UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

"LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL CENTRO GERENTOLÓGICO "SANTA CLARA" DE ZUMBI, CANTÓN CENTINELA DEL CÓNDOR PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE."

TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

AUTOR

Claudia Dalila Guayanay Chinchay.

DIRECTOR:

José Efraín Macao Naula. Lic. Mg. Sc

LOJA - ECUADOR
2015

CERTIFICACIÓN

Mg. Sc. José Efraín Macao Naula.

DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Que la señora Claudia Dalila Guayanay Chinchay ha trabajado bajo mi tutoría la presente tesis, titulada "LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL CENTRO GERENTOLÓGICO "SANTA CLARA" DE ZUMBI, CANTÓN CENTINELA DEL CÓNDOR PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE." previa a la obtención del título DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA la misma que cumple con la reglamentación pertinente, así como lo programado en el plan de tesis y reúne la suficiente validez hipotética como práctica, por consiguiente autorizo la presentación y sustentación de la misma.

Loja, Abril del 2015

Mg. Sc. José Efraín Macao Naula.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo Claudia Dalila Guayanay Chinchay 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: Claudia Dalila Guayanay Chinchay

Firma:

Cédula: 1900520345

Fecha: 09 de Abril del 2015

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

Yo Claudia Dalila Guayanay Chinchay, Declaro ser autor(a) de la tesis titulada: "LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL CENTRO GERENTOLÓGICO "SANTA CLARA" DE ZUMBI, CANTÓN CENTINELA DEL CÓNDOR PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE", como requisito para optar al grado de Licenciada en Ciencias de la Educación mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema Bibliotecario 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 pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan 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 09 días del mes de Abril del dos mil catorce firma el autor.

Firma.....

Autor: Claudia Dalila Guayanay Chinchay
Cedula: 1900520345
Dirección: Centinela del Cóndor -Zumbi
Teléfono: 0939233703

Tribunal de Grado Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos.
Lcda.Yindra Flores Garcia. Mg. Sc
Lcdo. José Gregorio Picoita Quezada. Mg. Sc

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico, a mis queridos padres Carlos Guayanay y Mercedes Chinchay, a mi amado esposo Editson Costa, a mis adorados hijos Alexis y Walter, también a mis apreciados hermanos Germania, Roberto, Nelson y francisco, quienes con amor y sacrificio me ayudaron a seguir siempre adelante, hasta llegar a mi meta propuesta de ser una profesional al servicio de la sociedad.

Y demás familia.

Quienes con su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para salir adelante con mis estudios. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos.

“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”.

Thomas Chalmers

EL AUTOR

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes experiencias y sobre todo felicidad.

Una vez culminada la siguiente tesis, no podría faltar de mi parte manifestar un más sincero agradecimiento a todas las personas que han hecho posible finalizar satisfactoriamente con mi trabajo.

Quiero expresar un profundo e imperecedero reconocimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, a las Autoridades y Docentes del Área de Educación el Arte y la Comunicación, mi correspondencia a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de manera especial al Director de Tesis Mg. Sc. José Efraín Macao Naula por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, experiencia su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

Mi sentimiento de gratitud eterna al personal docente de Carrera de Cultura Física y Deportes, que me supieron formar y compartir sus conocimientos desinteresadamente ante mí, brindándome así la oportunidad de tener un título profesional del que pueda sentirme orgulloso.

Para ellos muchas gracias y que dios los bendiga.

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	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	Claudia Dalila Guayanay Chinchay "LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL CENTRO GERONTOLÓGICO ''SANTA CLARA'' DE ZUMBI, CANTÓN CENTINELA DEL CÓNDOR PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	ZAMORA	ZAMORA	ZUMBI	JAIME ROLDOS	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

MAPA GEOGRÁFICO DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE

CROQUIS:

ESQUEMA DE TESIS

PORTADA
CERTIFICACIÓN
AUTORÍA
DEDICATORIA
AGRADECIMIENTO
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN
MAPA GEOGRÁFICO
ESQUEMA DE TESIS

a. TÍTULO
b. RESUMEN EN CASTELLANO Y TRADUCIDO AL INGLÉS
c. INTRODUCCIÓN
d. REVISIÓN DE LITERATURA
e. MATERIALES Y MÉTODOS
f. RESULTADOS
g. DISCUSIÓN
h. CONCLUSIONES
i. RECOMENDACIONES
j. BIBLIOGRAFÍA
k. ANEXOS

a. TÍTULO

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL CENTRO GERENTOLÓGICO ‘’SANTA CLARA’’ DE ZUMBI, CANTÓN CENTINELA DEL CÓNDOR PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.”

b. RESUMEN

La presente tesis titulada “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL CENTRO GERENTOLÓGICO ‘’SANTA CLARA’’ DE ZUMBI, CANTÓN CENTINELA DEL CÓNDOR PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.” El problema de la presente investigación fue “Como incide la actividad física en los adultos mayores para mejora la calidad de vida en el centro gerontológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.”, cuyo objetivo fundamental es Determinar la importancia de la actividad física en la contribución para la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe y los objetivos específicos fueron Analizar la incidencia de la actividad física en el adulto mayor, como vía asequible para mejorar la calidad de vida” y Elaboración de un programa de actividad física adaptado a adultos mayores. Los métodos principales en los que se basó la presente investigación fueron Método Analítico, Método Sintético, Método Deductivo, Método Inductivo, Método Científico y el Método Empírico; Las técnicas que se aplicaron fueron la encuesta aplicada a los adultos mayores del centro gerontológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe. La población investigada estuvo establecida por los adultos mayores del centro gerentológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.” Los objetivos planteados han sido probados, el objetivo general se cumplió gracias a los objetivos específicos proyectados finalmente se obtuvo resultados claros y relevantes entre los más importantes tenemos El 100% de los adultos mayores del Centro Gerontológico Santa Clara de Zumbi opinan que la actividad física si ayuda a mejorar su salud de esta manera se ejercitan y ayuda a evitar el sedentarismo, El 33% de los adultos mayores en su diario vivir si realizan actividades físicas y el 67% de los adultos mayores no realizan actividad física en su diario vivir. Se estableció una propuesta alternativa de un programa de actividad física adaptado a adultos mayores.

SUMMARY

This thesis entitled "PHYSICAL ACTIVITY IN OLDER ADULTS AS ALTERNATIVE TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE IN THE CENTER OF SANTA CLARA GERENTOLOGICO ZUMBI, CANTON SENTINEL PROVINCE OF CONDOR CHINCHIPE ZAMORA." The problem of the present investigation was "As the incident physical activity in older adults to improve the quality of life in geriatric center santa clara Zumbi, sentinel canton province of Zamora Chinchipe Condor. ", whose main objective is to determine the importance of physical activity in contributing to the improvement of the quality of life of older adults geriatric center santa clear Zumbi, canton sentinel Condor Zamora Chinchipe and specific objectives were to analyze the incidence of physical activity in the elderly, and affordable way to improve the quality of life "and Developing a fitness program tailored to seniors. The main methods in which this research was based were Analytical Method, Synthetic method Deductive method Inductive Method, Scientific Method and Empirical Method; The techniques were applied to the survey of older adults in geriatric center santa clara Zumbi, sentinel Canton province of Zamora Chinchipe Condor. The investigated population was established by the elderly of gerontology center santa clara Zumbi, sentinel Canton Condor Zamora Chinchipe. "The objectives are tested, the overall goal with specific objectives projected was fulfilled finally clear results were obtained and relevant among the most important we have 100% of the elderly Gerontology Center Santa Clara Zumbi believe that physical activity does help to improve their health in this way helps avoid exercise and sedentary lifestyle, 33% of adults elderly in their daily lives if physically active and 67% of older adults do not exercise in their daily lives. An alternative proposal of a physical activity program tailored to older adults was established.

c. INTRODUCCIÓN

La práctica de ejercicio físico 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.

El envejecimiento activo puede llevar a la persona a incrementar su esperanza de vida y a disminuir los índices de morbilidad a lo largo de los años. Este fenómeno se debe a los efectos beneficiosos que tiene la práctica de ejercicio físico sobre variables biológicas y psicosociales del ser y que se materializan de forma muy evidente en personas de avanzada edad.

Considerando estas premisas, el objetivo de esta revisión es destacar las últimas evidencias científicas acerca de los efectos que tiene sobre la salud del mayor la práctica de ejercicio físico regular.

La humanidad, debe ganar en conciencia acerca de la necesidad de buscar alternativas de solución a los diversos problemas que la aquejan.

Uno de estos inconvenientes lo constituye la tendencia al envejecimiento de la población, causado entre otros factores por la disminución en el ritmo de crecimiento demográfico, el descenso de la tasa de natalidad, y el aumento de la esperanza de vida.

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia.

Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

Las actividades físicas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que podemos afirmar que desde tiempos remotos ha tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana.

En nuestro país las actividades físicas r se han desarrollado con sistematicidad brindándose especial atención a la educación, salud, recreación y al deporte, lo que nos ha posibilitado en alguna medida elevar el bienestar físico espiritual de la población cubana.

El objetivo de las actividades físicas está relacionado con el cuidado de la salud del hombre y su desarrollo integral, constituyendo una vía esencial para el desarrollo multilateral y armónico de su personalidad. En los adultos mayores se convierte en una necesidad básica, imprescindible para su bienestar.

Algunas personas de la tercera edad aquejadas de cierto deterioro en su organismo no llegan a tomar conciencia del fenómeno hasta sentir los rigores de esas limitaciones.

En ocasiones se envejece antes de tiempo producto de la inmovilidad que llegan a experimentar los adultos sedentarios, para los que cualquier acción de carácter físico resulta innecesaria y carente de función terapéutica alguna.

El tema de la presente investigación trato sobre ‘’LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL CENTRO GERENTOLÓGICO ‘’SANTA CLARA’’ DE ZUMBI, CANTÓN CENTINELA DEL CÓNDOR PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

El problema de la presente investigación estuvo establecido “Como incide la actividad física en los adultos mayores para mejorar la calidad de vida en el centro gerontológico “santa clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

Los objetivos planteados fueron el objetivo general Determinar la importancia de la actividad física en la contribución para la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerentológico “santa clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

Y los objetivos específicos fueron Analizar la incidencia de la actividad física en el adulto mayor, como vía asequible para mejorar la calidad de vida”.

Elaboración de un programa de actividad física adaptado a adultos mayores.

Los métodos utilizados para el desarrollo de la investigación fueron Método Analítico: Es aquel método de investigación que consiste en la disgregación de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos.

El análisis es la observación y examen de un hecho en particular.

Método Sintético**:** es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve, en resumen.

Método Deductivo**:** Mediante ella se aplicó los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios. El papel de la deducción en la investigación es doble:

Primero consistió en encontrar principios desconocidos, a partir de los conocidos. Una ley o principio puede reducirse a otra más general que la incluya.

También sirvió para descubrir consecuencias desconocidas, de principios conocidos.

Método Inductivo: Es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales.

Este método permitió la formación de hipótesis, investigación de leyes científicas, y las demostraciones. La inducción puede ser completa o incompleta.

Método Científico: es un proceso destinado a explicar fenómenos, establecer relaciones entre los hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo y permitan obtener, con estos conocimientos, aplicaciones útiles al hombre.

Método Empírico: permitió al investigador una serie de resultados fundamentalmente de la experiencia de investigación referente a su

problemática, también conlleva efectuar el análisis preliminar de la información, así como verificar y comprobar las concepciones teóricas que posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, a través de procedimientos prácticos y diversos medios de estudio.

Las técnicas e instrumentos utilizados en la presente investigación fueron la Encuesta: Para desarrollar este plan de actividades se aplicara está técnica que estará basada en la recolección de información por medio de preguntas, cuyas respuestas se las obtendrá de forma escrita y dirigidas a cumplir con los objetivos de la investigación.

La Entrevista: Se aplico está técnica a los adultos mayores del centro gerontológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe, con el fin de adquirir información verbal al no conseguir la información necesaria.

Además brindo información importante sobre el proceso a seguir.

Observación Directa: Esta se desarrolló sistemáticamente por parte del investigador dentro y fuera del campo de estudio que es el centro gerontológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe

Recolección de la información:

Una vez establecidos los objetivos de la investigación, determinado el diseño de la muestra, los pasos para su selección y el diseño del instrumento para la recolección de la información, se planificó el procedimiento de la misma y se procederá a hacerla efecto.

La fase de recolección de información es también denominada trabajo de campo, y esta engloba, al conjunto de acciones necesarias, para obtener la información necesaria, para el objeto de estudio.

Tratamiento y análisis estadístico de los datos:

Una vez obtenida la recolección de información, se procedió a realizar el análisis y tabulación de datos, utilizando cuadros estadísticos y los instrumentos necesarios para el análisis de este trabajo investigativo.

La población son los adultos mayores del centro gerentológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe."

La hipótesis general fue la guía de esta investigación se sustenta en Determinar la importancia de la actividad física en la contribución para la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerentológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

Las hipótesis especificas establecidas se sustentaron en La actividad física mejora positivamente la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerentológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe y La actividad física incide negativamente en el diario vivir de los adultos mayores del centro gerentológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

Con los resultados se verificaron las hipótesis llegando a las siguientes conclusiones: La actividad física si influye para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerentológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe, La actividad física si ayuda positivamente a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe, Concluyo que la actividad física no influye negativamente en el diario vivir de los adultos mayores del centro gerentológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe

Las recomendaciones son Recomiendo que en el centro gerentológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe se

lleve a cabo un horario y/o planificación paran desarrollar actividad física con los adultos mayores acorde a sus capacidades ayudando a mejorar su salud.

Que las autoridad del centro gerentológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe realicen los trámites pertinentes para dotarse de implementos para llevar a cabo la realización de actividad física con los adultos mayores ayudando a los mismos a mejorar su calidad de vida.

Como autor Recomiendo que se motive y se enseñe a los adultos mayores los beneficios que obtienen al realizar actividad física y de esta manera contribuir en el diario vivir a disminuir el sedentarismo

d. REVISIÓN DE LITERATURA

SALUD Y ACTIVIDAD FISICA

Con el paso de los años, el ciclo natural de la vida se acentúa y es más notorio que el cuerpo empiece a envejecer.

En un comienzo, esto se manifiesta con la aparición de canas, se cae el cabello, los sentidos se debilitan (en especial la vista y el oído), se deteriora la memoria y se pierde la fuerza muscular.

Además, ocurren otros cambios asociados con enfermedades o con estilos de vida que incluyen presión alta, cataratas, diabetes y una cicatrización más lenta de las heridas.

Sin embargo, llegar a determinada edad no significa ponerle fin a ciertas actividades que se realizaban durante los años de juventud, por el contrario, los adultos mayores tienen derecho a seguir su vida de forma normal, aunque necesitan unos cuantos cuidados y controles para prevenir cualquier problema.

La alimentación

Mantener una dieta balanceada y sana es fundamental durante esta etapa de la vida, esto incluye el consumo de frutas, verduras y leche. También se recomienda la disminución en la ingesta de sal, dulces y bebidas azucaradas.

La actividad física

La práctica del ejercicio regular tiene numerosos beneficios para todo el organismo porque el corazón y los pulmones se vuelven más eficientes, la presión sanguínea se estabiliza y los huesos se vuelven menos quebradizos.

Además, ayuda a mantener un peso estable, una buena coordinación y se mejora el equilibrio.

Controles médicos

El cuidado de un especialista de todos los aspectos físicos es una forma fundamental de prevención de enfermedades o de cualquier tipo de inconveniente.

Otro aspecto que no se debe descuidar es la salud mental, por lo que se aconseja a los adultos mayores mantenerse en actividad permanente y una vida social activa. De esta forma se sentirán útiles y podrán intercambiar sus experiencias con otra gente.

El irreversible fenómeno del envejecimiento poblacional y los avances de la geriatría, han llevado a la creación de un enfoque anticipatorio y preventivo, basado en la mantención de la funcionalidad. Dicho de otra manera, antes que se instale el daño.

Esto ha llevado a que el Ministerio de Salud haya instalado, ya hace una década, la medición de la funcionalidad como un examen universal: Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor (EMPAM), promoviendo el envejecimiento saludable.

A partir de esta medición, donde cada adulto mayor, es clasificado según riesgo de perder la funcionalidad, se implementan acciones, netamente preventivas, de tratamiento o rehabilitadoras.

Acciones que pueden referirse al riesgo cardio vascular, a la salud mental o al ámbito osteo articular. Crucial para las personas mayores es contar con buenas redes de apoyo. No siempre se da esto. Y aquí también es necesario detectar los riesgos de una débil red de apoyo o simplemente la existencia de maltrato.

Por otro lado, es fundamental comprender que ninguna acción del Estado va a suplir a una familia atenta y preocupada de su adulto mayor.

Esta es la base para que nuestros adultos mayores logren buena calidad de vida. Por supuesto que en esta tarea la familia debe ser apoyada por el Estado con entrega oportuna de atención.

Es así como el Programa del Adulto Mayor tiene como visión que las personas mayores permanezcan autónomas y autovalentes por el mayor tiempo posible y que sus problemas de salud sean resueltos en forma oportuna con calidad en la atención, asegurando de este modo una buena calidad de vida.

http://web.minsal.cl/SALUD_DEL_ADULTO_MAYOR

Las Actividades Físicas

La participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física y Deporte en la lucha de la salud y la longevidad.

Importancia de la Actividad Física en el Adulto Mayor

Las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como psíquico, son muchas, y es ese aspecto en el que se ha de

intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud, las condiciones físicas y psíquicas.

Para ello será necesario adquirir hábitos de conducta adecuados y una forma de vivir que se relacione con la salud, entre estos hábitos están los hábitos alimentarios tanto en calidad como en cantidad, realizar actividades gratificantes como actividades físicas y recreativas, tratando de mejorar la calidad de vida.

Actualmente se habla mucho de ello, la calidad de vida de cada época viene definida por los valores que cada grupo social atribuye a la forma de vivir. La sociedad está en constante evolución, por lo que las variables que definen la calidad de vida de cada época también evolucionan.

Estos dependen de lo que se defina como calidad de vida, es decir de los valores culturales de la comunidad en cuestión, Maslow identifica cuatro campos como indicadores descriptivos de la calidad de vida, los cuales son: (a) ambiente físico; (b) ambiente social; (c) ambiente psíquico; y (e) seguridad social.

Por ello, se tiene que: "La mejora de la calidad de vida es ampliamente suficiente para justificar la difusión de la actividad física, aunque no se demuestre la capacidad de alargar la vida". (Dulcey, y Ruiz. 2005).

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR

Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiezan a la edad de 60 años, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades.

Se ha encontrado que las dos tercera parte de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades

crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión.(Rooney, 1993)

Muchas investigaciones han demostrado que la práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad.(Heath,1994) Los sistemas más susceptibles al cambio con el ejercicio son:

- El cardiovascular (modulador de la variabilidad de la frecuencia cardiaca con ejercicio aeróbico)
- El respiratorio
- El inmunológico;

Además se ven beneficiados:

- La masa metabólica activa
- Los huesos
- Los músculos
- Los riñones y los receptores sensoriales.(Barboza & Alvarado,1997; Albamonte,1991; Nieman,1993; De Meersman,1993).

El ejercicio logra ayudar en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis (Perpignano,1993)

Se puede mejorar significativamente la calidad de vida de una persona de la tercera edad dándole mayor flexibilidad, fuerza y volumen muscular, movilidad y mayor capacidad funcional aeróbica.(Barry y Eathorne,1994; Larson & Bruce, 1987; Vandervoort,1992).

Beneficios de la práctica regular de ejercicios

Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la

masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por períodos prolongados.

Se ha podido calcular que a partir de la adolescencia, según Scharll (2008) se produce disminución de un 1% anual en la capacidad física, responsable, en gran parte, de las enfermedades características de este grupo. A continuación se citan algunos beneficios de la actividad física.

Área física:

- Evita la pérdida de masa muscular.
- Favorece la movilidad articular.
- Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- Evita la desmineralización ósea.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Aumenta la oxigenación de los tejidos.
- Evita el deterioro del rendimiento cardíaco.
- Hace más efectiva la contracción cardiaca.
- Evita la fatiga al mínimo esfuerzo.
- Evita la obesidad.
- Mejora el rendimiento físico global.
- Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye el riesgo de formación de coágulos y el éxtasis venoso.
- Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.
- Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caídas
- Área psíquica:
- Conserva ágiles y atentos los sentidos.
- Aumenta la ilusión de vivir.
- Aumenta la alegría y el optimismo.
- Refuerza la actividad intelectual.
- Mejora la interrelación social.
- Combate la soledad y el aislamiento.
- Mejora la imagen personal.
- Contribuye al equilibrio psico-afectivo.
- Mejora y facilita el sueño.

- El ejercicio es fuente de salud.

Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.

Beneficios cardiovasculares

Según Heckman y McKelvie (2008), los cambios producidos a lo largo de la vida en la función cardiovascular no se deben enteramente a la edad, sino también a la inactividad física.

La ausencia de la práctica regular de ejercicio físico contribuye al comienzo precoz y la progresión de las principales enfermedades cardiovasculares.

Cualquier incremento en los niveles de actividad física tiene efectos positivos sobre la salud cardiovascular al mismo tiempo que un estilo de vida sedentario, como el prevalente en Europa, se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares (Franco et al., 2005).

Siguiendo el artículo de consenso de la Sociedad Americana del Corazón (Thompson et al., 2003), podemos destacar 3 papeles fundamentales del ejercicio físico regular sobre el sistema cardiovascular:

1. Previene todas las alteraciones y enfermedades cardiovasculares que tienen su origen en la ateroesclerosis.

2. Previene y controla otros factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares, tales como niveles elevados de triglicéridos y lipoproteínas de baja densidad (colesterol LDL), bajos niveles de lipoproteínas de alta densidad (colesterol HDL), hipertensión arterial (HTA), diabetes y obesidad.

3. Ayuda en el tratamiento y recuperación de pacientes con enfermedades cardiovasculares ya instauradas (HTA, insuficiencia cardiaca u otras cardiopatías) o en fase de recuperación (infarto de miocardio, bypass, etc.).

Johnson, Bonow y Holly (2008) correlacionaron los factores que consideraron de mayor potencial predictor de todas las causas de mortalidad (edad, tiempo total de prueba en protocolo de Bruce, género masculino, índice de masa corporal (IMC) y diabetes) con la mortalidad en un análisis multivariable longitudinal llevado a cabo con una muestra superior a 2000 personas con riesgo coronario medio-alto.

Los resultados de dicho estudio mostraron una correlación inversamente significativa entre IMC elevado o baja capacidad aeróbica y mortalidad.

A su vez, la asociación entre baja capacidad aeróbica-mortalidad fue mayor que la establecida entre alto IMC-mortalidad, lo que le otorga mayor poder predictor de riesgo cardiovascular-mortalidad a la práctica de ejercicio físico.

Existen numerosos estudios que muestran los efectos beneficios del ejercicio sobre la recuperación física tras un accidente cardiovascular, con o sin operación posterior. Sin embargo, hasta la fecha no se habían valorado los efectos en la población mayor de 75 años.

El estudio de Audelin, Savage y Ades (2008) ha demostrado que este grupo poblacional de edad superior a 75 años muestra similares beneficios en funcionalidad física que cardiópatas más jóvenes.

Sin embargo, éstos se muestran más reticentes a iniciar actividad física, principalmente como consecuencia de la carencia de programas de intervención de ejercicio físico adaptado en el propio hogar del mayor.

Teniendo presentes las evidencias científicas, la inclusión de programas de ejercicio físico a domicilio supervisados por profesionales y orientados a la recuperación física del mayor tras dichas intervenciones quirúrgicas, sería una estrategia necesaria por parte de los sistemas sanitarios.

Beneficios metabólicos

Según un estudio realizado por Andreyeva, Michaud y Soest (2007) en 10 países europeos desarrollados, España tiene la prevalencia más alta de obesidad en hombres (20,2%) y mujeres (25,6%) mayores de 50 años.

Estudios longitudinales realizados con personas mayores han confirmado un descenso de la masa libre de grasa conforme aumenta la edad (Dey et al., 2009, Fantin et al., 2007, Rossi et al., 2008).

La masa grasa, por contra, tiende a aumentar en las personas mayores (Chen et al., 2008, Coin et al., 2008, Kyle et al., 2004, Kyle et al., 2006, Raguso et al., 2006). Estas modificaciones en la composición corporal tienen efectos muy apreciables sobre diferentes enfermedades metabólicas, como se expone a continuación.

Prevención del síndrome metabólico

La práctica de unos 30 minutos de ejercicio físico diario a moderada intensidad, llevado a cabo incluso sin cambios en la dieta, se ha demostrado eficaz en el control y mejora del síndrome metabólico (Johnson et al., 2007).

Reducción de la resistencia a la insulina

Modificaciones en el porcentaje de grasa abdominal a través de ejercicio aeróbico pueden retrasar la resistencia a la insulina provocada por el envejecimiento (Ryan, 2000).

La resistencia a la insulina observada en personas mayores puede ser modificada mediante ejercicio físico, que incrementaría la sensibilidad a la

insulina y mejoraría el metabolismo glucémico y con ello la prevención de la diabetes tipo II (Ryan, 2000, Samsa, 2007).

Prevención de la diabetes tipo ii

Con el envejecimiento de la población y el incremento de las tasas de obesidad, la prevalencia de la diabetes tipo II es cada día mayor.

Además de la terapia farmacológica tradicional y los cambios en la dieta, la actividad física presenta un papel fundamental para el control y manejo de la diabetes tipo II en las personas mayores (Marquess, 2008).

La capacidad de hombres y mujeres mayores de controlar sus niveles de glucosa en sangre a través del ejercicio ha sido altamente demostrada en estudios científicos.

El ejercicio de tipo aeróbico se presenta como la terapia más eficaz para reducir el riesgo de padecer diabetes tipo II y mejorar la capacidad funcional del mayor (Marquess, 2008). El entrenamiento de fuerza también se ha mostrado eficaz a la hora de incrementar los requerimientos energéticos y la disponibilidad de insulina (Hakkinen et al., 2008).

Prevención de la osteoporosis y del riesgo de fracturas

Conforme la edad avanza, el sistema esquelético sufre modificaciones estructurales tales como la desmineralización ósea, la cual reduce la anchura de las vértebras y deforma la longitud de los huesos de las extremidades inferiores (Sanchez et al., 2007).

En los últimos años, la osteoporosis se ha convertido en una creciente causa de morbilidad y mortalidad en mujeres mayores. Las evidencias científicas muestran que la osteoporosis es más fácil de prevenir que de tratar (Siegrist, 2008).

La correcta ingesta de nutrientes y el ejercicio físico (especialmente de fuerza o centrado en micro-impactos) son las dos claves para evitar la pérdida mineral ósea.

Este tipo de ejercicios también favorecen la activación hormonal, la mejora de los parámetros de marcha, la propiocepción, un mejor equilibrio y mayor fuerza muscular incluso en población muy mayor con alto riesgo de fracturas (Siegrist, 2008).

Un programa de intervención de 3 sesiones semanales de intensidad moderada con este tipo de ejercicio se ha probado efectivo en mujeres mayores (Park, Muto y Park, 2002).

Con el envejecimiento de la población, en los próximos años se espera un dramático incremento en la incidencia de fracturasosteoporóticas.

De forma conjunta a las terapias farmacológicas (Ytinger, 2003) y nutricionales, la práctica de ejercicio físico presenta un importante potencial protector frente al riesgo de este tipo de fracturas.

En el meta-análisis de Moayyeri, (2008), que analiza y compara 13 estudios longitudinales, se concluye que mediante actividad física de intensidad entre moderada y vigorosa, el riesgo de sufrir fractura de cadera se reduce en un 45% (95% CI, 31-56%) para hombres y un 38% (95% CI, 31-44%) para mujeres.

Fortalecimiento muscular

Numerosos estúdios han puesto de manifiesto que la fuerza de prensión manual se reduce conforme aumenta la edad (Araujo et al, 2008, Forrest, Zmuda y Cauley, 2007, Forrest, Zmuda y Cauley, 2005, Jansen et al., 2008).

Las reducciones de fuerza son mayores en el miembro inferior que en el superior (Landers et al., 2001). Una baja fuerza muscular, tanto de piernas como de prensión manual, son predictores fuertes e independientes de mortalidad en personas mayores (Gale et al., 2007, Meter et al., 2002, Newman et al., 2006, Ruiz et al., 2008).

Para Hunter, McCarthy y Bamman, (2004), la funcionalidad física y calidad de vida del mayor están afectadas por reducciones de fuerza, lo que conlleva a su vez un estilo de vida menos activo.

Un programa de ejercicio físico donde se desarrolle la fuerza muscular reduce la dificultad del mayor para realizar las tareas cotidianas, incrementa el gasto energético, reduciéndose el tejido adiposo, y promueve la participación voluntaria y espontánea en otras expresiones de actividad física.

No obstante, el trabajo de fuerza muscular se ve favorecido cuando de forma paralela se desarrolla la resistencia aeróbica.

El ejercicio de tonificación muscular no solo promueve las ganancias de fuerza, también ocasiona beneficios paralelos tales como la reducción del riesgo de caídas, osteoporosis, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Su inclusión dentro de los programas de ejercicio físico para mayores resulta una opción muy atractiva, con beneficios adicionales a los obtenidos con un tratamiento exclusivamente farmacológico o con programas centrados exclusivamente en actividades aeróbicas (Phillips, 2007).

Prevención de caídas

Los daños ocasionados por las caídas en el mayor resultan un problema para la sanidad pública y una de las principales causas de dolor crónico, pérdida de la funcionalidad física y, con ello, de la independencia personal, causa de invalidez e incluso muerte.

Este problema se está acrecentando en los últimos años, especialmente en aquellos países donde la población está envejeciendo (Kannus et al., 2005).

La falta de equilibrio es un importante factor de riesgo para las caídas y se ve afectado por la progresiva pérdida de la función sensoriomotora ocasionada por el incremento de la edad. Déficits en la propiocepción, visión, sentido vestibular, función muscular y tiempo de reacción contribuyen a un desorden del equilibrio, provocando que las caídas sean comunes en personas mayores (Sturnieks, George y Lord, 2008).

Los desórdenes de equilibrio se manifiestan en un bajo rendimiento en tareas tales como estar de pie, inclinarse, subir escaleras, caminar o responder a perturbaciones externas (Sturnieks, George y Lord, 2008).

Intervenciones basadas en el trabajo del equilibrio y de fuerza han demostrado ser eficaces para reducir el riesgo de caídas (Howe et al., 2007).

Según la revisión de más de 34 artículos de Howe et al., (2007), a día de hoy, aún no están bien definidos qué elementos de la intervención física son claves y en qué volumen e intensidad para lograr los resultados más efectivos en la mejora del equilibrio del mayor y el descenso del riesgo de caídas.

En el total de 2883 participantes incluídos en dichos 34 estudios, siempre se observaron diferencias significativas en aquellos mayores que realizaban cualquier tipo de programas de intervención física frente a los que solo realizaban la actividad física cotidiana.

Aquellas intervenciones que implicaron el trabajo de la marcha, equilibrio, coordinación y fuerza y que fueron desarrollados con variedad en los ejercicios, presentaron los mejores resultados en los test de equilibrio empleados (Howe et al., 2007).

Fortalecimiento del sistema inmune

El envejecimiento está asociado con una desrregulación del sistema immune conocida como inmunosenescencia.

Ésta conlleva una serie de alteraciones celulares y moleculares que provocan una inadecuada adaptación inmune, incrementándose la incidencia de infecciones y el riesgo de desórdenes inmunitarios tales como autoinmunidad, cáncer o enfermedades inflamatorias (Newlin, 2007, Senchina y Kohut, 2008).

En los últimos años, la práctica de ejercicio físico por parte del mayor se presenta como una estrategia fácil y eficaz para combatir la inmunosenescencia.

A largo plazo, el ejercicio regular y moderado está asociado con numerosos beneficios que incluyen la disminución del riesgo de contraer infecciones, el incremento del efecto de las vacunas y la mejora en aspectos, tanto físicos como psicosociales, relacionados con la vida cotidiana que ayudan a reforzar el sistema inmune (mejora de la funcionalidad física, descenso de los niveles de ansiedad, mejora de la autoestima, etc.) (Senchina y Kohut, 2008).

El ejercicio físico también supone una terapia eficaz para aquellos mayores en los que la terapia farmacológica haya resultado inviable, poco efectiva o inapropiada.

Sin embargo, los mecanismos por los cuales el ejercicio fortalece el sistema inmune están aún por descifrar. A día de hoy, solo partiendo de la evidencia, el incremento de programas de ejercicio físico orientados a la población geriátrica reforzaría su sistema inmune con tendencia a

anormalidades y con ello la esperanza y calidad de vida del mayor (Newlin 2007, Senchina y Kohut, 2008).

Efecto preventivo ante ciertos tipos de cáncer y recuperación del mismo

Cerca del 80% de los cánceres son diagnosticados en personas de más de 60 años (Courneya y Harvinen, 2007).

Estudios longitudinales han estudiado la relación entre práctica regular de ejercicio físico y una menor incidencia de cierto tipo de cánceres, especialmente de mama, páncreas y colon (Nelson et al., 2008, Slattery y Potter, 2002).

Sin embargo, en la población mayor, donde la evolución del cáncer es lenta, cobran mayor importancia los beneficios del ejercicio físico como terapia de ayuda a la recuperación y superación física y mental de la enfermedad (Luctkar-Flude et al., 2007, Schmitz, 2005, Visovsky y Dvorak 2005).

La fatiga es el síntoma más prevalente asociado con la sintomatología del cáncer y su tratamiento.

En ocasiones, dicho estado de fatiga persiste años después del tratamiento.

De no tratarse, esta fatiga puede ocasionar reducciones en la funcionalidad física y calidad de vida de la persona, interfiriendo en la adherencia al tratamiento del cáncer (Luctkar-Flude et al., 2007).

De entre todas las terapias, la práctica de ejercicio físico presenta las evidencias científicas más fuertes y contrastadas como intervención para reducir los niveles de fatiga y, con ello, mantener y mejorar la función física y calidad de vida del mayor (Luctkar-Flude et al., 2007).

La revisión de Courneya y Harvinen (2007) sobre la relación entre ejercicio, edad y cáncer, muestra que pocos estudios han valorado la práctica de ejercicio en personas mayores supervivientes de cáncer.

No obstante, para las personas que han superado el cáncer con más de 60 años se extraen las siguientes conclusiones: a) similares beneficios de la práctica de ejercicio físico, b) menor participación en programas de ejercicio físico, c) no presentan una mayor dificultad de adherencia a programas de ejercicio físico, y d) tienen diferentes determinantes y motivaciones de práctica.

Por tanto, nuevamente sería importante la inclusión de programas públicos de ejercicio físico orientados y adaptados a este grupo poblacional.

Mejoras de la función cognitiva

El ejercicio físico incrementa y conserva la función cognitiva del mayor (Blain et al., 2000, Brisswalter, Collardeau y René, 2002, Cassilhaset al., 2007, Lautenschlager et al., 2008).

Desde principios del S.XX la función cognitiva ha sido estudiada con resultados contradictorios y sin conseguir acuerdos acerca del tipo e intensidad de ejercicio recomendados (Brisswalter, Collardeau y René, 2002).

Actualmente quedan claros algunos aspectos: a) se ha detectado un descenso en el nivel de atención tras el cese de la práctica deportiva, b) se ha observado un incremento en la capacidad de decisión tras un test incremental como consecuencia de la segregación de adrenalina, c) los factores nutricionales tienen un papel importante (correcta ingestión de líquidos y carbohidratos), pero no determinante.

En la revisión de Angevaren et al., (2008), realizada con aquellos estudios desarrollados en mayores de 55 años donde se valorasen los efectos de programas de ejercicio físico aeróbico sobre parámetros cardiovasculares y

cognitivos, se concluyó que siempre que se produjeran mejoras de en torno al 14% del VO2max., se producían mejoras paralelas en la capacidad cognitiva.

Los principales efectos sobre la función cognitiva se encontraron en la función motora y en la atención ante estímulos sonoros.

Dichos autores concluyeron que mayor número de estudios son necesarios para determinar qué componentes del entrenamiento aeróbico están relacionados con la función cognitiva y cuál es el tipo de ejercicio más apropiado para su mejora.

A pesar de que ha sido el más estudiado, el ejercicio aeróbico no es el único que puede ocasionar mejoras cognitivas en el mayor, el trabajo de fuerza también podría prevenir el deterioro cognitivo a través de mecanismos implicados en dicho entrenamiento, como pueden ser el incremento de la sensibilidad a la insulina, el factor de crecimiento 1 o la homocisteína (Liu-Ambrose y Donalson, 2009).

Por este motivo, para estos mismos autores, se debería incidir tanto con ejercicio aeróbico como de fuerza, debido a que el de fuerza participa notablemente favoreciendo una mayor funcionalidad física, con sus consecuentes beneficios psíquicos (Liu-Ambrose y Donalson, 2009).

En los últimos años se han realizado estudios buscando determinar si el ejercicio físico pudiera prevenir el riesgo de Alzheimer.

En el estudio de Lautenschlager et al., (2008), 6 meses de programa de ejercicio físico mejoró los resultados obtenidos en la escala de valoración de la función cognitiva y Alzheimer (ADAS-Cog). Además estas mejoras se mantuvieron durante 18 meses de periodo de seguimiento.

Programas adecuados de ejercicio físico orientados a la mejora de la función cognitiva serían una de las más acertadas prescripciones en la prevención de

la degeneración cognitiva de poblaciones adultas y mayores de riesgo (Williamson et al., 2009).

Efectos del ejercicio sobre el dolor musculo esquelético y la osteoartritis

Bruce et al., (2007) estudiaron el impacto a largo plazo (14 años) que presenta la práctica de la carrera o cualquier otro tipo de ejercicio aeróbico sobre el dolor musculo esquelético.

Para ello se compararon corredores y corredoras (n=565) con sedentarios (n=301) desde los 62 hasta los 76 años. El dolor fue evaluado mediante una escala visual de dolor de 0 a 100. Los resultados concluyeron que la práctica regular de ejercicio ocasiona un descenso del 25% del dolor musculo esquelético frente a las personas sedentarias.

El ejercicio físico también se ha presentado como una terapia eficaz en el manejo de la osteoartritis en población mayor.

A pesar de que existen férreas evidencias acerca de los beneficios de la actividad física sobre esta patología, aún existe bastante heterogeneidad a la hora de determinar el tipo de ejercicio más apropiado. No obstante, tanto el entrenamiento de fuerza como el aeróbico, se han mostrado eficaces (Hartet al., 2008)

.**Beneficios psicosociales del ejercicio físico en el mayor**

Existe una relación positiva entre la práctica de ejercicio físico y el sentimiento de bienestar y satisfacción personal del mayor (Poon yFung, 2008). Este beneficio general sobre el estado psicológico y social se puede concretar en mejoras particulares que se exponen a continuación.

Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad, depresión e irritabilidad

Los beneficios del ejercicio físico sobre la ansiedad, depresión e irritabilidad son especialmente elevados en aquellas personas que parten de niveles elevados de ansiedad y depresión.

El tipo de ejercicio que ocasiona mayores mejoras son aquellos basados en actividades aeróbicas cíclicas (carrera, natación, ciclismo o caminar) de moderada a baja intensidad (Guszkowska, 2004).

Los cambios en los estados de ansiedad, depresión e irritabilidad tras el ejercicio son explicados frecuentemente por las hipótesis de la segregación de endorfinas y monoaminas.

Sin embargo, la práctica de ejercicio también incrementa la temperatura corporal y la circulación de la sangre al cerebro, que afectaría positivamente sobre la respuesta fisiológica al estrés por parte del eje hipotálamo-pituitaria-adrenal.

Este último fenómeno podría estar también relacionado con otros mecanismos psicológicos tales como la autoeficacia, menor distracción y mejora de la función cognitiva (Guszkowska, 2004).

En el estudio de Hill et al., (2007) realizado con una amplia muestra de población mayor, se valoraron los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio físico, mostrándose mejoras significativas relacionadas con todos los aspectos de la salud, tanto físicos como mentales, con una significativa reducción del grado de depresión.

McAuley et al., (2002) analizaron los efectos que tenía un programa de actividad física de 6 meses de duración sobre la ansiedad. Los niveles de ansiedad fueron evaluados al inicio del programa, tras finalizarlo y 6 meses después.

Dichos niveles fueron reduciéndose a lo largo de 12 meses, seguramente como consecuencia del incremento del sentimiento de auto-eficacia del mayor y de su mejor estado de forma física. Los cambios en la composición corporal no contribuyeron a dicha variación.

Beneficios del ejercicio físico sobre el sentimiento de autoeficacia, autoestima e inclusión social

Diognigi (2007) realizó un estudio cualitativo con hombres y mujeres de entre 65 y 72 años de edad. En dicho estudio preguntaba a los mayores acerca de sus sensaciones tras un programa de ejercicio físico de 3 meses basado en el desarrollo de la fuerza a intensidad entre moderada y alta.

Para todos ellos, el programa supuso una mejora significativa de su sentimiento de bienestar personal.
La clave dada por los mayores estaba en el sentimiento de auto eficacia que habían percibido y en el incremento de sus relaciones sociales.

ADULTO MAYOR

Tercera edad es un término antropo-social que hace referencia a la población de personas mayores o ancianas.

En esta etapa el cuerpo se va deteriorando y, por consiguiente, es sinónimo de vejez, senectud y de ancianidad.

Se trata de un grupo de la población que tiene 65 años de edad o más. Hoy en día, el término va dejando de utilizarse por los profesionales y es más utilizado el término *personas mayores* (en España y Argentina) y *adulto mayor* (en América Latina).

Es la séptima y última etapa de la vida (prenatal, infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez y vejez o ancianidad) aconteciendo después la muerte.

Actividad en el adulto mayor

En la actualidad, los esfuerzos por combatir la discriminación por edad conocida como “viejismo” (el prejuicio o discriminación por edad) rinden frutos gracias a la creciente notoriedad de adultos mayores sanos y activos.

En la televisión es cada vez más inusual que se presenten a los ancianos como personas decrépitas e indefensas, y en cambio, con más frecuencia se les describe como personas sensatas, respetadas y sabias.

Es muy común asociar a la tercera edad con la pasividad, ya que los cambios biopsicosociales que la acompañan provocan un cambio en su rutina, además existe una enorme estigmatización de asociar la tercera edad con la decadencia de la vida del ser humano.

Una forma de socavar esta situación es la realización de actividades recreativas, las cuales son entendidas como “el conjunto de actividades a las que el individuo puede dedicarse de lleno, ya sea para descansar, para divertirse, para desarrollar su información y formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora”, ya que a través de estas actividades se logra romper con la rutina, con el sedentarismo y con el aislamiento del que pueden ser parte.

Un envejecimiento activo es cada vez más importante, pues el paso de los años es un proceso, no un suceso, por tal situación es apropiado pensar en el envejecimiento lo más saludablemente posiblemente y no sólo se habla del sentido físico sino también psicológico, afectivo y social.

Al pensar en una forma saludable de envejecer se encuentra como alternativa y herramienta la creatividad para un envejecimiento activo, ya que en el V Congreso Internacional de Creatividad e Innovación, se habló de la creatividad como sinónimo de aprendizaje; esta relación se dio, pues al estimular la creatividad en las personas de la tercera edad se concreta un proceso educativo que propicia el desarrollo de su funcionamiento mental.

Caracterización del envejecimiento y la actividad física

En primer momento, cuando planeamos la propuesta física para un adulto mayor, pensamos que las características de uno a otro son muy similares, cuando no lo es así.

Las condiciones externas y de contexto que involucran al anciano, son muy diferentes de uno a otro, lo que hace que las propuestas deben ser variadas de acuerdo al diferente tipo de población.

No todas las personas envejecen igual, hecho que se da a la suma de diferentes factores, y hecho que debemos tener en cuenta al momento de intervenir de forma práctica a una población de adultos mayores.

Cambios orgánico-funcionales

Igualmente, a la caracterización del envejecimiento debemos contar antes de la propuesta de actividad física, con el gran número de cambios estructurales, orgánicos y de funcionamiento que puede poseer el adulto mayor.

Muchos de ellos se dan por la inactividad de su vida, enfermedades genéticas, accidentes, hábitos alimenticios, otros.

Para la propuesta física, debemos contar que la persona puede poseer alteraciones y cambios celulares, alteraciones digestivas, alteraciones a nivel endocrino, modificaciones en el aparato locomotor, alteraciones en el funcionamiento cardiovascular, modificaciones en el sistema respiratorio.

Además el adulto mayor puede desencadenar un número indeterminado de patologías crónicas, como la diabetes mellitus, enfermedad coronaria, hipertensión arterial, osteoporosis, dislipidemias, EPOC, etc.

Es necesario conocer antes de iniciar cualquier propuesta, la situación funcional y orgánica del adulto mayor, que permitan diferenciarlo e individualizar su trabajo, así como planificar de una mejor manera las condiciones de su trabajo físico.

Por qué y para qué es importante la actividad física en el adulto mayor

La actividad física en esta etapa de la vida, tiene un gran número de ventajas, entre ellas destacamos:

1. Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan a su bienestar.
2. Conocimiento y manejo de técnicas que permitan enfrentar el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento.
3. Motivar a la práctica sistemática y regular de actividad física, como componente rehabilitador y de salud.
4. Mejora la calidad de vida de la persona.
5. Aumenta la capacidad de trabajo.
6. Aumenta la independencia.
7. Aumenta la autosatisfacción.
8. Mejora la interacción social.

La actividad física es muy importante en la vida diaria de estas personas, hay que aprovecharse de este medio para favorecer ambientes más propicios, y quienes se encarguen de ello lo hagan con las herramientas necesarias y científicas, para potenciar esta actividad en los adultos mayores.

Qué pasa en la actividad física, en los adultos mayores

Existe un buen número de posibilidades que lograremos en los grupos de adultos mayores con la actividad física, de acuerdo al objetivo que nos hayamos propuesto al iniciar.

Todas las características son beneficiosas en esta edad, y van a propiciar un mejor ambiente en cada una de estas personas.

Si orientamos de una mejor forma la calidad de la actividad física en esta población, sus condiciones de planificación y algunos criterios metodológicos claves para su logro, los avances específicos por grupos son muy satisfactorios, y haremos de la actividad física una potente herramienta para el logro de objetivos y cumplimiento de actividades en esta edad.

Dentro de los principales alcances de la actividad física en esta edad encontramos:

- Mejora de las condiciones orgánicas.

- Aumento de las capacidades físicas.
- Mejoría individual en cada uno de sus sistemas corporales.
- Mejoría en su comportamiento y en su diario vivir.

Los alcances generales de la actividad física, son enormes; y observemos que papel tan importante hacemos quienes la orientamos, cuestionémonos un poco más en la forma en que la planificamos.

Si canalizamos todas estas reflexiones lograríamos un punto de concordancia que beneficiaria aún más, las posibilidades de transformación del adulto mayor, en todo su contexto.

La planificación de actividad física en el adulto mayor, tiene que integrar un contexto muy general, que recoja desde lo más ínfimo hasta lo más sobresaliente, y permita una orientación día a día, más profesional y más cualificada en estos grupos.

¿Qué tan importante es la actividad física, para alcanzar una mejora en varios aspectos de la vida del adulto mayor; pero nos hemos preguntado qué pasaría si no fomentáramos esos espacios de actividad física, y los adultos mayores cayeran en el espacio de la inactividad?

En los efectos más ínfimos la reducción más rápida y apresurada del funcionamiento de sus órganos y funciones, a parte que su vida social se vería afectada, su sentimiento de auto funcionamiento lo tendría vulnerado, entre otros. Entonces qué tan importante es tener una buena orientación para estos grupos?

PEDRAZA, Cristian; PEDRAZA, Analía (2000). Influencia de la actividad física, en la aptitud física en individuos de tercera edad. Trabajo de investigación. Universidad Nacional de La Plata.

Sedentarismo y actividad física

Los efectos negativos que tiene sobre la salud un modo de vida sedentario representan una carga cada vez más pesada. Es preciso buscar los mejores

sistemas para desarrollar el interés de la población por el deporte y la actividad física.

El sedentarismo se inculca desde la infancia ya que al infundir en los niños que es más importante la formación intelectual que la física, éstos terminan minusvalorando el ejercicio físico y el deporte.

El sedentarismo en la infancia es el desencadenante, en ocasiones, de muchos trastornos tanto físicos como psíquicos.

El hábito de hacer ejercicio físico, lamentablemente no es común en todas las personas, pero no siempre es culpable quien olvidó este deber hacia sí mismo y se entregó a otros deberes, que le reprimen el auto cuidarse y darse el mínimo derecho a la salud, esto es parte de una educación negativa y devaluada, que no reconoce el ejercicio físico como una actividad humana importante.

La evolución que ha experimentado la sociedad, las grandes ciudades, la industrialización, y otros muchos factores han modificado el estilo de vida y también el ejercicio.

El ejercicio físico, como trabajo, lo realizan cada vez menos personas ya que, incluso, en las profesiones más relacionadas con el trabajo corporal, la mayoría de las actividades han sido sustituidas por las máquinas

El mundo en que vivimos, nos lleva irremediablemente al sedentarismo y ello influye sobre la salud, ya que suele acompañarse de otros factores de riesgo como la obesidad, el alcohol, el tabaco, etc.

Por todo ello, dentro de todas las responsabilidades importantes que tiene un gobierno, una de ellas es la de dar a toda la población la posibilidad de practicar un deporte o ejercicio físico para mejorar su salud.

Las sociedades que se preocuparon por estos problemas antes que la nuestra, hoy ya tienen muy clara la importancia que tiene para la salud la práctica de la actividad física, y se puede ver cómo se hace deporte sin tener en cuenta la

edad ni el nivel social. La práctica deportiva en una sociedad es uno de los indicativos de bienestar social.

Beneficios de la actividad física para la salud

El ejercicio físico siempre resulta saludable cuando se practica bajo las condiciones recomendadas por los profesionales. Es una buena forma de mejorar o mantener la salud.

Ya se ha mencionado que la actividad física, realizada a cualquier edad y en la mayoría de las personas sanas o con alguna patología (salvo algunas contraindicaciones) es beneficiosa para mantener el nivel de salud o mejorarlo en lo posible.

El ejercicio físico provoca modificaciones beneficiosas sobre el metabolismo:

- Disminuye los niveles sanguíneos de colesterol, triglicéridos y ácidos grasos libres.
- Previene el aumento de peso y ayuda en el tratamiento de la obesidad.
- Es beneficioso en el tratamiento de la diabetes y otras enfermedades crónicas.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Se utilizaron papel boom A4 luego para su sistematización se lo registro en un cuaderno para luego procesarlo en el programa computarizado Microsoft Excel, Cd y memoria para guardar la información y la cámara fotográfica para tener evidencias las mismas que son anexos.

MÉTODOS

1. **Método Analítico:** este método lo utilice para hacer un estudio minucioso de todos los problemas y alternativas a seguir y así mismo estructurar el esquema del proyecto de investigación.

2. **Método Sintético:** me sirvió para realizar una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con la actividad física y su incidencia en la calidad de vida de los adultos mayores.

3. **Método Deductivo:** se aplicó a través de un proceso sintetico-analitico que parte de aspectos generales utilizando el razonamiento lógico para llegar a las conclusiones particulares que tienen relación con el problema a investigarse.

4. **Método Inductivo:** se lo utilizo para la elaboración del marco teórico, es decir para obtener y seleccionar la información de las categorías principales de la investigación; también para analizar y sintetizar la información obtenida luego de la aplicación de los instrumentos en la fase de la investigación de campo.

5. **Método Científico:** se lo utilizo porque la investigación parte de la observación de la realidad. Este método permitió analizar sus teorías y procesos desde el inicio hasta el final.

6. **Método Empírico:** me permitió obtener una serie de resultados fundamentalmente de la experiencia de investigación referente a su

problemática, también conllevo a efectuar el análisis preliminar de la información, así como verificar y comprobar las concepciones teóricas que posibilitaron revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, a través de procedimientos prácticos y diversos medios de estudio.

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN:

- **Encuesta:** Para desarrollar este plan de actividades se aplico está técnica que estará basada en la recolección de información por medio de preguntas, cuyas respuestas se las obtendrá de forma escrita y dirigidas a cumplir con los objetivos de la investigación.

- **Observación Directa:** Esta se desarrolló sistemáticamente por parte del investigador dentro y fuera del campo de estudio que es el centro gerentológico "santa clara" de Zumbi, Cantón Centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

- **RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN:**

Una vez establecidos los objetivos de la investigación, determinado el diseño de la muestra, los pasos para su selección y el diseño del instrumento para la recolección de la información, se planificó el procedimiento de la misma y se procederá a hacerla efecto.

La fase de recolección de información es también denominada trabajo de campo, y esta engloba, al conjunto de acciones necesarias, para obtener la información necesaria, para el objeto de estudio.

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS:

Una vez obtenida la recolección de información, se procedió a realizar el análisis y tabulación de datos, utilizando cuadros estadísticos y los instrumentos necesarios para el análisis de este trabajo investigativo.

POBLACIÓN Y MUESTRA

- **Población**

La población son los adultos mayores del centro gerontológico “Santa “Clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.”

- **MUESTRA**

POBLACION	Nº
ADULTOS MAYORES	30
TOTAL	30

f. RESULTADOS

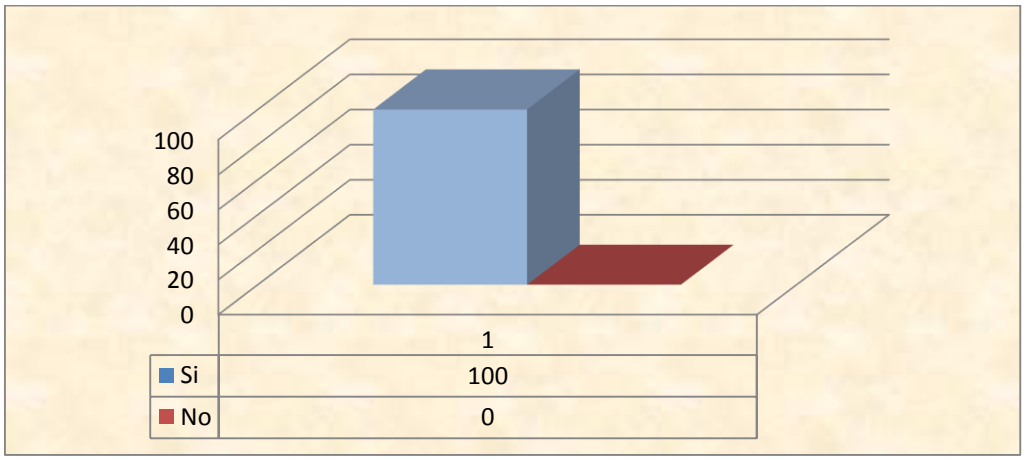
Encuestas aplicadas a los adultos mayores del Centro Gerentológico "Santa Clara" de Zumbi.

Cuadro 01

ACTIVIDAD FÍSICA

Alternativas	F	%
Si	30	100
No	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerentológico Santa Clara de Zumbi
Autor: Claudia Dalila Guayanay Chinchay
Año: 2014



Análisis e Interpretación

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

El 100% de los adultos mayores del Centro Gerentológico Santa Clara de Zumbi opinan que la actividad física si ayuda a mejorar su salud de esta manera se ejercitan y ayuda a evitar el sedentarismo.

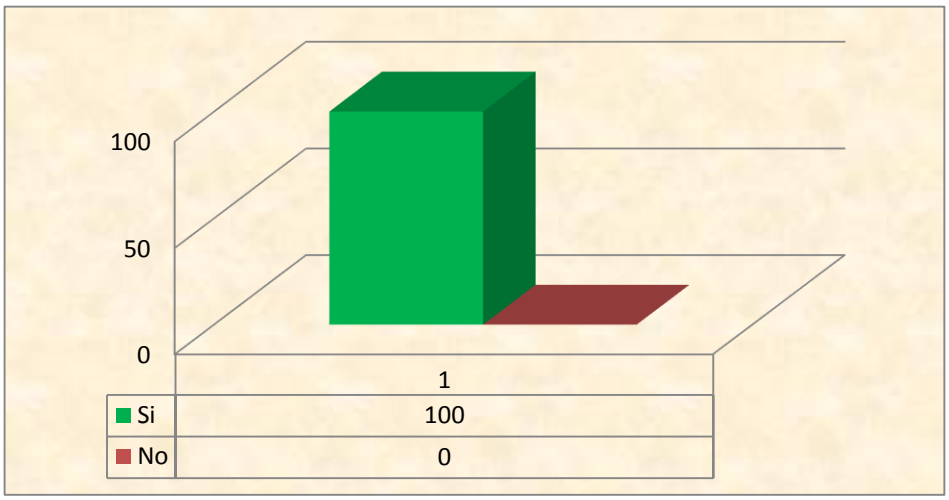
En general, la evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores menos activos, hombres y mujeres, las personas mayores físicamente activas: Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

Cuadro 02

ACTIVIDAD FÍSICA

Alternativas	F	%
Si	30	100
No	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico Santa Clara de Zumbi
Autor: Claudia Dalila Guayanay Chinchay
Año: 2014



Análisis e Interpretación

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de

fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

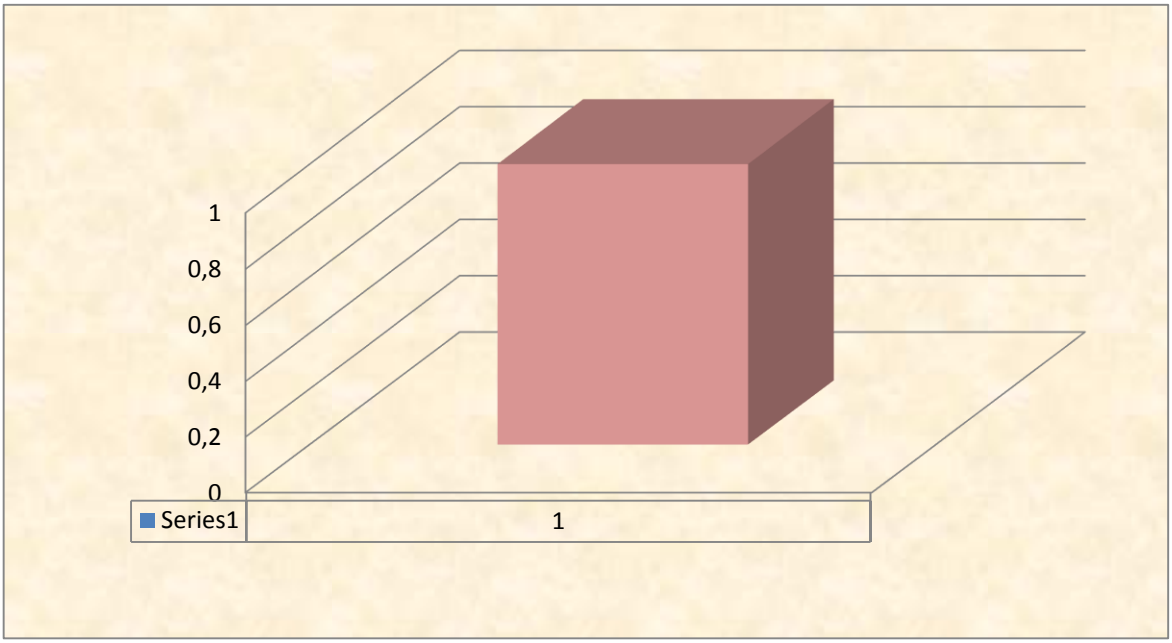
El 100% de los adultos mayores del Centro Gerentológico Santa Clara de Zumbi consideran que la actividad física si mejoran positivamente su calidad de vida.

Cuadro 03

Actividad física influye negativamente en su diario de vivir?

Alternativas	F	%
Si	30	100
No	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerentológico Santa Clara de Zumbi
Autor: Claudia Dalila Guayanay Chinchay



Año: 2014

Análisis e Interpretación

A la actividad física se le atribuye un gran número de efectos beneficiosos. Está absolutamente demostrado que el ejercicio físico controlado, mejora la calidad de vida, crea hábitos mucho más sanos y disminuye el riesgo de la muerte súbita y de las enfermedades coronarias. En definitiva, ayuda a mantener un estado de salud y bienestar

El 100% de los adultos mayores del Centro Gerentológico Santa Clara de Zumbi consideran que la actividad física no influye negativamente en su diario vivir.

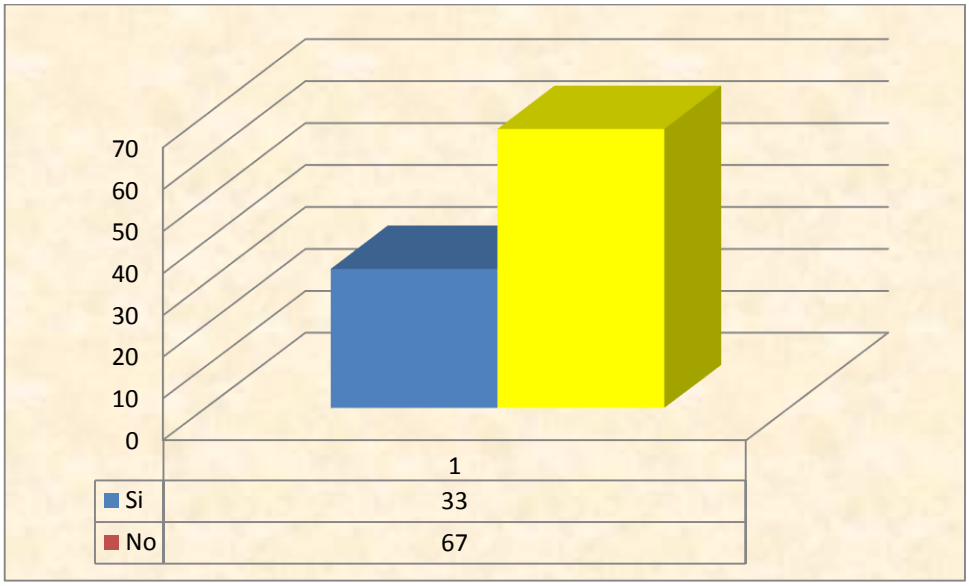
Cuadro 04

Actividad física

ACTIVIDAD FÍSICA

Alternativas	F	%
Si	10	33
No	20	67
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerentológico Santa Clara de Zumbi
Autor: Claudia Dalila Guayanay Chinchay
Año: 2014



Análisis e Interpretación

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

El 33% de los adultos mayores en su diario vivir si realizan actividades físicas y el 67% de los adultos mayores no realizan actividad física en su diario vivir.

Las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como psíquico, son muchas, y es ese aspecto en el que se ha de intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud, las condiciones físicas y psíquicas.

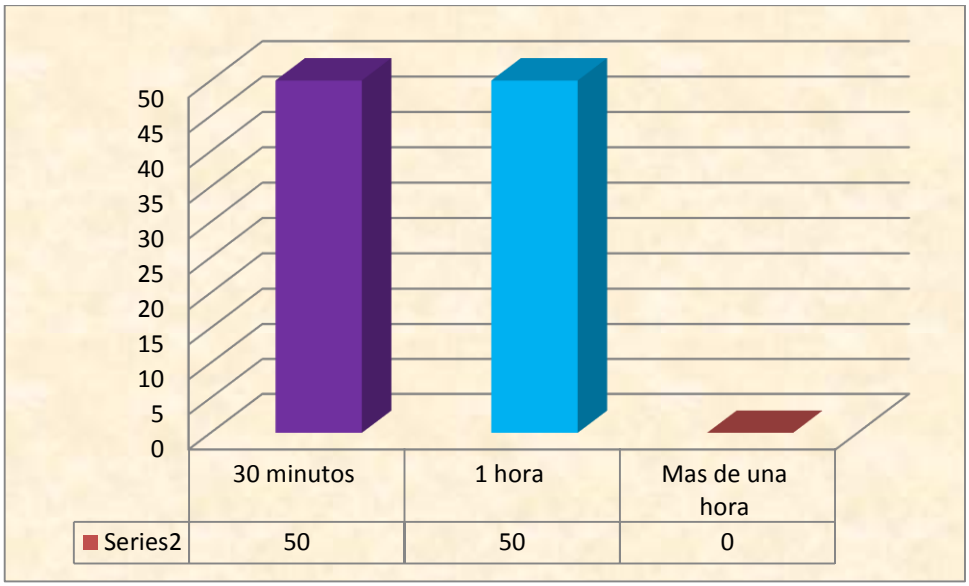
Para ello será necesario adquirir hábitos de conducta adecuados y una forma de vivir que se relacione con la salud, entre estos hábitos están los hábitos alimentarios tanto en calidad como en cantidad, realizar actividades gratificantes como actividades físicas y recreativas, tratando de mejorar la calidad de vida.

Cuadro 05

TIEMPO PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Alternativas	F	%
30 minutos	15	50
1 hora	15	50
Más de una hora	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerentológico Santa Clara de Zumbi
Autor: Claudia Dalila Guayanay Chinchay
Año: 2014



Análisis e Interpretación

El 50% de los adultos mayores del Gerentológico Santa Clara de Zumbi el tiempo total que usualmente le toma para realizar actividad física es de 30 minutos y el 50% el tiempo usualmente le toma para realizar actividad física es de una hora.

Los adultos mayores pueden acumular el total de 150 minutos semanales de diversas maneras.

El concepto de acumulación hace referencia a la meta de totalizar 150 minutos de actividad a base de intervalos de al menos 10 minutos cada uno a lo largo de la semana, por ejemplo realizando 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana.

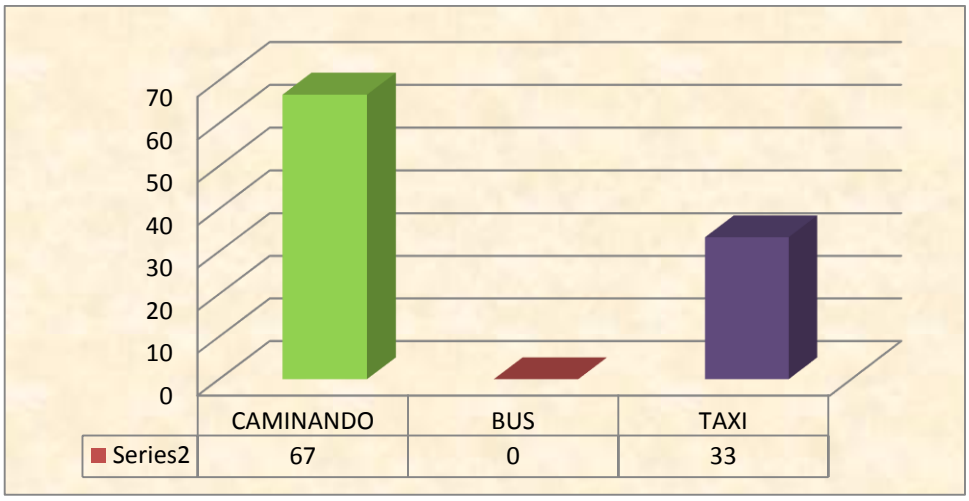
Estas recomendaciones son válidas para todos los adultos mayores, independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

Cuadro 06

MOVILIZARSE CAMINANDO EN BUS O EN TAXI

Alternativas	F	%
CAMINANDO	20	67
BUS	0	0
TAXI	10	33
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico Santa Clara de Zumbi
Autor: Claudia Dalila Guayanay Chinchay
Año: 2014



Análisis e Interpretación

El 67% de los adultos mayores del Gerentológico Santa Clara de Zumbi para movilizarse lo hacen caminando de esta manera realiza una actividad para mejorar su salud y el 33% de los adultos mayores para movilizarse lo hace en taxi.

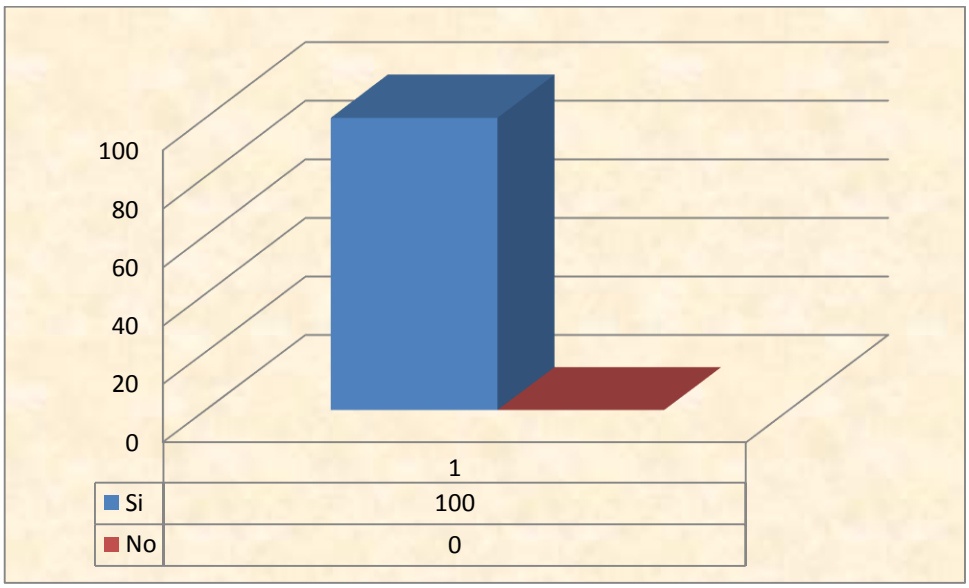
Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios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

Cuadro 07

ACTIVIDAD FÍSICA

Alternativas	F	%
Si	30	100
No	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerentológico Santa Clara de Zumbi
Autor: Claudia Dalila Guayanay Chinchay
Año: 2014



Análisis e Interpretación

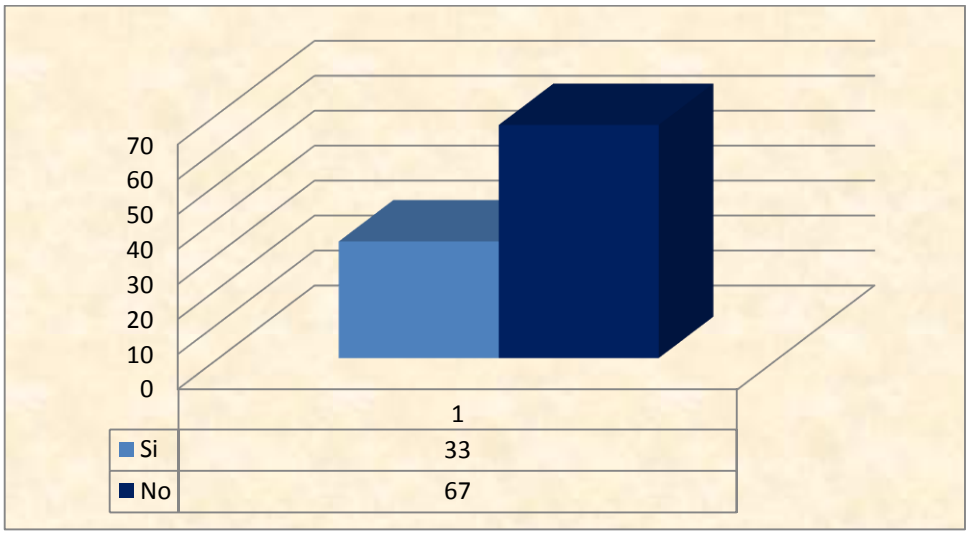
El 100% de los adultos mayores si les gusta realiza actividad física porque de esta manera ayudan a fortalecer los huesos y estar con un estado físico mejor.

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

SEDENTARISMO

Alternativas	F	%
Si	10	33
No	20	67
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerentológico Santa Clara de Zumbi
Autor: Claudia Dalila Guayanay Chinchay
Año: 2014



Análisis e Interpretación

El sedentarismo físico es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades.

El 33% de los adultos mayores consideran que en su diario vivir si existe sedentarismo porque no realizan ningún tipo de actividad física y el 67% de los adultos mayores en su diario vivir no existe sedentarismo.

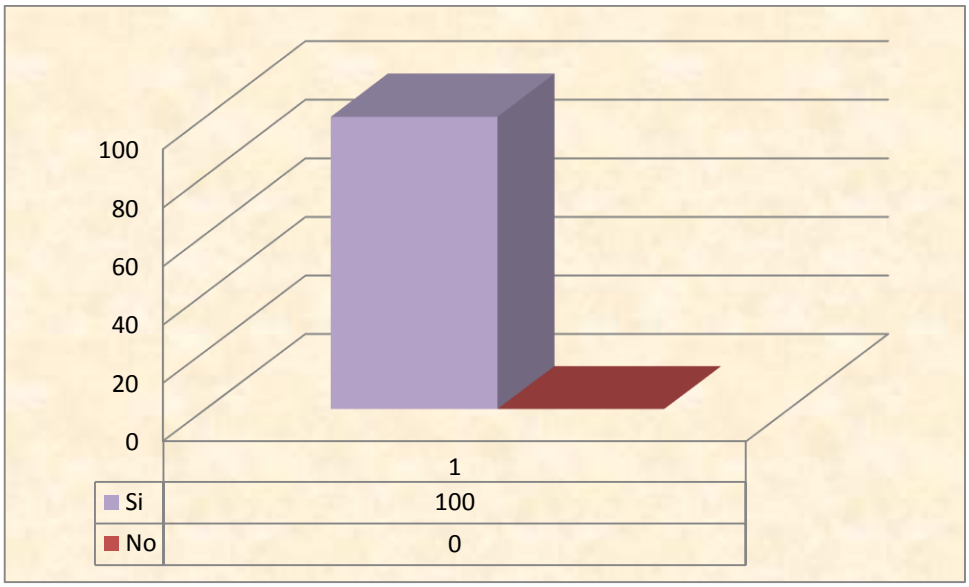
Para este nuevo milenio es fomentar la actividad física, especialmente en la tercera edad, intentando aumentar la proporción de personas adultas que realizan ejercicio físico de forma regular, al menos 30 minutos al día, preferiblemente todos los días, disminuyendo al máximo la población sedentaria.

Cuadro 09

ACTIVIDADES FÍSICAS

Alternativas	F	%
Si	30	100
No	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerentológico Santa Clara de Zumbi
Autor: Claudia Dalila Guayanay Chinchay
Año: 2014



Análisis e Interpretación

El 100% de los adultos mayores del Gerentológico Santa Clara de Zumbi si les gustaría participar o realizar actividades físicas para de esta manera obtener beneficios que presenta al realizar actividades físicas y evitar el sedentarismo.

Beneficios de realizar actividad física en adultos mayores Reduce la incidencia de todas las enfermedades cardiovasculares en general, mediante la disminución y prevención de los factores de riesgo asociados,

Ayuda a mantener un balance nutricional y metabólico más adecuado, reduciendo el riesgo de síndrome metabólico, Retrasa la resistencia a la insulina asociada con el envejecimiento por lo que la incidencia de obesidad y

diabetes tipo II en este grupo poblacional se reduce, Reduce la pérdida mineral ósea, al potenciar la actividad hormonal osteoblástica y el proceso de remodelación ósea.

Se reduce el riego de caídas, especialmente mediante el fortalecimiento muscular y la mejora del equilibrio, coordinación y agilidad. Reduce la incidencia de algunos tipos de cáncer, especialmente los de mama, colon y páncreas.

g. DISCUSIÓN

HIPÓTESIS UNO

ENUNCIADO

La actividad física influye para mejorar la salud en los adultos mayores del centro gerentológico ‘’Santa Clara’’ de Zumbi, cantón Centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

ANÁLISIS

Para el análisis de la hipótesis se utilizó los principales resultados de la investigación de campo.

De las encuestas aplicadas a los adultos mayores en el cuadro # 1 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 una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

El 100% de los adultos mayores del Centro Gerontológico Santa Clara de Zumbi opinan que la actividad física si ayuda a mejorar su salud de esta manera se ejercitan y ayuda a evitar el sedentarismo.

En el cuadro # 4 Las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como psíquico, son muchas, y es ese aspecto en el que se ha de intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud, las condiciones físicas y psíquicas.

Para ello será necesario adquirir hábitos de conducta adecuados y una forma de vivir que se relacione con la salud, entre estos hábitos están los hábitos alimentarios tanto en calidad como en cantidad, realizar actividades gratificantes como actividades físicas y recreativas, tratando de mejorar la calidad de vida.

El 33% de los adultos mayores en su diario vivir si realizan actividades físicas y el 67% de los adultos mayores no realizan actividad física en su diario vivir.

Y en el cuadro # 9 Beneficios de realizar actividad física en adultos mayores Reduce la incidencia de todas las enfermedades cardiovasculares en general, mediante la disminución y prevención de los factores de riesgo asociados, Ayuda a mantener un balance nutricional y metabólico más adecuado, reduciendo el riesgo de síndrome metabólico, Retrasa la resistencia a la insulina asociada con el envejecimiento por lo que la incidencia de obesidad y diabetes tipo II en este grupo poblacional se reduce, Reduce la pérdida mineral ósea, al potenciar la actividad hormonal osteoblástica y el proceso de remodelación ósea.

Se reduce el riego de caídas, especialmente mediante el fortalecimiento muscular y la mejora del equilibrio, coordinación y agilidad. Reduce la incidencia de algunos tipos de cáncer, especialmente los de mama, colon y páncreas.

Sumado al beneficio preventivo, es una terapia altamente efectiva para la recuperación física y emocional tras la superación del cáncer.

Es una herramienta eficaz para controlar la fatiga subyacente en el proceso de recuperación del cáncer.

El 100% de los adultos mayores del Gerentológico “Santa Clara” de Zumbi si les gustaría participar o realizar actividades físicas para de esta manera

obtener beneficios que presenta al realizar actividades físicas y evitar el sedentarismo.

INTERPRETACIÓN

El 100% de los adultos mayores del Centro Gerentológico Santa Clara de Zumbi opinan que la actividad física si ayuda a mejorar su salud de esta manera se ejercitan y ayuda a evitar el sedentarismo y El 100% de los adultos mayores del Gerentológico “santa clara” de Zumbi si les gustaría participar o realizar actividades físicas para de esta manera obtener beneficios que presenta al realizar actividades físicas y evitar el sedentarismo.

DECISIÓN

De acuerdo a la interpretación de las encuestas a los Adultos Mayores del Centro gerentológico “santa clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe. **Se acepta la hipótesis** cuyo enunciado manifiesta que “La actividad física influye para mejorar la salud en los adultos mayores del centro gerentológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe”.

HIPÓTESIS 2

ENUNCIADO

La actividad física mejora positivamente la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerontológico “Santa”Clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

ANÀLISIS

De los resultados obtenidos en el cuadro # 2 La participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y

con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física y Deporte en la lucha de la salud y la longevidad.

El 100% de los adultos mayores del Centro Gerentológico “Santa Clara” de Zumbi consideran que la actividad física si mejoran positivamente su calidad de vida.

INTERPRETACIÓN

El 100% de los adultos mayores del Centro Gerentológico “Santa Clara” de Zumbi consideran que la actividad física si mejoran positivamente su calidad de vida.

DECISIÓN

De acuerdo a la interpretación de las encuestas a los Adultos Mayores del Centro gerentológico “santa clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe. **Se acepta la hipótesis**. Cuyo enunciado manifiesta que “La actividad física mejora positivamente la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerentológico “Santa Clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe”

.

HIPÓTESIS 3

ENUNCIADO

La actividad física incide negativamente en el diario vivir de los adultos mayores del centro gerentológico Santa Clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

ANÀLISIS

De los resultados obtenidos en el cuadro # 3 La Actividad Física como a un conjunto que realiza el cuerpo teniendo un gasto de energía mayor a lo que es el metabolismo, realizando un movimiento específico, que puede o no ser repetitivo, teniendo a esta característica como fundamental.

A la actividad física se le atribuye un gran número de efectos beneficiosos. Está absolutamente demostrado que el ejercicio físico controlado, mejora la calidad de vida, crea hábitos mucho más sanos y disminuye el riesgo de la muerte súbita y de las enfermedades coronarias. En definitiva, ayuda a mantener un estado de salud y bienestar

El 100% de los adultos mayores del Centro Gerentológico “Santa Clara” de Zumbi consideran que la actividad física no influye negativamente en su diario vivir.

INTERPRETACIÓN

El 100% de los adultos mayores del Centro Gerentológico “Santa Clara” de Zumbi consideran que la actividad física no influye en su diario vivir.

DECISIÓN

De acuerdo a la interpretación de las encuestas a los Adultos Mayores del Centro gerentológico “santa clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe. **Se rechaza la hipótesis**. Cuyo enunciado manifiesta que “La actividad física incide negativamente en el diario vivir de los adultos mayores del centro gerentológico “Santa Clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe”.

h. CONCLUSIONES

Culminada el proceso de investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- La actividad física si influye para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerentológico Santa Clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

- La actividad física si ayuda positivamente a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerentológico Santa Clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe

- Concluyo que la actividad física no influye negativamente en el diario vivir de los adultos mayores del centro gerentológico Santa Clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe

i. RECOMENDACIONES

A continuación se propone las siguientes recomendaciones:

- Recomiendo que en el centro gerentológico “Santa Clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe se lleve a cabo un horario y/o planificación paran desarrollar actividad física con los adultos mayores acorde a sus capacidades ayudando a mejorar su salud.

- Que las autoridad del centro gerentológico Santa Clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe realicen los trámites pertinentes para dotarse de implementos para llevar a cabo la realización de actividad física con los adultos mayores ayudando a los mismos a mejorar su calidad de vida.

- Como autora Recomiendo que se motive y se enseñe a los adultos mayores los beneficios que obtienen al realizar actividad física y de esta manera contribuir en el diario vivir a disminuir el sedentarismo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

AUTOR

Claudia Dalila Guayanay Chinchay.

DIRECTOR:

José Efraín Macao Naula. Lic. Mg. Sc

LOJA - ECUADOR
2014

Propuesta de Actividades

Los estudios realizados sobre la práctica de actividades físicas en las personas mayores han puesto de manifiesto los efectos positivos de una actividad motora regular y continua.

Estas mejoras se reflejan no sólo en la capacidad de resistencia al ejercicio y por lo tanto, al esfuerzo determinado, sino también en las capacidades intelectuales, y en el estado de distensión psíquica superior a la medida verificada en ellos, fomentando a una integración social y a una productividad en el uso del tiempo libre.

Luego de analizar los resultados de la encuesta se estableció una propuesta de las actividades físico-recreativas, adecuadas a las necesidades, gustos y preferencias de los adultos mayores encuestados, apoyándonos en documentos que nos sirven de referencia para la realización de la misma.

Objetivo General:

Incrementar la participación de los adultos mayores en actividades físicas a través de actividades físico-recreativas que contribuyan a promover la autonomía, independencia y el mejoramiento del estado de salud.

Objetivos Específicos:

- Propiciar el bienestar físico, psicológico y social fomentando la productividad en el uso del tiempo libre.

- Participar en juegos y actividades sociales que tributen a la estimulación de los procesos cognitivos, afectivos y volitivos del adulto mayor.

- Propiciar la adquisición de hábitos de carácter higiénico, educativo, comportamiento social y cuidado de la salud, considerando la actividad física bien dirigida como una herramienta para su fortalecimiento.

Para la estructuración de la propuesta se dividieron las actividades en 2 grupos, una dirigida a las actividades Básicas y la otra a las actividades Complementarias.

- **Juegos:** representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de adultos mayores.

- Las actividades lúdicas para personas con edades avanzadas posibilitan la revitalización de habilidades y hábitos motores además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés.

- Es un medio de motivación en las clases y por ello se debe incentivar a los adultos mayores a que ellos aporten los juegos que les gustaría realizar en las clases. A continuación presentamos algunos:

1. Aros Numerados

Materiales: una tiza, trozos de cartón, pelota.

Organización: hileras y dispersos

Descripción: 4 a 5 aros dispersos en el suelo, llevando cada uno un número, escrito en un trozo de cartón.

Después de haber dejado a los jugadores el tiempo de localizar la posición y la numeración de los aros, quitar los trozos de cartón y pedir a un jugador que componga, yendo de un aro a otro, una cifra determinada.

Hacer rebotar una pelota en cada aro al mismo tiempo que se forma la cifra. Ejemplo: 53241.

Variante: misma colocación, mismo procedimiento. Un jugador hace un cierto recorrido pasando de un aro a otro; los demás jugadores deben indicar la cifra correspondiente a su trayecto.

Recomendación: no exagerar en las cifras.

Regla: no correr.

2. **La estatua que se mueve**

Materiales: silbato, espacio libre.

Organización: dispersos

Descripción: un jugador se transforma en estatua, es decir, que se queda inmóvil en una postura elegida por él mismo.

Los demás, después de un tiempo de observación, le dan la espalda mientras que la estatua cambia de postura y deben, examinándolo de nuevo, descubrir lo que ha cambiado en su postura.

Variantes: jugar con 2 estatuas.

Regla: los observadores no deben voltearse antes que se les indique.

3. **Los homónimos**

Materiales: silbato, espacio libre.

Organización: circulo

Descripción: uno de los jugadores sale de la sala. Los demás escogen una palabra que tenga uno o más homónimos; por ejemplo: gato (animal), gato (accesorio del carro).

El jugador que había salido vuelve a entrar y realiza 10 preguntas para adivinar el homónimo escogido.

Variantes: si no adivina el homónimo se colocará una tarea donde se trabaje la memoria.

Regla: los demás participantes no deben ayudar al interrogador.

4. El tren

Materiales: sillas

Organización: sentados en sillas formando dos filas, una frente a la otra.

Descripción: el profesor o encargado permanece de pie y anuncia ser el revisor del vagón. Señala el lugar de entrada y salida de los pasajeros del vagón.

Cuando el revisor nombra una estación de tren deberán cambiarse de lugar.

Cuando dé la orden de salida todos desalojarán el tren por la zona indicada y para entrar de nuevo darán toda una vuelta por la parte exterior, mientras el revisor se sentará en una silla, quedando un viajero sin ella, y este pasa a ser el nuevo revisor.

Variantes: incluir ejercicios de movilidad articular mientras estén sentados.

Recomendación: prestar atención a la hora de los desplazamientos evitando posibles choques con la silla o con los compañeros.

Regla: sólo deben cambiarse de lugar a la señal del profesor.

5. Otras actividades

Festivales de baile (Bailoterapia) y Festivales deportivos, que se llevaran a cabo 1 vez cada 3 meses ya que amerita la asignación de tareas e inversión para la actividad..

j. BIBLIOGRAFÍA

- Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.

- PEDRAZA, Cristian; PEDRAZA, Analía (2000). Influencia de la actividad física, en la aptitud física en individuos de tercera edad. Trabajo de investigación. Universidad Nacional de La Plata.

- Durán, A., Uribe-Rodríguez, A.F., Molina, Barco M. & González, G. (2006) Incidencia de la enfermedad crónica en personas de la tercera edad en Colombia. Geriatrika

- Fernández, R. (1992). Evaluación e intervención psicológica en la vejez. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

- Popolo, (2001).Características sociodemográfica y socioeconómica de las personas de edad en América Latina CEPAL – CELADE

- Ramírez, D.y Castro,M. (2006), Sigamos Activos para Envejecer Bien [Transcripción en Línea]. Disponible: http://www.col.ops-oms.org/Promocion/vejez/agingDoc.htm [Consulta 2011, Julio, 17]

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

"LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL CENTRO GERENTOLÓGICO "SANTA CLARA" DE ZUMBI, CANTÓN CENTINELA DEL CÓNDOR PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE."

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

AUTOR

Claudia Dalila Guayanay Chinchay.

DIRECTOR:

José Efraín Macao Naula. Lic. Mg. Sc

LOJA - ECUADOR

2014

a. TEMA

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL CENTRO GERENTOLÓGICO “SANTA CLARA” DE ZUMBI, CANTÓN CENTINELA DEL CÓNDOR PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.”

b. PROBLEMÁTICA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Cada día el adulto mayor pierde un poco de sus habilidades físicas y tiene un mayor riesgo de padecer complicaciones derivadas de la inactividad o sedentarismo. Dando como resultado que las capacidades de su cuerpo se van deteriorando como parte del proceso natural de envejecimiento.

El proceso de envejecimiento no se puede evitar pero se puede retardar. La actividad física regular permite reducir sus efectos y, por lo tanto, mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Cada día el adulto mayor pierde un poco de sus habilidades físicas y tiene un mayor riesgo de padecer complicaciones derivadas de la inactividad o sedentarismo. Dando como resultado que las capacidades de su cuerpo se van deteriorando como parte del proceso natural de envejecimiento.

El proceso de envejecimiento no se puede evitar pero se puede retardar. La actividad física regular permite reducir sus efectos y, por lo tanto, mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Las personas mayores tienden al sedentarismo, excusándose en los dolores que frecuentemente padecen. Pero lo cierto es que debemos fomentar todo lo contrario, es decir, una vida activa que reduzca los riesgos de patologías asociadas a la edad fomentando así como el ejercicio físico pudiendo conllevar a un aumento de la capacidad funcional para el mantenimiento del equilibrio, tanto dinámico como estático

En personas mayores, la inactividad se considera fundamental en el aumento de las declinaciones que experimentan hasta el punto de casi duplicar sus

posibilidades de riesgo de contraer enfermedades coronarias a diferencia de aquellas personas que sí participan en actividades físicas regulares.

Así mismo el ser humano en las diferentes etapas de su vida debe luchar por tener un estilo de vida que le permita acceder a un trabajo, donde puede gozar de una vida saludable; en este sentido puede abordar mejor su etapa de adulto mayor.

Puesto que este aumento en la longevidad de las personas supone un serio problema en el ámbito sociosanitario y predice un aumento del presupuesto destinado a este fenómeno, se debe promover la práctica habitual de ejercicio físico.

El adulto mayor presenta varios problemas a resolver: como el biológico, el financiero. el sexual, las relaciones sociales y el problema lúdico: es un punto importante ya que los individuos no saben cómo ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar.

Como problema principal tenemos:

“Como incide la actividad física en los adultos mayores para mejora la calidad de vida en el centro gerentológico “santa clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.”

c. JUSTIFICACIÓN

Múltiples estudios han demostrado los numerosos beneficios de los ejercicios aeróbicos, en la prevención y complicaciones de las enfermedades coronarias (a través del control de la presión arterial, de la obesidad y la diabetes) en la prevención de la osteoporosis y en la prevención de la depresión en el adulto mayor.

La actividad física en el adulto mayor puede ser considerada también como actividad recreativa que este grupo en particular de personas podría realizar con el fin de lograr otros objetivos (no fisiológicos) como por ejemplo: liberación de tensiones emocionales, reafirmación personal e interacción social.

El presente proceso de investigación: la actividad física en los adultos mayores como alternativa para mejorar la calidad de vida.

La presente investigación la he realizado aplicando las normas que rige la Universidad Nacional de Loja el mismo que nos permite elaborar las diferentes problemáticas y de tal manera poder fortalecer el manejo del proceso investigativo.

En la Universidad Nacional de Loja del Área de la Educación el Arte y la Comunicación, al momento de investigar mi objeto de estudio el cual es “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL CENTRO GERENTOLÓGICO “SANTA CLARA” DE ZUMBI, CANTÓN CENTINELA DEL CÓNDOR PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.”

Esta investigación permitirá obtener información acerca de las falencias existentes dentro del centro Gerentológico Santa Clara de Zumbi para luego hacerle conocer al coordinador del área, indispensable que es correcta aplicación de la Cultura Física, la misma que le facilitara la toma de decisiones

en pro del cumplimiento de los objetivos beneficiando así a la sociedad y por ende al País.

La investigación servirá para cumplir con el requisito que solicita la Universidad Nacional de Loja, para obtener el título Académico profesional de Licenciado en Cultura Física.

d. OBJETIVOS

Objetivo General.-

Determinar la importancia de la actividad física en la contribución para la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerentológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

Objetivos Específicos.-

- Analizar la incidencia de la actividad física en el adulto mayor, como vía asequible para mejorar la calidad de vida".

- Elaboración de un programa de actividad física adaptado a adultos mayores.

e. MARCO TEÓRICO

Salud y actividad física

Las Actividades Físicas y Recreativas en el Adulto Mayor

Importancia de la Actividad Física en el Adulto Mayor

Beneficios de la Activación Física en el Adulto Mayor

Beneficios de la práctica regular de ejercicios

Proceso de envejecimiento.

El envejecimiento es un proceso natural en todos los seres humanos sean animales, plantas o seres humanos, el envejecimiento es el proceso final del periodo vital de los organismos. Sin embargo este proceso, que está en estudio hace muchos años, en la última década y gracias al apoyo de la biología molecular ha sufrido grandes avances en la compresión de los, mecanismos profundos de su funcionamiento. Al entender más problemas del envejecimiento de las células del organismo quizás se podrá entender para paliar las dificultades que puede producir en la vida de muchos seres humanos. (6)

Una concepción holística considera como un fenómeno ecológico que refleja la influencia de la genética, el ambiente físico y social. Así como la organización de la conducta individual dejando atrás la concepción de envejecimiento meramente cronológico, en donde sólo se reduce a un límite de tiempo y a registros convencionales. Siendo un proceso dinámico, único y heterogéneo en cada individuo. El envejecimiento generalmente sigue una trayectoria ascendente, seguida de una trayectoria descendente, sin embargo esto que puede ser considerado como ideal, puede ser modificado hacia una trayectoria senil o declinación acelerada por influencia de factores externos nocivos que generan procesos patológicos diversos.

La aparición de los signos del envejecimiento pueden presentarse antes o tener un retardo a su aparición, desde el punto de vista práctico el envejecimiento comienza en el momento de la madurez física.

El envejecimiento es un proceso natural, inevitable, que conlleva procesos involutivos de capacidades cognoscitivas y físico-biológicas: Al mismo tiempo se dan pérdidas importantes de personas queridas, de roles sociales y de autonomía: Los signos físicos del envejecimiento son fáciles de conocer, externamente el rostro, en las manos .Estos signos están influidos por historia y experiencias y vivencias de cada persona coincide Buendía y Riquelme, Castañon De beauvoir al definir a la vejez como el proceso que se caracteriza

por cambios irreversibles y desfavorables por el cual el ser humano sufre una declinación.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y CALIDAD DE VIDA

Las estrategias de intervención para reducir los efectos negativos del envejecimiento se conocen con el nombre de antaging||, que podemos traducir por anti envejecimiento.

Estas estrategias coinciden y recomiendan estilos de vida saludables en los que la dieta, los hábitos de vida o la actividad física procuren una mayor longevidad, en el sentido de una mayor calidad durante toda la vida (Oña, 2002

Son numerosos los estudios que relacionan un óptimo estilo de vida en personas mayores y su repercusión en su salud integral. De hecho, se ha constatado que el deterioro funcional que acompaña al envejecimiento puede posponerse manteniendo una vida física, mental y social activa

Aspecto que nos induce a pensar que el análisis de este proceso debe plantearse desde una perspectiva multifactorial, para evaluar las capacidades y problemas médicos, psicológicos, sociales y funcionales del anciano.

De esta forma podremos elaborar programas de intervención ajustados y adecuados a las necesidades reales de cada individuo o colectivo

De todo esto, podemos concluir que existen, entonces, modos de vivir y de envejecer saludables y otras formas que, por el contrario, conducen al deterioro.

Retrasar, prevenir o incluso revertir el declive funcional que conlleva el envejecimiento es una tarea compleja, tanto bajo el punto de vista científico como ético, resume. No obstante, añade, es indudable que vivir una larga vida, en buena forma física y mental y libre de enfermedad tiene gran atractivo para la mayoría de la población.

Es por ello de vital importancia para la comunidad científica llegar a conocer y controlar aquellos factores extrínsecos que contrarresten los factores intrínsecos del envejecimiento, evitando así que haya poca o ninguna pérdida funcional.

Calidad de Vida, evolución del concepto

Según Gómez-Vela, María; Sabeh, Eliana N. (2005), del *Instituto Universitario de Integración en la Comunidad, de la Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca,* el interés por la **Calidad** de **Vida** ha existido desde tiempos inmemorables. Sin embargo, la aparición del concepto como tal y la preocupación por la evaluación sistemática y científica del mismo es relativamente reciente. La idea comienza a popularizarse en la década de los 60 hasta convertirse hoy en un concepto utilizado en ámbitos muy diversos, como son la **salud**, la **salud** mental, la educación, la economía, la política y el mundo de los servicios en general.

La **Calidad** de **Vida** como un primer momento hace referencia de las condiciones **objetivas**, de tipo económico y social, para en un segundo momento contemplar elementos **subjetivos** (Arostegui, 1998). El desarrollo y perfeccionamiento de los indicadores sociales, a mediados de los 70 y comienzo de los 80, provocará el proceso de diferenciación entre éstos y la **Calidad de Vida**. La expresión comienza a definirse como concepto integrador que comprende todas las áreas de la vida (carácter multidimensional) y hace referencia tanto a condiciones **objetivas** como a componentes **subjetivos**.

La inclusión del término en la primera revista monográfica de EE UU, "Social Indicators Research", en 1974 y en "Sociological Abstracts" en 1979, contribuirá a su difusión teórica y metodológica, convirtiéndose la década de los 80 en la del despegue definitivo de la investigación en torno al término.

Transcurridos 20 años, aún existía una falta de consenso sobre la definición del concepto y su evaluación, a partir de las conocidas en 1995, Felce y Perry encontraron diversos modelos conceptuales de **calidad de vida** , y definió además que es, la calidad de las condiciones de vida de una persona, como la

satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales, como la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, calidad de vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que esta experimenta y, por último, como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

No obstante, hay acuerdo en cuanto a la necesidad de abordar la calidad de vida desde una dimensión subjetiva; es decir, lo que la persona valora de calidad de vida sin restringirla a la dimensión objetiva (opinión de otras personas o terceros) porque lo fundamental es la percepción propia (Rojas, 1999 y Rojas, 1997).

Para Dennis, Williams, Giangreco y Cloninger (1993), los enfoques de investigación de este concepto son variados, pero podrían englobarse en dos tipos: enfoques cuantitativos cuyo propósito es operacionalizar la calidad de vida, para ello, han estudiado los indicadores sociales, psicológicos, ecológicos y los enfoques cualitativos que adoptan una postura de escucha a la persona mientras relata sus experiencias, desafíos y problemas y cómo los servicios sociales pueden apoyarles eficazmente.

La investigadora considera que además de lo planteado, el concepto también puede ser utilizado para la evaluación del estado de salud físico y mental (que incluye tensión, depresión y problemas emocionales), el grado de incorporación a las actividades físicas en los Círculos de Abuelos, la participación en las diferentes actividades físico-recreativas propuestas para el empleo del tiempo libre, bienestar emocional, más relaciones sociales, caudal de conocimientos y capacidad para enfrentar las condiciones objetivas de la vida.

De acuerdo con lo planteado, con el programa elaborado, se incide positivamente sobre la calidad de vida de los Adultos Mayores, a través de actividades que ocupen su tiempo libre, contribuyan a elevar su salud física, funcional. Asume, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria, desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría

implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir en mejores condiciones físicas y mentales.

Situación social del desarrollo

Condiciones externas: En la sociedad venezolana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar de la población, fundamentalmente a las personas de este grupo de edad, no solo en el aspecto material, si no en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas. El estado además, toma medidas para que se desarrolle un plan de acción educativa que contribuye a enriquecer la vida social, espiritual y el auto cuidado del Adulto Mayor.

Condiciones internas: De manera general puede plantearse que la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el período evolutivo dado, y que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso , aquí se producen neoformaciones importantes que provocan la auto trascendencia. **Área cognitiva, motivacional, volitiva y afectiva** en la **conducta motriz**

En sentido general, explica Sánchez Acosta, María Elisa (2004), los rasgos de la personalidad del Adulto Mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas, mentales, estéticas y de rol social.

Cambios funcionales del organismo en los Adultos Mayores

El envejecimiento se manifiesta según Fourliere (2001), citado por M. Sánchez (2004), en una disminución progresiva y regular con la edad, "del margen de seguridad " de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente programado, pero, no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad, se destacan las alteraciones debido a la aterosclerosis la cual predispone a

anginas de pecho e infartos de miocardio, disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, del caudal sanguíneo cerebral, del consumo de oxígeno por el cerebro, la memoria y las funciones de los analizadores visuales y aditivos.

Se alteran la atención y la concentración, el ritmo y profundidad respiratoria, y disminuye la capacidad vital, equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación, así como, el predominando de los movimientos aislados de las diferentes extremidades.

Teniendo en consideración lo antes planteado, se propone estructurar un Programa de Actividades Físico-Recreativas para los Adultos Mayores, partiendo de sus necesidades, que aseguren su disfrute , sin imposiciones, que les permita expresarse creativamente, sentirse útiles, evitando el aislamiento, la depresión y aumentando las relaciones sociales.

La "Calidad de Vida" está conectada con el ámbito de la Actividad Física y la Recreación.

En la definición dada por Pérez Sánchez, A (1993), plantea que la Recreación: "Es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen del proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad".

Se considera que esta definición es muy completa ya que incluye aspectos esenciales en el desarrollo integral de la personalidad del individuo, tales como: el cognoscitivo, profiláctico, deportivo, cultural, los cuales están vinculados a la actividad social del hombre.

Salud y actividad física

Aunque los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, la calidad de la investigación y los métodos que se utilizaron resultan en lo sumo confusos. En parte, esto se debe al pobre

diseño de los estudios: tamaños de muestra pequeños y la utilización a menudo de diversas definiciones y medidas de la evaluación de la salud mental.

Mientras que la participación en actividad física se ha asociado a la disminución de la depresión y de la ansiedad (Dunn et al., 2001; Paluska y Schwenk, 2000), y es una modalidad reconocida del tratamiento (Blumenthal, 1999), es poca evidencia para sugerir que la actividad física puede prevenir el desarrollo inicial de estas condiciones.

La actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión (Dunn et al., 2001; Hassmén et al., 2000). Los niveles más altos de actividad física se han asociado a pocos o escasos síntomas de depresión (Stephens, 1988). Sin embargo, los estudios con mejores diseños desarrollados en períodos de tiempo prolongados (longitudinales), resultan necesarios para entender completamente la asociación entre la actividad física y la depresión.

La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984), una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992), y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos (Laforge et al., 1999).

Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt, 1998).
En el contexto psicológico, existe una gran variedad de situaciones terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, si se considera la actividad física como un aliado en los procesos de intervención de patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de

trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático. Recientemente, los epidemiólogos se han fijado en la aparición de un trastorno de la alimentación, la anorexia nerviosa, que suele dejar bastantes estragos en los organismos de las personas que la padecen. La anorexia consiste en el rechazo a mantener un peso corporal mínimo normal, en un miedo intenso a ganar peso y en una alteración significativa de la percepción de la forma o tamaño del cuerpo (APA, 2000). Esta enfermedad se ha convertido en una de las pocas que tienen origen psicológico y pueden llevar a la muerte. En un estudio realizado por Davis, Kennedy, Ravelski y Dionea (1994), se encontró que la práctica de un deporte por parte de jóvenes mujeres que presentan anorexia disminuía algunas de las conductas auto-lesivas de éstas.

En cuanto al adulto mayor se refiere, es necesario establecer sub-clasificaciones, ya que dentro este grupo, por la diversidad de factores que inciden negativa o positivamente en su estado de salud y capacidad de rendimiento físico, se encuentran adultos mayores con características físico-funcionales particulares, independientemente de su edad cronológica.

Diversos puntos de vista explican la relación entre el ejercicio físico y la salud enfocándose únicamente a las dimensiones biológicas, o psicológicas, pero nuestra postura comprende la interconexión somatopsíquica, aunque por cuestiones de limitación teórica- metodológica enfocamos nuestro campo de estudio a los aspectos psicológicos de la actividad física en el adulto mayor. (Moreno A.2002)

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

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz.

La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

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

http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm

Las Actividades Físicas y Recreativas en el Adulto Mayor

La participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física y Deporte en la lucha de la salud y la longevidad.

Importancia de la Actividad Física en el Adulto Mayor

Las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como psíquico, son muchas, y es ese aspecto en el que se ha de intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud, las condiciones físicas y psíquicas.

Para ello será necesario adquirir hábitos de conducta adecuados y una forma de vivir que se relacione con la salud, entre estos hábitos están los hábitos alimentarios tanto en calidad como en cantidad, realizar actividades gratificantes como actividades físicas y recreativas, tratando de mejorar la calidad de vida.

Actualmente se habla mucho de ello, la calidad de vida de cada época viene definida por los valores que cada grupo social atribuye a la forma de vivir.

La sociedad está en constante evolución, por lo que las variables que definen la calidad de vida de cada época también evolucionan.

Estos dependen de lo que se defina como calidad de vida, es decir de los valores culturales de la comunidad en cuestión, Maslow identifica cuatro campos como indicadores descriptivos de la calidad de vida, los cuales son: (a) ambiente físico; (b) ambiente social; (c) ambiente psíquico; y (e) seguridad social.

Por ello, se tiene que: "La mejora de la calidad de vida es ampliamente suficiente para justificar la difusión de la actividad física, aunque no se demuestre la capacidad de alargar la vida". (Dulcey, y Ruiz. 2005).

Beneficios de la Activación Física en el Adulto Mayor

El deterioro fisiológico normal y la presencia de enfermedades, disminuye progresivamente la capacidad funcional, para dar paso a la “dishabilidad funcional”.

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

propias etc., lo que le convierte en un ser dependiente. Investigaciones recientes demuestran el beneficio que produce la práctica de la actividad física regular en los adultos mayores, aún los considerados “demasiados viejos” o demasiado frágiles” que participan en programas de adecuación física debidamente estructurados.

Estos estudios aseveran que la respuesta al ejercicio leve o moderado en adultos mayores es cualitativa y cuantitativamente similar al que ocurre en adultos jóvenes.

Éste sentido, la OMS considera que la mayoría de los adultos mayores son susceptibles de someterse a un programa de adecuación física, si se toma en consideración su estado de salud, para lo cual los divide en tres grupos:

Grupo III. Personas físicamente activa, teóricamente sana y capaz de realizar las actividades de la vida diaria. Pueden participar en una gran variedad de programas de actividad física, aun los que realizaron en su juventud.

Grupo II. Individuos que no realizan actividad física regularmente, pero mantienen su independencia dentro de la comunidad.

Son portadores de factores de riesgo para diversas enfermedades crónico degenerativas que amenazan su independencia.

En ellos se puede implementar programas de regular intensidad individualizados de acuerdo a las limitaciones y dishabilidades presentes, con el propósito de mantener su independencia.

Grupo I. Se trata de sujetos que han perdido su independencia funcional por razones físicas o psicológicas. En ellos un programa apropiado de actividad física puede mejorar su calidad de vida e incrementar su funcionalidad en algunas áreas. En ocasiones es necesario implementar ejercicios asistidos en la propia cama o en sillas de ruedas

Un aspecto importante en el mantenimiento y recuperación de la capacidad funcional radica en mejorar la función cardio-respiratoria a fin de optimizar la captación, transporte y entrega de oxígeno a los tejidos, mediante una mayor eficiencia de la circulación central y periférica, aspecto determinante para mantener o incrementar el Consumo Máximo de Oxígeno, o Máxima Capacidad Aerobia, la cual es definida como "La eficiencia del organismo para emplear el oxígeno captado del medio ambiente, en la producción de energía necesaria para efectuar todas las funciones orgánicas

http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7516.pdf

Beneficios de la práctica regular de ejercicios

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

Se ha podido calcular que a partir de la adolescencia, según Scharll (2008) se produce disminución de un 1% anual en la capacidad física, responsable, en gran parte, de las enfermedades características de este grupo. A continuación se citan algunos beneficios de la actividad física.

Área física:

- Evita la pérdida de masa muscular.
- Favorece la movilidad articular.
- Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- Evita la desmineralización ósea.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Aumenta la oxigenación de los tejidos.
- Evita el deterioro del rendimiento cardíaco.
- Hace más efectiva la contracción cardiaca.
- Evita la fatiga al mínimo esfuerzo.
- Evita la obesidad.

- Mejora el rendimiento físico global.
- Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye el riesgo de formación de coágulos y el éxtasis venoso.
- Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.
- Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caídas.

Área psíquica:

- Conserva ágiles y atentos los sentidos.
- Aumenta la ilusión de vivir.
- Aumenta la alegría y el optimismo.
- Refuerza la actividad intelectual.
- Mejora la interrelación social.
- Combate la soledad y el aislamiento.
- Mejora la imagen personal.
- Contribuye al equilibrio psicoafectivo.
- Mejora y facilita el sueño.
- El ejercicio es fuente de salud.

http://www.efisioterapia.net/articulos/programa-actividad-fisica-el-adulto-mayor-independiente

f. METODOLOGÍA

La presente investigación por el propósito es de tipo aplicada, por el nivel de conocimiento a lograr es no experimental correccional y por los medios a utilizarse es un estudio de campo:

TIPO DE INVESTIGACIÓN:

6. **Método Analítico:** este método lo utilizare para hacer un estudio minucioso de todos los problemas y alternativas a seguir y así mismo estructurar el esquema del proyecto de investigación.

7. **Método Sintético:** me servirá para realizar una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con la actividad física y su incidencia en la calidad de vida de los adultos mayores.

8. **Método Deductivo:** se aplicara a través de un proceso sintetico-analitico que parte de aspectos generales utilizando el razonamiento lógico para llegar a las conclusiones particulares que tienen relación con el problema a investigarse.

9. **Método Inductivo:** se lo utilizara para la elaboración del marco teórico, es decir para obtener y seleccionar la información de las categorías principales de la investigación; también para analizar y sintetizar la información obtenida luego de la aplicación de los instrumentos en la fase de la investigación de campo.

10. **Método Científico:** ser lo utilizara porque la investigación parte de la observación de la realidad. Este método permitió analizar sus teorías y procesos desde el inicio hasta el final.

7. **Método Empírico:** me permitirá obtener una serie de resultados fundamentalmente de la experiencia de investigación referente a su problemática, también conllevo a efectuar el análisis preliminar de la información, así como verificar y comprobar las concepciones teóricas que posibilitaron revelar las relaciones esenciales y las características

fundamentales del objeto de estudio, a través de procedimientos prácticos y diversos medios de estudio.

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN:

- **Encuesta:** Para desarrollar este plan de actividades se aplicara está técnica que estará basada en la recolección de información por medio de preguntas, cuyas respuestas se las obtendrá de forma escrita y dirigidas a cumplir con los objetivos de la investigación.

- **Observación Directa:** Esta se desarrollará sistemáticamente por parte del investigador dentro y fuera del campo de estudio que es el centro gerontológico "santa clara" de Zumbi, Cantón Centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

- **RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN:**

Una vez establecidos los objetivos de la investigación, determinado el diseño de la muestra, los pasos para su selección y el diseño del instrumento para la recolección de la información, se planificó el procedimiento de la misma y se procederá a hacerla efecto.

La fase de recolección de información es también denominada trabajo de campo, y esta engloba, al conjunto de acciones necesarias, para obtener la información necesaria, para el objeto de estudio.

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS:

Una vez obtenida la recolección de información, se procederá a realizar el análisis y tabulación de datos, utilizando cuadros estadísticos y los instrumentos necesarios para el análisis de este trabajo investigativo.

Población y muestra

- **POBLACIÓN**

La población son los adultos mayores del centro gerontológico “santa clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.”

- **MUESTRA**

POBLACION	Nº
ADULTOS MAYORES	30
TOTAL	30

g. CRONOGRAMA **2014-2015**

N	FECHAS	TIEMPO											
	ACTIVIDADES	**MAR**	**ABR**	**MAY**	**JUN**	**JUL**	**AGOS**	**SEP**	**OCT**	**NOV**	**DIC**	**ENE**	**FEB**
1	Revisión de literatura	**X**											
2	Determinación del tema		**X**										
3	Elaboración del proyecto			**X**	**X**	**X**							
4	Aplicación de instrumentos						**X**						
5	Desarrollo de la investigación.							**X**	**X**	**X**			
6	Presentación del proyecto										**X**	**X**	
7	Sustentación pública												**X**

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

PRESUPUESTO			
INGRESOS		**EGRESOS**	
FONDOS PROPIOS	**2000,00**	Material Bibliográfico	50,00
		Materiales de Oficina	100,00
		Internet	100,00
		Elaboración del proyecto	50,00
		Portátil	700,00
		Alquiler de Infocus	30,00
		Cámara Fotográfica	150,00
		Levantamiento del borrador y Tesis	150,00
		Impresión de ejemplares	300,00
		Empastado	120,00
		Derechos y Aranceles Universitarios	100,00
		Subtotal	**1850,00**
		Imprevistos 10 %	**200,00**
TOTAL	**2050,00**	**TOTAL**	**1500,00**

FINANCIAMIENTO:

Los gastos que demande la presente investigación serán asumidos por la investigadora.

RECURSOS

MATERIALES

- Cámara fotografía
- Libros documentación
- Internet
- Computadora y material de oficina.
- Guías de Organización y Planificación Educativa en Cultura Física.

RECURSOS ECONÓMICOS:

- Fotocopiadora
- Copiadora
- Bibliotecas
- Suministros y materiales: cuaderno, hojas de papel, esferográficos, portaminas, borrador.
- Internet
- Cámara Fotográfica
- Flash Memory
- Infocus
- Transporte
- Alimentación
- Computadora

Hipótesis

Hipótesis General

La actividad física influye para mejorar la salud en los adultos mayores del centro gerentológico “santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

Hipótesis Específicas

Hipótesis 1

La actividad física mejora positivamente la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerentológico “Santa Clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

Hipótesis 2

La actividad física incide negativamente en el diario vivir de los adultos mayores del centro gerentológico “Santa Clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Programa de Acción: “Atención al envejecimiento”. Secretaría de Salud. Subdirección de Prevención y Protección de la Salud. 1ª Edición 2001.
- Sánchez M. J. “A Favor del Tiempo” Cómo afrontar el paso de los años para gozar de una vida saludable. Ed. Temas de Hoy. España 2004. Págs. 32-38, 49-72, 189-221
- Gómez, J. F. “Fragilidad, Funcionalidad y Envejecimiento” Revista de la Asociación Cliombiana de Geriatría y Gerontliogía Vli. 16 Num. 3 Cliombia 2002 Págs.23-27.
- Gonzalo S. L. “Tercera Edad y Calidad de Vida” Aprender a Envejecer. Editorial Ariel S.A Barcelona 2002 Págs. 55-160
- OMS, “Envejecimiento Saludable: El envejecimiento y la actividad física en la vida diaria” Ginebra 2002
- Avila F. J. A. “Beneficios de la práctica del ejercicio en los ancianos” Revista Gaceta Médica de México. Vli. 140 Núm. 4 Jul.-Ago. 2004. Págs. 431-436

WEBGRAFIA

- https://www.altorendimiento.com/congresos/tercera-edad/4589-importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-calidad-de-vida
- http://www.efisioterapia.net/articulos/programa-actividad-fisica-el-adulto-mayor-independiente
- http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7516.pdf

ANEXO 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMÁTICA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
"LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL CENTRO GERENTOLÓGICO "SANTA CLARA" DE ZUMBI, CANTÓN CENTINELA DEL CÓNDOR PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE"	"Como incide la actividad física en los adultos mayores para mejora la calidad de vida en el centro gerentológico "santa clara" de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe."	**Objetivo General** - Determinar la importancia de la actividad física en la contribución para la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerentológico "santa clara" de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.	**Hipótesis general** La actividad física influye para mejorar la salud en los adultos mayores del centro gerentológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora	**Método Analítico:** este método lo utilice para hacer un estudio minucioso de todos los problemas y alternativas a seguir y así mismo estructurar el esquema del proyecto de investigación. **Método Sintético:** me sirvió para realizar una

		Objetivos Específicos.- ➢ Analizar la incidencia de la actividad física en el adulto mayor, como vía asequible para mejorar la calidad de vida". ➢ Elaboración de un programa de actividad física adaptado a adultos mayores.	Chinchipe. **Hipótesis Específicas** La actividad física mejora positivamente la calidad de vida de los adultos mayores del centro gerentológico santa clara de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe. **Hipótesis 2**	descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con la actividad física y su incidencia en la calidad de vida de los adultos mayores. **Método Deductivo:** se aplicó a través de un proceso sintetico-analitico que parte de aspectos generales utilizando el razonamiento lógico para llegar a las conclusiones particulares que tienen relación con el problema a

			La actividad física incide negativamente en el diario vivir de los adultos mayores del centro gerentológico “”santa clara” de Zumbi, cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.	investigarse. **Método Inductivo:** se lo utilizo para la elaboración del marco teórico, es decir para obtener y seleccionar la información de las categorías principales de la investigación; también para analizar y sintetizar la información obtenida luego de la aplicación de los instrumentos en la fase de la investigación de campo. **Método Científico:** ser lo utilizo

				porque la investigación parte de la observación de la realidad. Este método permitió analizar sus teorías y procesos desde el inicio hasta el final. **Método Empírico:** me permitió obtener una serie de resultados fundamentalmente de la experiencia de investigación referente a su problemática, también conllevo a efectuar el análisis preliminar de la información, así como

				verificar y comprobar las concepciones teóricas que posibilitaron revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, a través de procedimientos prácticos y diversos medios de estudio.

ANEXO 3 Encuesta aplicada a los Adultos Mayores Centro Gerentológico "Santa Clara" de Zumbi, Cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe."

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO "SANTA CLARA" DE ZUMBI,

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas formuladas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado **"LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL CENTRO GERENTOLÓGICO "SANTA CLARA" DE ZUMBI, CANTÓN CENTINELA DEL CÓNDOR PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE"**

OBJETIVO: conocer y analizar sobre la actividad física como alternativa para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores del centro Gerentológico Santa Clara de Zumbi.

1. ¿Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar su calidad de vida?

   SI ( ) NO ( )

   Porque……

   ……

2. ¿Considera usted que la actividad física mejora positivamente su calidad de vida?

   SI ( ) NO ( )

   Porque……

   ……

3. ¿cree usted que la actividad física influye negativamente en su diario de vivir?

SI ( ) NO ( )

Porque……
……

4. ¿En su diario vivir realiza actividad física?

SI ( ) NO ( )

Porque……
……

5. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas?

30 minutos ( )
1 hora ( )
2 horas ( )
Más de 2 horas ( )

Porque……
……

6. ¿Para movilizarse lo hace caminando, en bus o en taxi?

Caminando ( )
Bus ( )
Taxi ( )

Porque……
……

7. ¿Le gusta realizar actividad física?

SI ( ) NO ( )

Porque……
……

8. ¿Considera usted que en su diario vivir existe sedentarismo?

SI ( ) NO ( )

Porque……

……

9. ¿Le gustaría participar o realizar actividades físicas?

SI ( ) NO ( )

Porque……

……

. **GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**

ANEXO 4 Evidencias del Centro Gerentológico “Santa Clara” de Zumbi, Cantón centinela del Cóndor provincia de Zamora Chinchipe.”

ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO SANTA CLARA DE ZUMBI

REALIZANDO LA APLICACIÓN DE ENCUESTAS

03/06/2014

11/06/2014

ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO	viii
ESQUEMA DE CONTENIDOS	ix
a. Título	1
b. Resumen	2
Summary	3
c. Introducción	4
d. Revisión de Literatura	10
e. Materiales y Métodos	37
f. Resultados	40
g. Discusión	51
h. Conclusiones	56
i. Recomendaciones	57
Propuesta Alternativa	58
j. Bibliografía	65
k. Anexos PROYECTO APROBADO	66
a. Tema	67
b. Problemática	68
c. Justificación	70

d.	Objetivos	72
e.	Marco Teórico	73
f.	Metodología	87
g.	Cronograma	90
h.	Presupuesto y Financiamiento	91
i.	Bibliografía	94
	Anexos	95
	Índice	106