



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

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE
LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE DÍA SAN
JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA.**

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

AUTOR

José Luis Chocho Uchuari

DIRECTOR DE TESIS

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

1859

LOJA – ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.
**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE
LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art.139 del Reglamento del régimen de la Universidad Nacional de Loja, el Desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física y Deportes titulada: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA, de autoría del Señor José Luis Chocho Uchuari.

En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto

Loja 24 Junio del 2016.


.....
Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **José Luis Chocho Uchuari** 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: José Luis Chocho Uchuari

Firma:.....

Cédula: 1104890122

Fecha: Loja 24 de Junio del 2016

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

Yo, José Luis Chocho Uchuari ser autor de la tesis titulada: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA, como requisito para optar al grado de: Licenciado 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, muestren 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 tenga convenio la Universidad.

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

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

Firma:  _____

Autor: José Luis Chocho Uchuari.

Cédula: 1104890122

Dirección: Loja, Barrio Consacola.

Correo electrónico: josecitoluis-13@hotmail.com

Celular: 0959059819

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de tesis: Dr. Luis Montesinos.

Tribunal de grado:

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

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Nacional de Loja por haber sido la casa de mi formación profesional principalmente al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación por contar con carreras productivas tanto en el ámbito laboral como humano.

Así mismo mi agradecimiento va dirigido a mi director de tesis, el Dr. Luis Montesinos por el apoyo brindado en los momentos difíciles durante la elaboración del presente trabajo de investigación, por su tiempo compartido y por impulsar el desarrollo de mi formación profesional, quien, con verdadero interés, impulsó el desarrollo y culminación del mismo.

Mi reconocimiento a las autoridades y docentes de la Universidad Nacional de Loja, gracias por su apoyo, así como por la sabiduría y conocimientos que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional, que influyeron en formarme como una persona de bien y preparada para los retos que pone la vida.

Y son muchas las personas especiales que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles por su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

José Luis Chocho Uchuari

DEDICATORIA

A mis padres quien desde mi infancia fueron los impulsores para que alcance mis objetivos con su exigencia, dedicación, esfuerzo y su amor incondicional, ahora a quienes le debo todo en la vida por ser el pilar más importante, por demostrarme siempre su cariño y apoyo para culminar mi carrera profesional y que con su ejemplo me ha enseñado a no desfallecer ni rendirme ante nada, Y a toda mi familia principalmente mis hermanos, sobrinos quienes han sido mi apoyo completo y un ejemplo de superación. Son a ellos a quienes les debo todo, horas de consejos, regaños, tristezas y de alegrías de las cuales estoy muy segura que las han hecho con todo el amor, para formarme como un ser integral tanto personal como profesional. A mis docentes, gracias por la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional. A mis compañeras y compañeros por compartir experiencias durante mi vida Universitaria, los llevaré presentes en mi corazón.

A todos y cada uno de ellos les dedico cada una de estas páginas de mi tesis.

José Luis Chocho Uchuari

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR /NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD	OTRAS DESAGREGACIONES	
TESIS	José Luis Chocho Uchuari. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	SAN JOSÉ	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE A EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

ESQUEMA DE TESIS

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

a. TÍTULO

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE
LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE DÍA SAN
JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA.**

b. RESUMEN

La presente investigación va enfocada, a conocer **La actividad física y la Calidad de vida de los adultos mayores del centro de día San José de la ciudad de Loja**. Este trabajo investigativo tiene como propósito mejorar la calidad de vida del adulto mayor. El objetivo general: Determinar de qué manera incide la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. En la investigación para efectos de la presente tesis hemos utilizado algunos métodos de investigación como son técnicas: encuesta, la evidencia empírica se basa en el trabajo de campo con el apoyo de diferentes instrumentos entre ellos la encuesta que nos permitió la recolecta de datos. Se pudo comprobar que los adultos mayores del centro de día san José tienen un bajo rendimiento de movilidad por falta de Actividad Física. Llegando a la conclusión que existe insuficiencia en la capacitación y escasos conocimientos en terapia física en el adulto mayor por la insuficiente aplicación de ejercicios básicos, y expresión corporal por parte de los terapeutas del centro de día san José de la ciudad de Loja.

SUMMARY

This research is focused to meet the physical activity and quality of life of the elderly day center San Jose in the city of Loja. This research work aims to improve the quality of life of the elderly. The overall objective: To determine how physical activity affects the quality of life of older adults. And as specific objectives: theoretically justify the appropriate methodology for teaching how to improve the quality of life of the elderly. Propose, implement and validate a program of physical activities for the elderly to improve their quality of life In the research for purposes of this thesis we have used some research methods as are techniques: survey, empirical evidence is based on work field with the support of different instruments including the survey that allowed us the collection of data. It was found that the elderly day center St. Joseph are performing poorly mobility for lack of physical activity. Concluding that there is failure in training and little knowledge in physical therapy in the elderly over the weak implementation of basic exercises, and physical expression by therapists St. Joseph day center of the city of Loja.

c. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación: **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA**, ya que envejecer es un privilegio, pero hacerlo con salud constituye un tesoro de incansable valor, la tercera edad es un proceso que, según convenciones internacionales, empieza a los 65 años edad, y que a medida que las personas envejecen se producen evidencias cambios en su estado de salud, físicos, psíquicos y sociales. Es necesario conocer que esta es una edad en la que se puede contribuir a una buena calidad de vida si se aprende a comprender y a integrarse con todo lo que entraña el hecho de envejecer. Por lo que es de vital importancia conocer y superar los graves problemas que se presentan durante esta etapa de vida en las personas. Es así que se hace referencia a la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. Ya que la actividad física es fundamental para que las personas adultas puedan mantener la calidad de vida independiente y sentirse útiles así mismo y a la sociedad mejorando la sensación de bienestar, controlar enfermedades tanto física como psicológica de la persona y por ende reduce el riesgo de padecer alteraciones cardíacas e hipertensión. El Centro de día San José el mismo que se encarga de brindar la atención a los adultos mayores ya que ofrece la oportunidad de gozar de la compañía de otros adultos mayores, que actualmente cuenta con 15 adultos mayores, de la cual se tomó como muestra a los 15 adultos mayores, con quien se realizaran diversas técnicas para mejorar la calidad de vida en ellos.

A pesar de la existencia de estos Centros encontramos con mucha frecuencia adultos mayores que no realizan las actividades físicas, por lo cual se planteó desarrollar el presente trabajo de investigación titulado: **La actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Día San José de la ciudad de Loja.**

La presente investigación estuvo regida por el siguiente objetivo general: Determinar de qué manera incide la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores y los objetivos específicos: Fundamentar teóricamente la importancia de la calidad de vida de los adultos mayores Conocer las causas que impidan realizar actividades físicas a los adultos mayores. Elaborar una propuesta de actividades físicas que permita

mantener y mejorar la calidad de la vida de los adultos mayores. Ejecutar las actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Evaluar los avances obtenidos de acuerdo a las actividades realizadas con los adultos mayores que asisten al centro.

La elaboración de la revisión de literatura se hizo mediante la recolección de información en libros y páginas de internet, y está constituido por los siguientes contenidos: concepto de actividad física, beneficios, factores, principios, aspectos y técnicas que se deben tener en cuenta en el momento de la actividad, calidad de vida, dimensiones e indicadores, factores que influyen, recomendaciones para mantener una buena calidad de vida, y adulto mayor, definición, características, tipos, cambios que se producen, factores que aceleran el envejecimiento y recomendaciones para el cuidado del adulto mayor.

El tipo de investigación realizada es de tipo descriptivo la misma que es abordada a través de referentes teórico-práctico, los cuales sirven para la recopilación de información mediante la utilización de métodos, técnicas e instrumentos como también la participación de diferentes individuos que contribuirán al proceso investigativo, los instrumentos que se utilizó para poder realizar la presente investigación fueron los siguientes: un test de actividad física para adultos mayores en donde constan los siguientes aspectos **test equilibrio, test de fuerza para las extremidades inferiores, test de fuerza para las extremidades superiores y test de agilidad**, la misma que estaba encaminada a dar cumplimiento a los objetivo , y para contrastar esta información se aplicó una encuesta a los terapeutas del centro, también se aplicó una encuesta a los adultos mayores así mismo se elaboró una propuesta de actividades físicas que permita mantener y mejorar la calidad de la vida de los adultos mayores, el mismo que estuvo orientado para cumplir otro de los objetivos planteados. La muestra estuvo constituida por 15 adultos mayores y 5 terapeutas del Centro.

Con la información adquirida por medio de los presentes instrumentos se realizó un detenido análisis e interpretación de la información y de acuerdo a los objetivos propuestos de obtuvieron las siguientes conclusiones:

Las dificultades que presentan los adultos mayores del Centro de Día San José para realizar actividades físicas inciden en la calidad de vida de los adultos mayores, las

mismas que son realizadas por los adultos mayores con mucha dificultad esto se puede evidenciar de los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados. También se propone la siguiente recomendación: A los terapeutas del Centro de día San José se capaciten para que aporten con sus conocimientos, orienten y ayuden en las actividades físicas, ya que estas influyen para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Se sugiere que las actividades que se ejecuten en el Centro de día San José para el grupo de adultos mayores deben ser planificadas, tomando en cuenta el tipo de necesidades que poseen cada uno de ellos ayudándose con técnicas y metodología que ayude de manera eficaz para el mejoramiento la calidad de vida.

En base a las conclusiones obtenidas se plantea como aporte didactico el taller: **“Programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del Centro de Día San José de la Ciudad de Loja”**

Con el cual se busca brindar a las autoridades del centro diversos conocimientos de actividades físicas para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores, el mismo que está dirigido a las autoridades del centro, familiares y adultos mayores que asisten al “Centro De Día San José” de la ciudad de Loja. Y que será promovido de una forma didáctica, creativa y participativa.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Actividad Física en el Adulto Mayor.

La actividad física, se define como, todo movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético con gasto de energía, abarca a una amplia gama de actividades y movimientos que incluyen las actividades cotidianas, como caminar en forma regular, tareas domésticas, jardinería, etc. El ejercicio también es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física.

(Domingo Calvo, 1990) Las actividades físicas son la mejor alternativa para lograr beneficios en la salud, especialmente porque se realizan con una dosis adecuada acorde con las necesidades y posibilidades de cada persona, determinando un volumen, una intensidad y una frecuencia apropiada, sin olvidar, la medición de sus efectos. Además, producen en el organismo cambios que se relacionan con las modificaciones que sufren los diferentes sistemas orgánicos, dentro de un proceso de adaptación, provocados por los constantes estímulos de esfuerzo a que es sometido el sujeto. Mediante los ejercicios físicos sistemáticos, se puede garantizar que la actividad física para la salud, asegura los estímulos necesarios en el mejoramiento de la capacidad funcional de sistemas y órganos, provocando una serie de adaptaciones biológicas, tanto extra como intracelulares.

Las actividades físicas están reflejadas en las siguientes acciones motrices: Movimientos corporales que forman parte de la vida cotidiana de cada persona, relacionados además con el desempeño laboral, como caminar, cargar objetos, subir escaleras, conducir, realizar oficios caseros actividades recreativas los ejercicios físicos sistemáticos el entrenamiento deportivo. (p.24)

Tipos de Actividades Físicas

Dentro de los tipos que se encuentran inmersos en las diferentes actividades físicas recomendadas para la salud, las cuales se clasifican en ligeras, moderadas y vigorosas.

Actividades Físicas Ligeras

Estas actividades son las más importantes especialmente si se tiene en cuenta que serán las encargadas de motivar y crear un grado de aceptación y adhesión a la actividad física en aquellas personas que por diversas circunstancias están comenzando un programa. Recomendadas para acondicionamiento básico o rehabilitación cardíaca, por esta razón sus efectos son considerados regenerativos.

Las actividades ligeras logran con bajas intensidades de esfuerzo aumentar la resistencia y mejorar la velocidad. Los beneficios fisiológicos apuntan al mejoramiento del funcionamiento y eficacia del sistema cardiovascular, respiratorio, glandular y muscular, que también afectan los sistemas energéticos para una eficiente utilización de los combustibles.

El bienestar fisiológico se verá beneficiado con la realización de estas actividades, especialmente si se tiene en cuenta que se requiere la utilización de una combinación más elevada de calorías grasas que calorías de carbohidratos. Por otra parte, se mejorará la condición física aumentando la capacidad para resistir a estímulos de esfuerzo prolongados.

El descanso es parte fundamental de cualquier programa de actividad física para la salud, por esta razón, debe existir una compensación entre las exigencias del trabajo físico realizado y el tiempo necesario para provocar una completa recuperación, respaldando al proceso de adaptación biológica y asimilación del ejercicio físico, permitiendo alcanzar un equilibrio del nivel funcional (estabilidad fisiológica). Los descansos son primordiales para conseguir nuestros objetivos.

Algunas consideraciones importantes para realizar correcta y eficientemente los ejercicios de flexibilidad son:

Seleccionar los ejercicios de estiramientos más adecuados acorde con los grupos musculares que serán trabajados. Estirar antes durante y después de cada sesión.

Realizar cada estiramiento lentamente.

No rebotar.

Cada sesión de extensión debe durar de 10 a 20 minutos.

Manejar una respiración rítmica, lenta y controlada.

Identificar un grado de tensión que sea confortable.

Suspender inmediatamente el ejercicio si causa un fuerte dolor.

Actividad Física Moderada

Las actividades físicas moderadas se recomiendan para el mantenimiento físico de cualquier persona que tenga un mínimo de condición física, es decir, posean una capacidad básica que les permite resistir a estímulos de esfuerzo prolongados, soportan o vencen resistencias moderadas y cuentan con un buen índice de recuperación. Abarcan del 60% al 70% de la FC máx., permitiendo con estas intensidades recoger los efectos positivos del ejercicio aeróbico, manteniendo un equilibrio entre el consumo y el aporte de oxígeno. Comienzan a producirse las adaptaciones más importantes en función de la calidad y de la cantidad de trabajo realizado. Los efectos del ejercicio en estas actividades se constituyen en la base para poder entrenar otros aspectos de la condición física, donde se exigen esfuerzos de mayor intensidad.

El tiempo de duración de las actividades físicas moderadas esta entre los 30 y 60 minutos. Estas actividades utilizan un alto porcentaje de grasas como substrato energético y su intensidad de esfuerzo se estima considerable, con un notable consumo de energía. El metabolismo energético es el de los ácidos grasos y el de los hidratos de carbono, si el nivel de intensidad es elevado la utilización de los hidratos de carbono será mayor.

Actividad Física Vigorosa

Las actividades físicas vigorosas son recomendadas sólo para personas que cuentan con una buena condición física. Estas actividades aportan los mayores beneficios al sistema cardiorrespiratorio. Poseen las mismas características que las actividades físicas moderadas, pero con mayor intensidad, por lo consiguiente en estas actividades la degradación de hidratos de carbono es mayor. Se realizan del 70% al 80% de la Fcmáx, si deseamos aumentar la capacidad aeróbica, éstas son las principales intensidades, por sus características se producen rápidas adaptaciones y mejoras de la velocidad en los esfuerzos de tipo cíclico (carrera suave o de baja intensidad, natación, ciclismo, etc.).

Los trabajos de fuerza en estas actividades poseen una orientación hipertrófica y son de considerable exigencia, esto requiere modificar y regular aspectos nutricionales

acompañados con trabajos de recuperación activos y pasivos. Se utilizan intensidades de carga entre el 70% y el 80% de la máxima repetición, destinando un tiempo de 10 a 15 segundos por serie, con velocidad lenta e intervalos de recuperación de 30 segundos a 3 minutos y una frecuencia de 3 a 6 sesiones por semana.

Los beneficios de ejercitarse con estas actividades son enormes, debido a que se fortalece la capacidad de funcionamiento de los diferentes sistemas y órganos, por otra parte, el proceso de adaptación es relativamente breve, posibilitando el aumento de las cargas en un corto periodo, se sintetiza mayor cantidad de mitocondrias, enzimas y proteínas musculares.

Actividad Física en los Adultos Mayores

Navarro, E., Meléndez, J. C. Y Tomás, J. M. (2009). mencionan que la actividad física en los adultos mayores se puede definir como una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile. El ejercicio también es un tipo de actividad física y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física. (p.15)

La actividad física es esencial para la salud de las personas mayores aumentar el ritmo lentamente y tener continuidad. El ejercicio habitual puede ayudar emocionalmente a los ancianos de salud delicada sin causar en ellos antipatías o molestias, sin embargo, la actividad puede ofrecer beneficios más allá del bienestar físico. "Sería irresponsable no decir que, antes de comenzar un programa de ejercicios, se necesita una confirmación del médico", y la realización de un chequeo, que incluya electrocardiograma de esfuerzo, una medición de riesgo cardíaco.

Aunque la actividad frecuente refuerza de forma clara la sensación de bienestar físico, está mucho menos claro lo que esa actividad puede lograr en relación a los parámetros de calidad de vida.

Pero antes de entrar a considerar esta perspectiva, se deben analizar ciertos aspectos tanto desde el punto de vista filosófico como sociológico ya que una de las

características de las sociedades modernas, principalmente las desarrolladas es el énfasis en el sujeto, visto como un ente aislado del resto del mundo social.

Es por eso que, a la hora de ejecutar los proyectos sociales de actividad física, se debe tener en cuenta: las características de la comunidad, sus tradiciones culturales, así como sus diversas maneras de expresión, y los grupos sociales de mayor riesgo.

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

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

Beneficios de la Actividad Física en los Adultos Mayores.

Serra Majem, Lluís (2006). Menciona que la importancia de la actividad física para los adultos mayores es de regular o reducir e inclusive prevenir diversas disminuciones funcionales asociadas con el envejecimiento. Se puede decir que los beneficios en la actividad física en las personas mayores son muchos, pero se consideran generales.

Mejora el bienestar general.

Mejora la salud física y psicológica general.

Ayuda a mantener una vida independiente.

Ayuda a controlar afecciones específicas (estrés, obesidad, diabetes, hipercolesterolemia).

Ayuda a reducir al mínimo consecuencias de discapacidades.

Ayuda a modificar los estereotipos sobre la vejez.

Reduce el riesgo de contraer ciertas enfermedades no transmisibles. (p.56)

Beneficios Inmediatos

Regula los niveles de glucosa en la sangre.

Estimula la producción de adrenalina y otros principios.

Mejora calidad y período de reposo.

Reduce estrés y ansiedad.

Mejora el estado de ánimo.

Beneficios a Largo Plazo

El ejercicio aeróbico mejora el funcionamiento cardiovascular.

El ejercicio de resistencia y fortalecimiento muscular, reducen pérdida de masa ósea y muscular.

Ayuda a mantener y recuperar flexibilidad.

Previene o pospone la disminución en el equilibrio y en la coordinación, principal factor de caídas.

Favorece el tratamiento de varias enfermedades mentales.

Ayuda a prevenir la disminución de la coordinación motriz.

Reduce el riesgo de caída debido a un aumento en la fuerza, flexibilidad y equilibrio.

Benefician a la Sociedad

Las personas de la tercera edad que realizan actividades físicas se mantienen activas. Reducen los costos de atención médica y social al revertir riesgos de modo de vida sedentaria.

Se mantienen funcionalmente independientes y optimizan su aporte a la sociedad.

Mejora la capacidad para el autocuidado mejora la capacidad funcional de aquellos individuos que presentan un déficit en la realización de las AVD

Consecuencias de la Inactividad Física.

El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades. El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. Autores como (Escolar Castellon, Perez Romero De La Cruz, Y Corrales Marquez, 2003), mencionan varias consecuencias por la falta de actividad física:

El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.

Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

Tendencia a enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.

Disminuye el nivel de concentración.

La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.

Factores que Influyen en la Actividad Física en los Adultos

(Rodríguez, Velásquez y Aguilar, 2003). La manutención y calidad de las habilidades de actividades físicas se ven influidas por muchos factores. Estos incluyen el tono muscular, la fuerza, la resistencia, la planificación motriz y la integración sensorial. El tono se refiere a la constante contracción y estado del músculo en reposo. El tono puede ser normal, hipotónico (tono muscular bajo o débil, que requiere un mayor esfuerzo para mantener la postura contra la gravedad) o hipertónico (tono muscular alto o rígido que resulta en movimientos entrecortados o que no son suaves). Cuando el tono es bajo o alto, puede tener problemas para mover los brazos o piernas debido a la rigidez o problemas para mantener el equilibrio debido a músculos débiles. (p.45)

Fuerza

Se refiere a la fuerza de la contracción muscular ejercida con determinación contra la resistencia, para llevar a cabo una actividad. Por ejemplo, un adulto mayor con músculos débiles en las piernas puede tener problemas para pararse o para subir o bajar escaleras.

Resistencia

Es la capacidad de mantener el esfuerzo requerido para realizar una actividad. Un adulto mayor con poca resistencia puede subirse a una escalera, pero no subir los escalones. La resistencia incluye varios factores como tono y fuerza muscular, funcionamiento del corazón y los pulmones y motivación.

Equilibrio o Balance

Es una interacción delicada entre los centros del equilibrio (o vestibular) en el cerebro, con los receptores sensoriales. La recepción sensorial incluye la visión, la sensación de la posición del cuerpo y la fuerza y el tono muscular. Estos factores trabajan en conjunto para permitir que el adulto mayor mantenga una postura derecha y para cambiar a las posiciones necesarias para realizar actividades como sentarse, agacharse, caminar, y alcanzar objetos.

Planificación Motriz

Planificación motriz es la compleja y a veces intuitiva capacidad de llevar a cabo los pasos necesarios para completar una actividad física. La planificación motriz requiere la coordinación de los sistemas que regulan la percepción, secuencia, velocidad e intensidad de los movimientos.

Integración Sensorial

Es la capacidad de interpretar correctamente los datos sensoriales del ambiente y producir una respuesta motora apropiada. Algunos adultos mayores tienen umbrales de respuesta diferente a los datos sensoriales.

Pueden exhibir una respuesta reducida (baja estimulación) o aumentada (sobre estimulación) a la información sensorial.

Principios de la Actividad Física en el Adulto Mayor

Este periodo de la vida del ser humano tiene que ser necesariamente poco a poco se tienen que ir reforzando las políticas que protejan a nuestros adultos mayores, motivar su participación en actividades recreativas y deportivas, sobre todo debemos poner énfasis en la prevención, y en esto, el campo de la Actividad Física tiene mucho que decir.

Principio de la Generalidad o Variedad

Cambie constantemente el tipo de actividades: caminar, bailar, nadar, hacer gimnasia, etc.

Principio del Esfuerzo.

Practicar en forma moderada: regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que en intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psicológicos.

Principio de Regularidad.

Como norma 3-5 veces a la semana, y no más de 60 minutos diarios, con un mínimo de 30.

Principio de Progresión.

Siempre tiene que ir aumentando de a poco su rendimiento. Aumente tiempo, ritmo y distancias, poco a poco.

Principio de Recuperación.

Descanse y duerma bien. Nada mejor que después de entrenar relajar el cuerpo y dejar que se recupere y vigorice.

Principio de Idoneidad.

Si usted ya entro a la tercera edad, entonces debe saber que su programa de entrenamiento debe constar de mucho ejercicio de coordinación y elasticidad, además de actividad aeróbica. Debe evitar ejercicios de potencia, velocidad y tener cuidado con la fuerza.

Por último, recordar que no existe un programa tipo para todos los adultos, por eso cada individuo debe ser respetado como tal y tendrá que ser evaluado previamente por un médico quién indicará si la persona se encuentra apta para realizar actividad física, luego será el profesor especializado quien deberá guiar y supervisar cada paso en el entrenamiento diario.

Aspectos y Técnicas que se deben tener en cuenta en el momento de la actividad.

Entre las técnicas que se utilizan para trabajar con los adultos mayores según Katz de Armoza, M. (1981). Son:

Tener en cuenta las características individuales de cada uno de los individuos.

Utilizar el estímulo auditivo, la música, muy importante para actividades de relajación y de estimulación cognitiva.

Respetar al anciano siempre con el contacto, el afecto y la sonrisa.

Desarrollar el sentimiento de la necesidad del otro para sentirse, reconocerse.

Las actividades no deben implicar un esfuerzo cardiaco y/o respiratorio excesivo.

Las sesiones no deben ser muy largas

Se debe alternar actividades dinámicas con ejercicios más sosegados

Disponer de espacio físico suficiente

Evitar los giros bruscos o movimientos complejos

No deben realizarse estiramientos exagerados o prolongados.

Mentalizar al enfermo de lo que vamos a hacer.

Poner música de fondo. Ritmo.

Instrucciones con frases cortas y simples.

Tener paciencia, actitud positiva y sentido del humor.

Corregir sin reproches. Reforzar positivamente a lo largo de la sesión.

Ajustar las tablas de ejercicios según el enfermo.

Conocer al enfermo

Si tras varias explicaciones el enfermo no entiende el ejercicio pasar al siguiente.

Si es necesario se reducirá el tiempo de la sesión para evitar la fatiga.

Al final de cada sesión intentar recordar los ejercicios realizados.

CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR.

El concepto de calidad de vida apareció en el año de 1974 de la publicación social en el estudio científico de la calidad de vida. En 1977, aunque realmente su uso llego ase popular entre los investigadores de la salud durante la década de los años 80(Garcia, 2005) La calidad de vida en los adultos mayores debe estudiar aspectos tales como el estado de salud, he estado funcional y la predicción de la incapacidad y la determinación de factores de riesgo, a partir de esta información es posible planifica programas preventivos acciones concretas de salud.

En los últimos tiempos se ha hecho muy frecuente el uso del término calidad de vida en muy variados contextos. Primero se le da al término un carácter biologista y luego mediante otros estudios se prueba el cruce de la salud con el bienestar social y la calidad de vida colectiva e individual, y la salud deja de ser problema médico en un problema social. La OMS concibe la calidad de vida en el contexto de cultura y sistema de valores en los cuales está en relación con sus objetivos y expectativas; patrones y preocupaciones.

Según la (OMS, 1987) el estudio de la calidad de vida como categoría esencial dentro de las ciencias de la salud, ha reclamado una especial atención. Por otro lado, se ha comprobado que la calidad de vida se encuentra estrechamente relacionada con la participación social. En este sentido se entiende como la satisfacción que experimentan los individuos como resultado de su participación en las actividades que realizan he el medio familiar, en el centro de trabajo y en el ámbito comunal y nacional en relación con las cuales se ejercitan sus capacidades humanas y desarrollan su personalidad (OMS, 2002)

Calidad de vida es la percepción de un individuo de su posición en la vida, dentro de un contexto de la cultura y del sistema de valores en donde vive y, en relación con sus metas, expectativas, estándares e inquietudes. Es un concepto de amplia gama, incorpora en forma compleja la salud física, estado psicológicos, nivel de

independencia, relaciones sociales, personales, y creencias a los rasgos dominantes en su entorno.

Fernández-Ballesteros R. Zamarrón, M. y Macía, A. (1997). Mencionan que la calidad de vida es un indicador de envejecimiento satisfactorio y, desde este punto de vista, es importante conocer qué factores contribuyen a ella. La salud física y psíquica, la disponibilidad de una red de soporte social, la capacidad para tomar decisiones, la independencia o la adaptación a esta fase del ciclo vital, así como el juicio que la persona hace sobre su funcionamiento social, sentirse lleno de energía y vitalidad o interesarse por actividades de ocio, son elementos fundamentales a considerar. (p.56)

Interdependencia:

Los aspectos o dimensiones de la vida están interrelacionados de manera que cuando una persona está mal físicamente o enferma, repercute en los aspectos afectivos o psicológicos y sociales.

Dimensiones e Indicadores de Calidad de Vida.

San Martín y Pastor, autores de Epidemiología de la Vejez entre otras muchas obras, buscando obtener indicadores sociales de calidad de vida, que representan significativamente los elementos sociales, ambientales, poblacionales que más influyen la calidad de vida y el bienestar de la población adulta. Se mencionan algunos indicadores de interés en esta población.

El ambiente físico- biológico, referidos a los elementos del ambiente natural-ecológico en que se vive: el clima, condiciones geográficas, etc.

Elementos del ambiente social Se refieren a todos los elementos que conforman lo que llamamos “sociedades de tipo humano “que implican estructuras, funciones, actividades, relaciones, familia, convivientes, seguros sociales.

Bienes y servicios disponibles en relación a la situación económica, personal y familiar: accesibilidad de bienes y servicios. Seguridad de las personas.

Igualdad o desigualdad de oportunidades sociales y grado de participación de la población en los asuntos sociales y comunitarios.

La accesibilidad física, geográfica, económica, cultural, educacional, artística, empleo y trabajo, vivienda, etc.

La percepción objetiva y subjetiva de la calidad de vida y el bienestar por el individuo y la comunidad

Situación de salud (nivel-estructura) individual y colectiva

Desarrollo de la personalidad, cultura y educación *

Trabajo y empleo

Situación económica, personal y familiar *

Reposo, deporte, vida cultural y artística, distracciones.

Nivel de vida de la comunidad: grupos, familias, individuos.

Modos de vida-estilos de vida: hábitos, costumbres, comportamientos, creencias.

Importancia de Apoyo Social en la Calidad De Vida de los Adultos Mayores.

Huenchuán, S & Sosa, Z. (2002) menciona acerca de las redes de apoyo tienen importancia para la calidad de vida de las personas mayores, no sólo por el mejoramiento de las condiciones objetivas, mediante la provisión de apoyos materiales e instrumentales, sino también, por el impacto significativo del apoyo que brindan en el ámbito emocional. Sobre este último aspecto, se considera que las percepciones de los adultos mayores que participan en redes con respecto al desempeño de roles sociales, constituyen un elemento clave en su calidad de vida. (p.89)

Todas las personas están inmersas en múltiples redes sociales, muchos de ellos, de apoyo afectivo. Desde el nacimiento y a lo largo de la vida pasan de unas redes sociales a otras, en una trayectoria que forma parte del desarrollo de cada individuo.

La importancia del apoyo social que reciben las personas mayores se relaciona con la insuficiencia de los recursos públicos para satisfacer las demandas de este grupo social, en constante aumento

Durante años, la categoría de redes sociales fue asumida como indicador de apoyo. Si la persona pertenecía a una red estaba contenida, sin embargo, las investigaciones gerontológicas desmintieron este supuesto. Así, surge la preocupación por un análisis más detallado de la calidad, frecuencia, efectividad y disponibilidad de los apoyos.

Un aspecto que resultó importante fue la constatación de que la pertenencia a una red social, no necesariamente garantiza que el apoyo sea constante, debido a que, esto puede variar en el tiempo y en el transcurso de la vida, en la vejez, en la enfermedad o en contexto de escasos recursos económicos.

Como ya señalamos, el concepto de calidad de vida es multidimensional incluye factores objetivos y subjetivos. Esto implica factores tanto personales, salud, autonomía, satisfacción y otros, como también socios ambientales; donde incluimos a la red de apoyo, los servicios sociales, etc.

Otras investigaciones, señalan los efectos positivos que los apoyos sociales y el desempeño de roles significativos en la sociedad ejercen sobre la calidad de vida de las personas y, en especial, de los adultos mayores. Los apoyos sociales promueven el bienestar de las personas mayores y sus familias, por ejemplo, la reducción del aislamiento social, la promoción de conductas saludables, apoyo emocional, compañía, comunicación con otros, que le trasmite a los adultos mayores la idea de que sigue siendo capaz, valioso e importante.

Gozan de mayor salud las personas que reciben un mayor apoyo social, como, por ejemplo, las comunicaciones telefónicas, visitas de amigos, familiares, y vecinos, la participación en actividades sociales, etc.

La efectividad del apoyo social como potenciador de la calidad de vida, depende de la interpretación y valoración subjetiva que haga cada persona. Un apoyo no deseado o innecesario puede producir dependencia o afectar negativamente la autoestima.

En las redes sociales de apoyo, las personas mayores no sólo son receptoras, sino también se instituyen como actores, en el sentido amplio del término, desempeñando

un papel dinámico en la construcción de relaciones y en la provisión de apoyos. Los mecanismos generados, a partir de estas redes son, fundamentalmente, de intercambio.

Lo importante, en la consideración de las redes sociales, es que el adulto mayor desarrolle una interacción de mejor calidad, en esta etapa de la vida donde se encuentra más vulnerable, considerando la reinserción en redes o creando otras nuevas.

“El mantenimiento de las relaciones con las personas de la misma edad, con las que han compartido sucesos de la vida, genera una gran gratificación, a partir del reconocimiento y confirmación mutua, así como, la posibilidad de recordar tiempos pasados”.

Factores que Influyen en la Calidad de Vida en los Adultos

(Fernández-Ballesteros R. 2009) Indica que los factores más importantes están constituidos por la familia, los amigos y los vecinos. Actualmente, los adultos mayores tienen la posibilidad de prolongar sus años de vida, sin embargo, esto no les garantiza que gocen de una buena calidad de vida y de bienestar. Por esto, la familia como red primaria apoya al adulto mayor para que satisfaga aquellas necesidades que no son cubiertas por el sistema formal. (p.12)

En el Ámbito Familiar.

Se pueden satisfacer una gran variedad de necesidades, por ejemplo:

Necesidades de Socialización: Relaciones interpersonales que se suscitan entre los miembros de la familia, como las que éstas mantienen con el exterior.

De Cuidado: Entendido como la protección que los miembros de la familia se brindan unos a otros. **De afecto:** Las emociones y sentimientos que se generan por la relación y convivencia diaria de los miembros de la familia.

De Status: Económico.

Concebida como el establecimiento del patrimonio o de la economía que da el sustento financiero a la familia. Los hermanos suelen desempeñar roles importantes para la contención de los mayores, con ellos se mantienen lazos más duraderos y se

comparten intereses. En la vejez se renuevan relaciones, se tornan más cercanas y de mayor afecto, sobre todo, cuando los hijos se han marchado de la casa.

El contacto con la Familia.

Les proporciona, a los adultos mayores, una oportunidad para recordar los viejos tiempos, brindan consuelo y apoyo en tiempos de duelo o crisis, se cuidan mutuamente. Actúan como apoyo emocional; en algunos casos, las relaciones con los hermanos no son gratas, sin embargo, cierta responsabilidad familiar entre ellos, es parte común de la red social de los adultos. Así, las relaciones con los hermanos al final de la vida son cada vez más importantes como fuente de respaldo.

Los Amigos.

Después de la familia, los amigos y vecinos son una fuente importante de apoyo de las personas de edad. Los vínculos establecidos a lo largo de toda una vida, favorecen el desarrollo de amistades que coincidan en gustos, intereses, manera de pensar, actividades, que les permiten reunirse y establecer lazos de unión afectiva.

La amistad suele ser una relación única porque las personas eligen a sus amigos, lo cual, es de especial importancia para los ancianos, quienes pueden sentir que pierden el control sobre sus propias vidas en muchas otras áreas.

La intimidad parece ser el beneficio más importante de la amistad, amigos y vecinos suelen tomar el lugar de los miembros de la familia cuando éstos están lejos o ausentes. Los amigos suelen ser importante ante situaciones de estrés, ayudan a manejar mejor las crisis y los cambios que implica la vejez. Las relaciones de amistad prolongan la independencia en la vejez, a través del apoyo emocional, fomentan la motivación y los estados de ánimo saludables.

Los Vecinos.

Un apoyo y recurso importante en la vida diaria de las personas de edad. Por lo general, los ancianos tienen una menor movilidad diaria que los jóvenes, por lo que, la

presencia de los vecinos es importante en su vida cotidiana, sobre todo, para aquellos ancianos que viven solos.

Cuando en el hogar las personas mayores no disponen de ayuda o apoyo, en la cantidad y con la calidad requerida para satisfacer las necesidades básicas, tienden a buscarla en un grupo local, en instituciones de beneficencia, o bien, con organizaciones civiles que desarrollan algún programa o proyecto asistencial y/o promocional en la comunidad.

Extra Familiares (Comunitarias).

Son todos aquellos conformados en el ámbito externo a la familia, como grupos recreativos, organizaciones de la sociedad civil que operan en la comunidad, organizaciones religiosas, así como las relaciones laborales o de estudio.

En los últimos años, han surgido y multiplicado numerosas organizaciones civiles y sociales, grupos formales e informales, dedicados entre otras cosas a proporcionar servicios asistenciales, a personas en situación de indigencia, abandono, limitación física y mental, soledad, maltrato, discriminación, así como el desarrollo de programas y proyectos, mediante los cuales, se intercambian diferentes apoyos a las personas mayores.

Recomendaciones para Mantener una Buena Calidad de Vida en el Adulto Mayor

Según O'Shea E. (2003). No se puede evitar, envejecer es algo que tienes que aprender a hacer y vivir con ello. Es una experiencia única en la vida que y a veces se transforma en una experiencia no deseada. Sin embargo, el espíritu no tiene edad, por lo que hay que disfrutar de las cosas buenas de la vida en los que indica los siguientes (p.45)

Mantener una buena Alimentación.

La dieta equilibrada es imprescindible en esta etapa de la vida, se mejora la calidad de vida y se previene el desarrollo de enfermedades, ya que se sabe con certeza que numerosas patologías están estrechamente relacionadas con hábitos de alimentación

incorrectos. Una dieta de 1500 calorías es beneficiosa para la salud y ayuda a envejecer más lentamente.

Realizar Actividad Física.

El ejercicio físico contribuye a mejorar la sensación de bienestar y mantener en niveles satisfactorios casi todos los indicadores de salud, sobre todo los relacionados con el sistema cardiorrespiratorio. Las caminatas en buena compañía, decidirse a subir escaleras, practicar yoga acorde con la edad, etc. podrían ser algunas de las recomendaciones en este punto.

Practicar la Sonrisa y Reír con más Frecuencia.

La risa es una manifestación de la alegría. Se ha observado que la risa mejora el estado de ánimo, reduce los niveles de colesterol en la sangre, regula la presión sanguínea y aumenta el apetito, además libera el temor y la angustia.

Mantener la Mente Activa.

Favorecer toda actividad intelectual, desarrollar trabajos que ejerciten la curiosidad y la actividad mental. Leer, estudiar, realizar ejercicios intelectuales trabajos mentales impide que se atrofie la memoria. Enfrentar un proyecto nuevo cada día.

Evitar la Presencia de Factores Estresantes.

El primer paso para evitar que se deteriore la calidad de vida cuando se envejece consiste en afrontar las distintas situaciones con tranquilidad. Para eso es necesario encontrar la manera de invertir el tiempo libre y así limitar la sensación de aislamiento.

Practicar Actividades de Relajación, Cuidar la Respiración.

Practicar la respiración integral y especialmente la respiración abdominal. Aprender a realizar prácticas de relajación frecuentemente. Descubrir los beneficios del agua a través del goce de baños termales, hidroterapia, natación y otras actividades relacionadas con el agua.

Construir una Red Familiar y Social Sólida

Las redes familiares, de amigos y conocidos no sólo favorecen a que los mayores mantengan su identidad social, sino que proporcionan apoyo emocional, material, información y servicios.

ADULTO MAYOR

Es una etapa cronológica de la vida que da inicio a los 60 años de edad, según el Artículo 2, de la Ley. Es un concepto social, que cada sociedad establece de acuerdo a su realidad. Son aquellas personas que alcanzan una edad en la que pueden abandonar obligatoriamente el trabajo a los 70 años de edad, esto hace referencia a aquella parte de la población que ha dedicado su vida a trabajar y al cabo de un tiempo debe jubilarse según. Prieto R, O; Vega G, E. (1996).

El envejecimiento del ser humano es un proceso natural que se produce a través de todo el ciclo de vida. Sin embargo, no todas las personas envejecen de la misma forma si no que la calidad de vida y la funcionalidad durante la vejez, se relaciona con las privaciones que se han tenido durante la infancia, adolescencia y edad adulta, las posibilidades de la salud en el transcurso de la vida, constituyen aspectos importantes al momento de evaluar la calidad de vida y funcionalidad del adulto mayor. Tanto en la ciencia como en la sociedad han existido dimensiones importantes que se han utilizado para definir la vejez. En particular pueden identificarse tres vertientes más comunes:

La biológica. Incluye una definición de la vejez desde dos dimensiones principalmente: la función del patrón de referencia cronológica y, a partir de los cambios morfo funcionales de cuya declinación depende el grado de envejecimiento (García, 2003).

La social. Esta dimensión parte del estudio de 3 dimensiones: la sociodemográfica, que implica el crecimiento poblacional y sus efectos endógenos y exógenos; la sociopolítica, que implica el nivel de participación y de integración social de las personas mayores, y; la económica política, que incluye el estudio de los recursos y condiciones socioeconómicas de las personas en la vejez.

El envejecimiento supone un proceso degenerativo, universal, progresivo e irreversible que afecta a los distintos órganos y sistemas de nuestro organismo, este proceso, con el tiempo provocan varios desequilibrios y desórdenes a distintos niveles, provocando disminución funcional, pérdidas en la capacidad de adaptación y, finalmente, la muerte. (Castillo, 2007)

Desde el ámbito de la Geriátrica, Albretch y Morales (1999) señalan que el envejecimiento comprende diversas modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas y sociales según el contexto temporo-espacial en el que se desarrolló el individuo en las etapas anteriores de su vida, resultado del paso del tiempo. Señalan que estos cambios se inician o aceleran después de haber alcanzado el crecimiento y madurez alrededor de los 30 años de edad.

Características en la Etapa del Adulto Mayor.

Según Soler (1993) los cambios que se generan en las etapas de adultez tanto en aspectos biológicos como sociales provocan una psicología del envejecimiento y de la vejez determinando actitudes generalizadas. Esto llevará a que la persona mayor, sienta desinterés hacia nuevas actividades debido a las escasas posibilidades que en principio considera que tiene de acceso a ellas, tenga cierta tendencia a la introversión, al aislamiento, a la depresión. (p.23)

La mayoría de los investigadores están de acuerdo que el envejecimiento se acompaña de un cierto declive cognitivo. Se trata de una disminución en la habilidad para procesar la información fundamentalmente en tres áreas que son interdependientes entre sí: la atención, el aprendizaje y la memoria. En la vejez estos procesos se realizan más lentamente, puesto que la percepción, que es la principal fuente de información, comienza a deteriorarse en mayor grado a estas edades.

Por lo general las personas de la tercera edad a las que erróneamente la sociedad las margina tienen en conjunto características que los limita como seres humanos sin considerar que son un bagaje de experiencias por ello tenemos:

Empiezan a padecer enfermedades biológicas como: artrosis, diabetes, cataratas, párkinson osteoporosis, y cardiovasculares, etc.

Dentro de las enfermedades neurológicas o mentales están: el alzhéimer, demencia senil.

A esto le añadimos enfermedades sociales como:

Aislamiento social.

Escasa o nula oportunidad de trabajo.

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

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

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

Tipos de Adulto Mayor.

Entre los tipos de adulto mayor según (Rodríguez y Sánchez, 2004). Tenemos los siguientes:

Adulto Mayor Físicamente Frágil.

Son aquellos adultos que consiguen realizar las tareas domésticas ligeras, tales como preparar los alimentos, hacer compras, realizar las actividades básicas de la vida diaria y algunas intermediarias. Necesitan mejorar las funciones de la vida diaria como limpiar la casa, cocinar, realizar compras, y salir de la casa. Resulta importante desarrollar la fuerza, mejorar marcha, la estabilidad de los hombros y la postura que influenciarán en el equilibrio.

Adulto Mayor Físicamente Independiente.

Son aquellos adultos que realizan todas las actividades de la vida diaria. hace trabajos físicos leves, cuidado de la casa, realiza las actividades que más le gusta y que exige poco gasto energético tales como trabajos manuales, caminatas, labores de jardinería, bailes, manejar, estando aquí incluidos los que mantienen un estilo de vida activo pero que no realizan ejercicio físico regular.

Adulto Mayor Físicamente Apto o Activo.

Realizan trabajo físico moderado, deportes de resistencia y juegos. Son capaces de realizar todas las actividades de la vida diaria y la mayoría de las actividades que les

gustan. Tienen una apariencia física más joven en relación con las demás personas de su misma edad.

Adulto Mayor Físicamente Incapaz.

El adulto mayor físicamente incapaz es aquel que no realizan ninguna actividad en su vida diaria y tienen una dependencia total de terceros.

Proceso del Envejecimiento: Cambios que se producen.

Durante el proceso de envejecimiento se producen una serie de cambios que afectan tanto al aspecto biológico como al psicológico de la persona. Pero se produce una importante transformación en el papel social que hasta entonces ha desarrollado esa persona.

Sin duda, los cambios que antes se ponen de manifiesto durante el envejecimiento son los cambios físicos que, en realidad, son una continuación de la declinación que comienza desde que se alcanza la madurez física, aproximadamente a los 18 o 22 años. A esa edad finaliza la etapa de crecimiento y empieza la involución física. Pero no todos los cambios se producen en la misma época y con el mismo ritmo. (Izal y Montorio 1999), mencionan cuatro cambios producidos en el aspecto del envejecimiento.

Cambios Psicológicos.

Envejecimiento de las capacidades intelectuales:

Existe pérdida de la capacidad para resolver problemas.

Falta de espontaneidad en los procesos de pensamiento.

La capacidad de lenguaje y de expresión suelen estar alteradas.

La creatividad y capacidad imaginativas se conservan.

Existen alteraciones en la memoria, suele padecer de amnesia focalizada en el tiempo.

Cambios en el carácter y personalidad.

La personalidad no suele alterarse, a menos que se produzcan alteraciones patológicas.

La capacidad de adaptación suele estar disminuida por el miedo ante situaciones desconocidas.

Cambios Biológicos.

Sistemas sensoriales

Visión.

Disminuye el tamaño de la pupila.

Menor transparencia y mayor espesor del cristalino, lo que provoca que llegue menor cantidad de luz a la retina y empeore la visión lejana

Disminuye la agudeza visual y la capacidad para discriminar colores.

Audición.

Deterioro en la capacidad para discriminar palabras y comprender conversaciones normales.

Esta es la causa de que una persona mayor tenga más problemas en oír las voces femeninas, ya que suelen ser más agudas.

Menor agudeza para las frecuencias altas (tonos agudos)

Gusto y Olfato.

Disminuye la sensibilidad para discriminar los sabores salados, dulces y ácidos, debido al deterioro de las papilas gustativas.

Pérdida de capacidad para discriminar los olores de los alimentos. La combinación de esos dos factores es una de las causas por la que la mayoría de los usuarios se quejan de las comidas servidas en las instituciones de atención socio sanitaria.

Tacto.

La piel es el órgano relacionado con la capacidad sensorial del tacto. Los cambios que se producen en la piel pueden observarse a simple vista, como son:

Aparición de arrugas.

Manchas.

Flaccidez.

Sequedad.

Todos esos cambios se producen como consecuencia de transformaciones internas, como son la disminución en la producción de colágeno y la pérdida de grasa subcutánea y masa muscular. Pero también pueden ser originados por deficiencias en la alimentación, por posibles enfermedades o por una excesiva exposición al sol sin la suficiente hidratación aplicada por vía tópica (cremas).

Apariencia

Capacidad de movilidad

Sistema cardiovascular

Respiratorio

Aparato digestivo

Cambios Sociales.

La disminución o ausencia de actividad social no aparece de forma repentina en los mayores. Lo habitual es que esa actividad se vaya reduciendo paulatinamente con el paso del tiempo.

La pérdida de relaciones sociales conlleva también la pérdida de roles, de recuerdos, incluso de la propia identidad. Con la desaparición de las personas significativas, también desaparece la motivación de los adultos mayores para establecer nuevas relaciones, disminuye la autonomía y la autoestima, lo que suele llevarla a aislarse y refugiarse en una soledad en la que se siente segura. De ahí la importancia de un programa de intervención adecuado para fomentar la participación en grupos, favorecer el dinamismo de las relaciones entre usuarios y aumentar la actividad social.

Aislamiento social.

Escasa o nula oportunidad de trabajo.

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

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

Cambio de roles en la familia.

Concepción de la vejez en la sociedad.

Jubilación.

Cambio en las relaciones sociales.

Viudez.

Pérdida y abandono de los hijos.

Cambios Psicobiológicos.

Según Albretch, R. Y Morales, J. J. (1999). Estos cambios exigen hacer ajustes en muchos aspectos de su vida entre los más relevantes tenemos:

Perdida de textura y elasticidad de la piel

Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.

Adelgazamiento y encanecimiento del cabello

Disminución de la talla corporal

Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales, lenguaje y auditivos.

Deterioro de las funciones sensoriales y perceptivas

Perdida de la adaptación al frío y calor

Disminución de la fuerza y rapidez para realizar actividades diarias.

Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.

Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardiaco

Pérdidas Sufridas por el Adulto Mayor.

El mundo del adulto mayor está muy relacionado al proceso de pérdidas la cual impacta y ocasiona a la persona un estado de crisis. En la etapa adulta las pérdidas se compensan a través de nuevas adquisiciones ya sean materiales o sociales, las cuales en la vejez no es posible compensar. Estas pérdidas son relacionadas con el proceso fisiológico del envejecimiento, es decir, se debe hacer conciencia de ellos durante los cambios que sufre el anciano sano o enfermo según (Lanslett, 1989) son las siguientes. (p,56)

Pérdidas Físicas

Entre las pérdidas físicas se encuentran:

La pérdida o disminución en la capacidad del funcionamiento en general.

La pérdida o disminución en la movilidad.

La pérdida o disminución en el estado de salud.

La pérdida o disminución en la capacidad sexual.

Pérdidas Sociales.

Esto es pérdida del trabajo a eventos continuos y progresivos a través del ciclo de la vida, entre ellas están la pérdida del trabajo por la jubilación y por ello hay:

Pérdida de status.

Pérdida de amigos.

Pérdida de ingresos económicos.

Pérdida de roles (amigos, compañeros, rol laboral, etc.)

Pérdida de posesiones.

Los problemas que llevan dichas pérdidas son: soledad, aislamiento, depresión, limitaciones de tipo económico lo cual general genera frustraciones y sensación de malestar que se pueden contrarrestar a través de estrategias adecuadas e individualizadas de ejercicios físicos incluyendo la natación o en su defecto ejercicios acuáticos.

Reglas para las Personas de Tercera Edad.

Las reglas para los adultos mayores según Alarcón, M. T., González, J. I., Bárcena, A., Sánchez-Del Corral, F., Muñoz, C. Y Salgado, A. (1993). Son las siguientes:

Todos los días sin fallar debe cuidar el aseo y la presentación personal a cualquier edad la vida diaria es una fiesta.

Por ningún motivo debes encerrarse en su mundo aún estás vivo y puedes admirar la naturaleza, caminar (la libertad de pensamiento y acción es muy importante.).

Realizar ejercicios físicos la gimnasia, respira aire puro lucha contra la pereza. El yoga, aeróbicos, natación, caminatas al aire libre y hasta artes marciales y físico culturismo puedes hacer.

Levantar la cabeza, la felicidad no está en el suelo, no agaches la cabeza ni arrastres los pies, no te avergüences de nada.

No hables de tu vejez ni te quejes de tus achaques. Piensa que nadie está enfermo por viejo sino porque la máquina nos falla de vez en cuando a cualquier edad.

Cultiva el optimismo por, sobre todo, ponle al mal tiempo buena cara, tú sabes que con el tiempo todo tiene solución. La vejez es un estado de ánimo, los años nada tienen que ver.

Ser útil a ti mismo y a los demás. Si físicamente no puedes, ayuda con una sonrisa o da un buen consejo, eres un ser vivo no una cosa inerte.

Si físicamente aún estas hábil aprovecha la mejor terapia es el trabajo ya sea físico o intelectual.

Mantén vivas y cordiales las relaciones humanas. Empieza dentro de tu casa, ahí tienes la oportunidad de convivir con todas las edades, niños, jóvenes y adultos. Luego expándete a las amistades, evita un poco a los de tu edad.

No pienses que todo tiempo pasado fue mejor. Deja de condenar a tu mundo y maldiciendo tu momento.

Representaciones Sociales de la vejez e imagen de sí en el Adulto Mayor.

El concepto de representación social se encuentra entre los más apropiados al analizar la subjetividad humana.

Según Moscovici (1986) las representaciones sociales no serían opiniones sobre, ni imágenes de, sino más bien teorías de la ciencia colectiva, destinadas a interpretar y construir lo real. Lo que se recibe, se reelabora y evoluciona para convertirse en un conocimiento que se utiliza en la vida cotidiana. (p.12)

Las representaciones sociales son las formas del sentido común. Ellas tienen características específicas: el carácter social de su génesis, el hecho de que es compartido ampliamente y distribuido dentro de una colectividad.

La imagen de sí mismo es un aspecto importante en relación con la salud y el bienestar humano, la imagen de sí mismo como personalidad y lo que se refiere a la autovaloración.

Los hechos vitales que afectan la autovaloración de la persona producen emociones negativas muy fuertes que se equiparan y sobrepasan en ocasiones a las vivencias negativas de carácter físico.

Si se tiene oportunidad de conversar con ancianos son recurrentes las expresiones que enaltecen el pasado y oscurecen el presente tales como: " Antes cuando yo era joven ahora que ya no sirvo para nada", mientras que el futuro parece olvidado. En estudios realizados a adultos mayores se ha analizado que en técnicas proyectivas como el Rotter se presentan frases como: " Mi preocupación principal mi salud, si no hay salud no hay nada", "Sufro mucho", " ¿Mi futuro? Yo soy el presente, la tercera edad es lo de ahora...en el futuro mis hijos que vivan bien. Sabemos que no somos eternos.

Dificultades Cotidianas de los Adultos Mayores.

Según Ruiz Pérez, L. M (1997) El deterioro físico derivado del proceso natural del envejecimiento, asociado a la presencia de una o más enfermedades y al estilo de vida del individuo, (p.89)

Puede provocar que los adultos mayores no consigan realizar por sí mismos las actividades más elementales de la vida diaria.

Algunas de las actividades cotidianas en las que el adulto mayor encuentra dificultad para realizar son:

Subir y bajar escaleras

Aseo personal

Vestirse

Salir de la casa

Apego a un tratamiento terapéutico

Usar el teléfono

Cocinar

Asear la casa
Moverse dentro de la casa
Lavar la ropa
Comer

Factores que Aceleran el Envejecimiento

Entre los factores que aceleran el envejecimiento en las personas y que provocando pensamientos o conceptos negativos de sí mismo, además se presenta una bajo autoestima en los adultos mayores tenemos los siguientes.

Alimentación excesiva.
Stress.
Hipertensión.
Tabaquismo y alcoholismo.
Obesidad.
Soledad, poca participación socio laboral.
Sedentarismo.
Poca actividad física.

Recomendaciones para el cuidado del Adulto Mayor.

(Izal y Montorio 1999). Aseguran que existe una necesidad de llevar a cabo programas de prevención de enfermedades y de promoción a la salud en la vejez, para mantener la salud es necesario aplicar conocimientos de prevención y promoción de la salud, los individuos deben comprender y seguir instrucciones del médico ya que en la vejez buena salud implica la posibilidad de autonomía e independencia. (p.36)

Para lograr un envejecimiento normal es importante tener un enfoque preventivo ya que la prevención es más afectiva que la cura para ello se debe de considerar aspectos como: estilo de vida evitar hábitos patogénicos como alcohol, tabaco, exceso de trabajo, tenciones excesivas, etc. Ejercicio físico y nutrición ya que es un factor importante en el equilibrio de las defensas del organismo y para lograr una mayor capacidad de resistencia. (Moragas 1991)

El National Institute on Aging 1993 en su artículo Age page HealthQuakery, redactó algunas recomendaciones para poder mantener la salud y vivir más tiempo:

No fumar.

Mantener una dieta balanceada y un adecuado peso.

Ejercitarse frecuentemente

Hacer chequeos de salud constantemente.

Mantenerse relacionado con familiares y amigos.

Tener tiempo de relajación y descanso.

Dormir 8 horas.

Estar activo con trabajo, recreación y actividades comunitarias.

Usar cinturones de seguridad.

No exponerse demasiado tiempo al sol o al frío.

Tener buenos hábitos de seguridad para prevenir accidentes.

Salga de casa, no se aíse en su hogar.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales.

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

Métodos.

Tipo De Enfoque

La investigación es de tipo descriptivo-explicativa, de carácter cuanti-cualitativa y analítico sintético; y se basó en elementos claves como: métodos e instrumentos que permitió recoger información bibliográfica los mismos que ayudaron a orientar el trabajo de investigación.

La presente investigación, se basó en los siguientes métodos:

Método Científico

Que sirvió para analizar, sintetizar y ordenar la información recolectada a través de libros, internet y revistas científicas para explicar teóricamente el problema investigado.

Método inductivo – deductivo

El cual permitió durante la presente investigación integrar en un todo los aspectos generales y particulares de la investigación, permitiendo de esta manera una adecuada interpretación de los datos.

Método cuantitativo

Este método ayudó a analizar los resultados obtenidos mediante la aplicación de los diferentes instrumentos seleccionados para la presente investigación, así mismo favoreció en la interpretación cualitativa ya que se podía considerar los aspectos más relevantes de la investigación.

Técnicas E Instrumentos.

Los instrumentos que se utilizó en la presente investigación son los siguientes:

Encuesta

La presente encuesta estuvo dirigida a los 15 adultos mayores y también a los 6 responsables del cuidado de los adultos mayores, este instrumento fue utilizado con la finalidad de obtener información para contrastar los resultados obtenidos a través de la aplicación de los test.

Población Y Muestra

Para establecer la población a investigar se consideró el Centro de “De Día San José” de la Ciudad de Loja, realizando un estudio con todos los adultos mayores que asisten al centro, siendo así una población de 15 personas y 6 Terapistas.

CENTRO DE “DÍA SAN JOSÉ”	POBLACIÓN
➤ Adultos mayores	15
➤ Terapistas	6
TOTAL	21

f. RESULTADOS

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS TERAPISTAS DEL CENTRO DE ADULTOS MAYORES “DE DÍA SAN JOSÉ” DE LA CIUDAD DE LOJA

1. ¿Cree usted que las actividades físicas son importantes para los adultos mayores?

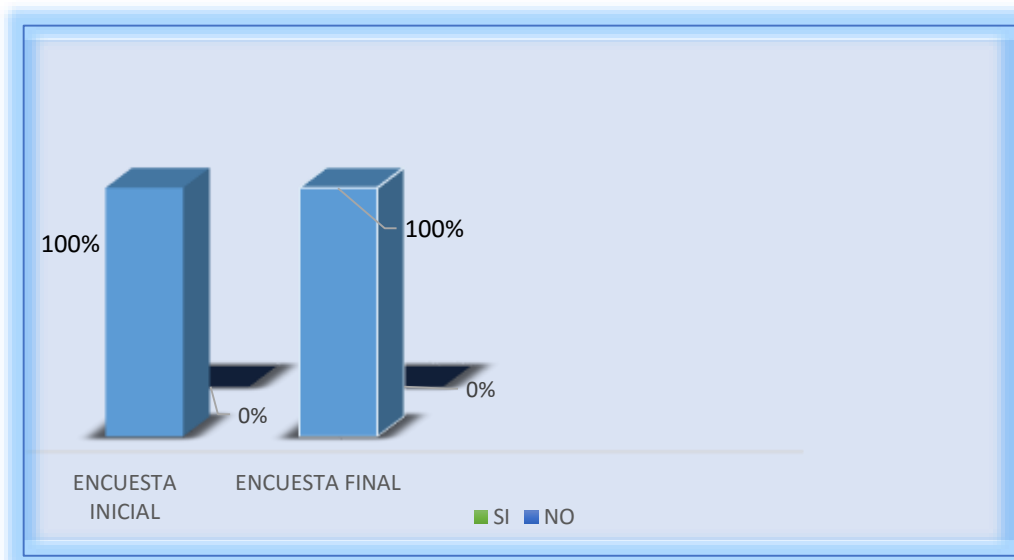
TABLA 1

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVA	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
S	f	%	f	%
SI	6	100	6	100
NO	0	0	0	0
TOTAL	6	100	6	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los terapeutas del “CENTRO DE DIA SAN JOSE” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

Grafico 1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Según Serra Majem, Lluís (2006). Menciona que la importancia de la actividad física para los adultos mayores es de regular o reducir diversas disminuciones funcionales asociadas con el envejecimiento mejorando el bienestar general de los adultos mayores. De los 6 terapeutas encuestados tanto en la encuesta inicial como en la final

indican que, en su totalidad que equivale el 100 % manifiestan que las actividades físicas si son importantes en la etapa de adultos mayores, ya que les ayuda a estar activos y a valerse por sí mismas e independientes. En conclusión, creemos que las actividades físicas mejoran la calidad de vida de los adultos mayores.

Pregunta 2. ¿Ha observado si los adultos mayores tienen dificultades para realizar actividades físicas?

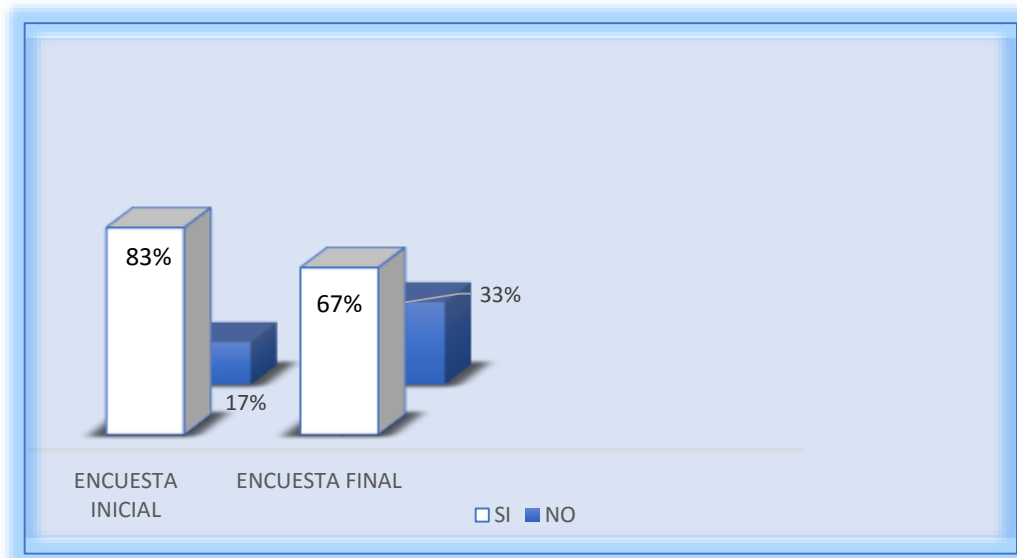
TABLA 2

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	5	83	2	33
NO	1	17	4	67
TOTAL	6	100	6	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los terapeutas del “CENTRO DE DIA SAN JOSE” Del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 2



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

(Rodríguez, Velásquez y Aguilar, 2003). Las dificultades de la manutención y calidad de las habilidades para realizar actividades físicas se ven influidas por muchos

factores. Estos incluyen el tono muscular, la fuerza, la resistencia, la planificación motriz y la integración sensorial.

De los resultados obtenidos de la encuesta inicial a los 6 terapeutas del centro se obtienen los siguientes resultados; 5 de ellos que equivale al 83% nos indican que los adultos mayores si tienen dificultades para realizar actividades debido a que no mantienen una buena rutina de actividades, mientras que uno de ellos que equivale al 17% manifiesta que los adultos mayores no tienen dificultades para realizar actividades físicas. Mientras que en la encuesta final solo 2 terapeutas que corresponde a un 33% manifiestan que algunos continúan presentando dificultades mientras que 4 de ellos que representan a un 67% comentan que han superado las dificultades para realizar actividades físicas. Después de realizar las actividades se ha logrado un gran avance con los adultos del centro y mejorar sus dificultades físicas.

Pregunta 3. ¿Usted aplica una metodología específica para realizar las diferentes actividades físicas para el adulto mayor?

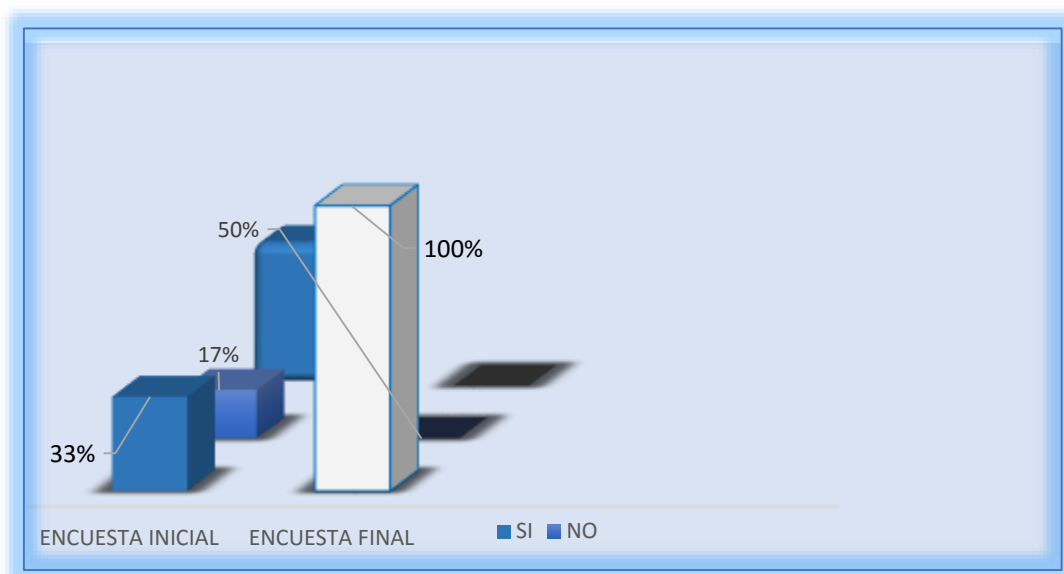
TABLA 3

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	2	33	6	100
NO	1	17	0	0
AVECES	3	50	0	0
TOTAL	6	100	6	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los terapeutas del “CENTRO DE DIA SAN JOSE” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 3



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La aplicación de una metodología adecuada es uno de los aspectos más importantes que debemos tener en cuenta para realizar ejercicios físicos con los adultos mayores y tomando en cuenta las características de cada uno de ellos.

De los resultados obtenidos de los 6 encuestados en la inicial se obtienen los siguientes resultados; 3 de ellos que equivale al 50% nos indican que a veces aplican una metodología específica para realizar las diferentes actividades físicas con los adulto mayor, mientras 2 de ellos que equivale al 33% manifiesta que si aplican una metodología específica y finalmente 1 de ellos que equivale a un 17% no aplica una metodología para realizar las diferentes actividades físicas con los adulto mayores. Y en la encuesta final se obtiene que todos tienen una metodología para realizar actividades con los adultos mayores. Concluimos que una buena metodología nos sirve para enseñar de mejor manera a las personas mayores del centro.

Pregunta 4 ¿Usted realiza algunas de estas actividades físicas con los adultos mayores?

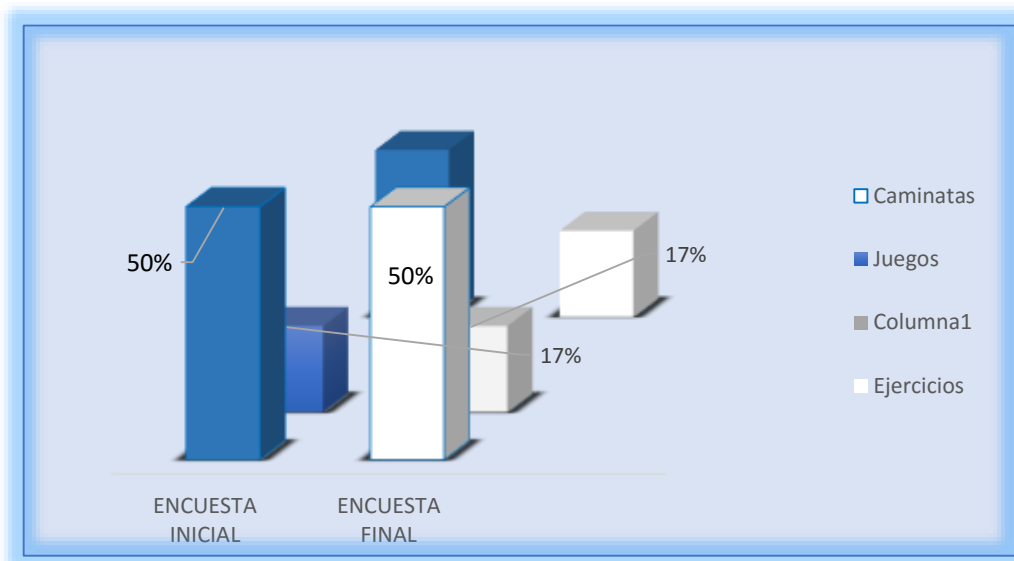
TABLA 4

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Caminatas	3	50	3	50
Juegos	1	17	1	17
Ejercicios	2	33	1	17
TOTAL	6	100	6	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los terapeutas del “CENTRO DE DIA SAN JOSE” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 4



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Varios actores recomiendan que los adultos mayores deben realizar actividades de resistencia - como caminar, nadar o andar en bicicleta - que desarrollan resistencia y mejoran la salud del corazón y el sistema circulatorio, ejercicios de fortalecimiento, que desarrollan tejido muscular y reducen la pérdida muscular relacionada con la edad, ejercicios para estirar los músculos, para mantener el cuerpo ágil y flexible y ejercicios de equilibrio para reducir las posibilidades de sufrir una caída.

De los resultados obtenidos de los 6 terapistas en la encuesta inicial se obtienen los siguientes resultados; 3 de ellos que equivale al 50% nos indican que las actividades físicas que realizan con los adultos mayores es la caminata, mientras 2 de ellos que equivale al 33% nos indican que las actividades que realizan con los adultos mayores son ejercicios y finalmente 1 de ellos que equivale a un 17% manifiestan que las actividades que realizan con los adultos mayores es el juego. Mientras que en la encuesta final se obtiene los siguientes resultados 3 de ellos que equivalen un 50% indican que las actividades físicas que realizan con los adultos mayores es la caminata, mientras que 1 de ellos con un 17% nos indican que las actividades que realizan con los adultos mayores son ejercicios y finalmente de ellos 17% nos indican que las actividades que realizan con los adultos mayores son ejercicios concluimos que la camita es la mejor actividad completa, para mejorar la calidad de vida.

Pregunta 5. ¿Los adultos mayores se integran de manera correcta a las actividades físicas?

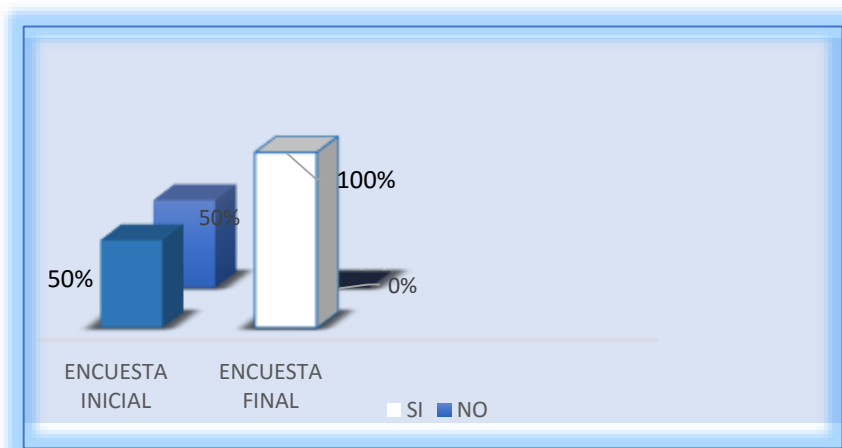
TABLA 5

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	3	50	6	100
NO	3	50	0	0
TOTAL	6	100	6	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los terapeutas del "CENTRO DE DIA SAN JOSE" del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 5



ANÁLISIS: E INTERPRETACIÓN:

Según la OMS indica que a este grupo de personas hay que sensibilizarlos con varios métodos sobre la importancia de los ejercicios físicos en esta etapa de vida y sobre todo debemos señalar que está dirigido al fortalecimiento óseo, la movilidad articular y a evitar con esto los dolores y malestares que presentan para el bienestar en general de la persona.

De los resultados obtenidos de los 6 encuestados en la inicial se obtienen los siguientes resultados; 3 de ellos que equivale al 50% nos indican que, si se integran de manera correcta a las actividades físicas, y 3 de ellos que equivale un 50% nos indican no se integran de manera correcta a realizar las actividades físicas. Y en la encuesta final se obtiene los siguientes resultados 6 de ellos que equivale a un 100% mencionan que se integran de una manera correcta a realizar actividades físicas. Se integran de mejor manera en las actividades físicas programadas por los terapeutas del centro.

Pregunta 6. ¿Qué tiempo cree usted que es el adecuado para que los adultos mayores realicen actividad física diariamente?

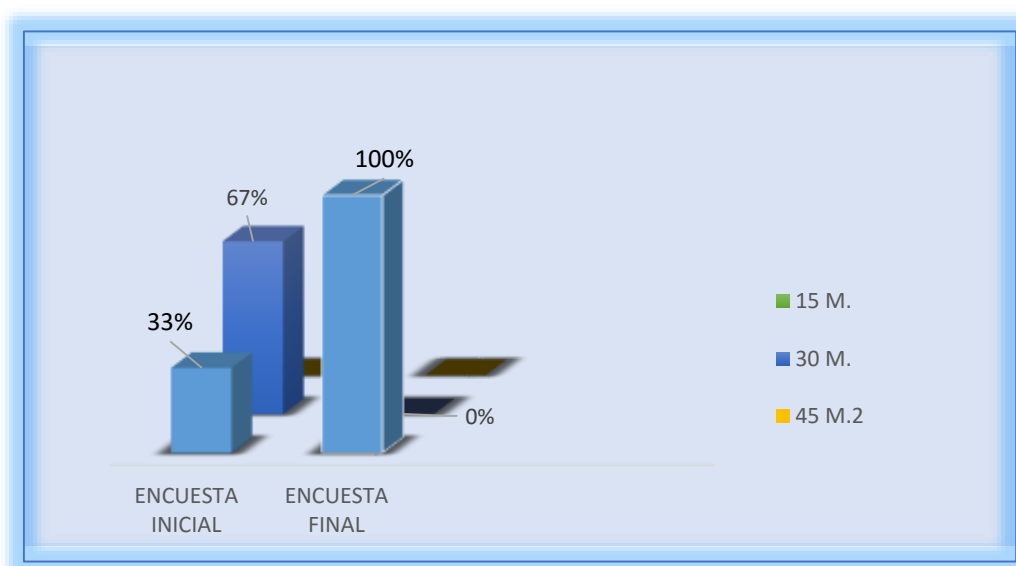
TABLA 6

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
15 minutos	2	33	6	6
30 minutos	4	67	0	0
45 minutos	0	0	0	0
TOTAL	6	100	6	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los terapeutas del “CENTRO DE DIA SAN JOSE” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 6



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La OMS ha elaborado las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con el objetivo orientar sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física, en el caso de los adultos mayores se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo al día que 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 comunitaria a fin de obtener mayores beneficios para la salud.

De los resultados obtenidos de los 6 encuestados que están encargados del centro se obtienen los siguientes resultados; 4 de ellos que equivale al 67% nos indican que el tiempo adecuado para realizar actividad física con los adultos mayores diariamente es de 30 minutos, mientras 2 de ellos que equivale al 33% manifiesta que es aconsejable realizar 15 minutos de actividad física porque algunos de ellos tienen poca movilidad y se cansan muy rápido. Y en la encuesta final se obtiene que los 6 encuestados que equivale al 100% es de 15 minutos al día debido a la resistencia de los adultos mayores. Porque si se realizan por más tiempo las personas mayores se cansan.

Pregunta 7. ¿Conoce si algunas enfermedades les impiden realizar actividades físicas a los adultos mayores?

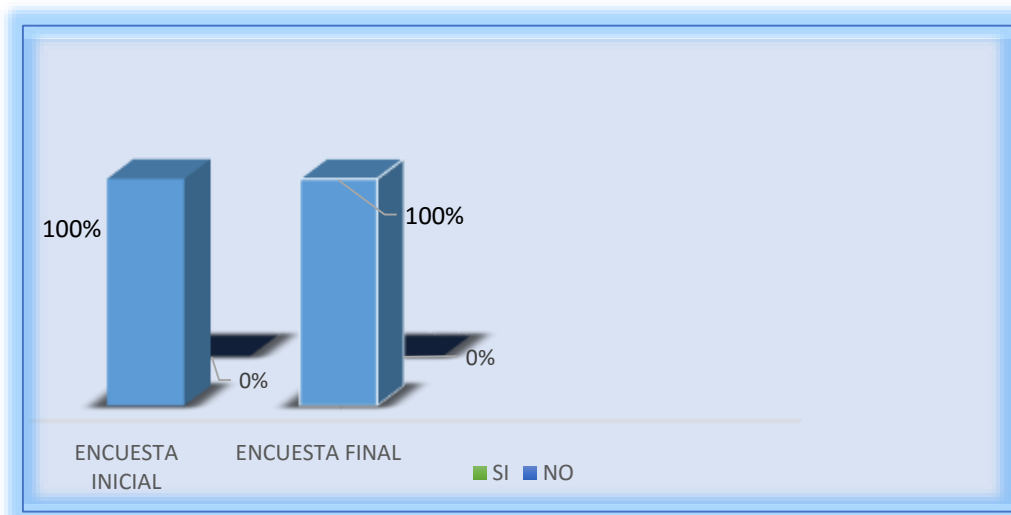
TABLA 7

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	3	50	3	50
NO	3	50	3	50
TOTAL	6	100	6	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los terapeutas del “CENTRO DE DIA SAN JOSE” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 7



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La mayoría de las personas, independientemente de la edad, pueden desempeñar algún tipo de actividad física. Tomando en cuenta las indicaciones del médico o por una enfermedad crónica, como diabetes o enfermedades del corazón, mareo o falta de aire, dolor en el pecho o la sensación de que el corazón le está saltando, va muy rápido o está muy agitado.

De los resultados obtenidos de los 6 encuestados que están encargados del centro se obtienen los siguientes resultados; 3 de ellos que equivale al 50% nos supieron

manifiestan que hay algunos adultos mayores que no tienen enfermedades que les impidan realizar actividad física de manera correcta, mientras que 3 de ellos que equivale al 50% manifiestan que los adultos mayores que si tienen enfermedades que les impidan realizar actividad física. Si hay personas que tienen enfermedades, pero hay que buscar ejercicios acordes a ellos y no causarles dificultades.

Pregunta 8. ¿Cree usted que la actividad física es importante para mantener una calidad de vida adecuada de los adultos mayores?

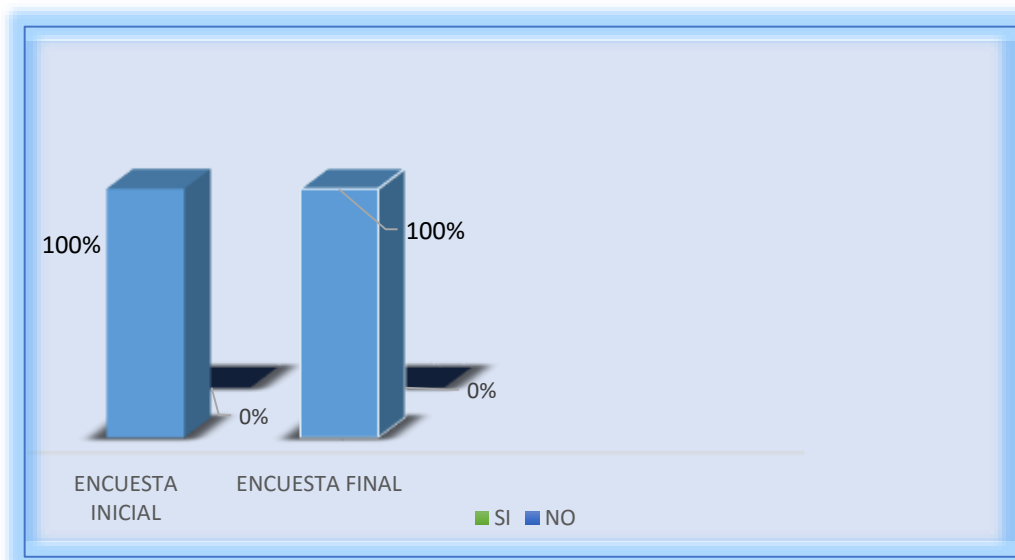
TABLA 8

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	6	100	100	0
NO	0	0	0	0
TOTAL	6	100	6	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los terapistas del “CENTRO DE DIA SAN JOSE” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 8



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Según Serra Majem, Lluís (2006). Menciona que la importancia de la actividad física en la calidad de vida para los adultos mayores es de regular o reducir e inclusive prevenir diversas disminuciones funcionales asociadas con el envejecimiento. Se

puede decir que los beneficios en la actividad física en las personas mayores son muchos, pero se consideran generales, mejora el bienestar general.

De los resultados obtenidos tanto en la encuesta inicial como en la final se obtienen los siguientes resultados; que todos en su totalidad que equivale al 100% nos indican que las actividades físicas son importantes para mantener una buena calidad ya que les ayuda mantenerse activos y a tener movilidad en su cuerpo. La actividad física es importante para llevar una vida ordenada y saludable libre de enfermedades.

Pregunta 9. ¿Usted conoce si los adultos mayores del centro tienen una alimentación adecuada en sus hogares?

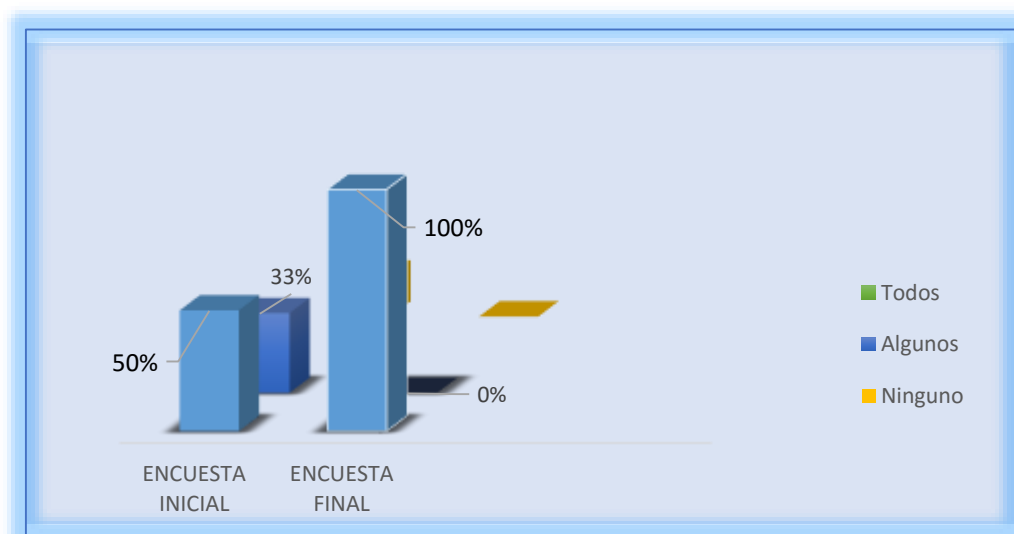
TABLA 9

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Todos	3	50	6	100
Algunos	2	33	0	0
ningunos	1	17	0	0
TOTAL	6	100	6	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los terapeutas del “CENTRO DE DIA SAN JOSE” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 9



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La alimentación es una necesidad que tenemos los seres humanos que consumiendo una alimentación balanceada nos permite tener una buena calidad de vida.

De los resultados obtenidos de la encuesta inicial se obtienen los siguientes resultados; 3 de ellos que equivale al 50% nos indican que tienen una alimentación adecuada en sus hogares, mientras que 2 de ellos que equivale al 33% nos manifestaron que algunos tienen buena alimentación en sus casas y finalmente 1 de ellos que equivale a un 17% manifiesta que ninguno de los adultos mayores tiene una alimentación adecuada en sus hogares. Y en la encuesta final se obtienen que lo 6 que corresponden a un 100% tienen buena alimentación. Todos los adultos del centro tienen una buena alimentación adecuada a su edad para mantener sus enfermedades controladas.

Pregunta 10. ¿Los adultos mayores de este centro han tenido problemas de alcohol, drogas etc.?

TABLA 10

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	0	0	0	0
NO	6	100	6	100
TOTAL	6	100	6	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los terapistas del “CENTRO DE DIA SAN JOSE” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 10



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La ingestión de alguna droga, impacta en la aparición de enfermedades crónico-degenerativas y de trastornos mentales. Los resultados muestran que el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas influye en la salud y el cuidado de los adultos mayores. De los resultados obtenidos de los 6 terapeutas encuestados tanto en la inicial como en la final manifiestan que los adultos mayores que asisten al centro no han tenido problemas de alcohol o con sustancias que les hagan mal para su salud. Según los adultos del centro nadie ha tenido problemas de alcohol ni otra sustancia.

RESULTADOS DE LAS ENCUESTA APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES DEL “CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ” DEL BARRIO SAN JOSÉ ALTO.

Pregunta 11. ¿Cree usted que las actividades físicas son importantes para mejorar su independencia?

TABLA 11

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	12	80	15	100
NO	3	20	0	0
TOTAL	15	100	15	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los adultos mayores del “CENTRO DE DIA SAN JOSE” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 11



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Fernández-Ballesteros R. Zamarrón, M. y Macía, A. (1997). Mencionan que la actividad física ayuda a tener un envejecimiento satisfactorio físico y psíquico, el soporte social, la capacidad para tomar decisiones, la independencia o la adaptación a esta fase del ciclo vital.

De los resultados obtenidos de los 15 adultos mayores en la encuesta inicial se obtienen los siguientes resultados; 12 de ellos que equivale al 80% nos indican que la actividad física les ayuda a mejorar su independencia en vida diaria, mientras que 3 de ellos que

equivale al 20% nos indican que no es importante la actividad física en su rutina. Si son importantes porque les ayuda a ser independientes y valerse por sí mismos, y tener mejor autoestima.

Pregunta 12. ¿Presenta usted dificultades al momento de realizar actividades físicas?

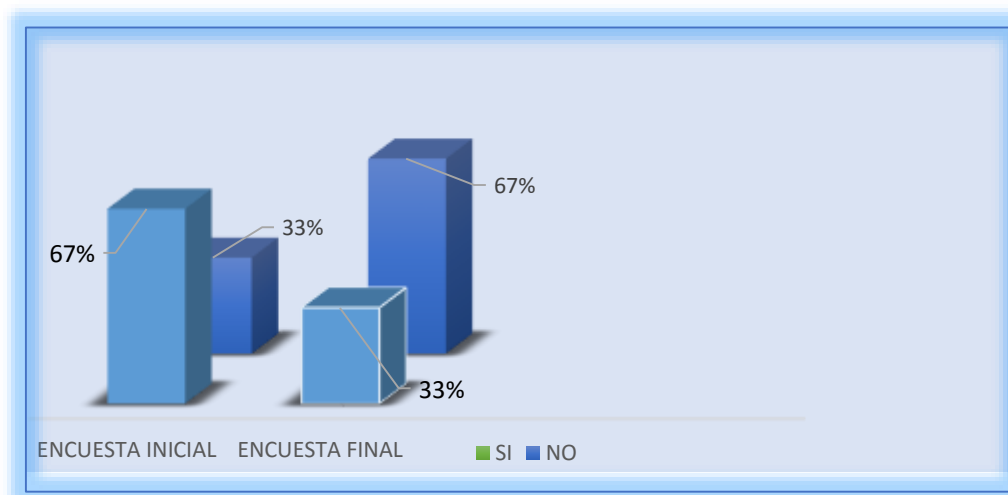
TABLA 12

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	10	67	5	33
NO	5	33	10	67
TOTAL	15	100	15	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los adultos mayores del “CENTRO DE DIA SAN JOSE” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 12



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La mayoría de las personas, independientemente de la edad, pueden desempeñar algún tipo de actividad física. Tomando en cuenta las indicaciones del médico. Pero también personas que tienen pensamientos o conceptos negativos de sí mismo, como no puedo o no quiero, además se presenta un bajo autoestima en los adultos mayores.

De los resultados obtenidos en la encuesta inicial se obtienen los siguientes resultados; 10 de ellos que equivale al 67% nos indican que presentan dificultades al momento de realizar actividad física, mientras que 5 de ellos que equivale al 33% nos indican que no presentan dificultades en el instante en que realizar las actividades físicas. Y en la encuesta final se obtiene los siguientes resultados 5 de ellos que equivale al 33% nos indican que presentan dificultades al momento de realizar actividad física, mientras que 10 de ellos que equivale al 67% nos indican que no presentan dificultades en el instante en que realizar las actividades físicas. La mayoría de adultos mayores no tienen dificultades para realizar actividad física y tienen buena relación entre ellos mismos.

Pregunta 13. ¿Usted mantiene una buena relación con los profesionales del centro donde asiste?

TABLA 13
ADULTO MAYOR

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	15	100	15	100
NO	0	0	0	0
TOTAL	6	100	6	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los adultos mayores del “CENTRO DE DIA SAN JOSÉ” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 13



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores indican que la misión de un centro gerontológico es brindar a los adultos mayores un trato digno y con calidad humana, tratándolos sin discriminación, con empatía y discreción, ganando al mismo tiempo la confianza y respeto de los adultos mayores.

De los resultados obtenidos tanto en la encuesta inicial como en la final se obtienen los siguientes resultados; que los 15 que corresponde al 100% nos mantiene una buena relación con los profesionales del centro. Porque hemos convivido y les hemos enseñado buenos estilos de vida.

Pregunta 14. ¿Usted cree que las actividades físicas han mejorado su calidad de vida?

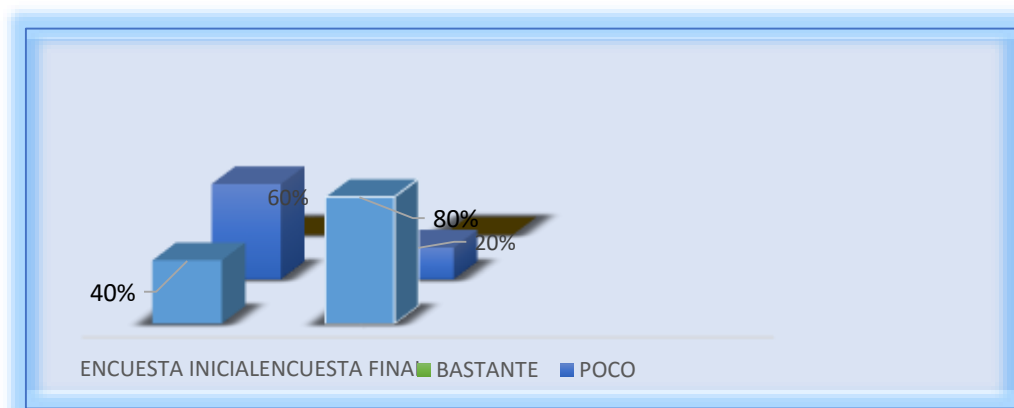
TABLA 14

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
BASTANTE	6	40	12	80
POCO	9	60	3	20
NADA	0	0	0	0
TOTAL	15	100	15	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los adultos mayores del “CENTRO DE DIA SAN JOSÉ” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 14



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La práctica de ejercicio físico regular es una de las principales estrategias 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.

De los resultados obtenidos en la encuesta inicia 6 de ellos que equivalen 40% nos indican que si bastante han mejorado su calidad de vida con las actividades físicas y 9 que corresponden 60% nos indican que un poco han mejorado su calidad de vida, mientras que en la encuesta final 12 de ellos que equivale al 80% nos indican que han mejorado bastante y 3 que corresponde a un 20% que poco han mejorado su calidad de vida gracias a las actividades físicas. Si han mejorado porque la mayoría de ellos se valen por sí solos.

Pregunta 15 ¿Usted le gusta colaborar con las actividades que realizan en el centro?

TABLA 15

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SIEMPRE	5	34	15	100
AVECES	8	53	0	0
NUNCA	2	13	0	0
TOTAL	15	100	15	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los adultos mayores del “CENTRO DE DIA SAN JOSÉ” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 15



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Para los adultos, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos como paseos caminando o en bicicleta, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias.

De los resultados obtenidos en la encuesta inicial se obtienen los siguientes resultados; 5 de ellos que equivale al 34% nos indican que siempre colaboran con las actividades que realizan en el centro para mejorar su calidad de vida, mientras que 8 de ellos que equivale al 53% nos indican que a veces quieren participar con las actividades que preparan los terapeutas del centro, y finalmente 2 de ellos que equivalen al 13% nunca colaboran con las actividades que realizan las personas que trabajan en el centro donde ellos permanecen diariamente. Y en la encuesta final todos con el 100% siempre colaboran con las actividades que realizan en el centro para mejorar su calidad de vida.

Todos ellos colaboran de manera adecuada y uniforme y han mejorado su estilo de vida.

Pregunta 16. ¿Considera si usted presenta problemas para recordar información importante para la vida cotidiana (familiares o nombres etc.)?

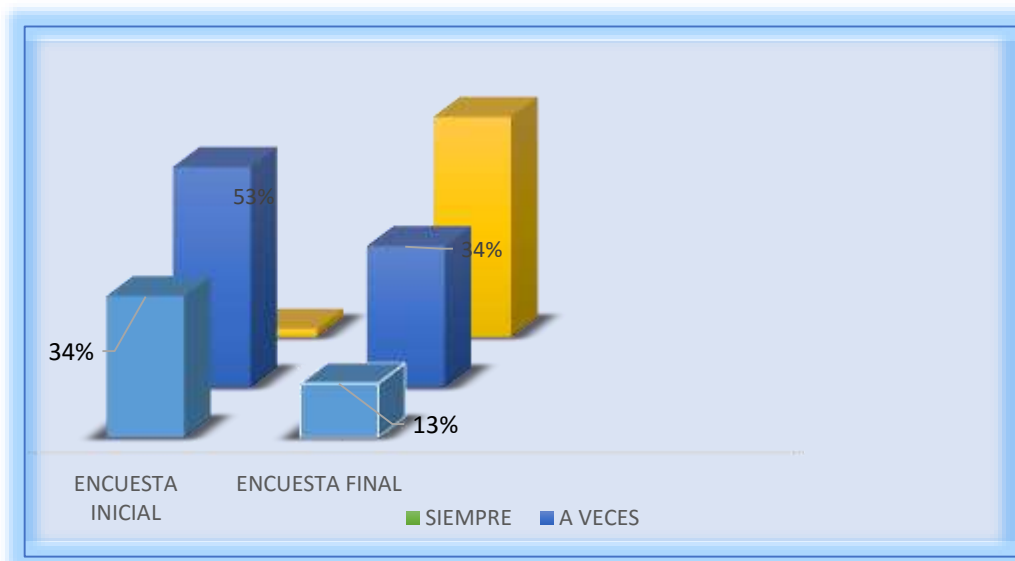
TABLA 16

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SIEMPRE	5	34	2	13
AVECES	8	53	5	34
NUNCA	2	13	8	53
TOTAL	15	100	15	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los adultos mayores del “CENTRO DE DIA SAN JOSÉ” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 16



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Los adultos mayores realizan aportaciones valiosas a la sociedad como miembros activos de la familia, voluntarios y participantes activos en la fuerza de trabajo. Aunque la mayoría de las personas mayores tienen una buena salud mental, muchas corren el riesgo de presentar trastornos mentales.

De los resultados obtenidos en la encuesta inicial se obtienen los siguientes resultados; de ellos que equivale al 34% nos indican que siempre tienen problemas para recordar información que le sirve para la vida cotidiana, mientras que 8 de ellos que equivale al 53% nos indican que a veces tienen problemas para recordar información, y finalmente 2 de ellos que equivalen al 14% nos indican que nunca tienen problemas para recordar. Y en la encuesta final 2 con un 13% siempre y 5 que equivale un 34% finalmente 8 de ellos que corresponde un 53% ya no tienen problemas para recordar información que le sirve para la vida cotidiana después de los ejercicios realizados han mejorado su mentalidad su actitud y se desenvuelven mejor en su vida diaria.

Pregunta 17. ¿Le gustaría participar en un programa de actividades físicas que ayuden a mejorar la calidad de vida?

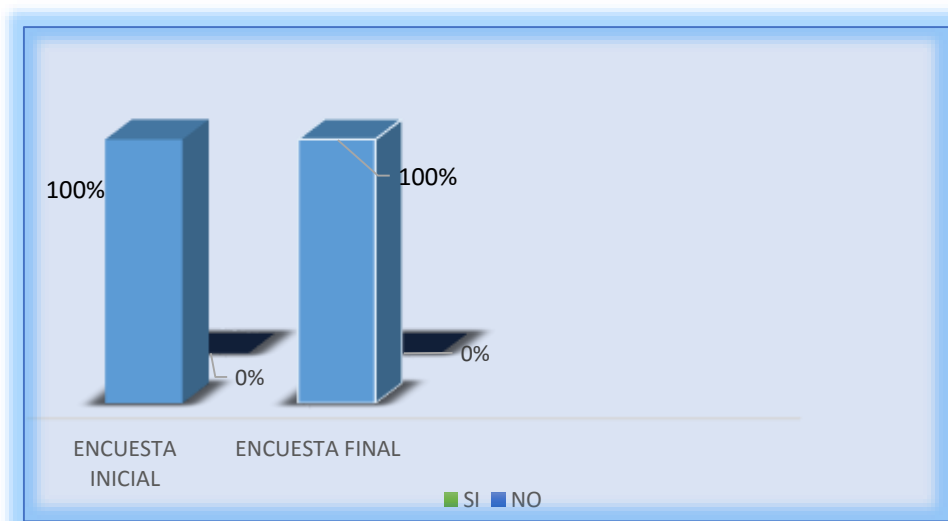
TABLA 17

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	15	100	15	100
NO	0	0	0	0
TOTAL	15	100	15	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los adultos mayores del “CENTRO DE DIA SAN JOSÉ” del barrio San José Alto.

Autor: José Luis Chocho Uchuari año 2015

GRAFICO 17



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Rikli y Jones (2001) manifiesta que los programas de actividades físicas son importantes para tener una buena calidad de vida de forma segura e independiente, la realización de actividades físicas determina que las personas pueden manejarse con autonomía dentro de la sociedad, por lo que es de vital importancia conocer y superar los graves problemas que se presentan durante esta etapa de vida en las personas.

De los resultados obtenidos tanto en la encuesta inicial como en la final los 15 adultos mayores que equivalen a un 100% mencionan que si les gustaría participar en un programa de actividades físicas que ayuden a mejorar la calidad de vida sería muy bueno porque nos ayudan a conocer más de lo que son las actividades físicas.

g. DISCUSIÓN

Objetivo n° 2

Conocer las causas que les impidan realizar actividades físicas a los adultos mayores del “CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ” de la ciudad de Loja.

Objetivo n° 3,4 y 5.

Elaborar una propuesta de actividades físicas que permita mantener y mejorar la calidad de la vida de los adultos mayores del “CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ” de la ciudad de Loja.

Ejecutar las actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del “CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ” de la ciudad de Loja.

Evaluar los avances obtenidos de acuerdo a las actividades realizadas con los adultos mayores que asisten al “CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ” de la ciudad de Loja.

Preguntas de la encuesta dirigida a los terapeutas del Centro de Adultos Mayores “DÍA SAN JOSÉ” de la ciudad de Loja									
Informantes	Criterio	Indicadores en situación negativa			Informantes	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades			Teneres	Innovación	Satisfactores
¿Ha observado si los adultos mayores tienen dificultades para realizar actividades físicas?									
Terapeutas del “Centro De Día San José” de la ciudad de Loja.	De los 6 terapeutas encuestados 1 de ellos que equivale al 17% considera que los Adultos Mayores no tienen dificultades	Desconocen sobre las dificultades que tiene el Adulto Mayor para realizar Actividad Física.	Poco interés en las personas de conocer y actualizarse poniendo como motivo su edad	Socialización y mayor difusión sobre los mencionados temas a los Adultos Mayores por entidades públicas o privadas	Terapeutas del “Centro De Día San José” de la ciudad de Loja.	De los 6 directivos encuestados 5 de ellos que equivalen al 83% considera que los Adultos Mayores si tienen dificultades para realizar	Sabemos más sobre los Adultos Mayores y las dificultades que tienen cada uno ellos para realizar Actividad Física.	Predisposición a mejorar su estilo de vida de acuerdo a las nuevas concepciones y avances actuales	La concientización en los Adultos Mayores de la importancia y beneficios que obtienen al realizar Actividades Físicas que mejoren su Calidad de Vida.

	para realizar las Actividades Físicas.					cualquier clase de Actividad Física.			
Conclusión: Motivar e incentivar a los Adultos Mayores que tengan cierto grado de dificultad en realizar Actividad Física y participar en actividades como charlas, capacitaciones, seminarios, talleres e incluirlas en proyectos que se lleven a cabo con la finalidad de Mejorar su Calidad de Vida y en cierto grado garantizar la permanencia de las mismas.									
¿Usted aplica una metodología específica para realizar las diferentes actividades físicas para el Adulto Mayor?									
Terapistas del “Centro De Día San José” de la ciudad de Loja.	De los 6 directivos encuestados 1 de ellos que equivalen al 17% manifiesta que no utiliza una metodología específica para realizar las diferentes actividades físicas para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor.	Desconocimiento sobre los beneficios y oportunidades que brinda la Actividad Física y ayuda a mejorar la Calidad de Vida en los Adulto Mayores	Seguir con su rutina diaria y no optar por un cambio o estilo de vida que va en beneficio propio.	Cambiarles la forma de actitud y de pensar, que su edad no es ninguna limitación para mejorar o conocer algo nuevo.	Terapistas del “Centro De Día San José” de la ciudad de Loja.	De los 6 directivos encuestados 5 de ellos que corresponden al 83% dicen que si utilizan una metodología específica que les ayuda a realizar de mejor manera las actividades físicas en los Adultos Mayores.	Saben y comparten, que la Calidad de Vida es fundamental en su diario vivir y para la realización de sus actividades.	Están de acuerdo que todo cambia y que para ellos es de gran importancia estar al tanto de ellos para que tengan un mejor estilo de vida.	No solo son personas que conocen, sino que también son medios de difusión y a la vez recomiendan a más personas de su edad, a conocer y estar abiertos a los nuevos conocimientos.
Conclusión: Todas las personas que trabajan en los centros para adultos mayores tienen que tener una metodología adecuada con la cual desarrollar múltiples ejercicios que no afecten y estén acorde a las personas que se encuentran ahí para que tengan un mejor estilo de vida y mantenerse independientes de los demás.									
¿Los adultos mayores se integran de manera correcta a las actividades físicas?									

Terapistas del “Centro De Día San José” de la ciudad de Loja.	De los 6 directivos encuestados 3 de ellos que corresponden al 50% manifiestan que no se integran de manera correcta a las actividades físicas.	Desconocimiento de cómo integrarse de manera correcta a las actividades físicas que planifica el terapeuta y que a la vez estas les ayudan a mejorar su dolencia, enfermedades y mantenerse bien.	La formación académica incompleta en cierto grado o ningún tipo de formación por tal motivo no saben cómo integrarse a las diferentes actividades.	Formar u orientar a los Adultos Mayores en estos aspectos ya que va en beneficio de ellos mismo, y ayudan a mejorar su estilo de vida.	Terapistas del “Centro De Día San José” de la ciudad de Loja.	De los 6 directivos encuestados 3 de ellos que corresponden al 50% supieron manifestar que si se integran de manera adecuada a las actividades físicas que realizan los encargados del centro.	Están al tanto que si realizan actividad física de una manera adecuada van a tener buenos resultados por lo tanto tendrán un mejor estilo de vida.	Tener en cuenta que si todas las personas son disciplinadas van a ver buenos resultados, porque realizan correctamente las actividades que les ayudan a mejorar su salud.	La buena colaboración que tienen los Adultos Mayores al instante de realizar actividad física porque saben que es importante mantenerse activos y dependientes de las de las personas que los cuidan.
---	---	---	--	--	---	--	--	---	---

Conclusión: Toda persona Adulta Mayor debe de conocer que gozando de una buena salud podrá realizar actividades de su diario vivir y otras también, y que una persona que sabe y conoce siempre busca el mejoramiento tomando en cuenta los nuevos avances para su bien apoyado por los diferentes especialistas que se encuentren a su alrededor.

¿Cree usted que la actividad física es importante para mantener una calidad de vida adecuada de los adultos mayores?

Terapistas del “Centro De Día San José” de la ciudad de Loja.	De los 6 directivos encuestados ninguno de ellos manifiesta que la actividad física no es importante para mantener una calidad	Desconocen sobre la importancia de tener una vida ordenada manteniendo una buena rutina de ejercicios.	La formación académica incompleta en cierto grado o ningún tipo de formación por tal motivo no saben cómo integrarse a las diferentes actividades.	Formar u orientar a los Adultos Mayores en estos aspectos ya que va en beneficio de ellos mismo, y ayudan a mejorar su estilo de vida	Terapistas del “Centro De Día San José” de la ciudad de Loja.	De los resultados obtenidos de los 6 encuestados que están encargados del centro se obtienen los siguientes resultados; que todos en su totalidad que equivale	Estar al tanto más sobre los Adultos Mayores y las dificultades que tienen cada uno ellos para realizar Actividad Física.	Están de acuerdo que todo cambia y que para ellos es de gran importancia estar al tanto de ellos para que tengan un mejor estilo de vida.	No solo son personas que conocen, sino que también son medios de difusión y a la vez recomiendan a más personas de su edad, a conocer y estar abiertos a los nuevos conocimientos.
---	--	--	--	---	---	--	---	---	--

	de vida adecuada					al 100% nos indican que las actividades físicas son importantes para mantener una buena calidad ya que les ayuda mantenerse activos y a tener movilidad en su cuerpo			
Conclusiones: todos los adultos mayores saben que para mantener una buena salud deben tener una vida ordenada con buena alimentación deporte mantenerse activos.									
¿Usted conoce si todos los adultos mayores del centro tienen una alimentación adecuada en sus hogares?									
Terapistas del “Centro De Día San José” de la ciudad de Loja.	De los resultados obtenidos de los 6 encuestados que están encargados del centro se obtienen los siguientes resultados; 3 de ellos que equivale al 50% nos indican que todos ellos tienen una alimentación	Desconocen sobre la alimentación que tiene que ser buena para mantenerse sanos.	Poco interés en las personas de conocer que alimento es bueno para ellos y actualizarse poniendo como motivo su edad		Terapistas del “Centro De Día San José” de la ciudad de Loja.	De los resultados obtenidos de los 6 encuestados que están encargados del centro se obtienen los siguientes resultados; 3 de ellos que equivale al 50% nos indican que no todos ellos tienen una alimentación	Interesarse más en las personas de conocer que alimento es bueno para ellos y actualizarse para que las personas tengan un mejor estilo de vida.	Predisposición a mejorar su estilo de vida de acuerdo a las nuevas concepciones y avances actuales	La concientización en los Adultos Mayores de la importancia y beneficios que obtienen al realizar Actividades Físicas que mejoren su Calidad de Vida.

	adecuada en sus hogares					adecuada en sus hogares			
<p>Conclusiones: después de lo enseñado todos los adultos mayores saben que deben alimentarse bien para que gocen de una buena salud no consumir comida chatarra mucho menos bebidas alcohólicas.</p>									

h. CONCLUSIONES

Al concluir el presente trabajo de tesis que se realizó en el CENTRO DE DIA SAN JOSE DE LA CIUDAD DE LOJA. y analizando los resultados obtenidos en el proceso y desarrollo de la propuesta alternativa se llegó a las siguientes conclusiones.

- Se pudo constatar la falta de conocimiento, de información por parte de algunos terapistas que permanecen en el centro.
- La falta de actividad física es notable por el desinterés que tiene el adulto mayor cuando se va a aplicar la propuesta.
- Falta de material para realizar actividad física ya que es fundamental e importante para realizar cualquier ejercicio.
- Se determinó que la aplicación de los diferentes métodos específicos propuestos en la alternativa, para trabajar y ayudar al adulto mayor.
- La aplicación y validación de la propuesta alternativa, en la que intervienen algunos factores como la planificación, la motivación, ejecución de ejercicios de coordinación, juegos recreativos, bailes, series gimnásticas, entre otros y la participación por parte de los adultos mayores tuvo una efectividad muy buena ya que ayudo a que los adultos mayores demuestren y tengan mayor interés por la actividad física y el beneficio que esta les trae para su salud.

i. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los dirigentes del centro de día san José poner en práctica la propuesta alternativa, actualizarse a través de seminarios cursos o talleres sobre la actividad física y metodología de enseñanza aprendizaje para que puedan informar y ayudar al adulto mayor.
- A los Terapistas Actualizase sobre la metodología y planificación de los ejercicios físicos para que puedan progresar.
- Investigar ejercicios relacionados con el adulto mayor que sean fáciles de aplicarlos.
- Utilizar la metodología adecuada aplicando los diferentes métodos específicos para la ejecución de diferentes ejercicios en la actividad física.
- Llevar una planificación diaria con el programa de ejercicios metodológicos planteados en la propuesta alternativa aplicando la metodología adecuada para el desarrollo de los diferentes ejercicios físicos.
- Aplicar o desarrollar el conjunto de ejercicios metodológicos propuestos en la alternativa para la enseñanza de los múltiples ejercicios físicos.
- Motivar e incentivar a los adultos mayores a la práctica de la actividad física la misma que les servirá para mejorar su salud su ánimo su relación con la sociedad.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

TÍTULO

**“PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS AL ADULTO MAYOR
DEL CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA PARA MEJORAR
SU CALIDAD DE VIDA”**

AUTOR:

José Luis Chocho Uchuari

LOJA – ECUADOR

2015

TEMA:**“PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA”****INTRODUCCIÓN:**

Rikli y Jones (2001) manifiesta que las actividades físicas son importantes para desarrollar las actividades normales de la vida diaria de forma segura e independiente, la realización de actividades físicas determina que las personas pueden manejarse con autonomía dentro de la sociedad.

Es necesario conocer que la tercera edad es una edad en la que se puede contribuir a una buena calidad de vida si se aprende a comprender y a integrarse con todo lo que entraña el hecho de envejecer. Por lo que es de vital importancia conocer y superar los graves problemas que se presentan durante esta etapa de vida en las personas.

Es así que de los resultados obtenidos en la investigación en este centro se considera adecuado brindar información sobre la importancia de la actividad física en los adultos mayores que favorece la salud física y psíquica del ser humano, mejorando su relación y comunicación con los demás, facilitando el soporte de las capacidades psicomotoras y cognitivas, así como mejorar la calidad de vida y favorecer la relación entre los grupos de ancianos mediante el aumento de su nivel de autoestima personal. Por ello ha sido indispensable estructurar una propuesta de un: “Programa de actividades físicas dirigidas al adulto mayor del centro de día san José de la ciudad de Loja para mejorar su calidad de vida”.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA:

En la Ciudad de Loja en el barrio San José Alto se encuentra ubicado el centro de día San José el mismo que se encarga de brindar la atención a los adultos mayores ya que ofrece la oportunidad de gozar de la compañía de otros adultos mayores mientras reciben actividades sociales y recreativas destinadas a fomentar la calidad de vida y la participación, promoviendo el bienestar y desarrollo psicológico y espiritual del adulto mayor, así mismo el entretenimiento y la relación con su entorno social, del mismo modo, se ofrece el servicio de alimentación y algunos servicios relacionados a la salud.

Considerando que en el centro se presenta una inadecuada calidad de vida de los adultos mayores, debido a la falta ejecución de actividades físicas, ya que no se está llevando a cabo en este centro, esto se puede evidenciar en las observaciones realizadas y según han manifestado los encargados del centro y familiares, como investigador, este problema se ha convertido en un punto importante de conocimiento y por lo que surge la necesidad de realizar un “Programa de actividades físicas dirigidas al adulto mayor del centro de día San José de la ciudad de Loja para mejorar su calidad de vida”.

JUSTIFICACIÓN

Se justifica; Ya que la importancia de las actividades físicas en los adultos mayores, constituye uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento activo, si se practica de forma regular, constante y moderada, sin querer batir récords y sin poner a prueba al organismo. Son muchos los beneficios que aporta la práctica de la actividad física para el organismo: Mejora la capacidad física, mental e intelectual, contribuye de forma clara y determinante a reducir muchas enfermedades; se previenen diversas disminuciones funcionales asociadas y aumenta el rendimiento personal en todas las áreas: laboral, familiar y social.

Por otro lado, como estudiante de la carrera de Cultura física es de vital importancia brindar información acerca de cómo ayudar a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y de esta manera contrarrestar los problemas de la mala calidad de vida que se están evidenciando. Por tal razón es indispensable estructurar un “Programa de actividades físicas dirigidas al adulto mayor del centro de día san José de la ciudad de Loja para mejorar su calidad de vida”. El mismo que será promovido de una forma didáctica, creativa y participativa.

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Concretar un “Programa de actividades físicas dirigidas al adulto mayor del centro de día san José de la ciudad de Loja para mejorar su calidad de vida”.

Objetivos específicos:

- Diagnosticar los problemas que presentan los adultos mayores que asisten al centro de Día San José.
- Elaborar un programa de actividades físicas, que ayudaran a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.
- Aplicar el programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida a los adultos mayores que asisten al centro.
- Evaluar los avances de la propuesta aplicada a los adultos mayores del centro

METODOLOGÍA

La metodología de trabajo para el desarrollo de la presente propuesta titulada; “Programa de actividades físicas dirigidas al adulto mayor del centro de día san José de la ciudad de Loja para mejorar su calidad de vida”, se ejecutará tomando en consideración las

circunstancias, condiciones y acuerdos que se lleguen con los directivos de dicha institución, desde nuestra visión y de manera general se plantean los siguientes aspectos:

El presente programa servirá como apoyo a los terapeutas del centro la misma que deberán poner en práctica, ya que es un programa factible, necesario y practico que se puede entender con facilidad.

Así mismo pretende en los adultos mayores conozcan la importancia que tiene la realización de actividades físicas para mejorar la independencia y por ende la calidad de vida de los adultos mayores.

Además, la metodología que se utilizara en el programa de actividades físicas es dinámica e interactiva, a la vez contempla un esquema de pasos a seguir, que favorecen la motivación al aprendizaje y la comprensión de los contenidos.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES														
PROPUESTA		ABRIL				MAYO				JUNIO				
	ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	EJERCICIOS CON AROS			X										
	EJERCICIOS CON BALONES.				X									
	EJERCICIOS DE FLEXIÓN-JUEGOS Y MÍMICA					X								
	EJERCICIOS DE FUERZA.						X							
	EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO							X						
	EJERCICIOS DE EQUILIBRIO								X					
	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y COORDINACION CON IMPLEMENTO									X				
	DE FORTALICIMIENTO DE MÚSCULOS										X			
												X		

DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA:

La apertura de la propuesta se dio inicio con la presentación del investigador seguidamente se llevó a cabo una dinámica de ambientación, posterior a ello se procedió con la aplicación de instrumentos a toda la población establecida con la finalidad de realizar un diagnóstico y finalmente la preparación de actividades y materiales con las temáticas que se pretende de abordar.

ACTIVIDAD NO 1: EJERCICIOS CON AROS

Parte inicial calentamiento:

Partiendo de la posición neutra se harán flexión y extensión del cuello, de manera suave y pausada, respetando el rango de movimiento de cada persona.

Partiendo desde la posición neutra con la vista al frente se realizarán lateralizaciones de cuello de modo suave y pausado permitiendo que el estiramiento sea eficaz, alternando los movimientos a cada lado regresando siempre a la postura de partida entre cada movimiento.

En posición bípeda y con los brazos a los lados del cuerpo se realizará lateralización de la columna elevando en flexión y abducción el brazo contralateral permitiendo con ello un estiramiento de paravertebrales y se regresa a la postura de partida entre cada movimiento realizado, haciéndolo de manera alternada

En bipedestación con los brazos en flexión a 90° y los codos en flexión a 90° se juntan ambas manos al frente del cuerpo con las muñecas a 90° de movimiento y luego se levantan los codos para permitir así un estiramiento de muñeca.

En bipedestación se realiza una extensión de cadera a 30° y una flexión de rodilla a unos 130° de movimiento y se toma el pie con la mano homolateral y se lleva el pie a tratar de tocar el glúteo con el talón permitiendo así un estiramiento del cuádriceps, y una vez terminada la serie se cambia de pierna.

Ejercicios con aros desarrollo:

De pie, en grupos de cuatro:

Subir y bajar los brazos

Flexionar las rodillas

Pasar el aro hacia la dcha. /izq. con las manos

Puntillas / Adelantar un pie y luego retrasarlo

Vaivén con el aro con el ritmo del vals/arriba-abajo

Pasar el aro rodando al compañero

Colarlo en una silla/taburete

Girarlo como un volante

Acercarlo y alejarlo como un espejo

Como si fuese un sombrero

Meter un pie / dos pies

Meterse dentro del aro por los pies y sacarlo por la cabeza, y viceversa



ACTIVIDAD N° 2 EJERCICIOS CON BALONES.

Parte inicial calentamiento

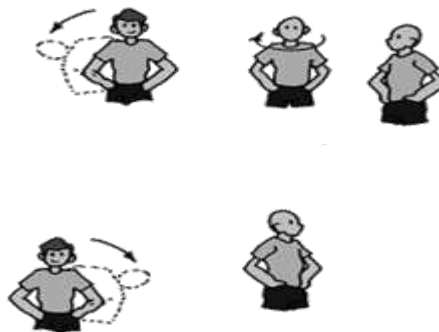
El primer movimiento que se va a realizar es: la inclinación a la izquierda si se comienza por el lado izquierdo, o inclinación a la derecha si se empieza por el lado derecho. En el ejemplo se va a comenzar por el lado derecho.

El segundo movimiento es el hiperextensión, con las manos en la cintura.

El tercer movimiento es inclinación al lado izquierdo

El cuarto movimiento es extensión con las manos en la cintura.

Y se vuelve a la posición inicial. Este ejercicio se realiza las veces que el profesor de Educación Física lo indique.



Circunducción de tronco

Ejercicios con balones

De pie:

Hacia delante y al pecho

Apretarla con las dos manos a la altura del pecho

Girarla alrededor de la cintura

Arriba y delante; barriga-rodillas

Delante y hacia los lados; arriba y hacia los lados

Arriba y detrás de la cabeza

Subir y bajar sólo con una mano

«Dibujar» círculos

Pasar de una mano a la otra

Tirar, palmada y recoger; botar

Sentados:

Rodar por los muslos, piernas

Tocar con las rodillas / Apretar con las rodillas

Levantar con los pies



ACTIVIDAD N° 3 EJERCICIOS DE FLEXIÓN Y MÍMICA

Parte inicial calentamiento

Movimientos articulares para el cuello Flexión de cuello:

Inclinación a la derecha

Rotación a la derecha

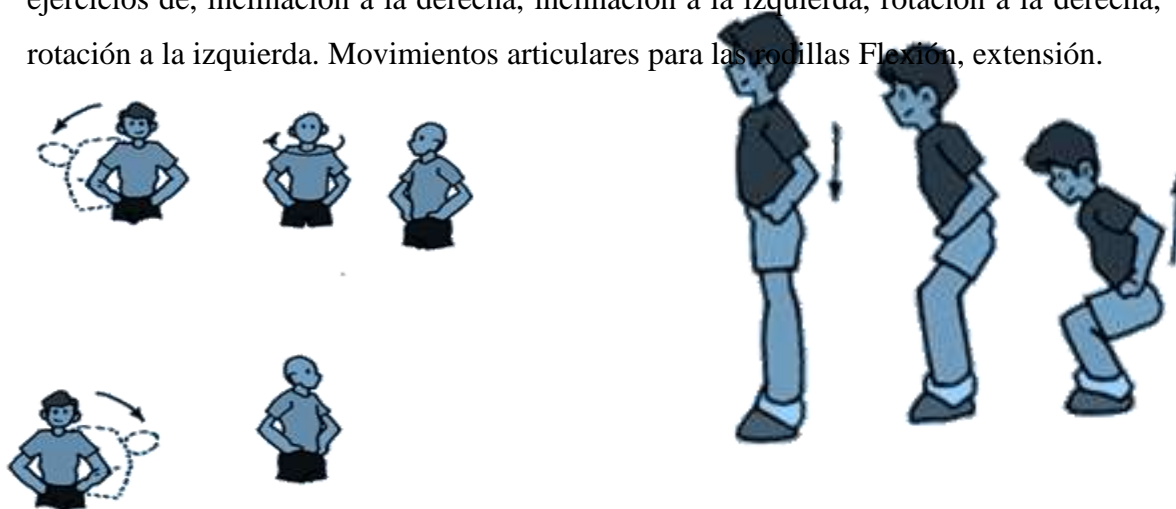
Extensión

Inclinación a la izquierda

Rotación a la izquierda

Movimientos articulares para el tronco

Descartar los ejercicios de Flexión, extensión y de híper-extensión. Trabajar con ejercicios de, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda. Movimientos articulares para las rodillas Flexión, extensión.



(Movimientos articulares para las rodillas)

Ejercicios de mímica

Arrugar la frente, elevar las cejas, errar los ojos con fuerza., Abrir los ojos todo lo que podamos, arrugar la nariz, sonreír, hinchar las mejillas, pasar aire de una mejilla a otra. Hacer el gesto de soplar, abrir la boca al máximo, pasar la lengua por el interior del contorno de los labios.

ACTIVIDAD N° 4 EJERCICIOS DE FUERZA.

Desarrollo:

Ejercicios de fuerza con el propio peso.

Fortalecimiento de músculos posteriores de pierna y lumbares.

1. Acostado boca abajo apoyándose en las manos y los brazos, en con la pierna estirada.
2. Elevar la pierna derecha, sin flexionar la rodilla, tanto como sea posible hasta sentir la tensión en los músculos de la pierna y la cadera, sin que provoque dolor.
3. Repetir el ejercicio con la pierna contraria.
4. Hacer de 5 a 10 estiramientos con cada pierna.



Fortalecimiento de músculos aductores de la cadera y muslo.

1. Acostado de lado, descansando la cabeza sobre el brazo.
2. Elevar la pierna superior, sin doblarla, lo más que sea posible.
3. Hacer de 5 a 10 repeticiones.
4. Acostarse sobre el lado contrario y repetir el ejercicio con la otra pierna.



Ejercicios de equilibrio estático



Objetivo: Equilibrio Estático

Desarrollo:

Pararse sobre un pie, inclinar el tronco al frente con los brazos extendidos a los lados elevando la otra pierna extendida hasta que quede paralela al suelo mantener durante 10 segundos.

Puntuación:

Ejercicio de equilibrio en una sola pierna

Objetivo: equilibrio estático en posición erecta

Desarrollo:

El examinador se mantiene con un pie el borde de 2cm de ancho, de una tabla de 10 cm de alto, los brazos apoyándose en la cadera. A la orden del examinador levanta la pierna libre del suelo y trata de mantenerse todo el tiempo posible con la pierna de apoyo sobre el borde de la tabla

El tiempo se terminará cuando la persona pierda el equilibrio.

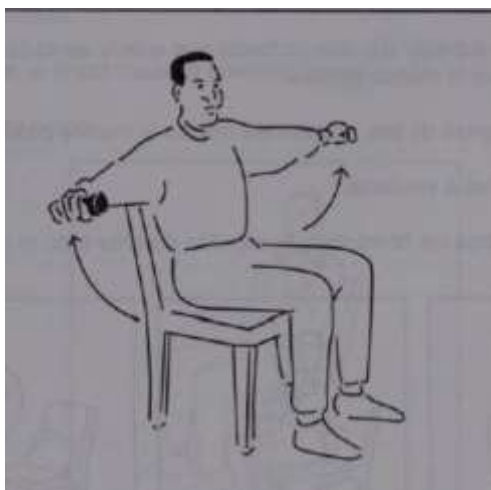


ACTIVIDAD N° 5 EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

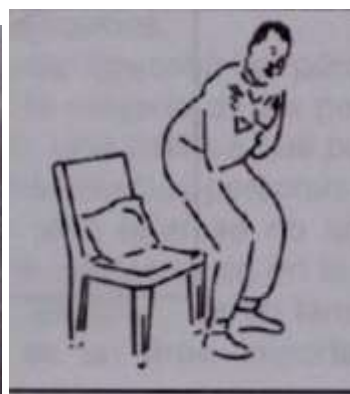
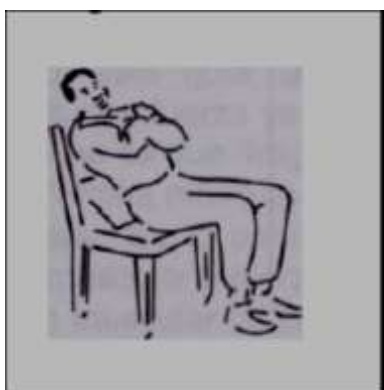
Los ejercicios de fortalecimiento son actividades que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos

Desarrollo:

1. Siéntese en una silla 2. Ponga los pies apoyados en el suelo, los pies paralelos a los hombros 3. Los brazos derechos a ambos lados, las palmas hacia adentro 4. Levante los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros 5. Mantenga esa posición 6. Lentamente baje los brazos.



- Levantarse de una silla: 1. Ponga las almohadas contra el respaldo de la silla.
2. Siéntese en el medio o hacia la punta de la silla, las rodillas dobladas, los pies contra el suelo.
 3. Reclínese sobre la almohada, en posición semi- reclinada, la espalda y hombros derechos
 4. Levante la parte superior del cuerpo hasta que quede sentado derecho, usando las manos lo menos posible.
 5. Lentamente póngase de pie, usando las manos lo menos posible
 6. Lentamente vuelva a sentarse.
 7. Mantenga derechos los hombros y la espalda durante todo el ejercicio



Flexión Plantar:

- 1.- Párese derecho, apoyándose en el borde de una mesa o respaldo de una silla para equilibrarse.
- 2.- Lentamente párese en punta de pie, lo más alto posible

3.- Mantenga la posición. 4.- Lentamente baje los talones hasta apoyar todo el pie en el suelo.



ACTIVIDAD N° 6 EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

El mantenimiento del equilibrio asegura una adecuada respuesta postural, permitiendo reaccionar ante nuevas situaciones. Al mejorar el equilibrio y la postura ayuda a prevenir las caídas que son una de las causas principales de la discapacidad en las personas adultas mayores. Precauciones a tener en cuenta al realizar ejercicios de equilibrio: Si carece de buena estabilidad, los ejercicios deben realizarse apoyándose en una mesa, silla, pared, o con otra persona, en caso de que se necesite ayuda. A medida que se progrese, se debe tratar de hacer los ejercicios sin apoyo.

Desarrollo:

1. Párese derecho, sujetándose de una mesa o silla.
2. Lentamente baje en la punta de los dedos, tan alto como pueda.
3. Manténgase en esa posición.
4. Lentamente baje los tobillos hasta tocar el suelo.
5. Repita 8 a 15 veces.
6. Descanse un minuto, y luego vuelva a repetir 8 a 15 veces.



Flexión de cadera: Siga las mismas instrucciones generales anteriores. 1. Párese derecho, sujetándose de una mesa o silla.

2. Lentamente doble una rodilla hacia el pecho, sin doblar la cintura o 15 caderas.
3. Manténgase en esa posición.
4. Lentamente baje la pierna hasta tocar el suelo.
5. Repita con la otra pierna.
6. Agregue las modificaciones en la medida que progrese.



Extensión de cadera: Mismas instrucciones generales anteriores.

1. Párese a 30-45 cm. de la mesa o silla.
2. Inclínese a la altura de las caderas; sujétese de la mesa o silla.
3. Lentamente levante una pierna hacia atrás.
4. Manténgase en esa posición.
5. Lentamente baje la pierna.
6. Repita con la otra pierna.

7. Agregue las modificaciones en la media que progrese. Levantamiento lateral de la pierna: Mismas instrucciones



Levantamiento lateral de la pierna: Mismas instrucciones generales anteriores.

1. Párese derecho, directamente detrás de la mesa o silla, los pies ligeramente separados.
2. Sujétese de la mesa o silla para equilibrarse.
3. Lentamente levante una pierna hacia el lado
4. Manténgase en la posición.
5. Lentamente baje la pierna.
6. Repita con la otra pierna.



**ACTIVIDAD N° 7 EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y COORDINACION CON
IMPLEMENTO**

Desarrollo:

Desde una flexión de hombro a 90° y extensión de codo, con el antebrazo en posición prona y las muñecas en posición neutra, se realizarán flexión y extensión palmar.

Con posición neutra de hombro, flexión de codo antebrazos en posición supina y muñecas en posición neutra, se hace flexión y extensión de dedos. (Cerrando las manos)

Con los brazos en flexión a 90°, codos en extensión, antebrazos y muñecas en posición neutra, se realiza una aducción o flexión horizontal sobrepasando la línea media (tijeras).



Ejercicios de coordinación con pelota.

Pasar la pelota por detrás de la cabeza.

Pasar la pelota por debajo del muslo.

Pasar la pelota por detrás de la espalda.



Recibir la pelota sin botar hacia el lado derecho lanzada por un compañero, sin previo aviso.

Lo mismo que el ejercicio, pero lanzada hacia el lado izquierdo por un compañero, sin previo aviso.

Recibir la pelota, previo bote, lanzada por un compañero en diferentes direcciones.



ACTIVIDAD N° 8 EJERCICIOS – DE FORTALICIMIENTO DE MÚSCULOS

Descripción

Fortalecimiento de músculos dorsales y lumbares.

1. Acostado boca arriba con los brazos cruzados sobre el pecho
2. Flexionar el tronco, tratando de tocar el pecho con la barbilla.
3. Hacer 5 a 10 repeticiones.



Fortalecimiento de músculos dorsales y lumbares.

1. De rodillas con los brazos cruzados sobre el pecho.
2. Hacer una flexión del tronco, tratando de tocar el tórax con la barbilla.
3. Hacer 5 a 10 repeticiones.



Fortalecimiento de músculos anteriores de muslo y pies.

1. Sentado en una silla (sin descansar brazos) colocar las manos sobre las rodillas.
2. Ponerse en posición de pie utilizando solo la fuerza de las extremidades inferiores sin apoyarse con las manos sobre las piernas u otro objeto.
3. Hacer de 5 a 10 repeticiones.



Ejercicios de fuerza contra resistencia con ligas.

Fortalecimiento de músculos de brazo.

1. Se sostiene un extremo de la liga con un pie.
2. El extremo opuesto se toma con ambas manos, con las palmas hacia abajo.
3. Se elevan los brazos al frente, estirando la liga lo más posible.
4. Se efectúan de 5 a 10 repeticiones.
5. Si se puede trabajar primero un lado y luego el otro.



Fortalecimiento de músculos del hombro y dorsales.

1. El ejercicio se puede hacer sentado o de pie.
2. Se sostiene la liga con los pies
3. El extremo opuesto se toma con ambas manos con las palmas hacia abajo.
4. Se estira la liga girando los codos hacia fuera, lo máximo posible
5. Se efectúa de 5 a 10 repeticiones



Evaluación de la alternativa

<i>Título - Alternativa.</i>	<i>Aplicación de Estrategias conjunto de ejercicios metodológicos.</i>	<i>Validación</i>
PROPUESTA	EJERCICIOS CON AROS	Muy Buena: se logró que los adultos mayores tengan una mejor movilidad en sus articulaciones.
	EJERCICIOS CON BALONES.	Muy buena se ayudó que los adultos tengan mayor actividad en su cuerpo.
	EJERCICIOS DE FLEXIÓN-JUEGOS Y MÍMICA	Muy Buena fortaleció la flexibilidad del cuerpo de los adultos
	EJERCICIOS DE FUERZA.	Muy Bueno se ayudó a fortalecer la fuerza de los

		músculos de cada adulto mayor.
	EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO	Muy bueno: el adulto mayor a través del ejercicio desarrollo movimiento de las diferentes partes de su cuerpo que le ayudan a estar más activos.
	EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	Muy buena: permitió mejorar el equilibrio de los adultos mayores.
	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y COORDINACION CON IMPLEMENTO	Muy buena: se ayudó a mejorar la coordinación de las personas adultas del centro
	DE FORTALICIMIENTO DE MÚSCULOS	Muy buena se ayudó a fortalecer cada una de las partes del cuerpo del adulto mayor.

j. BIBLIOGRAFÍA

Guía de actividad física y ejercicio físico del adulto mayor

La actividad física y el deporte en el adulto mayor. Bases fisiológicas

ALBRETCH, R. Y MORALES, J. J. (1999). ¿Por qué envejecemos de manera diversa? En R. Rodríguez y otros (1999), Geriatría. (pp. 29-31). México: Mc Graw Hill.

CASTILLO, 2007“El envejecimiento humano una nueva dimensión de la salud en México”.

(DOMINGO CALVO, 1990) actividad física y el ejercicio Manual de observación psicomotriz. Barcelona: Inde.

(ESCOLAR CASTELLON, PEREZ ROMERO DE LA CRUZ, Y CORRALES MARQUEZ, 2003), El National Institute on Aging 1993 en su artículo Age page Health Quakery,

FERNÁNDEZ-BALLESTEROS R. (2009). factores influyentes para la calidad de vida para un envejecimiento activo: Contribuciones a la Psicología. Madrid: Pirámide.

FERNÁNDEZ-BALLESTEROS R. ZAMARRÓN, M. Y MACÍA, A. (1997). Calidad de Vida en la Vejez en los distintos contextos. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de Servicios Sociales (Inserso). Madrid, España

(GARCÍA OLALLA 2005) fases del desarrollo motor intervención a través del cuerpo y del movimiento. entre líneas revista especializada en psicomotricidad. Murcia España.

HUENCHUÁN, S & SOSA, Z. (2002) Redes de apoyo y calidad de vida de personas mayores en Chile. Ponencia presentada en la Reunión de expertos en redes de apoyo social a personas adultas mayores: el rol del Estado, la familia y la comunidad de CELADE – CEPAL. Santiago, Chile.

IZAL Y MONTORIO 1999). mencionan cuatro cambios producidos en el aspecto del envejecimiento.

KATZ DE ARMOZA, M. (1981). Técnicas psicomotricidad para la tercera edad. Buenos Aires: Paidós.

(RODRÍGUEZ Y SÁNCHEZ, 2004). tipos de adulto mayor Departamento de Psicología de la Educación de la Universidad de Barcelona.

RUIZ PÉREZ, L. M Manual de Autocuidado del Adulto Mayor. Edit. Ministerio de Salud 1997.

(RODRÍGUEZ, VELÁSQUEZ Y AGUILAR, 2003). Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.222-237 diciembre 2003 - ISSN: 1577-0354. Moreno González, A. (2003).

SOLER VILA, A. (2003). Evaluación de la eficacia del programa de intervención Psico-socio-motriz para ancianos (PIPSMA) sobre el bienestar de las personas mayores.

(SERRA MAJEM, LLUÍS 2006). Actividad física y salud: Estudio enkid. Elsevier, España. p. 2. ISBN 8445817205.

LANSLETT, P. (1989). A fresh map of life: the emergence of the third age. Londres: Weidenfeld & Nicolson.

M. T., González, J. I., Bárcena, A., Sánchez-Del Corral, F., Muñoz, C. Y Salgado, A. (1993).

SAN MARTÍN, H. Y PASTOR, U. (1990). Epidemiología de la Vejez. Ed. Interamericana. México.

MOSCOVICI (1986) Gustavo hard (1997) Temas de Gerontología Editorial Científico – Técnica com/trabajos23/tercera-edad-educación/tercera-edad-

MORAGAS (1991.) Self-rated health: a predictor of mortality among the elderly. American Journal of Public Health, 72, 800-808.

NAVARRO, E., MELÉNDEZ, J. C. Y TOMÁS, J. M. (2009). Relaciones entre variables físicas y de bienestar en la calidad de vida de las personas mayores. Revista Española de Enfermería Geriátrica y Gerontología. Gerokomos, 19, 63-67.

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

TEMA:

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE
LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE DÍA SAN
JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA.**

Proyecto de tesis previo a la obtención
del Grado de Licenciado en Ciencias de
la Educación, mención: Cultura Física y
Deportes.

AUTOR:

José Luis Chocho Uchuari

ASESOR:

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo, Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2015

a. TEMA

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS
MAYORES DEL CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA.**

b. PROBLEMÁTICA

Envejecer es un privilegio, pero hacerlo con salud constituye un tesoro de incansable valor, la tercera edad es un proceso que, según convenciones internacionales, empieza a los 65 años edad, y que a medida que las personas envejecen se producen evidencias cambios en su estado de salud, físicos, psíquicos y sociales.

Es necesario conocer que esta es una edad en la que se puede contribuir a una buena calidad de vida si se aprende a comprender y a integrarse con todo lo que entraña el hecho de envejecer. Por lo que es de vital importancia conocer y superar los graves problemas que se presentan durante esta etapa de vida en las personas. Es así que se hace referencia a la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. Ya que la actividad física es fundamental para que las personas adultas puedan mantener la calidad de vida independiente y sentirse útiles así mismo y a la sociedad mejorando la sensación de bienestar, controlar enfermedades tanto física como psicológica de la persona y por ende reduce el riesgo de padecer alteraciones cardíacas e hipertensión.

Chawla (1988) afirma que los adultos mayores "no siempre son dependientes a causa de su decadencia física, sino que lo son frecuentemente debido a la forma cómo son categorizados socialmente y a las presiones que se ejercen sobre ellos. Si bien es cierto que el envejecer implica un deterioro biológico, son las condiciones sociales de carencia de servicios y las ideas contenidas en el modelo médico tradicional las que restan oportunidades para que los adultos mayores se mantengan una buena calidad de vida. La carencia de una definición sociocultural del conjunto de actividades que serían específicas de los adultos mayores les hace sentirse inútiles y sin reconocimiento social. La falta de tareas específicas conlleva la dificultad para saber en qué concentrar los esfuerzos y actualizar las propias potencialidades.

La actividad física es el eje central sobre el que los hábitos de vida del adulto mayor deben girar ya que está demostrado que un estilo de vida activo con una rutina de ejercicio adecuado es lo que va a permitir que los adultos mayores mantengan su independencia, lo que permite una mejor calidad de vida en comparación con sus otros sujetos menos activos y frágiles

Rikli y Jones (2001) manifiesta que la capacidad física es importante para desarrollar las actividades normales de la vida diaria de forma segura e independiente y sin excesiva fatiga. La condición física funcional es de vital importancia para la calidad de vida de las personas; el nivel de condición física funcional determina la medida en que las personas pueden manejarse con autonomía dentro de la sociedad, participar en distintos acontecimientos, como visitar a otros amigos o familiares, utilizar los servicios y facilidades que se les ofrecen y, en general, enriquecer sus propias vidas y las de las personas más próximas a ellas. Se considera que la condición física funcional tiene 5 componentes principales, que son: composición corporal, fuerza muscular, resistencia cardio-respiratoria, flexibilidad y equilibrio.

En la actualidad, uno de los problemas que se nos presentan es la vida sedentaria, puesto que las obligaciones diarias no dejan demasiado espacio para poder llevar a cabo la práctica de alguna actividad deportiva. (Licata)

La Organización Mundial de la Salud recomienda la práctica de ejercicio para mantener la funcionalidad física y mental como parte del autocuidado del adulto mayor. Y considera que la actividad física es una forma de trabajo integrador que se enriquece de diversas fuentes y campos, como el movimiento, fundamental para la independencia de los adultos mayores.

El punto de corte para la edad varía mucho de forma individual, ya que muchas personas encuentran difícil llamarse a sí mismos, adultos mayores, incluso después de la edad de 75 años. Sin embargo, a partir de los 75 años la cantidad de trastornos corporales empieza a aumentar y posterior a los 85 años la mayoría de las personas presentan dificultad en la movilidad y en las funciones sensoriales. (Ocampo: 2004; 8)

Así mismo uno de los problemas crónicos que disminuye la calidad de vida es la incapacidad, ya que los problemas físicos son importantes señales de dependencia y se beben a pérdidas de la movilidad, sensorial y de comunicación de soledad, estas dificultades afectan la vida diaria y dificultan realizar actividades de la vida diaria tales como comer, vestirse peinarse, caminar, levantarse, bañarse, subir escalones, limpiar etc.

De acuerdo con la (fundación caja de Madrid 1999), entre el 15 y el 20 % de las personas mayores de 65 años deben restringir la vida independiente a causa de la poca actividad física que realiza.

A nivel nacional según datos de la Misión Manuela Espejo, menciona que el 81% de la población de adultos mayores presenta discapacidad y que las mujeres superan a la población masculina en presentar discapacidad psicomotriz, dificultad para caminar o movilizarse, que no le permiten tener una buena calidad de vida, ni ser dependientes con un total de (74.5% contra 67.5%, respectivamente).

Siendo así que en la Ciudad de Loja en el barrio San José Alto se encuentra ubicado el centro de día San José el mismo que se encarga de brindar la atención a los adultos mayores ya que ofrece la oportunidad de gozar de la compañía de otros adultos mayores mientras reciben actividades sociales y recreativas destinadas a fomentar la calidad de vida y la participación, promoviendo el bienestar y desarrollo psicológico y espiritual del adulto mayor, así mismo el entretenimiento y la relación con su entorno social, del mismo modo, se ofrece el servicio de alimentación y algunos servicios relacionados a la salud.

Este centro está dirigido por el padre Luis Alfredo León Armijos de la iglesia San José, dicha infraestructura fue inaugurada el 24 de enero del 2013, los responsables de este centro son, el Dr. Coordinador del centro, la Trabajadora Social, un ayudante del cuidado de los adultos mayores, y la Señora que prepara los alimentos, Este centro es muy útil para las personas que no pueden quedarse en casa diariamente, ya que esta institución presta sus servicios de lunes a viernes de 08 h00 a 17 h00. También presta el servicio de transporte, el mismo que se encarga de llevarlos al centro y después a sus respectivas viviendas.

Considerando que la falta de actividades físicas inciden en la mala calidad de vida de los adultos, debido a que no está realizando actividades físicas adecuadas en este centro, esto se puede evidenciar en las observaciones realizadas y según han manifestado los encargados del centro y familiares, como investigador, este problema se ha convertido en un punto importante de conocimiento y al que he denominado: **¿DE QUÉ MANERA LA FALTA ACTIVIDAD FÍSICA INTERVIENE EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES?**

Para realizar este trabajo de investigación, es necesario formularse varias interrogantes:

- ¿Qué edades comprenden los adultos mayores que asisten al centro?
 - ¿Cuáles son las dificultades más frecuentes que presentan los adultos mayores?
 - ¿Cuál es la consecuencia de la inactividad física en los adultos mayores?
 - ¿Cuál es la importancia de la actividad física en los adultos mayores?
 - ¿Qué tipos de actividades físicas son las más adecuadas para realizar en esta población?
 - ¿Cómo incide la falta de actividad física en la calidad de vida en los adultos mayores?
 - ¿Qué estrategias se pueden desarrollar para contribuir a un adecuado proceso en la ejecución de un plan de actividades?
- Cuál es la diferencia de un adulto mayor que realiza actividades físicas con uno que no hace actividades físicas.

c. JUSTIFICACIÓN

Por medio de la presente investigación considero pertinente conocer la realidad del Centro de Día San José de la Ciudad de Loja, considerando el objeto de estudio, en capacidad de buscar las posibles soluciones al problema existente en este centro, para lo cual se buscará los medios o métodos que se utilizaran para ayudar a los adultos mayores, logrando así mejorar la calidad de vida de los adultos mayores

Ya que la actividad física constituye uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento saludable, si se practica de forma regular, constante y moderada, sin querer batir récords y sin poner a prueba al organismo. Son muchos los beneficios que aporta la práctica de una actividad física para el organismo: Mejorar la capacidad física, mental e intelectual, contribuye de forma clara y determinante a reducir muchas enfermedades; se previenen diversas disminuciones funcionales asociadas y aumenta el rendimiento personal en todas las áreas: laboral, familiar y social.

Es importante hacer relevancia sobre la práctica de las actividades físicas y emocionales como un factor que influye en el desarrollo físico e intelectual, los mediadores pedagógicos estamos conscientes de que la práctica de la cultura física guiados por un competente profesional con estrategias didácticas innovadoras, introducen nuevas alternativas de creatividad, lo que genera un clima de esparcimiento y bienestar físico o en algunas ocasiones utilizando como medio la música, el ritmo y el movimiento buscando optimizar una movilidad adecuada y por ende la calidad de vida.

Es por ello que se busca contribuir en el desarrollo de actividades físicas en los adultos mayores, con la finalidad de abordar la problemática existente, estableciendo estrategias que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

d. OBJETIVOS

Objetivo General:

Determinar de qué manera incide la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores.

Objetivos Específicos:

Conocer las causas que impidan realizar actividades físicas a los adultos mayores.

Elaborar una propuesta de actividades físicas que permita mantener y mejorar la calidad de la vida de los adultos mayores.

Ejecutar las actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Evaluar los avances obtenidos de acuerdo a las actividades realizadas con los adultos mayores que asisten al centro.

e. MARCO TEÓRICO

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

La actividad física, se define como, todo movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético con gasto de energía, abarca a una amplia gama de actividades y movimientos que incluyen las actividades cotidianas, como caminar en forma regular, tareas domésticas, jardinería, etc. El ejercicio también es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física.

(Domingo Calvo, 1990) Las actividades físicas son la mejor alternativa para lograr beneficios en la salud, especialmente porque se realizan con una dosis adecuada acorde con las necesidades y posibilidades de cada persona, determinando un volumen, una intensidad y una frecuencia apropiada, sin olvidar, la medición de sus efectos. Además, producen en el organismo cambios que se relacionan con las modificaciones que sufren los diferentes sistemas orgánicos, dentro de un proceso de adaptación, provocados por los constantes estímulos de esfuerzo a que es sometido el sujeto. Mediante los ejercicios físicos sistemáticos, se puede garantizar que la actividad física para la salud, asegura los estímulos necesarios en el mejoramiento de la capacidad funcional de sistemas y órganos, provocando una serie de adaptaciones biológicas, tanto extra como intracelulares.

Las actividades físicas están reflejadas en las siguientes acciones motrices:

- Movimientos corporales que forman parte de la vida cotidiana de cada persona, relacionados además con el desempeño laboral, como caminar, cargar objetos, subir escaleras, conducir, realizar oficios caseros, otros.
- Actividades recreativas
- Los ejercicios físicos sistemáticos
- El entrenamiento deportivo.

Tipos de Actividades Físicas

Dentro de los tipos que se encuentran inmersos en las diferentes actividades físicas recomendadas para la salud, las cuales se clasifican en ligeras, moderadas y vigorosas.

Actividades Físicas Ligeras

Estas actividades son las más importantes especialmente si se tiene en cuenta que serán las encargadas de motivar y crear un grado de aceptación y adhesión a la actividad física en aquellas personas que por diversas circunstancias están comenzando un programa. Recomendadas para acondicionamiento básico o rehabilitación cardíaca, por esta razón sus efectos son considerados regenerativos.

Las actividades ligeras logran con bajas intensidades de esfuerzo aumentar la resistencia y mejorar la velocidad. Los beneficios fisiológicos apuntan al mejoramiento del funcionamiento y eficacia del sistema cardiovascular, respiratorio, glandular y muscular, que también afectan los sistemas energéticos para una eficiente utilización de los combustibles.

El bienestar fisiológico se verá beneficiado con la realización de estas actividades, especialmente si se tiene en cuenta que se requiere la utilización de una combinación más elevada de calorías grasas que calorías de carbohidratos. Por otra parte, se mejorará la condición física aumentando la capacidad para resistir a estímulos de esfuerzo prolongados.

El descanso es parte fundamental de cualquier programa de actividad física para la salud, por esta razón, debe existir una compensación entre las exigencias del trabajo físico realizado y el tiempo necesario para provocar una completa recuperación, respaldando al proceso de adaptación biológica y asimilación del ejercicio físico, permitiendo alcanzar un equilibrio del nivel funcional (estabilidad fisiológica). Los descansos son primordiales para conseguir nuestros objetivos.

Algunas consideraciones importantes para realizar correcta y eficientemente los ejercicios de flexibilidad son:

Seleccionar los ejercicios de estiramientos más adecuados acorde con los grupos musculares que serán trabajados.

Estirar antes durante y después de cada sesión.

Realizar cada estiramiento lentamente.

No rebotar.

Cada sesión de extensión debe durar de 10 a 20 minutos.

Manejar una respiración rítmica, lenta y controlada.

Identificar un grado de tensión que sea confortable.

Suspender inmediatamente el ejercicio si causa un fuerte dolor.

Actividad Física Moderada

Las actividades físicas moderadas se recomiendan para el mantenimiento físico de cualquier persona que tenga un mínimo de condición física, es decir, posean una capacidad básica que les permite resistir a estímulos de esfuerzo prolongados, soportan o vencen resistencias moderadas y cuentan con un buen índice de recuperación. Abarcan del 60% al 70% de la FC máx., permitiendo con estas intensidades recoger los efectos positivos del ejercicio aeróbico, manteniendo un equilibrio entre el consumo y el aporte de oxígeno. Comienzan a producirse las adaptaciones más importantes en función de la calidad y de la cantidad de trabajo realizado. Los efectos del ejercicio en estas actividades se constituyen en la base para poder entrenar otros aspectos de la condición física, donde se exigen esfuerzos de mayor intensidad.

El tiempo de duración de las actividades físicas moderadas esta entre los 30 y 60 minutos. Estas actividades utilizan un alto porcentaje de grasas como substrato energético y su intensidad de esfuerzo se estima considerable, con un notable consumo de energía. El metabolismo energético es el de los ácidos grasos y el de los hidratos de carbono, si el nivel de intensidad es elevado la utilización de los hidratos de carbono será mayor.

Actividad Física Vigorosa

Las actividades físicas vigorosas son recomendadas sólo para personas que cuentan con una buena condición física. Estas actividades aportan los mayores beneficios al sistema cardiorrespiratorio. Poseen las mismas características que las actividades físicas moderadas, pero con mayor intensidad, por lo consiguiente en estas actividades la degradación de hidratos de carbono es mayor. Se realizan del 70% al 80% de la Fcmáx, si deseamos aumentar la capacidad aeróbica, éstas son las principales intensidades, por sus características se producen rápidas adaptaciones y mejoras de la velocidad en los esfuerzos de tipo cíclico (carrera suave o de baja intensidad, natación, ciclismo, etc.).

Los trabajos de fuerza en estas actividades poseen una orientación hipertrófica y son de considerable exigencia, esto requiere modificar y regular aspectos nutricionales acompañados con trabajos de recuperación activos y pasivos. Se utilizan intensidades de carga entre el 70% y el 80% de la máxima repetición, destinando un tiempo de 10 a 15 segundos por serie, con velocidad lenta e intervalos de recuperación de 30 segundos a 3 minutos y una frecuencia de 3 a 6 sesiones por semana.

Los beneficios de ejercitarse con estas actividades son enormes, debido a que se fortalece la capacidad de funcionamiento de los diferentes sistemas y órganos, por otra parte, el proceso de adaptación es relativamente breve, posibilitando el aumento de las cargas en un corto periodo, se sintetiza mayor cantidad de mitocondrias, enzimas y proteínas musculares.

Actividad Física en los Adultos Mayores

NAVARRO, E., MELÉNDEZ, J. C. Y TOMÁS, J. M. (2009). mencionan que la actividad física en los adultos mayores se puede definir como una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile. El ejercicio también es un tipo de actividad física y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física.

La actividad física es esencial para la salud de las personas mayores aumentar el ritmo lentamente y tener continuidad. El ejercicio habitual puede ayudar emocionalmente a los ancianos de salud delicada sin causar en ellos antipatías o molestias, sin embargo, la actividad puede ofrecer beneficios más allá del bienestar físico. "Sería irresponsable no decir que, antes de comenzar un programa de ejercicios, se necesita una confirmación del médico", y la realización de un chequeo, que incluya electrocardiograma de esfuerzo, una medición de riesgo cardíaco.

Aunque la actividad frecuente refuerza de forma clara la sensación de bienestar físico, está mucho menos claro lo que esa actividad puede lograr en relación a los parámetros de calidad de vida.

Pero antes de entrar a considerar esta perspectiva, se debe analizar ciertos aspectos tanto desde el punto de vista filosófico como sociológico ya que una de las características de las sociedades modernas, principalmente las desarrolladas es el énfasis en el sujeto, visto como un ente aislado del resto del mundo social.

Es por eso que, a la hora de ejecutar los proyectos sociales de actividad física, se debe tener en cuenta: las características de la comunidad, sus tradiciones culturales, así como sus diversas maneras de expresión, y los grupos sociales de mayor riesgo. Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados.

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

Beneficios de la Actividad Física en los Adultos Mayores.

Serra Majem, Lluís (2006). Menciona que la importancia de la actividad física para los adultos mayores es de regular o reducir e inclusive prevenir diversas disminuciones funcionales asociadas con el envejecimiento. Se puede decir que los beneficios en la actividad física en las personas mayores son muchos, pero se consideran generales.

Mejora el bienestar general.

Mejora la salud física y psicológica general.

Ayuda a mantener una vida independiente.

Ayuda a controlar afecciones específicas (estrés, obesidad, diabetes, hipercolesterolemia).

Ayuda a reducir al mínimo consecuencias de discapacidades.

Ayuda a modificar los estereotipos sobre la vejez.

Reduce el riesgo de contraer ciertas enfermedades no transmisibles.

Beneficios Inmediatos

Regula los niveles de glucosa en la sangre.

Estimula la producción de adrenalina y otros principios.

Mejora calidad y período de reposo.

Reduce estrés y ansiedad.

Mejora el estado de ánimo.

Beneficios a Largo Plazo

El ejercicio aeróbico mejora el funcionamiento cardiovascular.

El ejercicio de resistencia y fortalecimiento muscular, reducen pérdida de masa ósea y muscular.

Ayuda a mantener y recuperar flexibilidad.

Previene o pospone la disminución en el equilibrio y en la coordinación, principal factor de caídas.

Favorece el tratamiento de varias enfermedades mentales.

Ayuda a prevenir la disminución de la coordinación motriz.

Reduce el riesgo de caída debido a un aumento en la fuerza, flexibilidad y equilibrio.

Benefician a la Sociedad

Las personas de la tercera edad que realizan actividades físicas se mantienen activas.

Reducen los costos de atención médica y social al revertir riesgos de modo de vida sedentaria.

Se mantienen funcionalmente independientes y optimizan su aporte a la sociedad.

Mejora la capacidad para el autocuidado

Mejora la capacidad funcional de aquellos individuos que presentan un déficit en la realización de las AVD

Consecuencias de la Inactividad Física.

El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades. El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. Autores como (Escolar Castellon, Perez Romero De La Cruz, Y Corrales Marquez, 2003), mencionan varias consecuencias por la falta de actividad física:

El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.

Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

Tendencia a enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.

Disminuye el nivel de concentración.

La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.

Factores que Influyen en la Actividad Física en los Adultos

(Rodríguez, Velásquez y Aguilar, 2003). La manutención y calidad de las habilidades de actividades físicas se ven influidas por muchos factores. Estos incluyen el tono muscular, la fuerza, la resistencia, la planificación motriz y la integración sensorial. El tono se refiere a la constante contracción y estado del músculo en reposo. El tono puede ser normal, hipotónico (tono muscular bajo o débil, que requiere un mayor esfuerzo para mantener la postura contra la gravedad) o hipertónico (tono muscular alto o rígido que resulta en movimientos entrecortados o que no son suaves). Cuando el tono es bajo o alto, puede tener problemas para mover los brazos o piernas debido a la rigidez o problemas para mantener el equilibrio debido a músculos débiles.

Fuerza

Se refiere a la fuerza de la contracción muscular ejercida con determinación contra la resistencia, para llevar a cabo una actividad. Por ejemplo, un adulto mayor con músculos débiles en las piernas puede tener problemas para pararse o para subir o bajar escaleras.

Resistencia

Es la capacidad de mantener el esfuerzo requerido para realizar una actividad. Un adulto mayor con poca resistencia puede subirse a una escalera, pero no subir los escalones. La resistencia incluye varios factores como tono y fuerza muscular, funcionamiento del corazón y los pulmones y motivación.

Equilibrio o Balance

Es una interacción delicada entre los centros del equilibrio (o vestibular) en el cerebro, con los receptores sensoriales. La recepción sensorial incluye la visión, la sensación de la posición del cuerpo y la fuerza y el tono muscular. Estos factores trabajan en conjunto para permitir que el adulto mayor mantenga una postura derecha y para cambiar a las posiciones necesarias para realizar actividades como sentarse, agacharse, caminar, y alcanzar objetos.

Planificación Motriz

Planificación motriz es la compleja y a veces intuitiva capacidad de llevar a cabo los pasos necesarios para completar una actividad física. La planificación motriz requiere la coordinación de los sistemas que regulan la percepción, secuencia, velocidad e intensidad de los movimientos.

Integración Sensorial

Es la capacidad de interpretar correctamente los datos sensoriales del ambiente y producir una respuesta motora apropiada. Algunos adultos mayores tienen umbrales de respuesta diferente a los datos sensoriales.

Pueden exhibir una respuesta reducida (baja estimulación) o aumentada (sobre estimulación) a la información sensorial.

Principios de la Actividad Física en el Adulto Mayor

Este periodo de la vida del ser humano tiene que ser necesariamente poco a poco se tienen que ir reforzando las políticas que protejan a nuestros adultos mayores, motivar su participación en actividades recreativas y deportivas, sobre todo debemos poner énfasis en la prevención, y en esto, el campo de la Actividad Física tiene mucho que decir.

Principio de la Generalidad o Variedad

Cambie constantemente el tipo de actividades: caminar, bailar, nadar, hacer gimnasia, etc.

Principio del Esfuerzo.

Practicar en forma moderada: regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que en intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psicológicos.

Principio de Regularidad.

Como norma 3-5 veces a la semana, y no más de 60 minutos diarios, con un mínimo de 30.

Principio de Progresión.

Siempre tiene que ir aumentando de a poco su rendimiento. Aumente tiempo, ritmo y distancias, poco a poco.

Principio de Recuperación.

Descanse y duerma bien. Nada mejor que después de entrenar relajar el cuerpo y dejar que se recupere y vigorice.

Principio de Idoneidad.

Si usted ya entro a la tercera edad, entonces debe saber que su programa de entrenamiento debe constar de mucho ejercicio de coordinación y elasticidad, además de actividad aeróbica. Debe evitar ejercicios de potencia, velocidad y tener cuidado con la fuerza.

Por último, recordar que no existe un programa tipo para todos los adultos, por eso cada individuo debe ser respetado como tal y tendrá que ser evaluado previamente por un médico quién indicará si la persona se encuentra apta para realizar actividad física, luego será el profesor especializado quien deberá guiar y supervisar cada paso en el entrenamiento diario.

Aspectos y Técnicas que se deben tener en cuenta en el momento de la actividad.

Entre las técnicas que se utilizan para trabajar con los adultos mayores según Katz de Armoza, M. (1981). Son:

Tener en cuenta las características individuales de cada uno de los individuos.

Utilizar el estímulo auditivo, la música, muy importante para actividades de relajación y de estimulación cognitiva.

Respetar al anciano siempre con el contacto, el afecto y la sonrisa.

Desarrollar el sentimiento de la necesidad del otro para sentirse, reconocerse.

Las actividades no deben implicar un esfuerzo cardíaco y/o respiratorio excesivo.

Las sesiones no deben ser muy largas

Se debe alternar actividades dinámicas con ejercicios más sosegados

Disponer de espacio físico suficiente

Evitar los giros bruscos o movimientos complejos

No deben realizarse estiramientos exagerados o prolongados.

Mentalizar al enfermo de lo que vamos a hacer.

Poner música de fondo. Ritmo.

Instrucciones con frases cortas y simples.

Tener paciencia, actitud positiva y sentido del humor.

Corregir sin reproches. Reforzar positivamente a lo largo de la sesión.

Ajustar las tablas de ejercicios según el enfermo.

Conocer al enfermo

Si tras varias explicaciones el enfermo no entiende el ejercicio pasar al siguiente.

Si es necesario se reducirá el tiempo de la sesión para evitar la fatiga.

Al final de cada sesión intentar recordar los ejercicios realizados.

CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR

El concepto de calidad de vida apareció en el año de 1974 de la publicación social en el estudio científico de la calidad de vida. En 1977, aunque realmente su uso llegó a ser popular entre los investigadores de la salud durante la década de los años 80 (García, 2005)

La calidad de vida en los adultos mayores debe estudiar aspectos tales como el estado de salud, el estado funcional y la predicción de la incapacidad y la determinación de factores de riesgo, a partir de esta información es posible planificar programas preventivos acciones concretas de salud.

En los últimos tiempos se ha hecho muy frecuente el uso del término calidad de vida en muy variados contextos. Primero se le da al término un carácter biológico y luego mediante otros estudios se prueba el cruce de la salud con el bienestar social y la calidad de vida colectiva e individual, y la salud deja de ser problema médico en un problema social. La OMS concibe la calidad de vida en el contexto de cultura y sistema de valores en los cuales está en relación con sus objetivos y expectativas; patrones y preocupaciones.

Según la (OMS, 1987) el estudio de la calidad de vida como categoría esencial dentro de las ciencias de la salud, ha reclamado una especial atención. Por otro lado, se ha comprobado que la calidad de vida se encuentra estrechamente relacionada con la participación social. En este sentido se entiende como la satisfacción que experimentan los individuos como resultado de su participación en las actividades que realizan en el medio familiar, en el centro de trabajo y en el ámbito comunal y nacional en relación con las cuales se ejercitan sus capacidades humanas y desarrollan su personalidad (OMS, 2002)

Calidad de vida es la percepción de un individuo de su posición en la vida, dentro de un contexto de la cultura y del sistema de valores en donde vive y, en relación con sus metas, expectativas, estándares e inquietudes. Es un concepto de amplia gama, incorpora en forma compleja la salud física, estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales, personales, y creencias a los rasgos dominantes en su entorno.

Fernández-Ballesteros R. Zamarrón, M. y Macía, A. (1997). Mencionan que la calidad de vida es un indicador de envejecimiento satisfactorio y, desde este punto de vista, es importante conocer qué factores contribuyen a ella. La salud física y

psíquica, la disponibilidad de una red de soporte social, la capacidad para tomar decisiones, la independencia o la adaptación a esta fase del ciclo vital, así como el juicio que la persona hace sobre su funcionamiento social, sentirse lleno de energía y vitalidad o interesarse por actividades de ocio, son elementos fundamentales a considerar.

Interdependencia:

Los aspectos o dimensiones de la vida están interrelacionados de manera que cuando una persona está mal físicamente o enferma, repercute en los aspectos afectivos o psicológicos y sociales.

Dimensiones e Indicadores de Calidad de Vida.

San Martín y Pastor, autores de Epidemiología de la Vejez entre otras muchas obras, buscando obtener indicadores sociales de calidad de vida, que representan significativamente los elementos sociales, ambientales, poblacionales que más influyen la calidad de vida y el bienestar de la población adulta. Se mencionan algunos indicadores de interés en esta población.

El ambiente físico- biológico, referidos a los elementos del ambiente natural-ecológico en que se vive: el clima, condiciones geográficas, etc.

Elementos del ambiente social Se refieren a todos los elementos que conforman lo que llamamos “sociedades de tipo humano “que implican estructuras, funciones, actividades, relaciones, familia, convivientes, seguros sociales.

Bienes y servicios disponibles en relación a la situación económica, personal y familiar: accesibilidad de bienes y servicios. Seguridad de las personas.

Igualdad o desigualdad de oportunidades sociales y grado de participación de la población en los asuntos sociales y comunitarios.

La accesibilidad física, geográfica, económica, cultural, educacional, artística, empleo y trabajo, vivienda, etc.

La percepción objetiva y subjetiva de la calidad de vida y el bienestar por el individuo y la comunidad

Situación de salud (nivel-estructura) individual y colectiva

Desarrollo de la personalidad, cultura y educación *

Trabajo y empleo

Situación económica, personal y familiar *

Reposo, deporte, vida cultural y artística, distracciones.

Nivel de vida de la comunidad: grupos, familias, individuos.

Modos de vida-estilos de vida: hábitos, costumbres, comportamientos, creencias.

Importancia de Apoyo Social en la Calidad De Vida de los Adultos Mayores.

Huenchuán, S & Sosa, Z. (2002) menciona acerca de las redes de apoyo tienen importancia para la calidad de vida de las personas mayores, no sólo por el mejoramiento de las condiciones objetivas, mediante la provisión de apoyos materiales e instrumentales, sino también, por el impacto significativo del apoyo que brindan en el ámbito emocional.

Sobre este último aspecto, se considera que las percepciones de los adultos mayores que participan en redes con respecto al desempeño de roles sociales, constituyen un elemento clave en su calidad de vida.

Todas las personas están inmersas en múltiples redes sociales, muchos de ellos, de apoyo afectivo. Desde el nacimiento y a lo largo de la vida pasan de unas redes sociales a otras, en una trayectoria que forma parte del desarrollo de cada individuo.

La importancia del apoyo social que reciben las personas mayores se relaciona con la insuficiencia de los recursos públicos para satisfacer las demandas de este grupo social, en constante aumento.

Durante años, la categoría de redes sociales fue asumida como indicador de apoyo. Si la persona pertenecía a una red estaba contenida, sin embargo, las investigaciones gerontológicas desmintieron este supuesto. Así, surge la preocupación por un análisis más detallado de la calidad, frecuencia, efectividad y disponibilidad de los apoyos.

Un aspecto que resultó importante fue la constatación de que la pertenencia a una red social, no necesariamente garantiza que el apoyo sea constante, debido a que, esto puede variar en el tiempo y en el transcurso de la vida, en la vejez, en la enfermedad o en contexto de escasos recursos económicos.

Como ya señalamos, el concepto de calidad de vida es multidimensional incluye factores objetivos y subjetivos. Esto implica factores tanto personales, salud, autonomía, satisfacción y otros, como también socios ambientales; donde incluimos a la red de apoyo, los servicios sociales, etc.

Otras investigaciones, señalan los efectos positivos que los apoyos sociales y el desempeño de roles significativos en la sociedad ejercen sobre la calidad de vida de las personas y, en especial, de los adultos mayores. Los apoyos sociales promueven el bienestar de las personas mayores y sus familias, por ejemplo, la reducción del aislamiento social, la promoción de conductas saludables, apoyo emocional, compañía, comunicación con otros, que le trasmite a los adultos mayores la idea de que sigue siendo capaz, valioso e importante.

Gozan de mayor salud las personas que reciben un mayor apoyo social, como, por ejemplo, las comunicaciones telefónicas, visitas de amigos, familiares, y vecinos, la participación en actividades sociales, etc.

La efectividad del apoyo social como potenciador de la calidad de vida, depende de la interpretación y valoración subjetiva que haga cada persona. Un apoyo no deseado o innecesario puede producir dependencia o afectar negativamente la autoestima.

En las redes sociales de apoyo, las personas mayores no sólo son receptoras, sino también se instituyen como actores, en el sentido amplio del término, desempeñando un papel

dinámico en la construcción de relaciones y en la provisión de apoyos. Los mecanismos generados, a partir de estas redes son, fundamentalmente, de intercambio.

Lo importante, en la consideración de las redes sociales, es que el adulto mayor desarrolle una interacción de mejor calidad, en esta etapa de la vida donde se encuentra más vulnerable, considerando la reinserción en redes o creando otras nuevas.

“El mantenimiento de las relaciones con las personas de la misma edad, con las que han compartido sucesos de la vida, genera una gran gratificación, a partir del reconocimiento y confirmación mutua, así como, la posibilidad de recordar tiempos pasados”.

Factores que Influyen en la Calidad de Vida en los Adultos

(Fernández-Ballesteros R. 2009) Indica que los factores más importantes están constituidos por la familia, los amigos y los vecinos. Actualmente, los adultos mayores tienen la posibilidad de prolongar sus años de vida, sin embargo, esto no les garantiza que gocen de una buena calidad de vida y de bienestar. Por esto, la familia como red primaria apoya al adulto mayor para que satisfaga aquellas necesidades que no son cubiertas por el sistema formal.

En el Ámbito Familiar.

Se pueden satisfacer una gran variedad de necesidades, por ejemplo:

Necesidades de Socialización: Relaciones interpersonales que se suscitan entre los miembros de la familia, como las que éstas mantienen con el exterior.

De Cuidado: Entendido como la protección que los miembros de la familia se brindan unos a otros. De afecto: Las emociones y sentimientos que se generan por la relación y convivencia diaria de los miembros de la familia.

De Status: Económico.

Concebida como el establecimiento del patrimonio o de la economía que da el sustento financiero a la familia. Los hermanos suelen desempeñar roles importantes para la contención de los mayores, con ellos se mantienen lazos más duraderos y se comparten

intereses. En la vejez se renuevan relaciones, se tornan más cercanas y de mayor afecto, sobre todo, cuando los hijos se han marchado de la casa.

El contacto con la Familia.

Les proporciona, a los adultos mayores, una oportunidad para recordar los viejos tiempos, brindan consuelo y apoyo en tiempos de duelo o crisis, se cuidan mutuamente. Actúan como apoyo emocional; en algunos casos, las relaciones con los hermanos no son gratas, sin embargo, cierta responsabilidad familiar entre ellos, es parte común de la red social de los adultos. Así, las relaciones con los hermanos al final de la vida son cada vez más importantes como fuente de respaldo.

Los Amigos.

Después de la familia, los amigos y vecinos son una fuente importante de apoyo de las personas de edad. Los vínculos establecidos a lo largo de toda una vida, favorecen el desarrollo de amistades que coincidan en gustos, intereses, manera de pensar, actividades, que les permiten reunirse y establecer lazos de unión afectiva.

La amistad suele ser una relación única porque las personas eligen a sus amigos, lo cual, es de especial importancia para los ancianos, quienes pueden sentir que pierden el control sobre sus propias vidas en muchas otras áreas.

La intimidad parece ser el beneficio más importante de la amistad, amigos y vecinos suelen tomar el lugar de los miembros de la familia cuando éstos están lejos o ausentes. Los amigos suelen ser importantes ante situaciones de estrés, ayudan a manejar mejor las crisis y los cambios que implica la vejez. Las relaciones de amistad prolongan la independencia en la vejez, a través del apoyo emocional, fomentan la motivación y los estados de ánimo saludables.

Los Vecinos.

Un apoyo y recurso importante en la vida diaria de las personas de edad. Por lo general, los ancianos tienen una menor movilidad diaria que los jóvenes, por lo que, la presencia de los vecinos es importante en su vida cotidiana, sobre todo, para aquellos ancianos que viven solos.

Cuando en el hogar las personas mayores no disponen de ayuda o apoyo, en la cantidad y con la calidad requerida para satisfacer las necesidades básicas, tienden a buscarla en un grupo local, en instituciones de beneficencia, o bien, con organizaciones civiles que desarrollan algún programa o proyecto asistencial y/o promocional en la comunidad.

Extra Familiares (Comunitarias).

Son todos aquellos conformados en el ámbito externo a la familia, como grupos recreativos, organizaciones de la sociedad civil que operan en la comunidad, organizaciones religiosas, así como las relaciones laborales o de estudio.

En los últimos años, han surgido y multiplicado numerosas organizaciones civiles y sociales, grupos formales e informales, dedicados entre otras cosas a proporcionar servicios asistenciales, a personas en situación de indigencia, abandono, limitación física y mental, soledad, maltrato, discriminación, así como el desarrollo de programas y proyectos, mediante los cuales, se intercambian diferentes apoyos a las personas mayores.

Recomendaciones para Mantener una Buena Calidad de Vida en el Adulto Mayor

Según O'Shea E. (2003). No se puede evitar, envejecer es algo que tienes que aprender a hacer y vivir con ello. Es una experiencia única en la vida que y a veces se transforma en una experiencia no deseada. Sin embargo, el espíritu no tiene edad, por lo que hay que disfrutar de las cosas buenas de la vida en los que indica los siguientes

Mantener una buena Alimentación.

La dieta equilibrada es imprescindible en esta etapa de la vida, se mejora la calidad de vida y se previene el desarrollo de enfermedades, ya que se sabe con certeza que numerosas patologías están estrechamente relacionadas con hábitos de alimentación incorrectos. Una dieta de 1500 calorías es beneficiosa para la salud y ayuda a envejecer más lentamente.

Realizar Actividad Física.

El ejercicio físico contribuye a mejorar la sensación de bienestar y mantener en niveles satisfactorios casi todos los indicadores de salud, sobre todo los relacionados con el sistema cardiorrespiratorio. Las caminatas en buena compañía, decidirse a subir escaleras,

practicar yoga acorde con la edad, etc. podrían ser algunas de las recomendaciones en este punto.

Practicar la Sonrisa y Reír con más Frecuencia.

La risa es una manifestación de la alegría. Se ha observado que la risa mejora el estado de ánimo, reduce los niveles de colesterol en la sangre, regula la presión sanguínea y aumenta el apetito, además libera el temor y la angustia.

Mantener la Mente Activa.

Favorecer toda actividad intelectual, desarrollar trabajos que ejerciten la curiosidad y la actividad mental. Leer, estudiar, realizar ejercicios intelectuales trabajos mentales impide que se atrofie la memoria. Enfrentar un proyecto nuevo cada día.

Evitar la Presencia de Factores Estresantes.

El primer paso para evitar que se deteriore la calidad de vida cuando se envejece consiste en afrontar las distintas situaciones con tranquilidad. Para eso es necesario encontrar la manera de invertir el tiempo libre y así limitar la sensación de aislamiento.

Practicar Actividades de Relajación, Cuidar la Respiración.

Practicar la respiración integral y especialmente la respiración abdominal. Aprender a realizar prácticas de relajación frecuentemente. Descubrir los beneficios del agua a través del goce de baños termales, hidroterapia, natación y otras actividades relacionadas con el agua.

Construir una Red Familiar y Social Sólida

Las redes familiares, de amigos y conocidos no sólo favorecen a que los mayores mantengan su identidad social, sino que proporcionan apoyo emocional, material, información y servicios.

ADULTO MAYOR

Es una etapa cronológica de la vida que da inicio a los 60 años de edad, según el Artículo 2, de la Ley. Es un concepto social, que cada sociedad establece de acuerdo a su realidad. Son aquellas personas que alcanzan una edad en la que pueden abandonar obligatoriamente el trabajo a los 70 años de edad, esto hace referencia a aquella parte de la población que ha dedicado su vida a trabajar y al cabo de un tiempo debe jubilarse según. Prieto R, O; Vega G, E. (1996).

El envejecimiento del ser humano es un proceso natural que se produce a través de todo el ciclo de vida. Sin embargo, no todas las personas envejecen de la misma forma si no que la calidad de vida y la funcionalidad durante la vejez, se relaciona con las privaciones que se han tenido durante la infancia, adolescencia y edad adulta, las posibilidades de la salud en el transcurso de la vida, constituyen aspectos importantes al momento de evaluar la calidad de vida y funcionalidad del adulto mayor. Tanto en la ciencia como en la sociedad han existido dimensiones importantes que se han utilizado para definir la vejez. En particular pueden identificarse tres vertientes más comunes:

1. La biológica. Incluye una definición de la vejez desde dos dimensiones principalmente: la función del patrón de referencia cronológica y, a partir de los cambios morfo funcionales de cuya declinación depende el grado de envejecimiento (García, 2003).

2. La social. Esta dimensión parte del estudio de 3 dimensiones: la sociodemográfica, que implica el crecimiento poblacional y sus efectos endógenos y exógenos; la sociopolítica, que implica el nivel de participación y de integración social de las personas mayores, y; la económica política, que incluye el estudio de los recursos y condiciones socioeconómicas de las personas en la vejez.

El envejecimiento supone un proceso degenerativo, universal, progresivo e irreversible que afecta a los distintos órganos y sistemas de nuestro organismo, este proceso, con el tiempo provocan varios desequilibrios y desórdenes a distintos niveles, provocando disminución funcional, pérdidas en la capacidad de adaptación y, finalmente, la muerte. (Castillo, 2007)

Desde el ámbito de la Geriatria, Albretch y Morales (1999) señalan que el envejecimiento comprende diversas modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas y sociales según el contexto temporo-espacial en el que se desarrolló el individuo en las

etapas anteriores de su vida, resultado del paso del tiempo. Señalan que estos cambios se inician o aceleran después de haber alcanzado el crecimiento y madurez alrededor de los 30 años de edad.

Características en la Etapa del Adulto Mayor.

Según Soler (1993) los cambios que se generan en las etapas de adultez tanto en aspectos biológicos como sociales provocan una psicología del envejecimiento y de la vejez determinando actitudes generalizadas. Esto llevará a que la persona mayor, sienta desinterés hacia nuevas actividades debido a las escasas posibilidades que en principio considera que tiene de acceso a ellas, tenga cierta tendencia a la introversión, al aislamiento, a la depresión.

La mayoría de los investigadores están de acuerdo que el envejecimiento se acompaña de un cierto declive cognitivo. Se trata de una disminución en la habilidad para procesar la información fundamentalmente en tres áreas que son interdependientes entre sí: la atención, el aprendizaje y la memoria. En la vejez estos procesos se realizan más lentamente, puesto que la percepción, que es la principal fuente de información, comienza a deteriorarse en mayor grado a estas edades.

Por lo general las personas de la tercera edad a las que erróneamente la sociedad las margina tienen en conjunto características que los limita como seres humanos sin considerar que son un bagaje de experiencias por ello tenemos:

Empiezan a padecer enfermedades biológicas como: artrosis, diabetes, cataratas, párkinson osteoporosis, y cardiovasculares, etc.

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

Aislamiento social.

Escasa o nula oportunidad de trabajo.

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

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

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

Tipos de Adulto Mayor.

Entre los tipos de adulto mayor según (Rodríguez y Sánchez, 2004). Tenemos los siguientes:

Adulto Mayor Físicamente Frágil.

Son aquellos adultos que consiguen realizar las tareas domésticas ligeras, tales como preparar los alimentos, hacer compras, realizar las actividades básicas de la vida diaria y algunas intermediarias. Necesitan mejorar las funciones de la vida diaria como limpiar la casa, cocinar, realizar compras, y salir de la casa. Resulta importante desarrollar la fuerza, mejorar marcha, la estabilidad de los hombros y la postura que influenciarán en el equilibrio.

Adulto Mayor Físicamente Independiente.

Son aquellos adultos que realizan todas las actividades de la vida diaria. hace trabajos físicos leves, cuidado de la casa, realiza las actividades que más le gusta y que exige poco gasto energético tales como trabajos manuales, caminatas, labores de jardinería, bailes, manejar, estando aquí incluidos los que mantienen un estilo de vida activo pero que no realizan ejercicio físico regular.

Adulto Mayor Físicamente Apto o Activo.

Realizan trabajo físico moderado, deportes de resistencia y juegos. Son capaces de realizar todas las actividades de la vida diaria y la mayoría de las actividades que les gustan. Tienen una apariencia física más joven en relación con las demás personas de su misma edad.

Adulto Mayor Atleta.

Realizan actividades competitivas, pudiendo participar en competencias nacionales e Internacionales y practicar deportes de alto riesgo. Necesitan de entrenamiento para conseguir mantener el nivel de capacidades físicas y condiciones de desempeño máximo específico en su actividad competitiva o recreativa.

Adulto Mayor Físicamente Incapaz.

El adulto mayor físicamente incapaz es aquel que no realizan ninguna actividad en su vida diaria y tienen una dependencia total de terceros.

Proceso del Envejecimiento: Cambios que se producen.

Durante el proceso de envejecimiento se producen una serie de cambios que afectan tanto al aspecto biológico como al psicológico de la persona. Pero se produce una importante transformación en el papel social que hasta entonces ha desarrollado esa persona.

Sin duda, los cambios que antes se ponen de manifiesto durante el envejecimiento son los cambios físicos que, en realidad, son una continuación de la declinación que comienza desde que se alcanza la madurez física, aproximadamente a los 18 o 22 años. A esa edad finaliza la etapa de crecimiento y empieza la involución física. Pero no todos los cambios se producen en la misma época y con el mismo ritmo. (Izal y Montorio 1999), mencionan cuatro cambios producidos en el aspecto del envejecimiento.

Cambios Psicológicos.

Envejecimiento de las capacidades intelectuales:

Existe pérdida de la capacidad para resolver problemas.

Falta de espontaneidad en los procesos de pensamiento.

La capacidad de lenguaje y de expresión suelen estar alteradas.

La creatividad y capacidad imaginativas se conservan.

Existen alteraciones en la memoria, suele padecer de amnesia focalizada en el tiempo.

Cambios en el carácter y personalidad.

La personalidad no suele alterarse, a menos que se produzcan alteraciones patológicas.

La capacidad de adaptación suele estar disminuida por el miedo ante situaciones desconocidas.

Cambios Biológicos.

Sistemas sensoriales

Visión.

Disminuye el tamaño de la pupila.

Menor transparencia y mayor espesor del cristalino, lo que provoca que llegue menor cantidad de luz a la retina y empeore la visión lejana

Disminuye la agudeza visual y la capacidad para discriminar colores.

Audición.

Deterioro en la capacidad para discriminar palabras y comprender conversaciones normales.

Esta es la causa de que una persona mayor tenga más problemas en oír las voces femeninas, ya que suelen ser más agudas.

Menor agudeza para las frecuencias altas (tonos agudos)

Gusto y Olfato.

Disminuye la sensibilidad para discriminar los sabores salados, dulces y ácidos, debido al deterioro de las papilas gustativas.

Pérdida de capacidad para discriminar los olores de los alimentos. La combinación de esos dos factores es una de las causas por la que la mayoría de los usuarios se quejan de las comidas servidas en las instituciones de atención socio sanitaria.

Tacto

La piel es el órgano relacionado con la capacidad sensorial del tacto. Los cambios que se producen en la piel pueden observarse a simple vista, como son:

Aparición de arrugas.

Manchas.

Flaccidez.

Sequedad.

Todos esos cambios se producen como consecuencia de transformaciones internas, como son la disminución en la producción de colágeno y la pérdida de grasa subcutánea y masa muscular. Pero también pueden ser originados por deficiencias en la alimentación, por

posibles enfermedades o por una excesiva exposición al sol sin la suficiente hidratación aplicada por vía tópica (cremas).

Apariencia

Capacidad de movilidad

Sistema cardiovascular

Respiratorio

Aparato digestivo

Cambios Sociales.

La disminución o ausencia de actividad social no aparece de forma repentina en los mayores. Lo habitual es que esa actividad se vaya reduciendo paulatinamente con el paso del tiempo.

La pérdida de relaciones sociales conlleva también la pérdida de roles, de recuerdos, incluso de la propia identidad. Con la desaparición de las personas significativas, también desaparece la motivación de los adultos mayores para establecer nuevas relaciones, disminuye la autonomía y la autoestima, lo que suele llevarla a aislarse y refugiarse en una soledad en la que se siente segura. De ahí la importancia de un programa de intervención adecuado para fomentar la participación en grupos, favorecer el dinamismo de las relaciones entre usuarios y aumentar la actividad social.

Aislamiento social.

Escasa o nula oportunidad de trabajo.

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

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

Cambio de roles en la familia.

Concepción de la vejez en la sociedad.

Jubilación.

Cambio en las relaciones sociales.

Viudez.

Pérdida y abandono de los hijos.

Cambios Psicobiológicos.

Según Albretch, R. Y Morales, J. J. (1999). Estos cambios exigen hacer ajustes en muchos aspectos de su vida entre los más relevantes tenemos:

Perdida de textura y elasticidad de la piel

Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.

Adelgazamiento y encanecimiento del cabello

Disminución de la talla corporal

Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales, lenguaje y aditivos.

Deterioro de las funciones sensoriales y perceptivas

Perdida de la adaptación al frío y calor

Disminución de la fuerza y rapidez para realizar actividades diarias.

Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.

Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardiaco

Pérdidas Sufridas por el Adulto Mayor.

El mundo del adulto mayor está muy relacionado al proceso de pérdidas la cual impacta y ocasiona a la persona un estado de crisis. En la etapa adulta las pérdidas se compensan a través de nuevas adquisiciones ya sean materiales o sociales, las cuales en la vejez no es posible compensar. Estas pérdidas son relacionadas con el proceso fisiológico del envejecimiento, es decir, se debe hacer conciencia de ellos durante los cambios que sufre el anciano sano o enfermo según (Lanslett, 1989) son las siguientes.

Pérdidas Físicas

Entre las pérdidas físicas se encuentran:

La pérdida o disminución en la capacidad del funcionamiento en general.

La pérdida o disminución en la movilidad.

La pérdida o disminución en el estado de salud.

La pérdida o disminución en la capacidad sexual.

Pérdidas Sociales.

Esto es pérdida del trabajo a eventos continuos y progresivos a través del ciclo de la vida, entre ellas están la pérdida del trabajo por la jubilación y por ello hay:

Pérdida de status.

Pérdida de amigos.

Pérdida de ingresos económicos.

Pérdida de roles (amigos, compañeros, rol laboral, etc.)

Pérdida de posesiones.

Los problemas que llevan dichas pérdidas son: soledad, aislamiento, depresión, limitaciones de tipo económico lo cual general genera frustraciones y sensación de malestar que se pueden contrarrestar a través de estrategias adecuadas e individualizadas de ejercicios físicos incluyendo la natación o en su defecto ejercicios acuáticos.

Reglas para las Personas de Tercera Edad.

Las reglas para los adultos mayores según Alarcón, M. T., González, J. I., Bárcena, A., Sánchez-Del Corral, F., Muñoz, C. Y Salgado, A. (1993). Son las siguientes:

Todos los días sin fallar debe cuidar el aseo y la presentación personal a cualquier edad la vida diaria es una fiesta.

Por ningún motivo debes encerrarse en su mundo aún estás vivo y puedes admirar la naturaleza, caminar (la libertad de pensamiento y acción es muy importante.).

Realizar ejercicios físicos la gimnasia, respira aire puro lucha contra la pereza. El yoga, aeróbicos, natación, caminatas al aire libre y hasta artes marciales y físico culturismo puedes hacer.

Levantar la cabeza, la felicidad no está en el suelo, no agaches la cabeza ni arrastres los pies, no te avergüences de nada.

No hables de tu vejez ni te quejes de tus achaques. Piensa que nadie está enfermo por viejo sino porque la máquina nos falla de vez en cuando a cualquier edad.

Cultiva el optimismo por, sobre todo, ponle al mal tiempo buena cara, tú sabes que con el tiempo todo tiene solución. La vejez es un estado de ánimo, los años nada tienen que ver.

Ser útil a ti mismo y a los demás. Si físicamente no puedes, ayuda con una sonrisa o da un buen consejo, eres un ser vivo no una cosa inerte.

Si físicamente aún estas hábil aprovecha la mejor terapia es el trabajo ya sea físico o intelectual.

Mantén vivas y cordiales las relaciones humanas. Empieza dentro de tu casa, ahí tienes la oportunidad de convivir con todas las edades, niños, jóvenes y adultos. Luego expándete a las amistades, evita un poco a los de tu edad.

No pienses que todo tiempo pasado fue mejor. Deja de condenar a tu mundo y maldiciendo tu momento.

Representaciones Sociales de la vejez e imagen de sí en el Adulto Mayor.

El concepto de representación social se encuentra entre los más apropiados al analizar la subjetividad humana.

Según Moscovici (1986) las representaciones sociales no serían opiniones sobre, ni imágenes de, sino más bien teorías de la ciencia colectiva, destinadas a interpretar y construir lo real. Lo que se recibe, se reelabora y evoluciona para convertirse en un conocimiento que se utiliza en la vida cotidiana.

Las representaciones sociales son las formas del sentido común. Ellas tienen características específicas: el carácter social de su génesis, el hecho de que es compartido ampliamente y distribuido dentro de una colectividad.

La imagen de sí mismo es un aspecto importante en relación con la salud y el bienestar humano, la imagen de sí mismo como personalidad y lo que se refiere a la autovaloración.

Los hechos vitales que afectan la autovaloración de la persona producen emociones negativas muy fuertes que se equiparan y sobrepasan en ocasiones a las vivencias negativas de carácter físico.

Si se tiene oportunidad de conversar con ancianos son recurrentes las expresiones que enaltecen el pasado y oscurecen el presente tales como: " Antes cuando yo era joven ahora que ya no sirvo para nada", mientras que el futuro parece olvidado. En estudios realizados a adultos mayores se ha analizado que en técnicas proyectivas como el Rotter se presentan frases como: " Mi preocupación principal mi salud, si no hay salud no hay nada", "Sufro mucho", " ¿Mi futuro? Yo soy el presente, la tercera edad es lo de ahora...en el futuro mis hijos que vivan bien. Sabemos que no somos eternos.

Dificultades Cotidianas de los Adultos Mayores.

Según RUIZ PÉREZ, L. M (1997) El deterioro físico derivado del proceso natural del envejecimiento, asociado a la presencia de una o más enfermedades y al estilo de vida del individuo,

Puede provocar que los adultos mayores no consigan realizar por sí mismos las actividades más elementales de la vida diaria.

Algunas de las actividades cotidianas en las que el adulto mayor encuentra dificultad para realizar son:

Subir y bajar escaleras

Aseo personal

Vestirse

Salir de la casa

Apego a un tratamiento terapéutico

Usar el teléfono

Cocinar

Asear la casa

Moverse dentro de la casa

Lavar la ropa

Comer

Factores que Aceleran el Envejecimiento

Entre los factores que aceleran el envejecimiento en las personas y que provocando pensamientos o conceptos negativos de sí mismo, además se presenta una baja autoestima en los adultos mayores tenemos los siguientes.

Alimentación excesiva.

Stress.

Hipertensión.

Tabaquismo y alcoholismo.

Obesidad.

Soledad, poca participación socio laboral.

Sedentarismo.

Poca actividad física.

Recomendaciones para el cuidado del Adulto Mayor.

(Izal y Montorio 1999). Aseguran que existe una necesidad de llevar a cabo programas de prevención de enfermedades y de promoción a la salud en la vejez, para mantener la salud es necesario aplicar conocimientos de prevención y promoción de la salud, los individuos deben comprender y seguir instrucciones del médico ya que en la vejez buena salud implica la posibilidad de autonomía e independencia.

Para lograr un envejecimiento normal es importante tener un enfoque preventivo ya que la prevención es más afectiva que la cura para ello se debe de considerar aspectos como: estilo de vida evitar hábitos patogénicos como alcohol, tabaco, exceso de trabajo, tensiones excesivas, etc. Ejercicio físico y nutrición ya que es un factor importante en el equilibrio de la defensa del organismo y para lograr una mayor capacidad de resistencia. (Moragas 1991)

El National Institute on Aging 1993 en su artículo Age page Health Quakery, redactó algunas recomendaciones para poder mantener la salud y vivir más tiempo:

No fumar.

Mantener una dieta balanceada y un adecuado peso.

Ejercitarse frecuentemente

Hacer chequeos de salud constantemente.

Mantenerse relacionado con familiares y amigos.

Tener tiempo de relajación y descanso.

Dormir 8 horas.

Estar activo con trabajo, recreación y actividades comunitarias.

Usar cinturones de seguridad.

No exponerse demasiado tiempo al sol o al frío.

Tener buenos hábitos de seguridad para prevenir accidentes.

Salga de casa, no se aíse en su hogar.

f. METODOLOGÍA

La presente investigación es de tipo cuanti-cualitativo, está dentro de los parámetros de la investigación científica, la misma que es abordada a través de referentes teórico-práctico, los cuales sirven para la recopilación de información mediante la utilización de métodos, técnicas e instrumentos también la participación de diferentes individuos que contribuirán al proceso investigativo, que permitan indagar sobre La actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja.

Diseño de investigación

La investigación descriptiva busca especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir. Esto es, en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así y valga la redundancia describir lo que se investiga.

Es el plan o estrategia utilizada por el investigador para obtener la información en relación al tema a investigar, donde se orienta el investigador sobre lo que tenía que realizar para poder alcanzar los objetivos planteados y para contestar las interrogantes o preguntas planteadas.

Como fue una investigación de campo, se estudiaron los hechos en el lugar en que se produjeron, estando en contacto con la realidad para obtener la información acorde a los objetivos.

Se utilizaron documentos bibliográficos con el propósito de conocer, ampliar, profundizar, deducir, todo lo relacionado a los jubilados/ o adultos mayores, a partir de fuentes primarias y secundarias.

Recolección de información: A través de observaciones, cuestionarios, técnicas bibliográficas, entre otras.

Procesamiento de la información. - Se la llevará a través de técnicas estadísticas, cuadros y gráficos, con sus respectivos análisis.

Métodos:

Método Científico. Que permitirá tener una visión amplia de la temática a investigar, ya que me brindará información para contrastar la realidad existente que se da en el centro a investigar.

Método analítico-sintético. Mediante el cual nos permite descomponer todo lo complejo en sus diversas partes y cualidades y mediante la síntesis se unen las partes previamente analizadas, es decir las problemáticas encontradas se analizaron y a su vez se pudo sintetizar los problemas más relevantes.

Método inductivo – deductivo, el cual permitirá conocer la realidad del centro de lo concreto, es decir deducir las problemáticas existentes después de un proceso de indagación, proporcionando un conocimiento verdadero sobre la realidad.

Método estadístico consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cuantitativos cualitativos de la investigación. El cual será representado en diagramas y analizada la información del mismo.

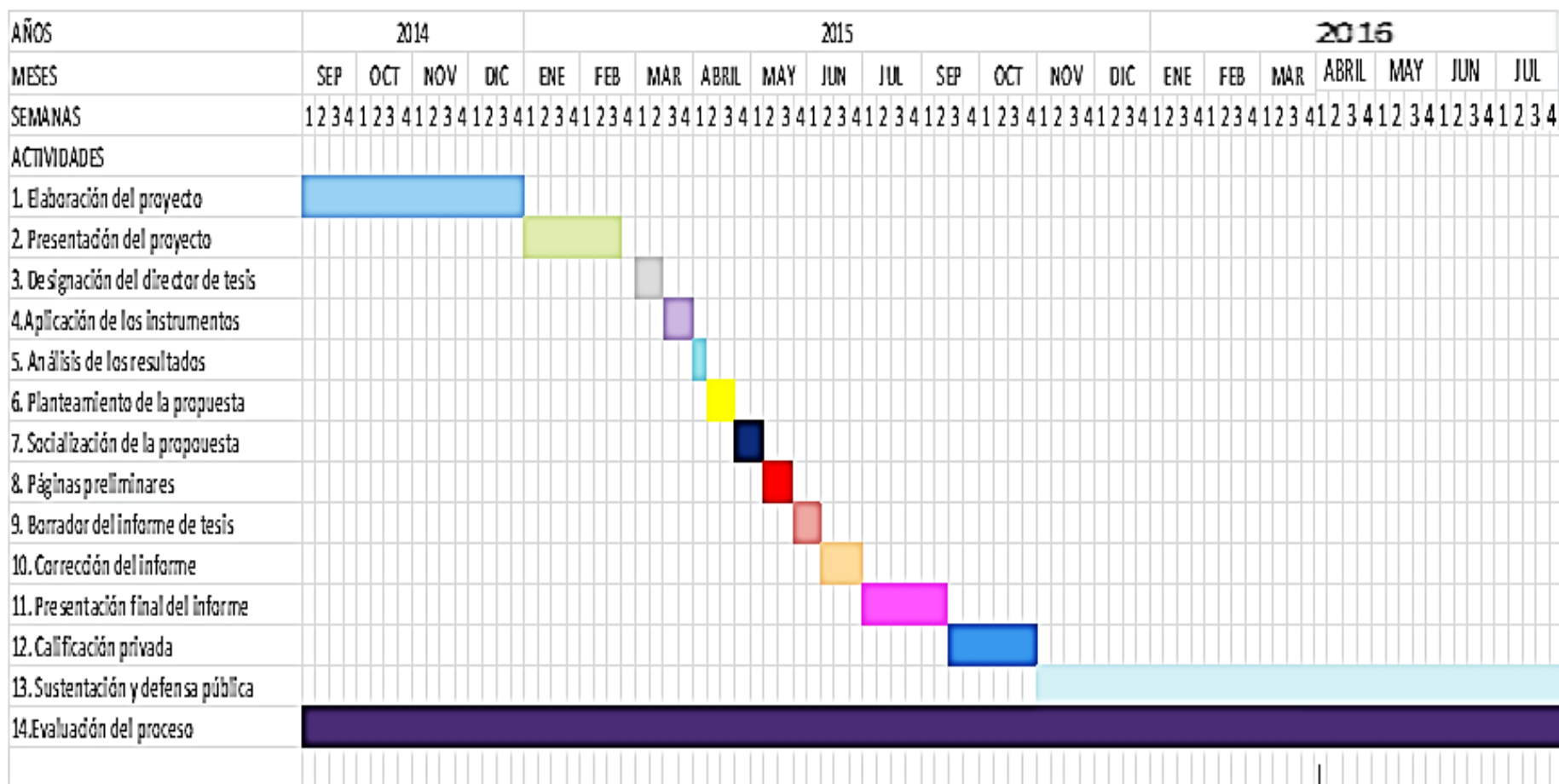
Técnicas e Instrumentos

Encuesta: es un cuestionario cuya función es obtener información de las personas encuestadas, cerradas con preguntas ya previstas y las cuales serán aplicadas a los profesionales del centro.

El proceso que se ha llevado en cuenta para el desarrollo de la presente investigación se establecerá de la siguiente manera: Primeramente, se visitó al dicho centro con la finalidad de conocer las problemáticas existentes y con ello empezar a formular la problemática del centro a trabajar. Posteriormente se planteó el tema, problema y conjuntamente se realizó la justificación y objetivos de la presente investigación. Como parte del proceso investigativo se procedió a construir el marco referencial y con ello el marco teórico, considerando las variables existentes. Finalmente se pretende culminar el proceso investigativo con la aplicación de instrumentos que nos permitan realizar la tabulación e interpretación de resultados y la formulación de conclusiones y recomendaciones las que estarán encaminadas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Para establecer la población a investigar se consideró el Centro de “De Día San José” de la Ciudad de Loja, realizando un estudio con todos los adultos mayores que asisten al centro, siendo así una población de 15 personas.

g. CRONOGRAMA



h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

El presupuesto y financiamiento para el desarrollo del presente trabajo investigativo serán solventados por mi persona que están especificado de la siguiente manera.

\$ 1345

RECURSOS HUMANOS.

Director de tesis

Aspirante a Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física.

Autoridades del Centro.

Adultos Mayores del Centro.

RECURSOS ECONOMICOS.

Copiadora

Internet

Materiales: cuadernos, hojas, esferos. Etc.

Cámara fotográfica

Flash memory

Transporte

Computadora

Biblioteca.

IMPLEMENTACIÓN	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
10 Balones.	\$ 10	\$ 100
10 Conos	\$ 5	\$ 50
10 Aros	\$ 5	\$ 50
1 Cronómetro	\$ 40	\$ 40
2 Pitos Fox 40	\$ 15	\$ 30
TOTAL		\$ 270

IMPLEMENTOS	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Computador portátil.	\$ 700	\$ 700
Cámara digital	\$ 250	\$ 250
Hojas A4.	\$ 10	\$ 10
Digitación.	\$ 10	\$ 10
Textos varios	\$ 10	\$ 10
Movilización.	\$ 10	\$ 10
Alimentación	\$ 20	\$ 20
Aplicación de instrumentos.	\$ 15	\$ 15
Imprevistos	\$ 20	\$ 20
Internet	\$ 25	\$ 25
Carpetas	\$ 5	\$ 5
TOTAL		\$ 1.075

i. BIBLIOGRAFÍA

ALBRETCH, R. Y MORALES, J. J. (1999). ¿Por qué envejecemos de manera diversa? En R. Rodríguez y otros (1999), Geriatria. (pp. 29-31). México: Mc Graw Hill.

CASTILLO, 2007“El envejecimiento humano una nueva dimensión de la salud en México”.

(DOMINGO CALVO, 1990) actividad física y el ejercicio Manual de observación psicomotriz. Barcelona: Inde.

(ESCOLAR CASTELLON, PEREZ ROMERO DE LA CRUZ, Y CORRALES MARQUEZ, 2003), El National Institute on Aging 1993 en su artículo Age page Health Quakery,

FERNÁNDEZ-BALLESTEROS R. (2009). factores influyentes para la calidad de vida para un envejecimiento activo: Contribuciones a la Psicología. Madrid: Pirámide.

FERNÁNDEZ-BALLESTEROS R. ZAMARRÓN, M. Y MACÍA, A. (1997). Calidad de Vida en la Vejez en los distintos contextos. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de Servicios Sociales (Inserso). Madrid, España

(GARCÍA OLALLA 2005) fases del desarrollo motor intervención a través del cuerpo y del movimiento. entre líneas revista especializada en psicomotricidad. Murcia España.

HUENCHUÁN, S & SOSA, Z. (2002) Redes de apoyo y calidad de vida de personas mayores en Chile. Ponencia presentada en la Reunión de expertos en redes de apoyo social a personas adultas mayores: el rol del Estado, la familia y la comunidad de CELADE – CEPAL. Santiago, Chile.

IZAL Y MONTORIO 1999). mencionan cuatro cambios producidos en el aspecto del envejecimiento.

KATZ DE ARMOZA, M. (1981). Técnicas psicomotricidad para la tercera edad. Buenos Aires: Paidós.

(RODRÍGUEZ Y SÁNCHEZ, 2004). tipos de adulto mayor Departamento de Psicología de la Educación de la Universidad de Barcelona.

RUIZ PÉREZ, L. M Manual de Autocuidado del Adulto Mayor. Edit. Ministerio de Salud 1997.

(RODRÍGEZ, VELÁSQUEZ Y AGUILAR, 2003). Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.222-237 diciembre 2003 - ISSN: 1577-0354. Moreno González, A. (2003).

SOLER VILA, A. (2003). Evaluación de la eficacia del programa de intervención Psico-socio-motriz para ancianos (PIPSMA) sobre el bienestar de las personas mayores.

(SERRA MAJEM, LLUÍS 2006). Actividad física y salud: Estudio enkid. Elsevier, España. p. 2. ISBN 8445817205.

LANSLETT, P. (1989). A fresh map of life: the emergence of the third age. Londres: Weidenfeld&Nicolson.

M. T., González, J. I., Bárcena, A., Sánchez-Del Corral, F., Muñoz, C. Y Salgado, A. (1993).

SAN MARTÍN, H. Y PASTOR, U. (1990). Epidemiología de la Vejez. Ed. Interamericana. México.

MOSCOVICI (1986) Gustavo hard (1997) Temas de Gerontología Editorial Científico – Técnica com/trabajos23/tercera-edad-educacion/tercera-edad-

MORAGAS (1991.) Self-rated health: a predictor of mortality among the elderly. American Journal of PublicHealth, 72, 800-808.

NAVARRO, E., MELÉNDEZ, J. C. Y TOMÁS, J. M. (2009). Relaciones entre variables físicas y de bienestar en la calidad de vida de las personas mayores. Revista Española de Enfermería Geriátrica y Gerontología. Gerokomos, 19, 63-67.

(OMS, 1987) Programa sobre envejecimiento y salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

O'SHEA E. (2003) recomendaciones para la mejora en la calidad de vida de las personas mayores dependientes. Informe del Comité Europeo de Cohesión Social (CECS). Recuperado el 2 de agosto de <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/oshea-mejora-01.pdf>

PRIETO R, O; VEGA G, E. (1996). Temas de Gerontología. Ciudad de la Habana
Editorial Científico-Técnica.1996:15-20, 34-40.

<http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml#IMPORT#ixzz3KKaJTKaj>

<http://elcuerpofisicoysano.blogspot.com/>

<http://www.monografias.com/trabajos97/influencia-actividad-fisico-recreativa-calidad-vida-del-adulto-mayor/influencia-actividad-fisico-recreativa-calidad-vida-del-adulto-mayor.shtml#ixzz3PUGw5rgH>

ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

Encuesta dirigida a los Terapistas del Centro de Día San José de la Ciudad de Loja.

Estimado profesional sírvase responder con la mayor precisión posible esta encuesta, cuyos resultados están encaminados a conocer aspectos relacionados con los adultos mayores del centro de Día San José. Anticipo mi agradecimiento.

1. ¿Cree usted que las actividades físicas son importantes para los adultos mayores?

Si ()

No ()

Porque

.....
.....

2. ¿Ha observado si los adultos mayores tienen dificultades para realizar actividades físicas?

Si ()

No ()

Porque

.....
.....

3. ¿Usted aplica una metodología específica para realizar las diferentes actividades físicas para el adulto mayor?

Si ()

No ()

A veces ()

Porque

.....
.....

4. ¿Usted realiza algunas de estas actividades físicas con los adultos mayores?

Caminata. ()

Juegos ()

Ejercicios ()

5. ¿Los adultos mayores se integra de manera correcta a las actividades físicas?

Si ()

No ()

Porque

.....
.....
.....

6. ¿Qué tiempo cree usted que es el adecuado para que los adultos mayores realicen actividades físicas diariamente?

15 minutos ()

30 minutos ()

45 minutos ()

Porque.

.....
.....
.....

7. ¿Conoce si algunas enfermedades les impiden realizar actividades físicas a los adultos mayores?

Si ()

No ()

Porque

.....
.....
.....

8. ¿Cree usted que la actividad física es importante para mantener una calidad de vida adecuada de los adultos mayores?

Si ()

No ()

Porque

.....
.....
.....

9. ¿Usted conoce si todos los adultos mayores del centro tienen una alimentación adecuada en sus hogares?

Todos ()

Algunos ()

Ninguno ()

Porque

.....
.....
.....

10. ¿Los adultos mayores de este centro han tenido problemas de alcohol, drogas etc.?

Si ()

No ()

Porque

.....
.....
.....

Gracias por su colaboración



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

Encuesta dirigida a los Adultos Mayores que asisten al Centro de Día San José de la Ciudad de Loja.

Estimado Adultos mayores sírvase responder con la mayor precisión posible esta encuesta, cuyos resultados están encaminados a conocer aspectos relacionados para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Anticipo mi agradecimiento.

1. ¿Cree usted que las actividades físicas son importantes para mejorar su independencia?

Si ()

No ()

Porque

.....

2. ¿Presenta usted dificultades al momento de realizar actividades físicas?

Si ()

No ()

Porque

.....

3. ¿Usted mantiene una buena relación con los profesionales del centro donde acude?

Si ()

No ()

Porque

.....

4. ¿Usted cree que las actividades físicas han mejorado su calidad de vida?

Bastante ()

Poco ()

Nada ()

Porque

.....

5. ¿Usted le gusta colaborar con las actividades que realizan en el centro?

Siempre ()

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TITULO	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY	2
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	7
Actividad Física en el Adulto Mayor.....	7
Tipos de Actividades Físicas	7
Beneficios de la Actividad Física en los Adultos Mayores.....	11
Factores que Influyen en la Actividad Física en los Adultos	13
Principios de la Actividad Física en el Adulto Mayor.....	15
Calidad de Vida en el Adulto Mayor.....	17
Factores que Influyen en la Calidad de Vida en los Adultos	21
Recomendaciones para Mantener una Buena Calidad de Vida en el Adulto Mayor...	23
Adulto Mayor.....	25
Dificultades Cotidianas de los Adultos Mayores.....	34
e. MATERIALES Y MÉTODOS	37
f. RESULTADOS	39
g. DISCUSIÓN	61
h. CONCLUSIONES	66
i. RECOMENDACIONES	67
PROPUESTA ALTERNATIVA	68

j. BIBLIOGRAFÍA.....	89
k. ANEXOS.....	91
a. TEMA.....	92
b. PROBLEMÁTICA.....	93
c. JUSTIFICACIÓN.....	97
d. OBJETIVOS.....	98
e. MARCO TEÓRICO.....	99
f. METODOLOGÍA.....	129
g. CRONOGRAMA.....	132
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	133
i. BIBLIOGRAFÍA.....	135
ANEXOS.....	138
ÍNDICE.....	143