aplica para poder obtener información por parte de los padres de familia acerca de las diversas actividades que efectúan en sus tiempos libres.

Métodos estadísticos - matemáticos:

Estadística descriptiva: se empleó el análisis porcentual para el procesamiento e interpretación de los datos obtenidos a partir de la aplicación de los métodos empíricos declarados.

DESCRIPCION DE LA PROPUESTA

Fase de Acondicionamiento

Se llevará a cabo tomando en cuenta las contraindicaciones de la actividad física para no arriesgar al paciente, así como previamente se deberán realizar todas las valoraciones médicas, psicológicas, funcionales, y las que se crean necesarias para cada participante en el programa.

Una vez hecho lo anterior se iniciará el trabajo físico 2 veces por semana sin exceder los 60 min diarios, mismos que se incrementarán conforme la condición física de los ancianos se incremente.

El horario preferente será los días viernes de los días que trabajaremos serán los viernes de 11:00 am a 12:00 p.m. y domingos de 14:00 pm a 16:00 pm

El lugar de trabajo puede ser de dos formas: un área abierta (al aire libre) o cerrada, y esta última se considera mejor ya que se puede tener un mejor control de la temperatura, la que debe oscilar entre los 20 y 22° C, debe contar con excelente iluminación y ventilación, así como también se deben considerar que preferentemente tenga piso antiderrapante, que esté libre de obstáculos y que no inclinaciones y si es posible que cuente con espejos grandes donde los ancianos puedan ver constantemente su postura y los movimientos que realizan para retroalimentarse visualmente.

Los ancianos deberán usar ropa cómoda preferentemente de algodón para transpirar adecuadamente, debe ser sin ligaduras y holgada pero que a su vez permita los movimientos a realizar.

Es necesario que cuente con una toma de agua cerca, o garrafones, ya que es importante que los ancianos se mantengan hidratados.

El programa incluirá 3 fases en la actividad física que se harán de la siguiente manera:

- **Fase Inicial o de Calentamiento:** que deberá ser de 10 min. Con trabajo por grupos musculares en flexibilidad y luego un poco de velocidad.
- **Fase de Fortalecimiento:** que al inicio será de 15 min. y se incrementará conforme a la condición física del anciano.
- **Fase de Relajación:** que será de 5 min. y que incluye ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

FASE INICIAL O CALENTAMIENTO

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

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

FASE DE FORTALECIMIENTO

Al inicio será de 15 min. Y se incrementará conforme mejora la condición física del anciano. Hay que recordar que un parámetro sencillo, pero efectivo a considerar en esta actividad es que una liga si se levanta menos de 8 veces es demasiado pesada para iniciar y si se levanta más de 15 veces es demasiado liviana y hay que buscar una liga que levantemos en un parámetro intermedio.

Beneficios del fortalecimiento:

- Mejora la velocidad de la marcha
- Mejora el equilibrio
- Aumenta el nivel de actividad física espontánea
- Mantiene y/o aumenta la densidad ósea
- Ayuda al control de la diabetes, artritis, enfermedades vasculares, etc.
- Mejora la digestión
- Disminuye la depresión
- Fortalece la musculatura
- Previene las caídas
- Mejora los reflejos
- Mantiene el peso corporal
- Mejora la movilidad articular

NOTA: Consideraciones de cuando se debe reducir la intensidad del ejercicio: Cuando el anciano manifieste vértigos y mareos, o tenga una falta extrema de aliento, náuseas o temblores.

FASE DE RELAJACIÓN

Equilibrio y Estiramiento.

Será de 5 min. E incluye ejercicios de flexibilidad y equilibrio. El estiramiento debe mantenerse al menos 10 segundos y repetirse de 3 a 5 veces al final de la sesión de actividad. Deben realizarse de forma suave, lenta y sostenida para evitar lesiones, se sentirá una leve molestia ante la tensión realizada, pero no debe sentirse dolor.

Beneficios del equilibrio:

- Mejora las reacciones posturales en movimiento
- Disminuye el riesgo de caídas
- Mejora la postura estática

- Incrementa la seguridad del anciano para realizar sus actividades de la vida diaria.

Beneficios del estiramiento

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

BIBLIOGRAFÍA

- Andrade A. Pizarro C. (3 de mayo de 2007).** *discapacidadonline*. Recuperado el 2015, de *discapacidadonline*: <http://www.discapacidadonline.com/wp-content/uploads/2013/04/tercera-edad-beneficios-de-los-ejercicios.pdf>
- ecured. (2011).** Obtenido de http://www.ecured.cu/index.php/Tercera_Edad
- OMS. (2013).** Obtenido de <http://www.who.int/topics/ageing/es/>
- buser, f. (1999).** *características del adulto mayor*. cataluña.
- Duarte, R. B. (2003).** Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 129-132.
- Dugdale, D. C. (23 de 2 de 2013).** *medlineplus*. Obtenido de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003198.htm>
- geosalud. (07 de marzo de 2014).** *vertigo y problemas de equilibrio*. Obtenido de geosalud: http://geosalud.com/adultos_mayores/problemas_de_equilibrio.html
- Gonzalez, A. M. (2005).** Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5* , 222-237.
- Koval, P. R. (2012).** *Medicina para el Ser Singular con Dolor Persistente u Otros Problemas Complejos*. Valencia.

- mapfre, c. s. (2003). *Perdida del equilibrio y caidas en el adulto mayor*. Obtenido de <http://www.mapfre.es/salud/es/cinformativo/perdida-equilibrio-caidas-ancianos.shtml>
- Maria, C. S. (2010). *Clinica Santa Maria*. Obtenido de http://www.clinicasantamaria.cl/edu_paciente/quees_tercera_edad.htm
- Medicina, E. d. (12 de 2 de 2001). *ManualGeriatría*.
- oms. (2002). *www.oms.org*. Obtenido de [www.oms.org](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/):
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- OMS. (2013). *organizacion mundial de la salud*. Obtenido de <http://www.who.int/topics/ageing/es/>
- Rafael, C. R. (2002). Tratamiento de los transtornos del equilibrio. *informacion terapeutica del sistema nacional de salud* 26.2, 44-47.
- Rivera, D. M. (2009). Equilibrio en educacion fisica. *efdeportes*, 130.
- Rodriguez, D. O. (15 de 12 de 2012). *espaciologopedico*. Obtenido de <http://www.espaciologopedico.com/revista/articulo/187/conceptos-y-caracteristicas-del-equilibrio.html>
- Servicio de Neurología, H. R. (2000). Alteraciones de la marcha en el anciano. *Revista neurologica*, 80-83.
- Shannon L.G Hoffman, PT,. (4 de enero de 2010). *ASOCIACION AMERICANA DE FISIOTERAPIA, SECCION DE NEUROLOGIA*. Obtenido de <http://www.neuropt.org/>
- Sociales, E. I. (1986). *ENCICLOPEDIA INTERNACIONAL DECIENCIAS SOCIALES*.
- zolorzano, f. (13 de agosto de 2011). *Hora buena*. Obtenido de <http://horabuena.blogspot.com/2011/08/la-tercera-edad-caracteristicas-del.html>



PLAN DE CLASE N° 1

NOMBRE: ISMAEL HIDALGO

FECHA:

TRABAJO DE INICIO: 10 minutos

Calentamiento: realizamos movimientos suaves de todas las partes del cuerpo, de forma descendente, esto quiere decir que iniciamos desde la cabeza y ordenadamente terminamos en los pies.

Juego recreativo: Nombre: capitán dice.

Desarrollo: caminar separados por el terreno de juego, cuando el profesor diga un número todos se agrupan según el número que se mencione. Ejemplo capitán dice formar grupos de tres todos se agrupan de a tres, el que se quede sin grupo pagara una penitencia.

TRABAJO ESPECÍFICO: 40 minutos

Sentados en una silla realizamos ejercicios movilidad y fuerza del tren inferior:

1. Sentados en una silla bajamos el cuerpo tratando de topar los tobillos con las manos.
2. Sentados en una silla elevamos las rodillas alternativamente derecha e izquierda.
3. Sentados en una silla nos sujetamos de los soportes y elevamos ambas rodillas a la vez.
4. Sentados en una silla elevar la pierna (derecha luego izquierda) extendida y mantener por 10, 15 y 20 segundos.
5. Sentados en una silla extender y recoger ambas piernas
6. Sentados en una silla extender las dos piernas, mantenerlas elevadas y hacer un vaivén continuo.

TRABAJO FINAL: (vuelta a la calma) 10 minutos

Estiramiento y relajamiento de todas las partes del cuerpo, siguiendo un orden específico iniciamos desde la parte superior, desde la cabeza y terminamos con los pies.

Juego final: aire, mar y tierra. Todos sentados formar un círculo, el participante que inicia tiene una pelota, antes de pasarla tendrá que pedir que mencione el nombre de un animal ya sea del aire, mar o tierra, ejemplo dice aire pájaro, tierra y pasa la pelota el otro participante tiene que decir un nombre de tierra así sucesivamente.



PLAN DE CLASE N° 2

NOMBRE: ISMAEL HIDALGO

FECHA:

TRABAJO DE INICIO: 10 minutos

Calentamiento: realizamos movimientos suaves de todas las partes del cuerpo, de forma descendente, esto quiere decir que iniciamos desde la cabeza y ordenadamente terminamos en los pies.

Juego recreativo: Rota según el número.

Desarrollo: Todos sentados formar un círculo, los adultos estarán atentos a las indicaciones del profesor, ejemplo el profesor dice dos puestos a la derecha, todos tendrán que levantarse de sus asientos y rotar dos puestos a la derecha.

TRABAJO ESPECÍFICO: 40 minutos

Sentados en una silla realizamos ejercicios movilidad y fuerza del tren inferior:

- 1. Sentados en una silla elevar piernas y hacer un movimiento de tijera (cruzar piernas).**
- 2. Sentados en una silla elevamos las piernas, separar y juntar las piernas de forma continua.**
- 3. Pasar de la posición de pie a sentados, estirando las manos hacia el frente**
- 4. Pasar de la posición de pie a sentados, elevando las manos hacia arriba**
 - 5. Sentados en una silla, levantarse y pasar a la siguiente silla, realizamos este trabajo hasta llegar a su puesto inicial.**

TRABAJO FINAL: (vuelta a la calma) 10 minutos

Estiramiento y relajamiento de todas las partes del cuerpo, siguiendo un orden específico iniciamos desde la parte superior, desde la cabeza y terminamos con los pies.

Juego final: nombres de la cara. El juego consiste en tocarse la parte correcta de la cara, ejemplo el profesor orienta tocarse la nariz y él se toca otra parte de la cara (la boca) todos tienen que tocarse la parte que les diga no lo que se toca



PLAN DE CLASE N° 3

NOMBRE: ISMAEL HIDALGO

FECHA:

TRABAJO DE INICIO: 10 minutos

Calentamiento: realizamos movimientos suaves de todas las partes del cuerpo, de forma descendente, esto quiere decir que iniciamos desde la cabeza y ordenadamente terminamos en los pies.

Juego recreativo: Nombre: capitán dice.

Desarrollo: caminar separados por el terreno de juego, cuando el profesor diga un número todos se agrupan según el número que se mencione. Ejemplo capitán dice formar grupos de tres todos se agrupan de a tres, el que se quede sin grupo pagara una penitencia.

TRABAJO ESPECÍFICO: 40 minutos

Formados en columnas realizaremos un trabajo de equilibrio fácil:

- 1. Parados pies unidos, elevar los brazos al frente y mantener la posición en 10, 15 y 20 segundos.**
- 2. Parados pies unidos, elevar los brazos laterales y mantener la posición en 10, 15 y 20 segundos.**
- 3. Parados y manos en la cintura, elevar la pierna (derecha luego izquierda) flexionada y mantener por 10, 15 y 20 segundos.**
- 4. Parados y manos en la cintura, elevar la pierna (derecha luego izquierda) extendida y mantener por 10, 15 y 20 segundos.**
- 5. Parados y manos en la cintura, nos apoyamos en las puntas de los pies.**
- 6. Parados y manos en la cintura, nos apoyamos en los talones de los pies.**

TRABAJO FINAL: (vuelta a la calma) 10 minutos

Estiramiento y relajamiento de todas las partes del cuerpo, siguiendo un orden específico desde la parte superior, desde la cabeza y terminamos con los pies.

Juego final: aire, mar y tierra. Todos sentados formar un círculo, el participante que inicia tiene una pelota, antes de pasarla tendrá que pedir que mencione el nombre de un animal ya sea del aire, mar o tierra, ejemplo dice aire pájaro.



PLAN DE CLASE N° 4

NOMBRE: ISMAEL HIDALGO

FECHA:

TRABAJO DE INICIO: 10 minutos

Calentamiento: realizamos movimientos suaves de todas las partes del cuerpo, de forma descendente, esto quiere decir que iniciamos desde la cabeza y ordenadamente terminamos en los pies.

Juego recreativo: Nombre: pásala y desplázate hacia atrás.

Desarrollo: Con un balón peso moderado, a la orden del profesor comienzan a pasarse el balón por encima de la cabeza cuando llegue al último Integrante este camina para colocarse al principio y así repetir la actividad hasta que todas hayan pasado.

TRABAJO ESPECÍFICO: 40 minutos

Formados en columnas realizaremos un trabajo de equilibrio fácil:

- 1. En posición de pie, ubicar las manos en la cintura, realizar una flexión de la rodilla combinando derecha e izquierda.**
- 2. En posición de pie, ubicar las manos en la cintura, elevar la rodilla combinando derecha e izquierda.**
- 3. En parejas, se trabaja uno a la vez, apoyándose en su compañero extender y elevar la pierna hacia delante combinando derecha e izquierda,**
- 4. En posición de pie, aumentamos el grado de dificultad, realizamos todos los ejercicios de forma seguida.**
- 5. Apoyándonos en la pared, inclinar levemente el tronco hacia delante, elevar la pierna hacia atrás combinando derecha e izquierda**

TRABAJO FINAL: (vuelta a la calma) 10 minutos

Estiramiento y relajamiento de todas las partes del cuerpo, siguiendo un orden específico iniciamos desde la superior, a partir la cabeza y terminamos con los pies.

Juego final: nombres de la cara. **El juego consiste en tocarse la parte correcta de la cara, ejemplo el profesor orienta tocarse la nariz y él se toca otra parte de la cara (la boca) todos tienen que tocarse la parte que les diga no lo que se toca.**



PLAN DE CLASE N° 5

NOMBRE: ISMAEL HIDALGO

FECHA:

TRABAJO DE INICIO: 10 minutos

Calentamiento: realizamos movimientos suaves de todas las partes del cuerpo, de forma descendente, esto quiere decir que iniciamos desde la cabeza y ordenadamente terminamos en los pies.

Juego recreativo: escucha y rota.

Desarrollo: Todos sentados formar un círculo, los adultos estarán atentos a las indicaciones del profesor, ejemplo el profesor dice dos puestos a la derecha, todos tendrán que levantarse de sus asientos y rotar dos puestos a la derecha.

TRABAJO ESPECÍFICO: 40 minutos

Ejercicios de equilibrio dinámico:

Ubicados en columnas separados a 1m.

- 1. Caminar hasta una señal ubicada a 10m.**
- 2. Caminar en línea recta adoptando diferentes posiciones de los brazos.**
- 3. Caminar en zigzag evitando los obstáculos que se encuentran en el piso.**
- 4. Caminar en línea recta transportando objetos en la cabeza (pañuelos, platos de plástico, etc.)**
- 5. Caminar en zigzag evitando obstáculos, transportando objetos en la cabeza.**
- 6. Caminar con los ojos cerrados apoyándonos en la pared.**

TRABAJO FINAL: (vuelta a la calma) 10 minutos

Estiramiento y relajamiento de todas las partes del cuerpo, siguiendo un orden específico iniciamos desde la superior, a partir la cabeza y terminamos con los pies.

Juego final: toca-toca

DESARROLLO: Para empezar, repartiremos un objeto a cada uno de los participantes, que estarán sentados en un semi-círculo.

Pediremos y explicaremos a cada uno de ellos, que toquen y palpen muy bien el objeto con el fin de memorizar su forma y su textura.



PLAN DE CLASE N° 6

NOMBRE: ISMAEL HIDALGO

FECHA:

TRABAJO DE INICIO: 10 minutos

Calentamiento: realizamos movimientos suaves de todas las partes del cuerpo, de forma descendente, esto quiere decir que iniciamos desde la cabeza y ordenadamente terminamos en los pies.

Juego recreativo: Los números locos.

Desarrollo: Se divide al grupo en tres equipos de igual número, cada miembro de su equipo tendrá un respectivo número, se ubicará en una silla tres balones, todos los equipos tendrán que bailar en su círculo, cuando el animador diga un número ejemplo 38,7 todos los participantes de cada equipo que tengan los números 3,8,7 saldrán a coger los balones que están en una silla, el equipo que se quede con más balones ganara.

TRABAJO ESPECÍFICO: 40 minutos

Ejercicios de fuerza y equilibrio de piernas. (Repetir 10 veces cada ejercicio)

- 1. De pie apoyándonos en el respaldo de una silla, elevamos los talones del suelo y nos paramos en puntas de pies.**
- 2. De pie apoyándonos en el respaldo de una silla, elevamos alternadamente las rodillas.**
- 3. De pie apoyándonos en el respaldo de una silla, elevamos lateralmente la pierna derecha del cuerpo y la volvemos a juntar, realizamos el mismo trabajo con la pierna izquierda.**
- 4. De pie apoyándonos en el respaldo de una silla, elevamos la pierna derecha hacia atrás con la rodilla estirada, realizamos el mismo trabajo con la pierna izquierda.**
- 5. De pie apoyándonos en el respaldo de una silla, flexionamos las rodillas y bajamos levemente manteniendo la columna lo más recto posible.**
- 6. De pie apoyándonos en el respaldo de una silla, inclinamos el tronco hacia adelante y regresamos a la posición inicial.**

TRABAJO FINAL: (vuelta a la calma) 10 minutos

Estiramiento y relajamiento de todas las partes del cuerpo, siguiendo un orden específico iniciamos desde la superior, a partir la cabeza y terminamos con los pies.

Juego final: tengo frio y necesito...

DESARROLLO: El juego consiste que la persona que esté de pie diga tengo frio y necesito (una gorra blanca) la o las personas que tengan gorra blanca tendrán que ponerse de pie y dar su prenda, luego el que dio la prenda tendrá que decir tengo frio y pedir alguna prenda.



PLAN DE CLASE N° 7

NOMBRE: ISMAEL HIDALGO

FECHA:

TRABAJO DE INICIO: 10 minutos

Calentamiento: realizamos movimientos suaves de todas las partes del cuerpo, de forma descendente, esto quiere decir que iniciamos desde la cabeza y ordenadamente terminamos en los pies.

Juego recreativo: Haz lo que yo digo, no lo que yo hago.

Desarrollo: Todos se ubican en fila con una silla mirando al profesor que estará al frente de tal forma tal que mantenga el control del grupo, el profesor orienta una acción y ejecuta otra para confundir a los participantes. Ejemplo el profesor orienta ponerse de pie, mientras él se sienta, todos realizan la acción que el orienta mas no la que ejecuta.

TRABAJO ESPECÍFICO: 40 minutos

Ejercicios de fuerza y equilibrio de piernas. (Repetir 10 veces cada ejercicio)

- 1. Posición de pie, llevar un pie hacia delante y regresar a la posición inicial, realizamos este trabajo continuamente alternado los dos pies.**
- 2. Posición de pie, dar un paso lateralmente y regresar al centro, realizamos este trabajo continuamente alternado los dos pies.**
- 3. Posición de pie, ubicamos las manos en la cintura, hacemos giros del tronco de derecha a izquierda y luego damos un paso.**
- 4. Posición de pie, ubicamos las manos en la cintura, inclinamos el tronco lateralmente alternando derecha a izquierda y luego damos un paso**
- 5. Posición de pie, nos ubicamos frente a un escalón, subimos una pierna y la mantenemos 3 segundos, luego regresamos y trabajamos con la otra pierna.**

TRABAJO FINAL: (vuelta a la calma) 10 minutos

Estiramiento y relajamiento de todas las partes del cuerpo, siguiendo un orden específico iniciamos desde la superior, a partir la cabeza y terminamos con los pies.

Juego final: Me voy de viaje

DESARROLLO: todos sentados en un círculo, el juego consiste en que alguna persona se pare y diga me voy de viaje y llevo una persona (ejemplo de gorra roja) la persona de gorra roja tiene que ponerse de pie y decir me voy de viaje y me llevo una persona de chompa negra.



PLAN DE CLASE N° 8

NOMBRE: ISMAEL HIDALGO

FECHA:

TRABAJO DE INICIO: 10 minutos

Calentamiento: realizamos movimientos suaves de todas las partes del cuerpo, de forma descendente, esto quiere decir que iniciamos desde la cabeza y ordenadamente terminamos en los pies.

Juego recreativo: las prendas.

Desarrollo: se divide al grupo en dos equipos iguales, todos los integrantes de cada equipo tendrán que intercambiar alguna prenda con el otro equipo, todos se separan y bailando por el terreno de juego se desplazan, a lo k la música pare cada persona debe buscar a la persona con quien cambio la prenda y ponérsela.

TRABAJO ESPECÍFICO: 40 minutos

En grupos de 5 formamos un círculo, trabajaremos ejercicios de fuerza y movilidad. Realizar 10 repeticiones por cada ejercicio.

1. **En la posición de pie, agarrados de las manos, realizamos elevación de rodillas alternando derecha e izquierda.**
2. **En la posición de pie, agarrados de las manos, realizamos elevación lateral de las piernas alternando derecha e izquierda.**
3. **En la posición de pie, agarrados de las manos, flexionado las rodillas bajamos levemente y subimos.**
4. **En la posición de pie, agarrados de las manos, sacamos un pie y flexionamos las rodillas y regresamos a la posición inicial.**
5. **En la posición de pie, agarrados de las manos, realizamos todos los ejercicios anteriormente, pero de forma consecutiva.**

TRABAJO FINAL: (vuelta a la calma) 10 minutos

Estiramiento y relajamiento de todas las partes del cuerpo, siguiendo un orden específico iniciamos desde la parte superior, desde la cabeza y terminamos con los pies.

Juego final: adivina quién lo tiene.

DESARROLLO: Todos los integrantes forman un círculo, con las manos en la espalda, el juego consiste que un integrante pase caminando por detrás del círculo, el tendrá que dejar algún objeto en la mano de un integrante, una vez que haya dejado pasara al centro y deberá ir describiendo poco a poco a quien le dejó el objeto, el que adivine quien lo tiene será el que recorra el círculo para que deje otra vez el objeto.



PLAN DE CLASE N° 9

NOMBRE: ISMAEL HIDALGO

FECHA:

TRABAJO DE INICIO: 10 minutos

Calentamiento: realizamos movimientos suaves de todas las partes del cuerpo, de forma descendente, esto quiere decir que iniciamos desde la cabeza y ordenadamente terminamos en los pies.

Juego recreativo: Nombre: capitán dice.

Desarrollo: caminar separados por el terreno de juego, cuando el profesor diga un número todos se agrupan según el número que se mencione. Ejemplo capitán dice formar grupos de tres todos se agrupan de a tres, el que se quede sin grupo pagara una penitencia.

TRABAJO ESPECÍFICO: 40 minutos

En grupos de 5, trabajaremos ejercicios de coordinación y movilidad. Realizar 10 repeticiones por cada ejercicio.

- 1. sentados en una silla y con un balón en las manos, nos levantamos y nos sentamos manteniendo los brazos estirados al frente.**
- 2. Sentaos en una silla, nos levantamos y lanzamos el balón hacia arriba y lo agarramos, luego nos sentamos.**
- 3. Sentados en una silla detrás de una línea de salida, levantarse y sentarse tres veces, luego salimos manteniendo los brazos arriba con el balón elevado sobre la cabeza, llegamos a la línea de llegada donde nos sentamos y realizamos el mismo trabajo hasta regresar al inicio.**
- 4. En parejas ubicándose en una silla a 4m frente a frente, levantarse y cambiar de puesto.**

TRABAJO FINAL: (vuelta a la calma) 10 minutos

Estiramiento y relajamiento de todas las partes del cuerpo, siguiendo un orden específico iniciamos desde la parte superior, desde la cabeza y terminamos con los pies.

Juego final. Nombre: las palabras

DESARROLLO: La actividad consiste en aportar, inicialmente una letra y pedir a cada uno, que digan palabras que empiecen con esta letra: Palabras que empiecen con la letra B (Baltasar, Bastón, Baloncesto, Burro), podemos aumentar la dificultad pidiendo palabras solo de comida.



PLAN DE CLASE N° 10

NOMBRE: ISMAEL HIDALGO

FECHA:

TRABAJO DE INICIO: 10 minutos

Calentamiento: realizamos movimientos suaves de todas las partes del cuerpo, de forma descendente, esto quiere decir que iniciamos desde la cabeza y ordenadamente terminamos en los pies.

Juego recreativo: Nombre: El Gallinero.

Desarrollo: se dibujará círculos en el terreno de juego cada uno enumerado, se divide al grupo en tres equipos de igual número de jugadores, todos se dispersen por el terreno a lo que el animador diga al gallinero todos deben ir a cualquier círculo y entrar todos los participantes de su grupo en el círculo el que se salga y llegue al último pagara una penitencia.

TRABAJO ESPECÍFICO: 40 minutos

En grupos de 5 formamos un círculo, trabajaremos ejercicios de fuerza y movilidad. Realizar 10 repeticiones por cada ejercicio.

- 1. Apoyándonos en la pared, subir un pie en un banco, luego elevamos el otro pie del suelo y lo llevamos hacia arriba, realizamos el mismo trabajo con el otro pie.**
- 2. Apoyándonos en la pared, subir un pie en un banco, luego subimos el otro pie y tratamos de elevar las manos apoyándonos solo en los metatarsos.**
- 3. Ubicamos el banco lateralmente del pie, subimos al banco lateralmente y despegamos el otro pie del suelo llevándolo hacia arriba, realizamos el mismo trabajo con el otro pie.**
- 4. Apoyándonos en la pared, subir un pie a un banco luego el otro y realizar una leve flexión de rodillas, bajamos y subimos, regresamos a la posición inicial.**
- 5. Ubicamos el banco pegado al pie derecho, subir y pasar lateralmente el banco, regresamos a la posición inicial**

TRABAJO FINAL: (vuelta a la calma) 10 minutos

Estiramiento y relajamiento de todas las partes del cuerpo, siguiendo un orden específico iniciamos desde la parte superior, desde la cabeza y terminamos con los pies.

Juego final: Nombre descubre el personaje.

DESARROLLO: el juego consiste en pasar al frente a una persona, el que pasa al frente tendrá que imitar a un animal a un trabajo etc., se lo realizara por medio de gestos corporales, el participante que descubra lo que está demostrando pasara al frente a realizar otra demostración.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Andrade A. Pizarro C. (3 de mayo de 2007). *discapacidadonline*. Recuperado el 2015, de discapacidadonline: <http://www.discapacidadonline.com/wp-content/uploads/2013/04/tercera-edad-beneficios-de-los-ejercicios.pdf>
- ecured. (2011). Obtenido de http://www.ecured.cu/index.php/Tercera_Edad
- OMS. (2013). Obtenido de <http://www.who.int/topics/ageing/es/>
- buser, f. (1999). *caracteristicas del adulto mayor*. cataluña.
- Duarte, R. B. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 129-132.
- Dugdale, D. C. (23 de 2 de 2013). *medlineplus*. Obtenido de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003198.htm>
- geosalud. (07 de marzo de 2014). *vertigo y problemas de equilibrio*. Obtenido de geosalud: http://geosalud.com/adultos_mayores/problemas_de_equilibrio.html
- Gonzalez, A. M. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5*, 222-237.
- Koval, P. R. (2012). *Medicina para el Ser Singular con Dolor Persistente u Otros Problemas Complejos*. Valencia.
- mapfre, c. s. (2003). *Perdida del equilibrio y caidas en el adulto mayor*. Obtenido de <http://www.mapfre.es/salud/es/cinformativo/perdida-equilibrio-caidas-ancianos.shtml>
- Maria, C. S. (2010). *Clinica Santa Maria*. Obtenido de http://www.clinicasantamaria.cl/edu_paciente/quees_tercera_edad.htm
- Medicina, E. d. (12 de 2 de 2001). *ManualGeriatría*.
- oms. (2002). *www.oms.org*. Obtenido de www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- OMS. (2013). *organizacion mundial de la salud*. Obtenido de <http://www.who.int/topics/ageing/es/>
- Rafael, C. R. (2002). Tratamiento de los trastornos del equilibrio. *informacion terapeutica del sistema nacional de salud 26.2*, 44-47.

- Rivera, D. M. (2009). equilibrio en educacion fisica. *efdeportes*, 130.
- Rodriguez, D. O. (15 de 12 de 2012). *espaciologopedico*. Obtenido de <http://www.espaciologopedico.com/revista/articulo/187/conceptos-y-caracteristicas-del-equilibrio.html>
- Servicio de Neurología, H. R. (2000). Alteraciones de la marcha en el anciano. *revista neurologica*, 80-83.
- Shannon L.G Hoffman, PT,. (4 de enero de 2010). *ASOCIACION AMERICANA DE FISIOTERAPIA, SECCION DE NEUROLOGIA*. Obtenido de <http://www.neuropt.org/>
- sociales, E. I. (1986). *ENCICLOPEDIA INTERNACIONAL DECIENCIAS SOCIALES*.
- zolorzano, f. (13 de agosto de 2011). *hora buena*. Obtenido de <http://horabuena.blogspot.com/2011/08/la-tercera-edad-caracteristicas-del.html>
- Andrade A. Pizarro C. (3 de mayo de 2007). *discapacidadonline*. Recuperado el 2015, de discapacidadonline: <http://www.discapacidadonline.com/wp-content/uploads/2013/04/tercera-edad-beneficios-de-los-ejercicios.pdf>
- ecured*. (2011). Obtenido de http://www.ecured.cu/index.php/Tercera_Edad
- OMS*. (2013). Obtenido de <http://www.who.int/topics/ageing/es/>
- buser, f. (1999). *caracteristicas del adulto mayor*. cataluña.
- Duarte, R. B. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 129-132.
- Dugdale, D. C. (23 de 2 de 2013). *medlineplus*. Obtenido de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003198.htm>
- geosalud. (07 de marzo de 2014). *vertigo y problemas de equilibrio*. Obtenido de geosalud: http://geosalud.com/adultos_mayores/problemas_de_equilibrio.html
- Gonzalez, A. M. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5* , 222-237.
- Koval, P. R. (2012). *Medicina para el Ser Singular con Dolor Persistente u Otros Problemas Complejos*. Valencia.

- mapfre, c. s. (2003). *Perdida del equilibrio y caídas en el adulto mayor*. Obtenido de <http://www.mapfre.es/salud/es/cinformativo/perdida-equilibrio-caidas-ancianos.shtml>
- Maria, C. S. (2010). *Clinica Santa Maria*. Obtenido de http://www.clinicasantamaria.cl/edu_paciente/quees_tercera_edad.htm
- Medicina, E. d. (12 de 2 de 2001). *Manual Geriatria*.
- oms. (2002). *www.oms.org*. Obtenido de www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- OMS. (2013). *organizacion mundial de la salud*. Obtenido de <http://www.who.int/topics/ageing/es/>
- Rafael, C. R. (2002). Tratamiento de los transtornos del equilibrio. *informacion terapeutica del sistema nacional de salud* 26.2, 44-47.
- Rivera, D. M. (2009). Equilibrio en educación física. *efdeportes*, 130.
- Rodriguez, D. O. (15 de 12 de 2012). *espaciologopedico*. Obtenido de <http://www.espaciologopedico.com/revista/articulo/187/conceptos-y-caracteristicas-del-equilibrio.html>
- Servicio de Neurología, H. R. (2000). Alteraciones de la marcha en el anciano. *revista neurologica*, 80-83.
- Shannon L.G Hoffman, PT,. (4 de enero de 2010). *ASOCIACION AMERICANA DE FISIOTERAPIA, SECCION DE NEUROLOGIA*. Obtenido de <http://www.neuropt.org/>
- sociales, E. I. (1986). *ENCICLOPEDIA INTERNACIONAL DECIENCIAS SOCIALES*.
- zolorzano, f. (13 de agosto de 2011). *hora buena*. Obtenido de <http://horabuena.blogspot.com/2011/08/la-tercera-edad-caracteristicas-del.html>
- Waichman, P. (1993). *Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico*. Buenos Aires: Editorial PW.
- Zamora, R y García, M. (1986). *Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población*. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
- Definicion.de. (2008). *Sedentarismo*. Recuperado el 29 de Octubre de 2014, de <http://definicion.de/sedentarismo>
- Español-zdarma.cz. (20 de Abril de 2012). *Tiempo libre*. Recuperado el 23 de Octubre de 2014, de <http://www.spanelstina-zdarma.cz/article/2012020801-el-tiempo-libre>

Ricardo. (1 de Febrero de 2012). *El mal uso del tiempo libre*. Recuperado el 29 de Octubre de 2014, de <http://adolescentesytiempolibre.blogspot.com/2012/02/que-es-el-tiempo-libre-en-los.html>

RUBIO, N. L. (23 de Abril de 2012). *como evitar el sedentarismo*. Recuperado el 29 de Octubre de 2014, de <http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2012/04/23/208905.php>

SIGNIFICADOS. (2013). *Tiempo libre*. Recuperado el 29 de Octubre de 2014, de <http://www.significados.com/tiempo-libre/>

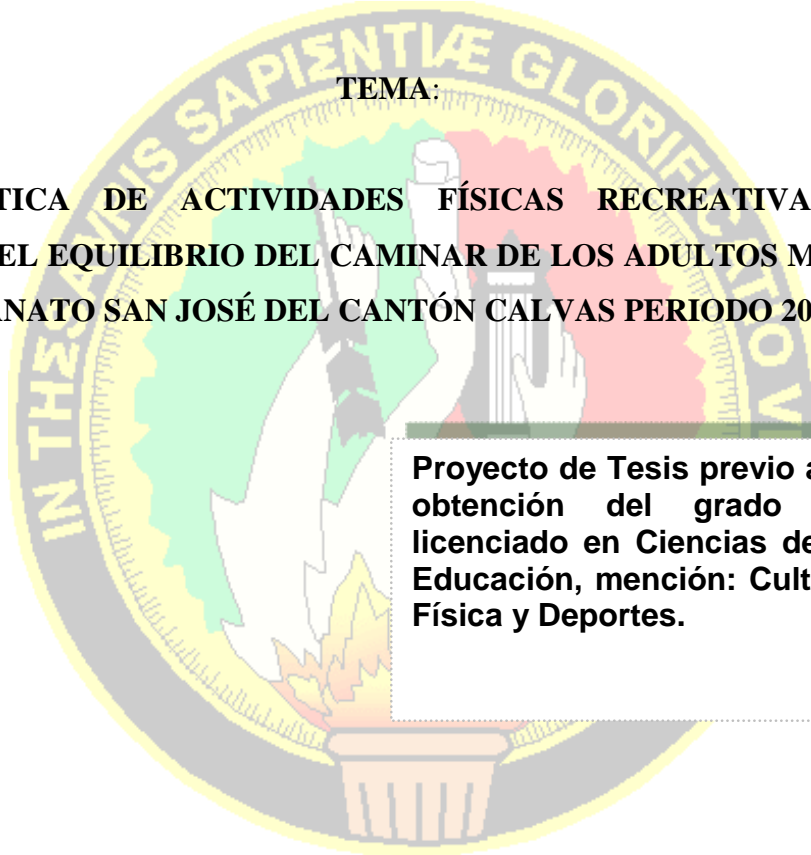
Tarducci, G. (10 de 01 de 2011). *Actividad fisica*. Recuperado el 23 de Octubre de 2014, de <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=129>

k. ANEXOS

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

TEMA:

**LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA
MEJORAR EL EQUILIBRIO DEL CAMINAR DE LOS ADULTOS MAYORES
DEL ANCIANATO SAN JOSÉ DEL CANTÓN CALVAS PERIODO 2014-2015.**

The seal of the Universidad Nacional de Loja is a circular emblem. It features a central figure holding a book and a torch, with a sun rising behind them. The text "IN THE ANNIS SAPIENTIAE GLORIFICATION" is written around the top inner edge of the seal. Below the seal, the year "1859" is prominently displayed.

**Proyecto de Tesis previo a la
obtención del grado de
licenciado en Ciencias de la
Educación, mención: Cultura
Física y Deportes.**

1859

AUTOR: MARCELO ISMAEL HIDALGO CORONEL

LOJA – ECUADOR

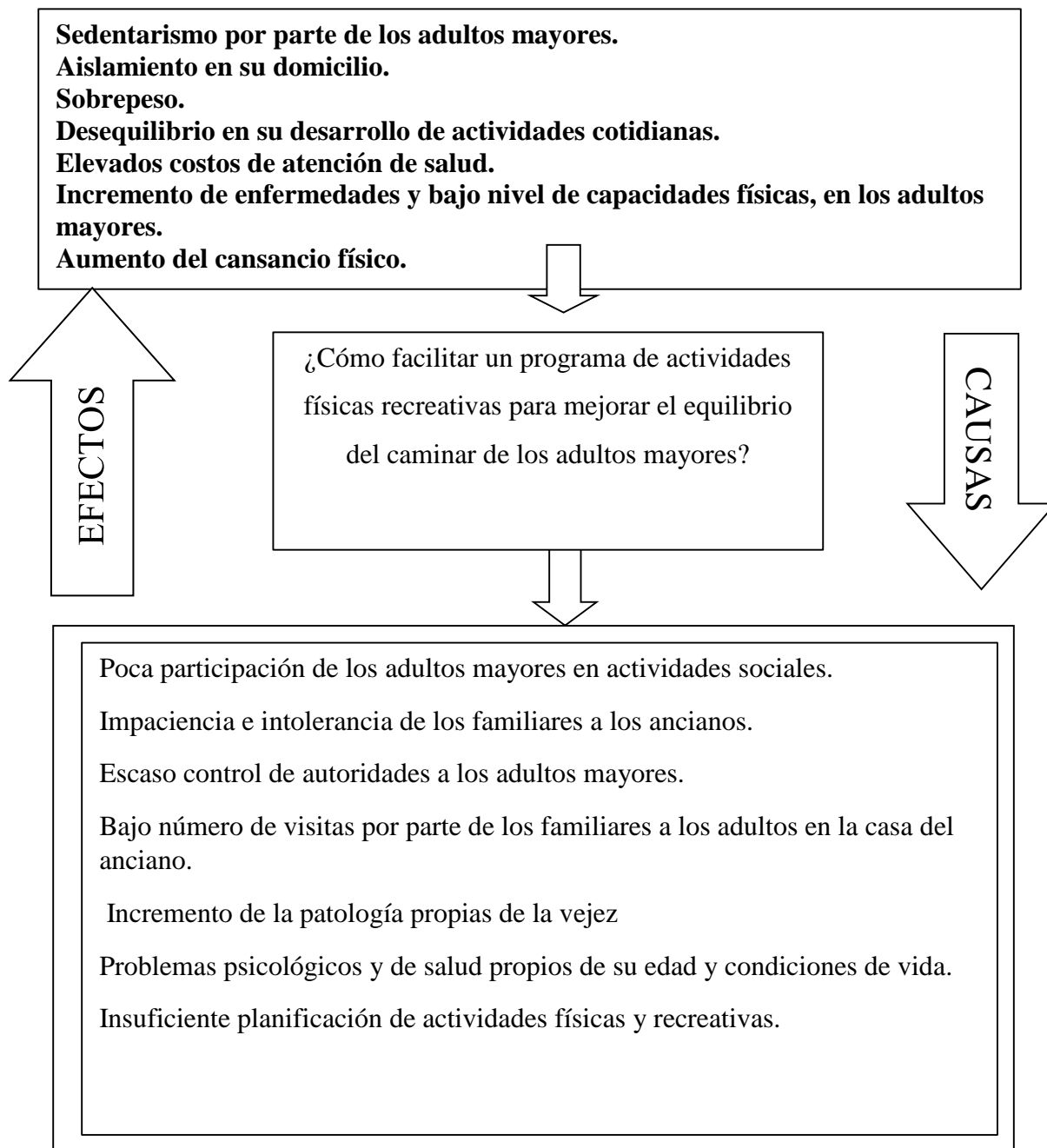
2016

a. TEMA

LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DEL CAMINAR DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ANCIANATO SAN JOSÉ DEL CANTÓN CALVAS PERIODO 2014-2015.

b. PROBLEMÁTICA

ARBOL DEL PROBLEMA (CAUSA Y EFECTO) Grafico No 1.



Problema.

El planteamiento del problema en nuestra investigación, en si es el aspecto más importante precisamente la razón que motiva a la realización de la presente trabajo, es

la falta de una propuesta de actividades físicas recreativas, para contribuir con el fortalecimiento del equilibrio del caminar de los adultos mayores, favoreciendo el buen vivir de los integrantes del ancianito San José por lo cual la mayoría de ancianos mantienen una vida inactiva, produciéndoles distintas enfermedades por la ausencia de actividades físicas en forma sistemática y regular, debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como diabetes, la hipertensión arterial, etc. A nivel orgánico, aumenta la coordinación y movilidad articular, favoreciendo notablemente el equilibrio en los adultos mayores.

El ancianato tiene la problemática en su origen en que adolece de programas de actividades físicas recreativas organizado y planificado que les permita realizarlo durante la semana, dirigido por profesores o especialistas en la materia consciente del tratamiento y procedimiento de un conjunto de ejercicios físicos recreativos en función del bienestar del adulto, y que a su vez les permita un sistema adecuado para formular, evaluar, y controlar estas acciones en función de mejorar la salud, el equilibrio y la actividad muscular en los integrantes de dicho ancianato.

Otra de las causas que contribuye a una inexistente programación de actividades físicas recreativas en el establecimiento, es la falta de previsión y visión sobre la atención al adulto mayor, como es en su soledad, desamparo, desprotección, marginalidad, pobreza, aislamiento de los ancianos en su domicilio, perecedero de buen vivir, inexistente relación familiar, elevados costos, entre otras.

En relación a las indagaciones realizadas, donde se observan que cerca de 35 adultos mayores de dicho ancianato, mantienen una vida pasiva e inactiva hacia las actividades físicas recreativas, y notificándose en ellos una serie de problemas que afectan su calidad de vida y por ende su salud, lo que significa que de continuar en ese estado, aumentarían los riesgos y las enfermedades, provocando en ellos el incremento de la mortalidad temprana, lo que continuara siendo un problema para la sociedad, la familia y la casa del hogar donde asiste el anciano

.

En la actualidad, han surgido nuevas formas de mejorar la calidad de vida de las personas, en Ecuador se ha implementado el plan del buen vivir, como un aspecto priorizados por parte del gobierno, para niños, jóvenes, adultos y ancianos, forzadas quizás por un proceso de globalización, que se impone en todo el mundo.

Asimismo, el ancianato no cuenta con profesores capacitados para aplicar los métodos adecuados dirigidos a las características de la tercera edad, así como de evaluación y control que le permita realizar el seguimiento de la ejecución durante un tiempo prolongado para facilitar la vida útil de los adultos mayores, teniendo en cuenta estas problemáticas existentes nos planteamos el siguiente problema científico.

¿Cómo las actividades físicas recreativas mejoran el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José?

Durante las indagaciones sobre el tema propuesto, nos dimos la tarea de investigar unas series de sucesos relacionados con las actividades físico recreativas de los adultos mayores del ancianato San José de la ciudad de Cariamanga, en este caso lo que queremos investigar está relacionado con la problemática existente sobre la práctica de la actividad física y recreativa en el ancianato, debido a que conocemos que existen muchos ancianos con un alto nivel de enfermedades que imposibilitan su funcionamiento diario normalmente. Dedicaremos aproximadamente 6 meses de estudio para el segundo semestre del 2015, convirtiéndose así en un tiempo a medio plazo suficiente para aplicar la propuesta de programa de actividades físicas y recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas.

c. JUSTIFICACIÓN

Se justifica este trabajo de investigación por ser importante, identificar las actividades físicas recreativas específicas para fortalecer el equilibrio, coordinación, musculación, entren otras en los adultos mayores.

Esta investigación es de suma importancia, ya que permite incluir al adulto mayor en los proyectos que se propone encaminado a mejorar el bienestar y la salud de estas personas. Es además una herramienta muy necesaria debido a las enfermedades primero por los años y otras que se han agudizados durante el ejercicio de la vida, pero muchas de ellas podrán disminuirse y los incentivarán a practicar de forma sistemática, activando sus músculos y poniéndolo en movimiento, para lograr así una transformación en su vida diaria.

En el caso que investigamos no cuentan con programas organizados para realizar estas actividades tan importante para la salud de las personas de edades avanzadas, por lo que trae consigo el incremento de afectaciones en diferentes sistemas, respiratorios, cardiovascular, nervioso, provocando en ellos una inactividad total en muchos casos y destacándose los problemas en el desarrollo de su vida como es la falta de equilibrio, sedentarismo, obesidad, entre otras y esta es la razón fundamental por la cual hemos decididos hacer este proyecto.

Nuestra investigación tiene un gran porcentaje de factibilidad ya que es viable su realización, luego de las indagaciones realizadas y la disposición de los directivos del ancianato, la familia y la sociedad en general, quienes han mostrado un gran interés en realizar este proyecto al cual han decidido apoyar en todo lo que este a su alcance.

Los aportes se enmarcan en los tres tipos de justificación que existe: En la investigación hay una justificación teórica porque el propósito del estudio es generar reflexión y debate académico sobre el conocimiento existente, confrontar una teoría, contrastar resultados o hacer epistemología del conocimiento existente. Su aporte es que se va a centrar en todas las teorías que justifica esta investigación basado en los conocimientos y teorías que se genera a través de los criterios de diferentes autores y

del propio autor, además permitirá generalizar esta investigación a otras áreas y cantones por su importancia. Es además una justificación teórica, porque se propone nuevos paradigmas (como es el caso de implementar un programa de actividades físicas recreativas para las personas de la tercera edad del ancianato).

En el aspecto práctico, su aporte es que se aplicara un programa de actividades físicas que tendrá un impacto en la sociedad fundamentalmente en el propio adulto mayor, quienes por primera vez recibirán los beneficios del mismo para mejorar su salud y la calidad de vida, Esta investigación se considera que es una justificación práctica, porque ayudara a resolver un problema o, por lo menos propone estrategias que al aplicarse contribuirían a resolverlo.

En el aspecto metodológico su aporte es que se generaliza un proceso de enseñanza de ejercicios y actividades físicas para los adultos mayores del ancianato.

El impacto de esta investigación radica en la transformación que va a tener el ancianato San José de la ciudad de Cariamanga, en primer lugar, además se aplicara el programa de actividades físicas recreativas que permitirá activar los músculos en los anciano de la tercera edad, se disminuirán problemas y enfermedades como el sedentarismo, la obesidad, la hipertensión arterial, el estrés tanto personal como familiar, se lograra incorporar a los adultos a la comunidad, se verán incluidos en los proyectos del gobierno ecuatoriano y mejoraran su calidad de vida al practicar de forma sistemática y organizadas dicho programa.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar un programa de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores, del ancianato San José del cantón Calvas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

1. Fundamentar teóricamente las actividades físicas recreativas para el mejoramiento del equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón calvas.
2. Diagnosticar el estado actual de los adultos mayores del ancianato San José del cantón calvas.
3. Diseñar un programa de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas.
4. Ejecutar un programa de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas.
5. Evaluar el programa de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio del caminar de los adultos mayores del ancianato San José del cantón Calvas.

e. MARCO TEÓRICO

ACTIVIDAD FÍSICA-RECREATIVA

Un paso importante para asumir una perspectiva científica en cualquier tema es la definición de los conceptos de los que uno va a hablar. En nuestro caso necesitamos definir: En primer término, la actividad física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Gorbunov 1990).

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene 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 "y 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.

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.

García, (1985) afirma: "Que La Actividad Física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos y del cual se deriva un determinado gasto de energía". El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos. (Moreno, 2005)

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

Actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

Actividad física en el adulto mayor.

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. El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos. (Pizarro, 2007)

(OMS, 2013) Afirma que, para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía

desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Se realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

El ejercicio Físico en el adulto mayor

El primer mensaje que se debe hacer llegar a las personas de más edad es que deben mantenerse activos en su vida cotidiana. Muchas personas tienen una forma de vida dinámica sin necesidad de participar en programas de ejercicios formales. A través de los quehaceres diarios, tales como trabajos domésticos (ir de compras, cocinar, limpiar, etc.), se puede mantener un nivel adecuado de actividad. Es conveniente potenciar ocupaciones simples como jardinería o paseos diarios. Hay que luchar, en la medida en que se pueda, contra la inactividad. Es evidente que un estado saludable tanto de cuerpo como de espíritu, favorece un envejecimiento apacible (Saavedra, 2000, p.76).

Las personas mayores sufren un proceso en que se acentúa la progresiva involución en las cualidades físicas. Por tanto, este grupo se va a beneficiar de la realización de un ejercicio físico que suavice y retrase este proceso y que, por tanto, mejore su calidad de vida. La realización de ejercicio físico por parte de estas personas tiene efectos beneficiosos para la salud como medida preventiva, de mantenimiento y

rehabilitación. Asimismo, hay que añadir un nuevo aspecto que aportará la actividad física y que tiene su importancia para este grupo, como es el recreativo y de relación social.

No se puede obviar que el ejercicio físico es uno de los potentes factores que contribuyen al aumento de las posibilidades de adaptación del organismo del hombre al proceso de envejecimiento (Karpman, 1989, p.34).

Aportes de las actividades físico-recreativas en los adultos mayores.

Estudios han comprobado los beneficios que conllevan a la actividad físico-recreativa y deportiva frente a múltiples enfermedades, pero no estaba claro si las personas de edad avanzada que comienzan a practicar ejercicio obtienen ventajas en términos de prolongación de años de vida.

No obstante, se tiene en consideración que la actividad física por pequeña que sea siempre y cuando sea sistemática y bajo un orden adecuado ayuda a mejorar las condiciones, así como el estilo de vida de quien lo practica en este caso los adultos mayores no mejoraran hábitos con esto, pero ayuda a que sobrelleven los hábitos que ya tenían adquiridos además de ayudarles a la relación interpersonal y ritmo de vida.

La actividad física puede ayudar no solo conseguir y mantener la salud sino a disfrutar más plenamente la vida. No se trata solo de compensar los efectos que pueda tener una vida sedentaria, sino desarrollar nuevas capacidades y descubrir nuevas posibilidades en equilibrio con el medio que nos rodea.

La experiencia y la evidencia científica confirman que la actividad física constituye una parte integral de la vida humana, el hombre necesita un mínimo de actividad física para mantenerse orgánica y emocionalmente sano.

La actividad física debe ser considerada como una necesidad esencial que nuestro estilo de vida moderno ya no puede satisfacer de manera constante, el tiempo que disponemos para dedicar al ocio aumentará en el futuro.

El desarrollo de la ciencia y la tecnología nos permite alertar y alentar a toda la población a realizar actividad física desde la infancia hasta la vejez adaptándolas a la capacidad individual de cada persona.

Cada persona y especialmente los adultos mayores después del retiro laboral tienen mayor tiempo libre disponible, el que tienen que ocupar en otras actividades que les permitan mantenerse activos.

La actividad físico – recreativa y deportiva sistemática es una práctica factible de realizar, independientemente de la edad y sexo; sin embargo, en las personas adultas mayores cobra mayor importancia, siendo capaz de prevenir los procesos de involución y atrofia orgánica que pueden presentarse como parte del envejecimiento normal.

Así también, posibilita un mayor control de enfermedades crónicas degenerativas, tan frecuentes en las personas de mayor edad, incluso se ha comprobado por varios estudios que se puede aplazar la presentación de enfermedades susceptibles de padecerlas.

La actividad físico recreativa va a contribuir por tanto a mejorar la calidad de vida del sujeto de la Tercera Edad; siendo factor indispensable en el desarrollo integral del individuo como elemento terapéutico preventivo en el deterioro acelerado y natural del organismo de todas las personas (AGECO, 1988, p.89).

Beneficios de la actividad física.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

(Pizarro, 2007) En general, la evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores menos activos, hombres y

mujeres, las personas mayores físicamente activas, presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.

Mientras que (Duarte, 2003) afirma que el ejercicio físico contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones. No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio y entre esos se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular.

En el aspecto socio psicológico, el ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, eleva la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana. El ejercicio, al mejorar el estado funcional, permite mantener la independencia personal y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos o agudos. En síntesis, mejora la calidad de vida del adulto mayor.

Entre los beneficios percibidos por adultos mayores se han encontrado el propio hecho de sentirse bien abandono o disminución del consumo de medicamentos y el mejoramiento de los síntomas, mejor conciliación del sueño, aumento de seguridad ante caídas, una mayor distracción y la ampliación de relaciones interpersonales.

El conocimiento de dichos beneficios contribuirá a perfeccionar las intervenciones de los especialistas de diferentes disciplinas que se desempeñan en la promoción del ejercicio con fines de salud.

La Recreación.

Como actividad inherente a la trayectoria de vida de las personas, parte de un interés motivacional interno que conlleva a buscar el disfrute de la de vida promoviendo el desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas las dimensiones del ser. En el adulto mayor –personas mayores de 65 años- ayuda a mantenerlos activos, olvidar preocupaciones, atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades en convivencia con los otros.

Según Murillo (2003), el que los adultos mayores puedan ejercitar toda una gama de actividades recreativas acordes con su realidad individual y grupal, posibilita mejorar su calidad de vida y ampliar sus oportunidades para crecer como personas; ya que participar de las diversas actividades libera de la rutina, inactividad y sedentarismo, de tensiones como el estrés, la ansiedad, el aburrimiento y en algunos casos, inclusive, de la depresión. Dentro de sus beneficios encontramos que estas actividades facilitan la interacción con otras personas rompiendo el aislamiento y la soledad, ayudan a retardar el avance y aceleración del proceso de envejecimiento, e inclusive de algunas enfermedades relacionadas con la inactividad.

Para Dumazedier (1964: 16), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, la Recreación es: "el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo. El autor de esta investigación concuerda con el criterio expresado por Dumazedier, el cual engloba la recreación como una actividad en la que las personas descansan de las actividades cotidianas, se distraen y a su vez se desarrollan físico y socialmente.

Por otra parte, Ramos (2001: 65) destaca que Pérez (1997: 60), recoge en su libro una definición elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene plena vigencia, se considera aceptable y completa. La

recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud y a su felicidad. Este criterio no contradice lo planteado por Dumazedier, dando una visión más amplia del fenómeno recreativo con el que armonizamos.

En este trabajo no se puede dejar de mencionar el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello; Hernández Mendo (2000: 32), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala, el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre.

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

Beneficios de la recreación

El disfrutar del tiempo libre es aún uno de los tantos prejuicios que se deben derrumbar en pos de un proceso de envejecimiento activo y saludable. Prejuicio que no tiene sustento científico, ya que se ha demostrado que la participación de actividades recreativas en la vejez trae muchos beneficios: se fortalecen los vínculos sociales, aumenta la autoestima, hay mayor conexión con el cuerpo y se bajan los niveles de dolencias y de medicación.

Las recreaciones son solo nos beneficia materialmente, sino que también espiritualmente nos da el granito de arena que le corresponde poner. Otros de los beneficios de los que ella demás se encarga son los siguientes:

Fisiológicos. - Todas las actividades que se hagan con el fin de elevar nuestro nivel cultural es siempre un beneficio para nuestro organismo.

Psicológicos. - Mejora nuestra vida, así como nuestra autoestima, la seguridad derogada en uno mismo. La ventaja y poderío de habilidades, destrezas y manejo de cómo enfrentarnos hacia nuestros propios problemas.

Sociales. - Nos ayuda al fortalecimiento y enriquecimiento de integración de nosotros mismos con la sociedad. Nos ayuda a ser más sociables, más independientes, más condescendientes por nosotros mismos y con nuestros propios esfuerzos. Mejora nuestras relaciones humanas.

EQUILIBRIO

El equilibrio consiste en la capacidad de controlar las diferentes posiciones del cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento, donde el cuerpo actúa contra la fuerza de gravedad.

La capacidad de mantener una postura en forma equilibrada se debe desarrollar junto con todas las demás capacidades psicofísicas. No obstante, es frecuente encontrar niños con dificultad para lograr un buen equilibrio y que pueden, con mayor dificultad de lo esperado, el control de su postura. (Palmisciano, G. 1994).

En todas las actividades físico-deportivas, el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal. Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores.

El equilibrio es un estado por el cual una persona, puede mantener una actividad o un gesto, quedar inmóvil o lanzar su cuerpo en el espacio, utilizando la gravedad o resistencia. (Rodríguez, 2012).

El equilibrio es una condición básica de la organización psicomotora ya que implica una multiplicidad de ajustes posturales anti gravitatorios que dan soporte a cualquier soporte motriz” (Da Fonseca, 1998). A parte de estas definiciones, Le Boulch (1991)

cita que “para asegurar el equilibrio y el desarrollo adecuado del niño, es necesario brindarle una formación corporal de base. Este aspecto de su educación debe permitir el desarrollo y su actitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad.

Clasificación del equilibrio.

La mayoría de los autores (Álvarez del Villar, 1983), distinguen dos tipos de equilibrios (López, 2004):

Equilibrio estático: (equilibrio postural) es la capacidad de mantener una postura sin movimiento, éste se mantiene gracias a los reflejos de equilibración, que son el resultado de relaciones propioceptivas. El equilibrio estático es el fundamento del equilibrio dinámico. ε Equilibrio dinámico: Siempre se asocia al desplazamiento, ya que cuando éste existe se debe ir cambiando de postura manteniendo en cada una de ellas una posición transitoria de equilibrio.

Por otra parte, el equilibrio se puede dividir en tres categorías (Gutiérrez, 1999)

- Equilibrio estable: cuando los momentos o fuerzas desestabilizadoras producen un desplazamiento en el sistema, obligando a éste a recuperar su posición original de equilibrio.
- Equilibrio inestable: cuando los momentos o fuerzas desestabilizadoras producen un desplazamiento al sistema que le obliga a separarse de su posición de equilibrio inicial.
- Equilibrio indiferente: en este caso, las fuerzas desestabilizadoras no tienen ningún efecto sobre la estabilidad en el equilibrio de un cuerpo, el cuerpo sigue manteniendo su posición de equilibrio.

Factores que intervienen en el equilibrio

El buen equilibrio depende de varios factores: La información sensorial correcta de sus ojos (sistema de la vista), músculos, tendones, y articulaciones (sentido de propiocepción), y de los órganos de equilibrio en el oído interno (sentido vestibular). El tronco cefálico o tallo cerebral procesando esta información sensorial y dándole sentido, en conjunto con otras partes del cerebro. (Shannon L.G Hoffman, PT. 2010)

El movimiento de sus ojos para mantener objetos en su vista estables y mantener su equilibrio (el resultado motor). Sistema de la vista: Su vista le permite ver dónde se encuentra su cabeza y cuerpo en relación al mundo alrededor suyo. También le ayuda a sentir movimiento ente usted y su entorno. Información propioceptiva: Existen sensores especiales en sus músculos, tendones, y articulaciones sensibles a movimiento o presión.

Estos le ayudan al cerebro a saber cómo sus pies y piernas están posicionados con respecto a la superficie, y cómo su cabeza está posicionada con respecto a su pecho y hombros. Sistema vestibular: Los órganos de equilibrio en el oído interno le dicen al cerebro acerca de los movimientos y posición de su cabeza. Hay un juego de tres tubos (canales semicirculares) en cada oído, y estos sienten cuando usted mueve su cabeza y le ayudan a mantener su vista clara. También hay dos estructuras en cada oído llamados otolitos (el sáculo y el utrículo). Éstas le dicen al cerebro cuando la cabeza está en movimiento directo (como cuando viaja en automóvil o sube y baja en un elevador), y sienten aun cuando la cabeza se encuentra en posición fija (viendo hacia arriba o inclinada).

Según (Rivera, 2009) El equilibrio corporal se construye y desarrolla en base a las informaciones viso-espacial y vestibular. Un trastorno en el control del equilibrio, no sólo va a producir dificultades para la integración espacial, sino que va a condicionar en control postural. A continuación, vamos a distinguir tres grupos de factores:

Factores Sensoriales: Órganos sensorio motores, sistema laberíntico, sistema plantar y sensaciones cenestésicas.

Factores Mecánicos: Fuerza de la gravedad, centro de gravedad, base de sustentación, peso corporal.

Otros Factores: Motivación, capacidad de concentración, inteligencia motriz, autoconfianza.

Pérdida de equilibrio y caídas de personas mayores

Según (Koval, 2012) Estas funciones naturales del organismo están organizadas de un modo muy sutil. Es enorme la cantidad de información que el sistema nervioso tiene

que recibir en cada instante "simplemente" para poder mantener el equilibrio y caminar y también es enorme la información que tiene que enviar hacia la periferia. Necesita coordinar permanentemente la distribución del peso, el tono de cada músculo, la circulación, la posición de la cabeza, de los ojos, etc. Para ello es necesario que las vías de comunicación desde la periferia al centro del sistema nervioso y desde el centro a la periferia estén libres, permeables, sin interferencias al flujo de esa información.

Las caídas en las personas ancianas tienen un origen multifactorial. A mayor número de factores de riesgo, mayor probabilidad de caídas, pero la relación no es aditiva, sino multiplicativa; es decir, cada causa o factor de riesgo potencia el efecto de las otras.

Por esto es importante valorar de forma integral y adecuada a la persona anciana y su entorno, para poder considerar correctamente el riesgo de caída del mayor y poder ofrecerle soluciones y recomendaciones individualizadas. (Rafael, 2002)

Para simplificar se dividen las causas de las caídas en intrínsecas y extrínsecas al individuo, o las que son propias de la persona y las que pertenecen a su entorno.

Las causas intrínsecas son:

Alteraciones fisiológicas relacionadas con la edad:

- Alteraciones oculares disminución de la agudeza visual
- Disminución de la capacidad de acomodación
- Presbiopía (problemas para la visión cercana)
- Disminución de la tolerancia a la luz brillante (deslumbramiento)
- Percepción anómala de la profundidad (problemas con las escaleras, por ejemplo)

Alteraciones auditivas

Presbiacusia (disminución de la capacidad auditiva, que dificulta la valoración del entorno.)

Alteraciones del sistema nervioso (junto con los problemas de audición dan alteraciones del equilibrio)

Enlentecimiento del tiempo de reacción y de los reflejos.

Disminución de la sensibilidad propioceptiva (cómo está situada cada parte del cuerpo).

Alteración de la conductividad nerviosa vestibular (enlentecimiento de la reacción del aparato del equilibrio).

En conclusión, la pérdida de equilibrio es el movimiento descoordinado, que se debe a un problema con el control muscular que ocasiona una incapacidad para coordinar los movimientos. Esto lleva a que se presente un movimiento espasmódico, inestable y de vaivén de la mitad del cuerpo (tronco) y marcha inestable (estilo de caminar). Éste puede también afectar las extremidades.

ADULTO MAYOR

Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etéreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. (Buser, 1999)

Es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando, generalmente se califica de adulto mayor a aquellas personas que superan los 70 años de edad.

Envejecimiento

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.

Según (OMS, 2013) Debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de fecundidad, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad.

El envejecimiento es un proceso continuo, universal e irreversible que determina una pérdida progresiva de la capacidad de adaptación. En los individuos mayores sanos, muchas funciones fisiológicas se mantienen normales en un estado basal, pero al ser sometidos a estrés se revela la pérdida de reserva funcional.

¿Qué es la Tercera Edad?

El término tercera edad surge para no usar en forma despectiva las palabras vejez o ancianidad. Este término se refiere al adulto mayor, es decir mujeres que superan los 60 años y varones mayores de 65, que en Chile son aproximadamente un millón setecientas mil personas. Incluso se está estudiando el uso del término cuarta edad para aquellos mayores de 85 años que son un grupo cada vez más considerable.

La tercera edad es una etapa evolutiva del ser humano que tiene varias dimensiones. Es un fenómeno biológico porque afecta la salud física y mental, tiene una parte sociológica y económica porque se ha alargado las posibilidades de vida y se debe mantener a esas personas. Y es también un fenómeno psicológico, ya que se producen cambios en el funcionamiento cognitivo y emocional.

Como sociedad tendemos a un culto a la belleza y a mantenernos jóvenes, nos asusta la vejez, no la valoramos ni la asociamos con experiencia o sabiduría como ocurre en otras sociedades y por ello hay personas que desprecian esta etapa. En nuestra cultura, si bien hay miembros activos de la tercera edad en el poder judicial, legislativo, educacional o eclesiástico, se tiende a pensar que la opinión de un adulto mayor no vale tanto porque sus facultades mentales pueden estar alteradas. Por eso aquellas personas

que se están acercando a esta etapa, más aún para quienes la viven, se sienten excluidos, abandonados y discriminados laboralmente.

Según (ecured, 2011) Constituye una etapa de la vida muy influenciada, más bien determinada por la opinión social, por la cultura donde se desenvuelve el anciano. Hasta hoy día la cultura, de una forma u otra, tiende mayoritariamente a estimular para la vejez el sentimiento de soledad, la segregación, limitaciones para la vida sexual y de pareja, y de la propia funcionalidad e integración social del anciano

Características del Adulto Mayor.

(zolorzano, 2011) Por lo general las personas de la tercera edad a las que erróneamente la sociedad las margina tienen en conjunto características que los limita como seres humanos sin considerar que son un bagaje de experiencias por ello tenemos: Empiezan a padecer enfermedades biológicas como: artrosis, diabetes, cataratas, párkinson osteoporosis, y cardiovasculares, etc. Dentro de las enfermedades neurológicas o mentales están: el alzhéimer, demencia senil, a esto le añadimos enfermedades sociales como:

- 1.- Aislamiento social.
- 2.- Escasa o nula oportunidad de trabajo.
- 3.- Poco o nulo acceso a parques donde puedan encontrar juegos apropiados a su edad para la realización de actividades físicas.
- 4.- Discriminación familiar, si no aporta económicamente con su pensión de jubilado.
- 5.- Su diferencia cultural hace que su autoestima este muy bajo, si no tiene independencia económica, necesariamente debe retribuir con trabajo físico su estadía en el hogar

Dentro de la vida del ser humano nos encontramos con diversas formas y maneras de observar su desarrollo y evolución dentro de un contexto social, una de las más importantes y que repercuten de forma directa son las etapas del desarrollo de acuerdo a un aspecto tanto biológico como social y psicológico el cual compone al ser humano. (buser, 1999)

Describiremos cada una de las etapas que enmarcan el desarrollo del individuo rescatando y planteando las principales características que tiene el adulto mayor dentro de este desarrollo. Comenzaremos con la infancia, la cual está definida como ³una época clave de la vida, en la cual se configuran todos los resortes afectivos e intelectuales del individuo, de cuyo correcto desarrollo depende buena parte del éxito o fracaso posterior de cada individuo en su proyecto vital (sociales, 1986)

Esto lo entendemos como la base social y afectiva que debe de concebirse por el individuo para encontrar un pleno desarrollo armonioso en sus posteriores etapas del desarrollo. Ahora bien, encontramos a ³la adolescencia como la etapa de transición entre la niñez dependiente, hasta alcanzar las características físicas, mentales, emocionales y sociales del adulto independiente⁷ es aquí cuando el individuo se identifica con inquietud y rebeldía, ante las reglas establecidas en su afán de cambiar el mundo a su manera mientras su cuerpo se identifica y madura con su sexualidad. Luego de ello hablaremos la madurez como nos dice Cesar Coll en el aspecto físico ³el cuerpo humano alcanza su madurez entre los 25 y 30 años, etapa que se considera caracterizada por los mayores niveles de vitalidad y salud⁷ esto es una etapa por la cual el individuo logra una armonía física y mental.

f. METODOLOGIA

Este capítulo contiene el tipo de investigación, el diseño, la muestra, los instrumentos aplicados para la recolección de datos, el procedimiento para la aplicación de los instrumentos, la organización y tabulación de información.

Para realizar el trabajo de investigación se utilizará la siguiente metodología.

Tipo de Enfoque Cuantitativa

En la presente investigación se consideró la metodología cuantitativa, tomando en cuenta tanto el objetivo de investigación, el planteamiento del problema y las preguntas de investigación, como a su vez, el posterior análisis de los datos obtenidos.

Para este enfoque, “la forma confiable de conocer la realidad, es a través de la recolección y el análisis de datos, de acuerdo con ciertas reglas lógicas. Si estas siguen cuidadosamente y los datos generados poseen los estándares de la validez y confiabilidad, las conclusiones derivadas tendrán validez; es decir, la posibilidad de ser refutadas o de replicarse, con la finalidad de ir construyendo conocimiento” (Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2007)

Su finalidad es, “reportar hechos que den una información específica de la realidad que se puede explicar y medir. Utiliza la recolección y el análisis de datos, para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente. Por un común, en los estudios cuantitativos se establece una o varias hipótesis (suposiciones acerca de una realidad), se diseña un plan para someterla a prueba, se miden los conceptos incluidos en la(s) hipótesis (variables) y se transforman las mediciones en valores numéricos (datos cuantificables), para analizarse posteriormente con técnicas estadísticas y extender los resultados a un universo más amplio, o para consolidar las creencias” (formulas en forma lógica en una teoría o esquema teórico). Confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística, para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población, tales estudios llevan la esencia en su título, cuantificar y aportar evidencia a una teoría que se tiene

para explicar algo; la teoría se mantiene hasta que se refute o se alcance una mejor explicación”. Hernández y otros (2007)

Diseño de la investigación

La presente investigación de acuerdo a las características que presenta utilizó un diseño pre experimental, es decir, en la investigación no se manipularon las variables. En este tipo de estudio “Pre- experimental se observan fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después ser analizarlos, en este caso se trabajará el con un solo grupo, realizando un pretest y un postest que permitirá evaluar según los resultados la propuesta alternativa que se proponga.

Por su dimensión espacio-tiempo en que se realizó el estudio, el diseño de investigación, fue longitudinal, ya que los datos se recogieron “en un tiempo único, el propósito es describir variables y analizar su incidencia en interrelación en un momento dado, es como tomar una fotografía de algo que sucede”. Hernández y otros (2007)

Tipo de estudio

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva planteada por: Hernández (2011).

Este tipo de estudio se enmarca en la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en la descripción por qué el interés del investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables o en relaciones entre estas. (p.66)

En segundo lugar, los diseños descriptivos recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados para hacer inferencias respecto al cambio, determinantes y consecuencias. Consiste en observar a un mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo.

Métodos de investigación

Métodos Teóricos

Histórico - Lógico: a través de este método se investiga el comportamiento de la actividad física en el adulto mayor, en etapas anteriores y su evolución hasta nuestros días tanto en nuestro país como en otras latitudes geográficas. Además, nos permite consultar bibliografías y datos de trabajo que exponen criterios desde el surgimiento hasta nuestra época teniendo en cuenta la vejez como primer paso en este proceso investigativo.

Análisis y Síntesis: para la determinación de los aspectos más significativos del diseño, la conceptualización, marco teórico, así como la estructura interna, las diversas relaciones y las contradicciones existentes en el problema de la investigación, descomposición y reunificación de los diferentes artículos, posibilitando asumir valoraciones y plantear los puntos de vistas del autor.

Inductivo deductivo: para conocer las particularidades del problema expuesto y llegar a conclusiones en cuanto a la propuesta diseñada. De lo particular a lo general y de lo general al particular.

Métodos Empíricos

Análisis de documentos: se empleó en la revisión y estudio de las historias clínicas de los adultos mayores, para tener conocimiento de las enfermedades que padece y tener en cuenta las actividades que estos pueden realizar. También se utilizó para la caracterización socio demográfico de la comunidad, donde se realizó un levantamiento para conocer con que se cuenta para la realización de las actividades.

TECNICAS E INSTRUMENTOS

Las técnicas que se aplicaran en el presente trabajo son las siguientes:

OBSERVACION: es un procedimiento de recopilación de datos e información que consiste en utilizar los sentidos para observar hechos y realidades presentes, y a actores sociales en el contexto real (físico, social, laboral, etc.) en donde desarrollan normalmente sus actividades. Mediante la observación se intenta captar aquellos aspectos que son más significativos de cara al problema a investigar.

Encuesta

Una encuesta es un procedimiento de investigación, dentro de los diseños de investigación descriptivos (no experimentales) en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado o una entrevista a alguien, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información (como sí lo hace en un experimento). Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, integrada a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos. El investigador debe seleccionar las preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación.

TEST.

Un test una situación experimental, que sirve de estímulo a un comportamiento. Asimismo, este comportamiento se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación, de modo que es posible así clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo.

Se aplican porque de esa forma se puede evaluar la capacidad física de uno o más individuos y ver si tiene alguna deficiencia física interior o exterior para luego ver si pueden ser aptos para pruebas de resistencia de mayor capacidad.

UNIVERSO Y MUESTRA DE ESTUDIO

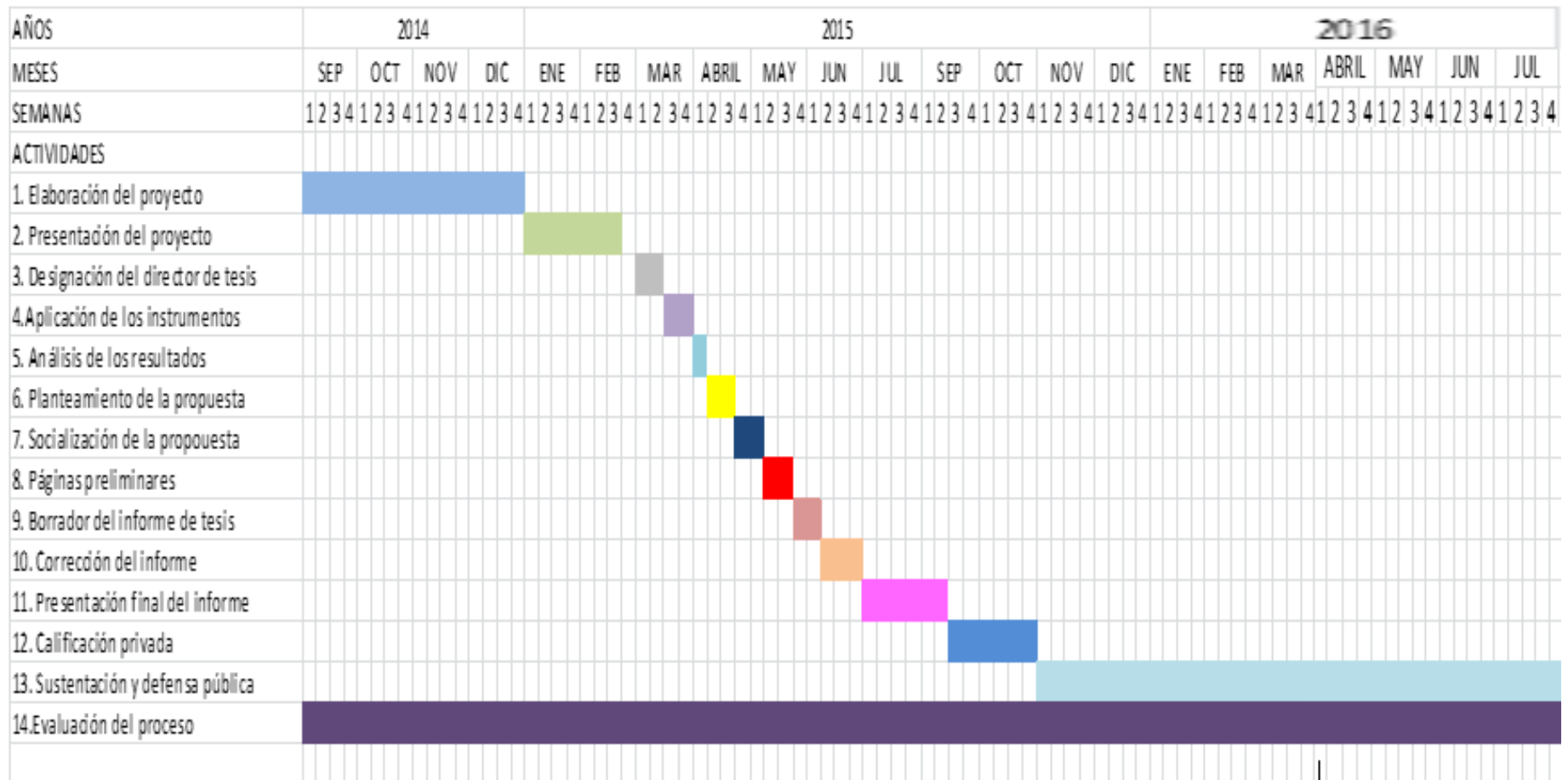
Universo:

Según Hernández y Otros (2007), “el universo, es un conjunto de casos que concuerdan con determinadas especificaciones”. De esta forma, el universo de la presente investigación,

Muestra

En el enfoque cuantitativo, la muestra es, “en esencia, un subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y deben ser representativos de dicha población” Hernández y otros (2007). En la presente investigación, la muestra del estudio, se realiza con los adultos mayores del ANCIANATO SAN JOSÉ DEL CANTON CALVAS, la muestra final fue de 35 ancianos, de los cuales 20 son del sexo femenino y 15 son del sexo masculino, los cuales se encuentran en condiciones normales se podría decir, pero los problemas de motivación, de falta de afectividad por parte de los familiares influyen para que ellos se sientan abandonados; su edad oscila entre 60 y 75 años.

g. CRONOGRAMA



h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS:

RECURSOS ECONÓMICOS:

Para el desarrollo del presente proyecto de tesis se ha elaborado el siguiente presupuesto.

PRESUPUESTO DE GASTOS:

Por compra de libros, revistas y material

Transporte	\$ 250,00
Impresiones	\$ 250,00
bibliografía	\$ 50,00
Equipos y materiales	\$ 200,00
Gastos varios	\$100,00
Total	\$850,00

FINANCIAMIENTO

La presente investigación será financiada económicamente en su totalidad por el investigador.

RECURSOS INSTITUCIONALES:

Universidad Nacional de Loja.

- Área de la educación el arte y la comunicación.
- Carrera de cultura física.
- Cantón Calvas.

RECURSOS HUMANOS:

- Autoridades y Docentes de la Universidad Nacional de Loja.
- Autoridades y Docentes del Área de la educación el arte y la comunicación.
- Autoridades y Docentes de la Carrera de cultura física.
- Autoridades del ancianato San José del Cantón Calvas.
- Asesor orientador Dr. Sixto Rene Ruiz.
- Investigador del proyecto: Sr. Marcelo Ismael Hidalgo Coronel.
- Adultos mayores del ancianato San José.

RECURSOS MATERIALES:

- Conos
- Aros
- Cillas
- cuerdas
- Cancha múltiple
- Balones de goma.
- Materiales bibliográficos.
- Textos.
- Libros.
- Internet.
- Materiales audiovisuales.
- Cámara.
- Celular.
- Materiales de oficina.
- Hojas de papel boom.
- Computadora.
- Clips.
- Grapadora.
- Perforadora.
- Impresiones.
- Flash memory.
- Copiasdel
- borrador.
- Perfiles

i. BIBLIOGRAFÍA

- (Gorbunov 1990)
- http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- Lillo, N. y Roselló, E. (2001) *“Manual para el Trabajo Social Comunitario”*. Madrid: Narcea, S.A.
- Pérez Sánchez, A. (2003). *Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos*. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y Materiales Educativos. México.
- Rodríguez, O. (1981). *Tiempo Libre y Personalidad*. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
- Aguilar, M. P. (5 de Octubre de 2012). *Mal uso del tiempo libre*. Recuperado el 29 de Octubre de 2014, de <http://es.slideshare.net/NAMALU/el-mal-uso-del-tiempo-libre-1460068>
- Andrade de Melo. V. y De Drummond, E. (2003). *Introducción al Ocio*. Editora Menole. Ltda., Barueri Brasil
- Arias Herrera, H. (1995). *La comunidad y su estudio*. La Habana: Editorial pueblo y Educación. 134p.
- Cagigal, J M. (1971). *"Ocio y deporte en nuestro tiempo"*. Citius, altius, fortius. Tomo XIII, fascículo 14: 79119.
- Butler G. (1963). *Principios y métodos de Recreación para la comunidad*. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
- Casals, Nora (2000). *La recreación y sus efectos en espacios periurbanos*.
- Cervantes, J. L. (1992). *Programación de Actividades Recreativas*. Ed. Mungía y Hnos, Dirección Nacional Recreación del INDER: *“Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba”*. La Habana, Cuba, años 2000-2003.
- Dumazedier, J. (1988) *Revolutionculturelle du temps libre*. París: MeridiensKlincksieck.
- Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. *Revista digital EF deportes*.
- García Ferrando, M. (1995). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la Juventud.
- García Montes, M. E. (1996). *“Planificación de actividades para el recreo y el ocio”*. *Apuntes de la asignatura*. Granada
- Moreira, R. (1977). *La Recreación un fenómeno sociocultural*. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
- Oliveras, R. (1996) *“El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias”*. Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.

- Pérez Rodríguez, Gastón y col. (1996). *Metodología de la investigación educacional*. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Pérez Sanchez, Aldo. (2003). *Recreación: Fundamentos Teórico Metodológicos*, Capítulo I.
- Pérez Sánchez, Aldo (2002). *Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual*. En V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación.
- Ramos, Alejandro E. y otros. *Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local*. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
- Ramos, Rodríguez, A. (2001). *Las necesidades recreativo físicas en los Consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas*. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal.
- Waichman, P. (1993). *Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico*. Buenos Aires: Editorial PW.
- Zamora, R y García, M. (1986). *Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población*. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
- Definicion.de. (2008). *Sedentarismo*. Recuperado el 29 de Octubre de 2014, de <http://definicion.de/sedentarismo>
- Español-zdarma.cz. (20 de Abril de 2012). *Tiempo libre*. Recuperado el 23 de Octubre de 2014, de <http://www.spanelstina-zdarma.cz/article/2012020801-el-tiempo-libre>
- Ricardo. (1 de Febrero de 2012). *El mal uso del tiempo libre* . Recuperado el 29 de Octubre de 2014, de <http://adolescentesytiempolibre.blogspot.com/2012/02/que-es-el-tiempo-libre-en-los.html>
- RUBIO, N. L. (23 de Abril de 2012). *como evitar el sedentarismo*. Recuperado el 29 de Octubre de 2014, de <http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2012/04/23/208905.php>
- SIGNIFICADOS. (2013). *Tiempo libre*. Recuperado el 29 de Octubre de 2014, de <http://www.significados.com/tiempo-libre/>
- Tarducci, G. (10 de 01 de 2011). *Actividad física*. Recuperado el 23 de Octubre de 2014, de

Anexo



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

ENCUESTA DIDIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES DEL ANCIANATO SAN JOSE

1.-¿Cree usted que la práctica de actividad física recreativa sirve para mejorar la salud?

SI ()

NO ()

2.-¿Usted ha realizado actividad física recreativa durante su vida?

SI ()

NO ()

3.- ¿Con qué finalidad realiza usted actividad física?

RECREACION ()

COMPETIR ()

SALUD ()

4.- ¿Durante el tiempo que usted ha estado en el establecimiento ha realizado actividad física para recrearse?

SI ()

NO ()

5.- ¿Cuál de las actividades físicas recreativas que usted realiza le gusta más?

BAILAR ()

CAMINAR ()

JUGAR CON PELOTA ()

JUEGOS RECREATIVOS ()

6.- ¿Cuántas veces a la semana realiza las actividades físicas recreativas que más le gusta?

UNA VEZ A LA SEMANA ()

- DOS VECES A LA SEMANA ()
- TRES VECES A LA SEMANA ()
- CUATRO VECES A LA SEMANA ()
- CINCO VECES A LA SEMANA ()
- SEIS VECES A LA SEMANA ()
- SIETE VECES A LA SEMANA ()

7.- ¿Las actividades físicas recreativas que usted realiza están dirigidas por un miembro de la Institución?

- SI ()
- NO ()

8.- ¿Qué tiempo dura la actividad física recreativa que Usted realiza?

- HASTA 20 MINUTOS ()
- HASTA 30 MINUTOS ()
- HASTA 40 MINUTOS ()
- MAS DE 50 MINUTOS ()

9.- ¿Cuándo Usted realiza actividad física recreativa se siente cansado?

- SI ()
- NO ()

10.- ¿Cuándo Usted realiza actividad física recreativa siente que se desplaza?

- CON DIFICULTAD ()
- CON FACILIDAD ()

11.- ¿Luego de que usted realiza actividad física recreativa sus compañeros le comentan que lo hace?

- CON DIFICULTAD ()
- CON FACILIDAD ()

ANEXO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

TEST APLICADO A LOS ADULTOS MAYORES DEL ANCIANATO SAN JOSE

1.-Caminar 10 metros entre dos líneas rectas con los ojos abiertos.

- MUY BUENA ()
BUENA ()
REGULAR ()
MALA ()

2.-Caminar 10 metros entre dos líneas rectas con los ojos cerrados.

- MUY BUENA ()
BUENA ()
REGULAR ()
MALA ()

3.-Caminar 10 metros sobre una línea recta con los ojos abiertos.

- MUY BUENA ()
BUENA ()
REGULAR ()
MALA ()

4.-Caminar 10 metros sobre una línea recta con los ojos cerrados.

- MUY BUENA ()
BUENA ()
REGULAR ()
MALA ()

5.-Caminar 10 metros coordinando pies y brazos con los ojos abiertos.

MUY BUENA ()

BUENA ()

REGULAR ()

MALA ()

6.-Caminar 10 metros coordinando pies y brazos con los ojos cerrados

MUY BUENA ()

BUENA ()

REGULAR ()

MALA ()

7.-Caminar 10 metros sobre una línea recta con las manos en los bolsillos.

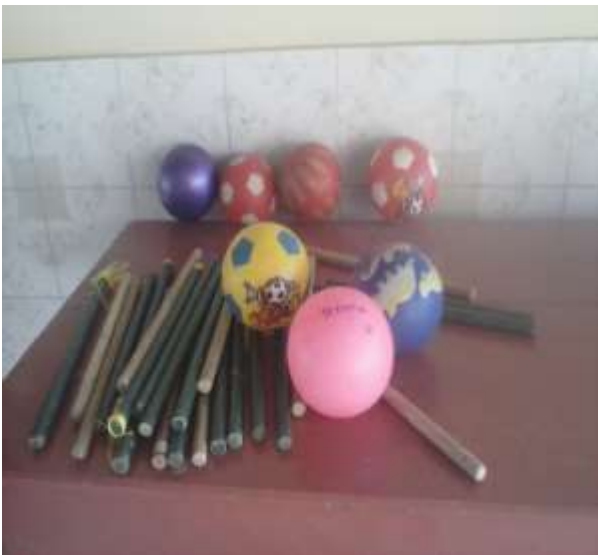
MUY BUENA ()

BUENA ()

REGULAR ()

MALA ()

Anexo



INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TITULO.....	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY.....	2
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	7
Actividad física recreativa.....	7
Actividad física en el adulto mayor.....	9
Beneficios de la actividad física	11
La Recreación.....	13
Tipos de recreación.....	15
Equilibrio del caminar del adulto mayor.....	16
Clasificación del equilibrio.....	18
Perdida de equilibrio y caídas en personas mayores.....	21
Adulto Mayor.....	22
Características del Adulto Mayor.....	23
Envejecimiento.....	26
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	30
f. RESULTADOS.....	34
g. DISCUSIÓN.....	57
h. CONCLUSIONES.....	63
i. RECOMENDACIONES.....	64
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	65
j. BIBLIOGRAFÍA.....	97

k. ANEXOS.....	101
a. TEMA.....	102
b. PROBLEMÁTICA.....	103
c. JUSTIFICACIÓN.....	105
d. OBJETIVOS.....	107
e. MARCO TEÓRICO.....	108
f. METODOLOGÍA.....	124
g. CRONOGRAMA.....	129
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	130
i. BIBLIOGRAFÍA.....	132
ÍNDICE.....	139