



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**TÍTULO**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR MEJORA  
LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE INTEGRAN  
EL 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** *Carlos Julio Armijos Rosillo*

**DIRECTOR** *Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc.*

**Loja - Ecuador**

**2016**



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

Loja, 19 de mayo de 2016

Lic. Mg Sc José Efraín Macao Naula

**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 EN EL ADULTO MAYOR MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE INTEGRAN EL CENTRO DE DÍA SAN JOSE DE LA CIUDAD DE LOJA de autoría del Sr. CARLOS JULIO ARMIJOS ROSILLO. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

.....  
**Lic. Mg. Sc José Efraín Macao Naula**

**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORIA

Yo Carlos Julio Armijos Rosillo declaro ser autor del presente trabajo de tesis y estimo 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: Carlos Julio Armijos Rosillo

Firma: 

Cedula: 1104800626

Fecha: Loja 24 Junio del 2016

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

Yo Carlos Julio Armijos Rosillo, declaro ser autor de la tesis titulada LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE INTEGRAN EL CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA, como requisito para obtener el grado de licenciado en ciencias de la educación, mención: Cultura Física y Deportes; autorizo al sistema bibliográfico de la Universidad Nacional de Loja, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios 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 Veinte y cuatro días del mes de Junio del dos mil dieciséis.

**Firma:** 

**Autor:** Carlos Julio Armijos Rosillo

**Cédula:** 1104800626

**Dirección:** Loja, Malacatos-Landangui

**Correo electrónico:** armijosrosillocarlos@yahoo.es

**Teléfono celular:** 0980090169

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director de Tesis:** Lic. Mg. Sc José Efraín Macao Naula

**Tribunal de Grado:**

**Presidente del tribunal:**

Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos

Lic. José Picoita Quezada, Mg. Sc.                      Vocal

Phd. Danilo Charchabal Peres                              Vocal

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a la Universidad Nacional de Loja por haberme brindado la oportunidad de superarme y obtener un título profesional y a los docentes de la carrera de cultura física del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación por su paciencia y por las enseñanzas impartidas.

Al **Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc** director del proyecto de investigación, quien contribuyo con sus valiosos aportes en beneficio del desarrollo y culminación de mi tesis. Al centro de día san José de la ciudad de Loja, a sus directivos quienes me prestaron toda la ayuda y predisposición necesaria para la realización de esta investigación.

A toda mi familia en especial a mis padres, esposa hermanos y cada una de las personas que siempre estuvieron conmigo proporcionándome su apoyo incondicional, mis más sinceros agradecimientos para ellos.

El Autor

## **DEDICATORIA**

*Con fraterno agrado dedico el presente trabajo primeramente a mis padres a quienes les agradezco su apoyo incondicional su comprensión, confianza, entrega para culminar con éxito mis estudios.*

*A mi esposa e hijo que han sido mi motivo mi fuerza para seguir adelante mis hermanos por haber estado presentes incondicionalmente en esta etapa de mi vida y a todos quienes me brindaron su apoyo incondicional.*

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

**Carlos Armijos**

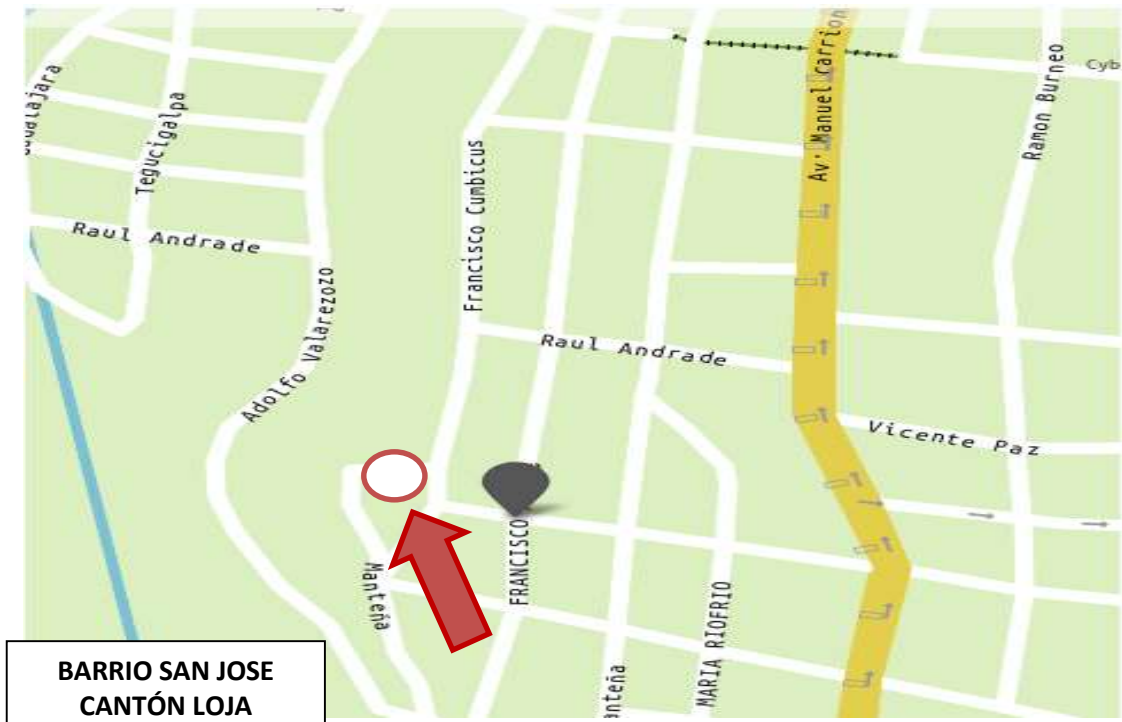
## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	CARLOS JULIO ARMIJOS ROSILLO  <b>LA ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE INTEGRAN EL CENTRO DE DIA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA.</b>	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	SAN JOSÉ	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

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



**CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN “CENTRO DE DIA SAN JOSÉ”**





## 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 EN EL ADULTO MAYOR MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE INTEGRAN EL CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA**

## **b. RESUMEN**

El presente trabajo de investigación titulada **LA ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE INTEGRAN EL CENTRO DE DIA SAN JOSE DE LA CIUDAD DE LOJA.**

Este proceso investigativo se proyecta en conocer y mejorar la calidad de vida del adulto mayor a través de la actividad física, ya que ayuda activa el estilo de vida del adulto mayor liberándolo de una serie de enfermedades como cardiorrespiratorias y cardiovasculares todo esto por la falta de actividad.

El tipo de investigación es cualitativa, el tipo de estudio fue longitudinal y el diseño pre-experimental. El objetivo está dirigido analizar, definir la metodología que utilizan los dirigentes del centro de día San José, proponer, aplicar y validar un programa de actividades y ejercicios físicos recreativos para aplicarlos al adulto mayor y así ayudar a mejorar su calidad de vida.

En la investigación para efectos de la presente tesis hemos utilizado algunos métodos de investigación como son los métodos científicos inducción, deducción, análisis - síntesis, lógico histórico, métodos empíricos observación y encuesta. Se pudo comprobar que los adultos mayores del centro de día San José carecen de actividad física por la falta de organización, planificación un programa de actividades de cultura física que beneficie al adulto mayor.

## **SUMMARY**

This research work entitled the physical activity in the older adult enhances the quality of life of the individuals who make up the center of day San Jose of the city of Loja. This investigative process is projected to know and improve the quality of life of older adults through physical activity. The adequate physical activity is very important because it helps to improve the lifestyle of the older adult releasing a series of cardiorespiratory diseases as cardiovascular and all this because of lack of activity. The type of research is qualitative, the type of study was longitudinal design and the pre-experimental.

The focus is directed analyze, define the methodology used by leaders of the day center San Jose , propose, implement and validate a program of activities and recreational physical exercises to apply to the older adult and so help to improve their quality of life , in the research for the purposes of this thesis we have used some methods of investigation and the methods are scientific induction, deduction, analysis, synthesis, Logical historical, empirical observation methods and survey methods, theoretical modeling, a system approach, probabilistic, mathematician, content analysis, cyber , the empirical evidence is based on field work with the support of various instruments including the day center San Jose that we allowed the collection of data.

It could be seen that the older adults of the day center San Jose lack of physical activity by the lack of organization, planning a program of activities of physical culture by those who handle the day center San Jose of the city of Loja.

## **c. INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo de investigación denominado: LA ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE INTEGRAN EL CENTRO DE DIA SAN JOSE DE LA CIUDAD DE LOJA ya que en la actualidad es uno de los principales problemas que afecta en la actualidad a las personas y de manera especial a los adultos. Las actividades físicas son muy importantes porque ayuda al mayor adulto a la prevención de enfermedades, del sedentarismo y al mejoramiento de la salud.

Las actividades físicas recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales los adultos mayores deben dedicar voluntariamente su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal satisfacer las necesidades de movimientos para lograr como resultado final salud y alegría. Además, estas actividades físicas y recreativas ayudan a los adultos a salir de la rutina diaria ayuda a despejar la mente para que tengan un mejor rendimiento en sus actividades cotidianas.

En la actualidad es necesario que los seres humanos le dediquen un poco de su tiempo libre a la práctica de las diferentes actividades que previenen el sedentarismo y otras enfermedades. La tecnología en estos tiempos trae causas que ocasionan que un adulto este postrado frente a un televisor contribuyendo a que estas piensen a abandonar la práctica de las diferentes actividades físicas tales como salir a caminar, a ser deporte, la bailo terapia, entre otras, actividades que son muy necesarias en el adulto mayor ya que al llegar a esta edad sufren una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etcétera que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía, calidad de vida, su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz. Por eso que surge la necesidad de analizar la calidad de vida que llevan los adultos mayores que integran el centro de día san José de la ciudad de Loja.

En la investigación para efectos de la presente tesis hemos utilizado algunos métodos de investigación como son los métodos científicos inducción, deducción, análisis -síntesis, lógico histórico, métodos empíricos observación y encuesta, métodos teóricos

modelación, enfoque de sistema, probabilístico, matemático, análisis de contenidos, cibernéticos, 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.

La revisión de literatura de los temas sobre la actividad física sus beneficios entre otros; elaborado sobre la base de revisión de un gran número de fuentes de información, tanto en centros de documentación, bibliotecas e internet. Describe la metodología, población y muestra, así como el diseño de la investigación, y los instrumentos de recolección de datos, con el respectivo análisis estadístico de validez y confiabilidad, sobre la que descansa toda la recolección de información. Instrumentos en cuyo contenido exponemos los resultados de la investigación realizada y los datos oficiales obtenidos.

En esta parte se expone la discusión de los resultados, que nos permitirán como conclusión proponer una propuesta alternativa relacionada con: un conjunto de ejercicios y actividades físicas que ayuden a resolver el problema y así ayudar a los adultos mayores que integran el centro de día san José de la ciudad de Loja a que tengan en cuenta los beneficios de la actividad física que ayudan a mejorar la calidad de vida.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR**

Según Jiménez, la actividad física en el adulto mayor es esencial para la salud de las personas ancianas. Permitiéndoles la facultad de moverse, obrar, trabajar o realizar una acción. Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario. (Pág. 23).

Costil D afirma que, si consideramos que la práctica de la actividad física en el adulto mayor, tanto de juego como formativa o agonística, tiene gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico "y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo". (Pág. 28).

Moreno A. plantea que los diversos puntos de vista explican la relación entre el ejercicio físico y la salud enfocándose únicamente a las dimensiones biológicas, o psicológicas, pero nuestra postura comprende la interconexión somatopsíquica, aunque por cuestiones de limitación teórica- metodológica enfocamos nuestro campo de estudio a los aspectos psicológicos de la actividad física en el adulto mayor. (Pág. 32)

La práctica regular de actividades física en el adulto mayor, plantea un doble reto: la oportunidad de aprovechar al máximo unos años más de vida y una mayor necesidad de hacer frente y en mejores condiciones a las incapacidades que surgen en la tercera edad, propiciando vivir más años, no agregando días a los años, sino placer y confort hasta donde más se pueda.

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

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

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantenerla independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos. El presente trabajo desarrolla el tema desde la perspectiva de la pérdida de la funcionalidad física que conlleva el envejecimiento. Donde se realizará un análisis de la incidencia de la actividad física en la senectud como vía asequible placentera de retardar sus efectos.

## **Las Actividades físicas y recreativas en el adulto mayor**

### **Definición**

La participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no. Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física y Deporte en la lucha de la salud y la longevidad. Importancia de la actividad física en el adulto mayor Las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como psíquico, son muchas, y es en ese aspecto en el que se ha de intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud, las condiciones físicas y psíquicas. Para ello será necesario adquirir hábitos de conducta adecuados y una forma de vivir que se relacione con la salud, entre estos hábitos están los hábitos alimentarios tanto en calidad como en cantidad, realizar actividades gratificantes como actividades



físicas y recreativas, tratando de mejorar la calidad de vida. (Strauss,1991). Los especialistas de las actividades físicas y del ejercicio, así como las personas involucradas en esta problemática, necesitan comprender la relación existente entre la actividad física, la salud, la tercera edad y las enfermedades. Es importante clasificar el estado de salud y el estilo de vida de cada adulto mayor, antes de valorar el perfil de aptitud física (fitness). Es importante utilizar la información de las evaluaciones del estado de salud y del estilo de vida de cada adulto mayor que se va a inscribir en un centro de recreación, para poder orientarlo a las diferentes actividades que se ofrezcan en este centro. Los resultados de las evaluaciones de la aptitud física (fitness) se emplearán entonces para planificar científicamente programas de recreación y/o de actividades físicas o de ejercicios que satisfagan las necesidades individuales.

El ejercicio es benéfico para la salud mental en las personas de la tercera edad ya que mejora la auto-estima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño, las funciones intelectuales y las relaciones sociales.

Según Pérez, M; Noda, M Mantener la movilidad durante el proceso de envejecimiento es fundamental para preservar y prolongar la salud. Con el paso del tiempo y de los años el cuerpo cambia: desciende el rendimiento cardiopulmonar, se debilitan los huesos, se alteran el balance y el equilibrio y disminuyen la fuerza, la resistencia y la masa muscular. Sin embargo ciertos factores impactan en el estado de salud ya que puede mejorar significativamente la calidad de vida del adulto mayor. Entre uno de estos factores esta la Actividad Física, y así poder mejorar la calidad de vida en los adultos mayores o personas de tercera edad. (Pág. 92)

## **ADULTO MAYOR**

Mendieta plantea El concepto de adulto mayor presenta un uso relativamente reciente, ya que ha aparecido como alternativa a los clásicos persona de la tercera edad y anciano. En tanto, un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando.

Según mi criterio personal es que el adulto mayor pasa por varias etapas hasta llegar a la tercera edad o envejecimiento y cuando llega a esta edad su cuerpo se va deteriorando pierde su fuerza y movilidad en sus articulaciones.

El presente trabajo investigativo surge de la inquietud de conocer como la actividad física en el adulto mayor disminuye la calidad de vida.

Gorbunov menciona un paso importante para asumir una perspectiva científica en cualquier tema es la definición de los conceptos de los que uno va a hablar. En nuestro caso necesitamos definir: En primer término, la actividad física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Pág. 90).

**Definición:** Al igual la palabra "Adulto mayor" es el nombre que reciben las personas que pertenecen al grupo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se los considera adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad y se los conocen como tercera edad, o ancianos.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que todos los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que le queda de vida con mayor tranquilidad. La mayoría de estas personas han dejado de trabajar, o bien se jubilan, lo que ocasiona que el nivel de ingresos decrece en forma considerable, y aumentan sus problemas de salud asociados a la edad lo que causa cambios en todos los ámbitos de su vida que llevaban anteriormente. Envejecer es un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste.

A medida que las personas envejecen se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo. Lo cual demuestra evidencias de modificaciones y cambios en su estado de salud física y psicológica. Los cuales son progresivos e inevitables, pero con el tiempo se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se

puede modificar con la actividad física. Por lo que es necesario tener en cuenta que el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos. (Izquierdo, M. 1998 p 46)

### **Que tipos de criterios se utiliza para decir que una persona es un adulto mayor:**

**Criterio cronológico:** se refiere a lo que es edad o años del adulto mayor.

**Criterio físico:** se refiere a los cambios físicos de la persona como el caminar, el color del pelo, piel, auditivo, visual, tiene problemas con la retención de la memoria, sueños alterados todo esto le afecta a su vida cotidiana.

**Criterio social:** esto es según sus funciones ante la sociedad.

Todos estos criterios son muy importantes y relativos de acuerdo a la personalidad de cada individuo.

El envejecimiento, es un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos... Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida. Todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es. El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz (Izquierdo, M. 1998, p 134-140)

La vejez hoy no es asumida como un período de dolencias, soledad e inmovilidad, Si no como una etapa que, vivida de modo activo, favorece la capacidad funcional e independencia de la persona

Cress, M. Mantener la movilidad durante el proceso de envejecimiento es fundamental para preservar y prolongar la salud. Bajo supervisión médica, el

ejercicio contribuye a mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas mayores (Pág. 91)

El cuerpo cambia con el paso de los años: desciende el rendimiento cardiopulmonar, se debilitan los huesos, se alteran el balance y el equilibrio y disminuyen la fuerza, la resistencia y la masa muscular. No obstante, si bien es cierto que estos factores impactan en el estado de salud, no son una sentencia de incapacidad, pues la actividad física puede mejorar significativamente la calidad de vida del adulto mayor (grupo etario definido hoy a partir de los 60 o 65 años, en función de las variables biológicas, psicológicas y sociales que privan en los distintos países del mundo).

De acuerdo con Barcia, 2006, el ejercicio es determinante para prolongar la salud física y emocional, pues “proporciona flexibilidad y fuerza, ayuda a ganar masa muscular, favorece la movilidad y aumenta la capacidad aeróbica, a la vez que promueve la integración social, fundamental para contrarrestar la soledad y prevenir la depresión que suele presentarse en el adulto mayor”. por su parte, Lilia Núñez, fisiatra especialista en Medicina Deportiva, subraya que el paso del tiempo no se puede detener ni retardar, pero sí es posible vivir la vejez en buenas condiciones de salud controlando las principales variables que deterioran la capacidad funcional: malos hábitos alimentarios, tabaquismo, consumo excesivo de bebidas alcohólicas y, sobre todo, sedentarismo.

Mejora la movilidad articular. En enfermedades asociadas al envejecimiento del cartílago articular (osteoartrosis), los ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad favorecen la estabilidad de las articulaciones, disminuyen la rigidez matutina y previenen la progresión de la dolencia.

Aumenta las defensas. El ejercicio de intensidad y duración moderada optimiza la respuesta del cuerpo a agentes externos dañinos y mejora la calidad del sueño, contribuyendo así a preservar la salud del sistema inmunitario.

Incrementa la Coordinación y la Capacidad de esfuerzo físico. La práctica de ejercicios incide directamente en la fuerza muscular, el balance y el equilibrio, mejorando la capacidad para moverse en superficies irregulares y aumentando la habilidad para realizar oficios cotidianos. Además, disminuye el riesgo de caídas.

Favorece la salud Cardiovascular. Realizar 30 minutos diarios de actividad física mejora la irrigación del corazón, controla la hipertensión arterial, aumenta la capacidad respiratoria, reduce el riesgo de diabetes y previene infartos.

En Loja en el barrio san José se encuentra ubicado el centro de día san José el cual se caracteriza por ser un sitio tranquilo el cual consta con los servicios básicos para la estancia del adulto mayor los cuales son cuidados por religiosas y personal de servicio contratado

Este centro es un sitio amplio y tranquilo acogedor para que el adulto mayor se sienta cómodo este sitio cuenta con personal tanto religioso como particular el cual se distribuye las tareas y necesidades con el fin de brindar la mejor atención al adulto mayor.

En este centro habitan adultos mayores que padecen de enfermedades como: Diabetes, Artritis. Colesterol. Sus principales problemas son el nerviosismo, la falta de visión, sedentarismo, desanimo, falta de atención por parte de sus familiares algunos de ellos sienten el abandono de sus familias que casi muy poco los visitan.

Cuando se trata de un adulto mayor a quien se pretende someter a un programa de adecuación física, en el que intervienen la mayoría de las cualidades físicas arriba mencionadas, con frecuencia se olvida la importancia que reviste el estudio de su eficiencia físico-funcional previa y del seguimiento, mediante la aplicación de pruebas de capacidad funcional, similares a las empleadas en el deportista, a quienes se les exige el máximo de sus rendimiento físico, ya sea en la pruebas de aptitud, el entrenamiento o la competición: pero que al tratar con personas de 60 años o más, debe reducirse al 60% - 70% de su capacidad máxima, a lo que se conoce como trabajo sub-máximo, el cual se determina a partir de parámetros fisiológicos, tanto en reposo como en esfuerzo máximo teórico, siempre tomando en cuenta la edad del sujeto y sus antecedentes de actividad física realizada. La determinación del nivel sub-máximo, permite establecer el nivel de intensidad con que se puede iniciar el programa, así como evaluar los avances logrados en mediciones subsecuentes, sobre todo, considerando el riesgo que representa someter a esfuerzos aún de mediana intensidad a personas con una baja capacidad funcional, a las portadoras de un padecimiento subclínico, o de las mal llamadas “enfermedades

propias de la edad". Los procedimientos a seguir para ubicar en que consiste un trabajo de tipo sub-máximo se detallarán en capítulos subsecuentes.

El envejecimiento biológico es un proceso que comienza cuando hemos llegado a la culminación de nuestras capacidades físicas, disminuye el rendimiento y aparece una pérdida de adaptación de los órganos.

En el aparato locomotor se producen alteraciones degenerativas; la capacidad funcional de las articulaciones sufre un gran deterioro, el músculo pierde elasticidad, minerales y agua. El sistema nervioso se altera y disminuye la capacidad de coordinación y concentración; en el sistema cardiovascular los capilares se obstruyen, la cavidad torácica se reduce de manera que la Capacidad respiratoria disminuye, por si fuera poco, se experimentan una serie de desajustes psicológicos producto de una sociedad que margina, desatiende y olvida a sus adultos mayores.

**Actividad Física:** corresponde al concepto mismo de movimiento que reúne toda expresión corporal, intencionalidades y usos que se le dé al cuerpo, razón por la cual, en los últimos años, se ha dado gran difusión a la promoción de actividades como caminar, usar las escaleras, bailar, trabajar en el jardín, lavar el carro, entre otras muchas actividades que fundamentalmente gasten energía por encima de los promedios ofrecidos por las tecnologías actuales o los servicios de la vida moderna como escaleras eléctricas, ascensores, servicios de entregas a domicilio, y los servicios de jardinería o lava autos ( Blair, S.N 2001.)

Orozco, L. manifiesta que la "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. (Pág. 50)

Mahecha Matsudo menciona: Al hablar de actividad física, dicho concepto trae consigo un sinnúmero de significados e ideas que permiten relacionarlo con cualquier aspecto de la vida diaria de una persona, como el simple hecho de asear el coche, atender a los hijos, podar el jardín, ir de compras, y todas esas actividades que impliquen un gasto energético adicional al requerido por el organismo en su estado basal, como lo menciona (Pág. 96).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra cada 6 de abril, desde 2002, el Día Mundial de la Actividad Física y este año, bajo el lema ‘Actividad Física sin Barreras’, busca que todos los seres humanos eliminen los obstáculos para ejercitarse.

La inactividad está aumentando y por ende también las afecciones en la salud en todo el mundo, indica la OMS, que se ha interesado en difundir el documento de recomendaciones de lo que se debe hacer en cada edad: de 5 a 17 años, de 18 a 64 años y más de 65 años, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT).

## **EJERCICIO FÍSICO**

### **Concepto**

Es la actividad física que se planifica se realiza con movimientos repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener un componente específico del estado físico.

El término “actividad física” se refiere a múltiples de actividades y movimientos que son realizadas cotidianamente, como caminar en forma regular y rítmica, tareas domésticas pesadas y baile. También el ejercicio es conocido como un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener aspectos de la salud física.

Por eso es importante que todas personas tengan la oportunidad de participar en actividades físicas, independientemente de su edad y limitaciones socioeconómicas y físicas. Realizar actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general de estas personas. El grado y el esfuerzo de la actividad física recomendada deben adaptarse a las capacidades y condiciones de cada individuo. En todos los casos, la actividad física deberá ir acompañada de nutrición e hidratación adecuadas.

Por lo cual se debe conocer que existen cuatro categorías básicas de actividad física que son las siguientes:

- 1) **Resistencia** (aeróbica): son aquellas que aumentan las frecuencias cardíaca y respiratoria por períodos prolongados. A esta también se le clasifica en:

Actividades de resistencia moderadas que son aquellas en las que se incluye caminar enérgicamente, nadar, bailar y andar en bicicleta.

Actividades de resistencia rigurosas incluyen subir escaleras o cerros, trotar, remar, nadar muchas vueltas continuas en la piscina y andar en bicicleta cuesta arriba.

Este tipo de ejercicio es muy beneficioso ya mejora la salud del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio. Ayuda a aumentar el vigor y mejoran el funcionamiento de todos los aparatos y sistemas del cuerpo, al aumentar el flujo sanguíneo. Y previene o retarda algunas enfermedades crónicas degenerativas, tales como la enfermedad del corazón, la hipertensión y la diabetes, entre otras.

- 2) **Fortalecimiento** (fuerza): son actividades que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos. A este ejercicio se lo puede realizar con una variedad de direcciones y elementos, incluyendo bandas elásticas de resistencia y equipo de pesas.

Este tipo de ejercicio es beneficioso porque permite restaurar el músculo y la fuerza. Ayudan a prevenir la osteoporosis, y aumentan el metabolismo para mantener bajo peso y adecuado nivel de azúcar en la sangre.

Sobre todo: contribuyen a que las personas sean lo suficientemente fuertes como para mantenerse activas e independientes.

- 3) **Equilibrio**: se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar.

Es beneficioso porque mejora el equilibrio y la postura. Estos ejercicios pueden ayudar a prevenir caídas y fracturas, las cuales constituyen una de las principales causas de discapacidad en las personas adultas mayores.



- 4) **Flexibilidad** (estiramiento): son actividades que mejoran la flexibilidad, del cuerpo.

Los beneficios específicos de los ejercicios de estiramiento ayudan a mantener flexible el cuerpo y a mejorar el estado de movilidad de las articulaciones. Y tiene un efecto relajante.

Según Gorbunov, G. Este tipo de actividad física puede desarrollarse, a menudo, mediante diversas actividades diarias, o con ejercicios específicos. Se debe alentar a las personas a comenzar a participar en todos estos tipos de actividades a un ritmo apropiado, observando una progresión gradual. Cada tipo de ejercicio proporciona distintos beneficios, y también exige tener ciertas precauciones de seguridad. (Pág. 90)

Por eso es importante conocer las ventajas de la actividad física ya que son múltiples y son las siguientes:

Ayuda a mejorar la movilidad articular. En enfermedades asociadas al envejecimiento del cartílago articular, estos ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad favorecen la estabilidad de las articulaciones, disminuyen la rigidez matutina y previenen la progresión de la dolencia.

Aumenta las defensas. El ejercicio de intensidad y duración moderada optimiza la respuesta del cuerpo a agentes externos dañinos y mejora la calidad del sueño, contribuyendo así a preservar la salud del sistema inmunitario.

Incrementa la Coordinación y la Capacidad de esfuerzo físico.

La práctica de ejercicios incide directamente en la fuerza muscular, el balance y el equilibrio, mejorando la capacidad para moverse en superficies irregulares y aumentando la habilidad para realizar oficios cotidianos. Además, disminuye el riesgo de caídas.

Entre los beneficios de la actividad física están:

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares

Previene y/o retrasa el desarrollo de Hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Mejora el perfil de los lípidos en sangre.

Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer Diabetes.

Mejora la digestión y el ritmo intestinal.

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.

Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.

Mejora la imagen personal

Mantiene y mejora la fuerza.

Mejora la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

Mejorar la calidad del sueño.

Permite compartir una actividad con la familia y amigos.

Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés. Aumenta el entusiasmo y el optimismo.

Ayuda a combatir los factores que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Entre otras.

También se debe destacar que los beneficios fisiológicos de la actividad física en el organismo existen alteraciones en las funciones cognitivas de los individuos que realizan actividad física regular. Estas observaciones demuestran que las personas son más rápidas y más eficientes por mecanismos directos que son los que mejoran la circulación cerebral, alteración en la síntesis y degradación de neurotransmisores; y

mecanismos indirectos como: a que ayudan a disminución de la presión arterial, disminución de los niveles de triglicéridos.

A pesar de los beneficios demostrados, la proporción de las personas adultas mayores que participan de manera regular en actividad física es preocupantemente baja. Cerca de dos tercios de las personas de 60 años y más llevan vidas sedentarias. Un problema destacado es el predominio de mitos.

### **MITO 1: Se debe estar sano para hacer ejercicio.**

Muchas personas mayores se resisten a hacer ejercicio porque creen incorrectamente que tienen que estar en buenas condiciones de salud para hacer ejercicio. La actividad física puede mejorar la calidad de vida para la gran mayoría de las personas adultas mayores y puede ser lo más efectivo para personas con enfermedades crónicas.

### **MITO 2: Soy demasiado viejo(a) para comenzar a hacer ejercicio**

Muchas personas adultas mayores no saben que se ha demostrado que la actividad física es beneficiosa para individuos de todas las edades, incluyendo personas de noventa y cien años de edad.

### **MITO 3: Se necesitan ropa y equipo especiales**

No se necesitan ropa y equipo especiales para hacer ejercicio. Se puede hacer ejercicio en forma segura y eficaz con zapatos cómodos y ropa de diario. Puede lograrse un efectivo entrenamiento en actividades de fortalecimiento con equipo de bajo costo y un peso adecuado.

### **MITO 4: No hay logro sin dolor**

Muchas personas adultas mayores aprendieron de más jóvenes que el ejercicio tenía que ser de alta intensidad para ser efectivo. Ahora se reconoce que la actividad física no necesita ser ardua o agotadora para proporcionar beneficios de salud significativos.

## **MITO 5: Estoy demasiado ocupado(a) para hacer actividad física**

Muy pocas personas adultas mayores reconocen que la actividad física no tiene que ocurrir en un momento determinado y en un lugar en particular, sino que a menudo puede incorporarse en actividades diarias, tales como caminar y participar en actividades de ocio no sedentarias, tales como el baile.

Por eso es importante destacar que hay una gran cantidad de creencias que hacen que las personas de la tercera edad no realicen actividad física, ya que se basan en el desconocimiento. Por este motivo es se deber recalcar que:

Con hacer ejercicio una vez por semana basta: Esto es falso, ya que se debería realizar ejercicio en forma diaria o por lo menos 3 veces a la semana con una intensidad mayor.

Se requiere un ejercicio intenso para alcanzar los beneficios deseados: ya que las personas que adopten un estilo de vida activo o sea que incluyan actividades físicas en su día a día en la casa, en el tiempo libre les permite mejor su vida.

Se dice que realizar actividad física es perder el tiempo: Las población por eso se niegan a compartir diferentes actividades sin darse cuenta que la actividades física con una buena alimentación son beneficiosas.

De Rosnay, J plantea que el ejercicio y la actividad física también contribuyen en la prevención de las caídas por diferentes mecanismos:

Fortalece los músculos de las piernas y columna.

Mejora los reflejos.

Mejora la sinergia motora de las reacciones posturales.

Mejora la velocidad de andar.

Incrementa la flexibilidad.

Mantiene el peso corporal.

Mejora la movilidad articular.

Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares. (Pág. 88)

Entre los ejercicios recomendados en un adulto mayor sano se cuentan:

Caminata. Es accesible para todos y con muy bajo riesgo.

Natación. Incrementa la flexibilidad, relaja, tonifica el cuerpo y ayuda a perder peso.

Yoga. Reduce las tensiones, mejora la circulación y aumenta la elasticidad.

Thai-Chi. Desarrolla los músculos, incrementa la fuerza y favorece el equilibrio.

Pesas.

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

Los adultos de 65 en adelante dediquen 15 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

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

Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

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

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

Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado. (Pág. 98)

## **Recreación**

### **Concepto**

“El concepto de recreación históricamente ha pasado por muchos estados no necesariamente asociados a desarrollos académicos y científicos que se han dado alrededor del mismo. Al Revisar la literatura se comprueba que el ocio y la recreación son actividades humanas que en un sentido muy esencial son democráticas y libertarias.

Sin embargo, la aplicación práctica de estos conceptos ha conducido a tergiversaciones provenientes del recreacionismo, la industria del entretenimiento y hegemonías culturales que presionan por una validación no ajustada a lo que ha sido su devenir teórico y metodológico y las especificidades regionales y culturales que demandan la calidad de la vivencia”. Los conceptos esenciales de esta recreación se inscriben dentro de un concepto integral e integrador de la recreación en la medida que: El hecho de asumirla como un proceso de acción participativa implica que se debe formar al individuo con la autonomía y criterio para decidir el qué, el cómo y el para qué de la actividad; El no inscribirlo como una actividad exclusiva del tiempo libre, sino como “una forma de entender la vida como vivencia de disfrute, creación y libertad”, la potencia como un satisfactor en todos los ámbitos de interacción del ser humano y no exclusivo de las actividades de ocio; El plantearse como un medio para el mejoramiento de la calidad de vida, lo inscribe en la categoría de un servicio esencial para el hombre y la mujer, puesto que el concepto de calidad abarca todas las áreas de ajuste de la persona: psicológico, individual, social, familiar, político y educativo. (Gutiérrez, A., Delgado, M., Castillo, M. 1997)

El concepto moderno de la recreación se define con un sentido más social, en la medida que considera su impacto no únicamente sobre el desarrollo de la personalidad

individual sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y auto dependencia de las comunidades, a partir de unos indicadores y beneficios que deben ser garantizados en la calidad de vivencia, la cual debe respetar su dimensión humana esencial: la lúdica, las actitudes y la libertad de elección por parte de quien se recrea o entretiene.

Lo fundamental es asumir que la recreación es un satisfactor que contribuye a que el participante a diferentes niveles, intensidades y formas, pueda satisfacer necesidades humanas prioritarias. La programación en recreación debe sustentarse en una metodología participativa y democrática, que puede y debe generar procesos de empoderamiento y auto dependencia local, impulsar procesos que hagan de la recreación un satisfactor endógeno, donde la comunidad tenga autonomía en el qué y cómo de los programas.

Las diferentes manifestaciones de la recreación pueden constituirse en satisfactores en relación con el individuo, el grupo social y el medio ambiente, y correlativamente pueden adquirir carácter singular o sinérgico. El propósito en todo caso es que paralelo al desarrollo económico de las comunidades (cantón Santa Elena), los protagonistas de los programas, es decir los jubilados/as o adultos mayores, sean partícipes del surgimiento mismo de tales procesos, y que la realización de las necesidades sea el motor del desarrollo y estimule la solidaridad social y el crecimiento de los adultos y de la comunidad. Medina, J. (1997)

Este valor potencial de la recreación ha sido observado en varios países latinoamericanos, donde se han llevado a cabo investigaciones con el fin de argumentar el impacto de los servicios y programas de recreación en cuanto a los beneficios que logran los participantes y las comunidades. Dentro de los beneficios que ofrece la recreación para los adultos mayores, se dan en todas las esferas: física, psicológica, biológica, social y cultural.

La recreación es una estrategia integral de enfoque y manejo de los pacientes adultos mayores que se ha convertido en una nueva alternativa para completar el manejo de los “ancianos”. Es de importancia para el adulto mayor no sentirse excluido, los afectos cobran extrema importancia en ellos, la forma en que se los tiene en cuenta o se los

consulta, la manera en que son tratados El ocio es una vivencia que tiene el carácter de experiencia, una dimensión que es propia del ser humano y por ende considerado como un derecho fundamental e inalienable; orientado a favorecer al “ser” dinámico, que elige libre, y en forma autónoma, actividades que le generan placer y disfrute Entre las actividades más importantes para ocupar los ratos de ocio está la Recreación, que incluye deportes, recreación física, actividades artísticas, creativas, culturales, sociales e intelectuales; siendo catalogada por los organismos internacionales como una necesidad humana fundamental y esencial para el bienestar psicológico, social y físico del ser humano La recreación es un servicio social y de la misma manera que la salud y la educación su propósito es: asistir al desarrollo de los individuos y de la comunidad, para mejorar la calidad de vida y el funcionamiento social.

El ocio debe ser tratado como un estado del ser personal o colectivo, que debe mantenerse o acompañarse a través de un entrenamiento racional, disciplina, educación, gerencia y políticas. Los adultos mayores de ambos sexos hoy en día, tienen más presencia y protagonismo en la sociedad ecuatoriana. Papel fundamental para conocer lo que realizan los jubilados/as, son los medios de comunicación, que cada día se interesan más por este importante sector de la población nacional. “Estudios efectuados en el año 2003, por Babb TG, DeLorey DS, Myrick BL, en determinar la respuesta ventilatoria al ejercicio, respirando una mezcla de Helio-O<sup>2</sup> o CO<sup>2</sup>, concluyeron en que la respuesta de la ventilación al ejercicio por debajo del umbral ventilatorio (VT) aumenta con el envejecimiento, mientras que por encima del VT la respuesta de la ventilación sólo disminuye ligeramente. Este estudio sugiere que la respuesta ventilatoria al ejercicio de corredores veteranos o adultos mayores es adecuada para soportar su mayor capacidad de ejercicio físico.

## **CALIDAD DE VIDA**

### **Definición**

Según González-Celis R. la calidad de vida es un estado de bienestar que recibe la influencia de factores como empleo, vivienda, acceso a servicios públicos, comunicaciones, urbanización, criminalidad, contaminación del ambiente y otros que



conforman el entorno social y que influyen sobre el desarrollo humano de una comunidad.

El concepto de calidad de vida hace referencia a un proceso dinámico que ha sufrido profundas modificaciones en las tres últimas décadas, evolucionando desde una concepción sociológica hasta la actual perspectiva psicosocial, en la que se incluyen los aspectos tanto objetivos como subjetivos del bienestar o de la satisfacción personal con la vida, siendo estos últimos los que adquieren mayor relevancia.

Tanto en los medios de comunicación, como en el lenguaje corriente de la gente, se ha incorporado el término “CALIDAD DE VIDA” que se refiere “a una serie de factores que contribuyen a mejorar el bienestar de las personas en su actividad habitual. Es necesario reflexionar en qué consiste, o que elementos integran los componentes de la calidad de vida, por ello, básicamente se deben nombrar los siguientes: confort, prevención en salud, equilibrio emocional y tranquilidad espiritual, alimentación adecuada, aptitud física y descanso y tiempo libre”.

**Confort.-** Significa poseer tanto en el hogar como en el trabajo (recordar que la mayoría de personas pasan más del 30% de su vida trabajando), los elementos necesarios para una vida confortable. Desde ya, no todos pueden tener el trabajo que más gusta. Ojalá se pudiera cumplir esa máxima que dice: “que tu vocación (trabajo) sea tu vacación”.

**Prevención en salud.-** Existen tres niveles de prevención a los que las personas deberían acceder: 1) Prevención primaria que incluye: a) Educación para la Salud: Estar informado sobre la misma, sobre los que nos daña y lo que nos beneficia, conocer y practicar hábitos adecuados en cuanto a alimentación, higiene, horas de sueño, evitar fumar o beber en exceso, entre otros factores. b) Promoción de Salud: Incluye actividades que promueven la salud como campañas de vacunación, de cuidados odontológicos, entre otras. 2) Prevención Secundaria que incluye el “diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno” mediante chequeos periódicos se evita el descubrimiento tardío de enfermedades que pueden ser graves y que tomadas a tiempo pueden ser perfectamente tratables o curables. 3) Prevención Terciaria que implica la “rehabilitación” de funciones perdidas por patologías, es decir, devolverle a la persona la posibilidad de hacer una vida normal, activa, deportiva, recreativa, que ha perdido por

enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial no controlada, diabetes, lesiones musculares o articulares o por sedentarismo (inactividad física), entre otras.

**Equilibrio emocional y tranquilidad espiritual.** - Es imposible poseer calidad de vida, aun en presencia de confort o de salud, sin la tranquilidad del espíritu. No es posible acceder a este estado en presencia de angustia, de temor por el presente o el futuro, de ansiedad, de depresión, de estrés o de conflictos emocionales. Tal vez sea lo más difícil de lograr. ¿Quién está exento de alguna contingencia en el agitado ritmo de vida que nos toca vivir en el día a día?

**Alimentación adecuada.** - Hay una frase que dice: “uno es lo que come” o por lo menos, lo que ha comido. Es difícil mirarse al espejo y no reprocharse a veces, algunos excesos que se han cometido en este rubro, al menos a partir de cierta edad. Sin embargo, básicamente existen tres trastornos de la alimentación: 1) Obesidad; 2) Bulimia y Anorexia; y, 3) Desnutrición. En los niveles socio-económicos elevados prevalecen los dos primeros y no por ello son menos nocivos. Por otra parte, las modas alimentarias como la “dieta de la luna” “de la manzana”, entre otras. O directamente “dejar de comer” para perder peso, puede ser un hábito peligroso. Una alimentación correcta debe contemplar cuatro “principios”: cantidad, calidad, armonía y adecuación individual. Debe ser indicada por un médico especializado y/o nutricionista o nutriólogo, en forma personalizada teniendo en cuenta los análisis bioquímicos, los datos antropométricos, los hábitos alimentarios y la actividad física de la persona.

Según Moreno A. Aptitud Física. - Depende de la edad e implica la posibilidad de poder desarrollar tareas físicas o motoras adecuadas a un estilo de vida sin limitaciones corporales. Poder participar en actividades deportivas o recreativas, acordes a cada edad y sexo, sin impedimentos o sin riesgos de lesiones, depende de una buena aptitud física (correctos niveles de fuerza, flexibilidad, agilidad, entre otras cualidades) ¿Cómo se logra?: con actividad física moderada y sistémica o general para todo el cuerpo. (Pág. 65)

Velandia afirma que la calidad de vida aparece como un objeto de estudio de la Psicología por ser un componente principal del bienestar, que está relacionado con otros aspectos del funcionamiento humano de naturaleza eminentemente psicológica. De ahí que es importante conocer primeramente una definición:

¿Qué se entiende por calidad de vida?, ¿cómo se ha operacionalizado dicho constructo?, es decir, ¿Cuáles son las dimensiones que abarcan la calidad de vida?; ¿Cómo es evaluada la calidad de vida en la vejez?; y ¿Cuál es el impacto de algunas variables psicológicas en la calidad de vida de las personas mayores? Planteamientos que son complejos y que se abordan a continuación. (Pág. 94)

## **Calidad de vida en el adulto mayor**

### **Definición**

Es importante conocer la calidad de vida con la que se vive esta etapa, este conocimiento es de interés principal en el área de la salud ya que es la más importante percepción de bienestar en los ancianos sin embargo la calidad de vida no solo está en la salud sino también incluyen los factores sociales, económicos, y personales.

El garantizar una vida de calidad a las personas mayores es un nuevo reto que seguirá cobrando importancia en el contexto de la cooperación internacional y en las agendas nacionales en la mayoría de los países durante las próximas décadas. En el plano individual, las personas que ya cumplieron 50 años podrían llegar a cumplir 100; por ende, es urgente reflexionar sobre la calidad de vida que se quiere tener en la vejez y tomar medidas encaminadas a proteger la salud y bienestar en el futuro.

Sin embargo, existe evidencia de la participación de diversas disciplinas de las Ciencias Naturales, Sociales, de la salud y del comportamiento humano que han contribuido al estudio de la calidad de vida. De ahí que cuando se pretende dar una definición de calidad de vida, se observan múltiples acercamientos y se encuentra una indefinición del término, el cual se asocia, por un lado, con nivel de vida o estilo de vida, y por otro, con bienestar y salud, satisfacción e incluso con felicidad.

## **e. MATERIALES Y METODOS**

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

### **Métodos**

#### **Tipo de Enfoque**

Cualitativo, la descripción de las cualidades de un fenómeno, que busca un concepto que pueda contener una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible, se utilizó la recolección de datos para resolver la situación polémica de ¿Cómo mejorar la calidad de vida del adulto mayor del centro de día san José a través de ejercicios y actividades físicas? La misma que requiere un profundo análisis sobre la conducta humana y las razones que lo gobierna, a su vez tener bases para plantear una propuesta de posible solución.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, la misma que en peso en el 2015, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar un resultado principal la misma que da respuesta al problema definido. Las cuales fueron:

#### **Fases de la investigación:**

##### **1ra fase: Precisión del problema.**

Una vez declarada la problemática, acerca de la falta de ejercicios y actividad física adecuada en los adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja.

**2da fase:** Diagnostico actual de la falta de ejercicios y actividad física adecuada para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del centro de día san José.

**3ra fase:** Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa y aplicación del programa de ejercicios y actividades físicas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del centro de día san José

**4ta. Fase:** valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta alternativa de ejercicios y actividades físicas.

### **Tipo De diseño:**

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

No existe la posibilidad de comparación de grupos, este diseño no cumple con los requisitos de un "verdadero" experimento, no hay manipulación de la variable independiente, por lo cual este tipo de diseño consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de sólo pos encuesta inicial encuesta final.

### **Métodos Teóricos**

**Análisis Síntesis:** “Anónimo” Es un método que consiste en la separación de las partes de un todo para estudiarlas en forma individual (Análisis), y la reunión racional de elementos dispersos para estudiarlos en su totalidad.

Se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con la actividad física.

### **Inductivo – deductivo:**

**Método deductivo:** Método deductivo: Se basa en ir encadenando conocimientos que se suponen verdaderos de manera tal que se obtienen de nuevos conocimientos• Se valida de la lógica• Combina principios necesarios y simples.

### **Histórico-Lógico:**

“**Anónimo**” Histórico. Estudia la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el de cursar de la historia, Lógico. Investiga las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de los fenómenos.

Este método se refiere a que en la Sociedad los diversos problemas o fenómenos no se presentan de manera azarosa, sino que es el resultado de un Largo proceso que los origina, motiva o da lugar a su existencia. Esta evolución de otra parte no es rigurosa o repetitiva de manera similar, sino que va cambiando de acuerdo a determinadas tendencias o expresiones que ayuda a interpretarlos de una manera secuencial.

### **Técnicas e Instrumentos**

Encuesta a los adultos mayores del centro de Día San José de la ciudad de Loja.

### **Población y Muestra**

La población total que fue beneficiada con los ejercicios de la actividad física fue de 20 adultos mayores del centro de día san José.

### **Caracterización del grupo:**

El grupo estaba conformado por 20 adultos mayores del centro de día San José con los cuales se trabajó con los todos ellos.

CENTRO DE APOYO	POBLACIÓN	
	PROFESOR	ADULTOS MAYORES
CENTRO DE DIA SAN JOSÉ	1	20

El proceso técnico que se utilizó para este fin es el análisis estadístico de los datos esta será la operación esencial de la tabulación que es el recurso para determinar la información que ayudo a la investigación. La tabulación se realizará inicialmente en una tabla en donde se vaciará los datos de forma ordenada.

## f. RESULTADOS

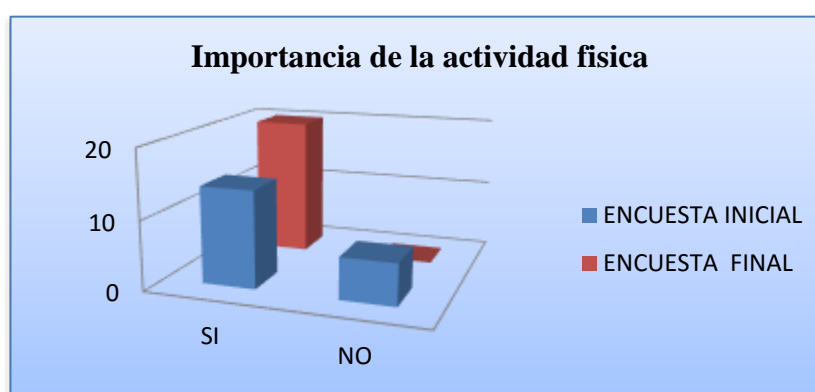
### ENCUESTA REALIZADA A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA.

¿Conoce usted sobre la importancia de la actividad física?

TABLA N°1

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	14	70	20	100
NO	6	30	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta a los adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja.  
**Autor:** Carlos Julio Armijos Rosillo. Año 2015.



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El conocimiento de la importancia que tiene la actividad física en la salud de todas las personas es fundamental para mantener una buena salud analizando los cuadros estadísticos el 70% de adultos mayores tienen conocimiento de la importancia de la actividad física y el 30% de adultos mayores carecen de conocimientos de la actividad física. Mientras que en la encuesta final luego de haber aplicado la propuesta tenemos el siguiente resultado el 100% de los de los adultos mayores conocen de la importancia de la actividad física gracias a la información brindada sobre el beneficio de practicar la actividad física y sobre todo gracias a la atención brindada del adulto mayor, dejando como resultado positivo la ejecución de la propuesta alternativa.

## 2¿Ha participado en el desarrollo de alguna actividad física?

TABLA N 2

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	10	50	20	100
NO	10	50	0	0
TOTAL	20	100	20	100

**Fuente:** encuesta a los adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja.  
**Autor:** Carlos Julio Armijos Rosillo. Año 2015.



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Tomando en cuenta que la actividad física es muy importante para las personas y analizando el cuadro estadístico de la segunda interrogante nos da el siguiente resultado el 50% de adultos mayores si han participado en actividades físicas y el 50% de adultos mayores supieron decir que no han participado en actividades físicas. Mientras que en la encuesta final el 100% de los adultos mayores han participado en la actividad física gracias a los ejercicios y actividades planteados en la propuesta y por supuesto gracias a él interés de los mismos por practicarlos conscientes de que la actividad física les ayudara a mejorar su calidad de vida.



### 3¿Considera que la práctica de actividad física mejorara su calidad de vida?

TABLA N 3

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	12	60	20	100
NO	8	40	0	100
TOTAL	20	100	20	100

**Fuente:** encuesta a los adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja

**Autor:** Carlos Julio Armijos Rosillo. Año 2015.



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

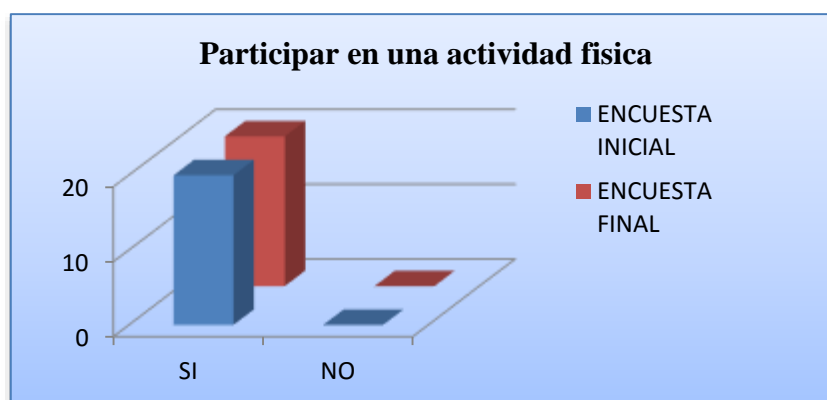
Tomando en cuenta que al realizar la actividad física mantiene saludables a las personas y de manera especial al adulto mayor y analizando el cuadro estadístico de la tercera pregunta en la primera encuesta el 40% no toma en cuenta que la práctica de la actividad física mejora la calidad de vida y el 60% considera que si ayuda a mejorar el estilo de vida, luego de aplicar la propuesta en la segunda encuesta el 100% de adultos mayores consideran que la práctica de la actividad física si mejora la calidad de vida. Dejando como análisis que los adultos mayores tienen mayor conocimiento de lo beneficioso que es realizar alguna actividad física.

4¿Está dispuesto usted participar de un programa específico de actividades físicas que mejore su calidad de vida?

**TABLA N 4**  
**ADULTO MAYOR**

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	20	100	20	100
NO	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta a los adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja  
**Autor:** Carlos Julio Armijos Rosillo. Año 2015.



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

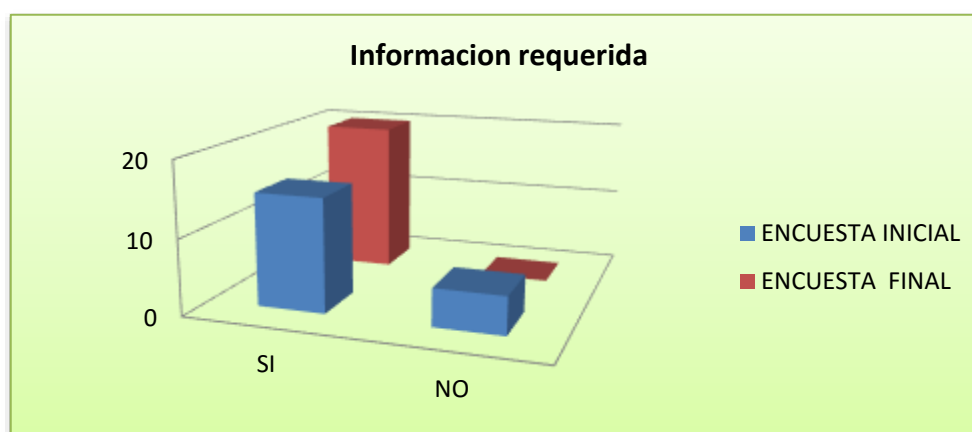
El participar de un programa de actividades físicas es bueno y recomendable ya que es bueno para la salud, analizando los cuadros estadísticos de la primera y segunda encuesta nos podemos dar cuenta que el 100% de adultos mayores tienen interés de realizar o participar de un programa de actividades físicas ya que consideran que la práctica de la actividad física mejora su calidad de vida, y así estar activos libre de enfermedades como el sedentarismo, entre otras.

5¿Está dispuesto (a) a entregar toda la información requerida previa a la aplicación del programa?

**TABLA N 5**  
**ADULTO MAYOR**

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	15	75	20	100
NO	5	25	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta a los adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja  
**Autor:** Carlos Julio Armijos Rosillo. Año 2015.



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos estadísticos de la interrogante cinco nos muestra el siguiente resultado el 25% de adultos mayores están dispuestos a dar toda su información previo al programa de la actividad física y el 75% de adultos mayores supieron decir que no están de acuerdo en dar su información, esto puede ser motivo por falta de orientación de qué tipo de información se requiere, pero una vez realizada la alternativa en la segunda encuesta el 100% de los adultos mayores si están de acuerdo y consientes que es importante dar una información necesaria para la realización de algún programa de actividades físicas.

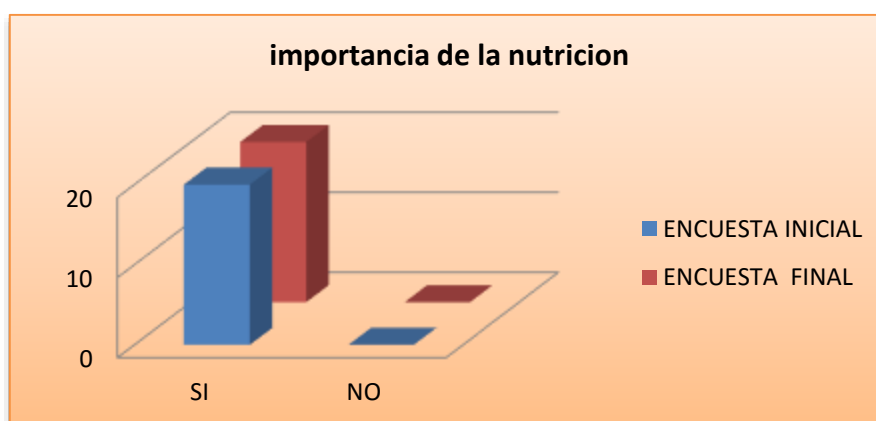
## 6¿Cree usted que la nutrición es importante para mejorar su estado físico?

**TABLA N 6**  
**ADULTO MAYOR**

	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	20	100	20	100
NO	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta a los adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja.

**Autor:** Carlos Julio Armijos Rosillo. Año 2015.



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

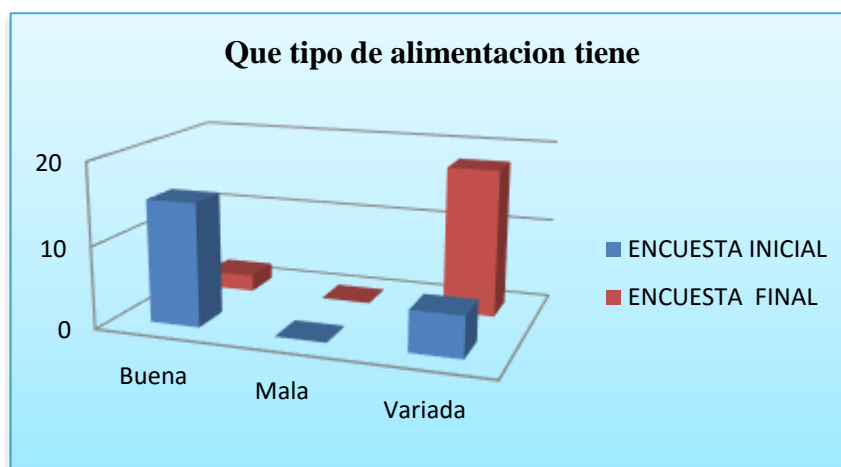
La nutrición es un factor muy fundamental para realizar una buena actividad física. Analizando los cuadros estadísticos en la primera y segunda encuesta el 100% de adultos mayores encuestados creen que la nutrición es muy importante para tener una calidad de vida saludable, además la buena alimentación ayuda a la persona estar en buenas condiciones para la práctica de cualquier ejercicio o actividad física.

## 7¿Permanente que tipo de alimentación usted tiene?

TABLA N 7

ADULTO MAYOR				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Buena	15	75	2	10
Mala	0	0	0	0
Variada	5	25	18	90
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta a los adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja  
**Autor:** Carlos Julio Armijos Rosillo. Año 2015.



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Analizando el cuadro estadístico se puede dar cuenta que el 75% de los adultos mayores tienen una nutrición buena mientras que el 25% de los adultos mayores tiene una nutrición variada. En la segunda encuesta el 90% de adultos mayores consideran que la alimentación adecuada para ellos es la variada y el 10% de los adultos mayores consideran que la alimentación que a ellos les sirve es buena, dejando como análisis luego de la propuesta que los adultos mayores tienen conocimiento de cómo debe ser o llevar su alimentación en su diario vivir para mantener un estilo de vida saludable.

## 8¿A tenido vicios como tabaco alcohol otros cuáles?

TABLA N 8

### ADULTO MAYOR

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	7	35	20	100
NO	13	65	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta a los adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja.

**Autor:** Carlos Julio Armijos Rosillo. Año 2015.



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El cuadro estadístico de la pregunta ocho arroja los siguientes resultados el 35% de los adultos mayores si han consumido algún tipo de vicio entre esos el alcohol mientras que el 65% no ha ingerido ningún tipo de estupefacientes, Mientras que en la segunda encuesta luego de haber realizado la propuesta con una charla sobre las consecuencias que causa el consumo de este tipo de estupefacientes, el 100%de los adultos mayores están conscientes que el consumo del alcohol o tabaco entre otros es perjudicial para su salud.

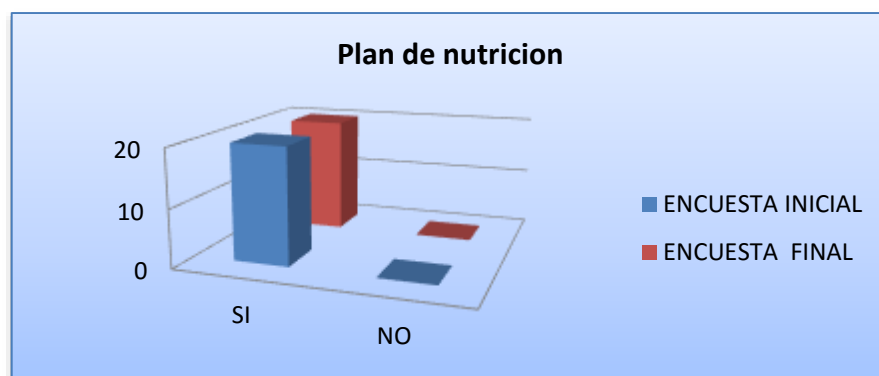
**9¿Está dispuesto (a) a colaborar y someterse a un plan adecuado de nutrición y alimentación?**

**TABLA N 9  
ADULTO MAYOR**

ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	20	100	20	100
NO	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta a los adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja

**Autor:** Carlos Julio Armijos Rosillo. Año2015.



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Analizando el cuadro estadístico de la interrogante diez se puede ver que en la primera y segunda encuesta realizada a los adultos mayores el 100% de los adultos mayores están totalmente de acuerdo a someterse a un programa de una buena alimentación y nutrición teniendo claro que es un factor primordial para su salud y estado físico, y así llevar consigo un estilo de vida saludable.

g. DISCUSIÓN

**INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA**

**Objetivo Específico N° 1 y 2.** Diagnosticar el estado actual de los adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja.

Informante	Criterios	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA					
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades			
ADULTOS MAYORES	30% No conocen la importancia de la actividad física	La falta de información sobre la importancia y los beneficios de la práctica de la actividad física.	Desinformación Ausencia de comunicación y dialogo.	Brindar toda la información sobre la importancia de la actividad física.			
	<b>Conclusión</b> se debe capacitar e informar a los adultos mayores sobre la importancia de la actividad física.						
	<b>A participado en el desarrollo de alguna actividad física</b>						
	50% no a partisipado en alguna actividad física.	Escases de actividad físicas.	Actividades rutinarias y sedentarias. No utilizan bien su tiempo libre.	Organizar, planificar y poner en práctica actividades físicas.			
	<b>Conclusión</b> Incentivar al adulto mayor a la práctica de la actividad física para mejorar su calidad de vida.						
	<b>Está dispuesto (a) a entregar toda la información requerida previa a la aplicación del programa.</b>						
25% no están dispuestos a dar información.	Por la falta de información sobre el beneficio de la práctica de la actividad física.	Desconocimiento de programas y falta de interés por actividad física.	Dar a conocer las actividades a realizar y sus beneficios para que puedan brindar la información requerida si inconvenientes.				



<b>Conclusión</b> la información sobre el estado de cada adulto mayor es muy importante saberla antes de la aplicación de la actividad física si esta información no es dada se puede tener serios problemas con la salud del adulto mayor.					
<b>Permanente que tipo de alimentación usted tiene</b>					
25% una alimentación variada.	La falta de conocimiento sobre nutrición.	La poca información impartida sobre la nutrición.	Crear y planificar talleres sobre la adecuada nutrición que deben tener el adulto mayor.		
<b>Conclusión</b> la nutrición es muy importante para la salud y para realizar actividad física sin una buena alimentación el adulto mayor no estará en condiciones de realizar ningún ejercicio físico.					
<b>A tenido vicios como tabaco alcohol otros cuáles</b>					
35% si ha tenido consigo algún tipo de consumo de estupefacientes.	La falta de conocimiento sobre el daño que se causa el consumo de estupefacientes.	El poco interés de las personas cercanas a ellos por ayudarlos a evitar el consumo de estupefacientes y la falta de conciencia por parte de quienes la consumen.	Orientar y Explicar a las personas las consecuencias que traen el consumo de estupefacientes y otro y tipo de vicios.		
<b>Conclusión</b> una información amplia abierta sobre el tema alcohol es muy importante el cual debemos saber todas las personas para meditar reflexionar el daño que nos podemos hacer con el mismo.					
<b>Conclusión</b> la falta de información, capacitación y la falta de actividades físicas son motivos y razones para que el adulto mayor no pueda tener una calidad de vida bueno y saludable.					
<b>Interpretación:</b> es muy importante organizar y planificar charlas de información de lo que es la actividad física y su importancia, sobre la nutrición que deben tener en su diario vivir y poner en marcha la práctica de diferentes actividades físicas y ejercicios las mismas que ayuden adulto mayor a mejorar su calidad de vida y tengan una vida saludable libre de enfermedades.					

## INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

Objetivos. 3, 4, 5 evaluar y valorar la alternativa.

### LUEGO DE LA ALTERNATIVA

Informante	Criterios				INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
					Teneres	Innovación	Satisfacciones.
ADULTOS MAYORES	<b>Conoce usted sobre la importancia de la actividad física</b>						
	Si 100%				Organización y Planificación de talleres sobre la importancia de la actividad física.  Implementos adecuados, para la realización de la charla.	Investigación de la importancia y beneficios de la actividad física a través del uso de la tecnología.	Los adultos mayores tuvieron el máximo interés por conocer la importancia de la actividad física.
	<b>Conclusión</b> positiva ya que los adultos mayores ya tienen conocimiento de los beneficios y de lo importante que es la actividad física, para mejorar su calidad de vida						
	<b>A participado en el desarrollo de alguna actividad física</b>						
	Si 100%				Organización y planificación de ejercicios y actividades físicas.	Investigación, Preparación y ejecución de actividades físicas adecuadas al adulto mayor.	Muy buena participación por parte de los adultos mayores en las actividades realizadas en beneficio de su calidad de vida.
	<b>Conclusión</b> La motivación en el desarrollo de las actividades físicas y ejercicios fue una de las razones que ayudo a que todos los adultos mayores a que se sientan a gusto y con interés de poner en práctica la actividad física.						
<b>Está dispuesto usted participar de un programa específico de actividades físicas que mejore su calidad de vida</b>							

Si 100%				Ejecución de un programa de ejercicios y actividades físicas adecuadas al adulto mayor.	Investigación de ejercicios y actividades por medio de la tecnología videos, bibliotecas virtuales.	Interés por parte del adulto mayor de mejorar su calidad de vida a través de práctica de la actividad física.
<b>Conclusión</b> las actividades físicas que se realizó fueron variadas las mismas que fueron aceptadas por los adultos mayores los ejercicios que se realizó fueron los planificados los mismos que dejaron una buena satisfacción ayudando a mejorar el estilo de vida del adulto mayor.						
<b>Está dispuesto (a) a entregar toda la información requerida previa a la aplicación del programa</b>						
Si 100%				Información sobre el programa que se puso en marcha. Espacio amplio. Planificación de ejercicios, juegos, y actividades.	Videos y archivos de juegos recreativos. Amplificación pistas musicales.	Hacer de las actividades un medio de distracción para el adulto mayor. Ayudo al adulto mayor a estar más activo.
<b>Conclusión</b> los adultos mayores tuvieron el máximo interés por las actividades realizadas en beneficio propio para mejorar su estilo de vida.						
<b>Cree usted que la nutrición es importante para mejorar su estado físico</b>						
Si 100%				Conocimiento y orientación sobre la importancia de la nutrición que debe tener el adulto mayor.	Investigación digital y textual acerca de la nutrición para poder impartir al adulto mayor.	Conocen la importancia y beneficios de la nutrición para tener un estilo de vida saludable.
<b>Conclusión</b> la nutrición adecuada es muy importante en salud de las personas ya que es la base fundamental para poder realizar cualquier actividad física la misma que necesita que las personas estén bien alimentadas.						
<b>Permanentemente que tipo de alimentación usted tiene</b>						

Variada 98%			Capacitación adecuada sobre la nutrición que deben tener en su diario vivir.	Investigación sobre la alimentación y nutrición que debe tener el adulto mayor. Bibliotecas virtuales.	Están capacitados y tienen conocimiento de cómo debe ser su nutrición.
<b>Conclusión</b> es importante orientarles de cómo deben alimentarse y nutrirse para poder mejorar su calidad de vida.					
<b>A ingerido vicios como tabaco alcohol otros actualmente.</b>					
No 100%			Buena planificación de charlas las cuales se les hizo conocer las consecuencias que trae el alcohol y otros vicios.	Uso de la tecnología para sacar una buena información sobre el tema.	Las charlas fueron captadas con interés por los adultos mayores.
<b>Conclusión</b> la planificación de las charlas sobre los vicios fueron claras y concretas para que pueda ser atendida por el adulto mayor y hagan conciencia de lo perjudicial que es para su salud.					
<b>Está dispuesto (a) a colaborar y someterse a un plan adecuado de nutrición y alimentación.</b>					
Si 100%			Conocimiento sobre la nutrición y alimentación para que el adulto mayor se someta a llevar un plan adecuado de cómo debe nutrirse y alimentarse.	Capacitación del profesor acerca del tema nutrición y alimentación.	Nuevos conocimientos en los adultos mayores sobre nutrición y alimentación.
<b>Conclusión</b> es importante que el adulto mayor se comprometa a nutriese bien para que se mantenga saludable y pueda tener un estilo de vida saludable y posee energías para que pueda realizar cualquier tipo de actividad física.					

**Interpretación:** como resultado luego de la alternativa nos deja una buena satisfacción logrando un resultado positivo, ya que se utilizaron algunos factores como la organización adecuada, planificación, la motivación, ejercicios, juegos recreativos, actividades como bailes, caminatas, entre otros y la participación voluntaria por parte de los adultos mayores dejando como evidencia una efectividad muy buena ya que ayudo a que los adultos mayores tengan conocimiento de lo importante que es la actividad física, demuestren y tengan mayor interés por practicar la actividad física mejorando el rendimiento de su capacidad y calidad de vida.

## **h. CONCLUSIONES**

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

Se pudo constatar la falta de conocimiento e información en el adulto mayor de lo importante que es la actividad física.

Se evidenció que el adulto mayor carece de capacitación y orientación de cómo mejorar su calidad de vida a través del ejercicio y la actividad física.

La falta de actividad física es notable en el adulto mayor por la falta de un programa de ejercicios y actividades físicas.

Carecen de material para realizar la actividad física ya que es fundamental e importante para realizar adecuadamente los ejercicios y actividades físicas.

No existe una organización y planificación de actividades y ejercicios adecuados al adulto mayor.

No cuentan con instructores capacitados para trabajar con el adulto mayor y si lo hay no están adecuadamente preparados o carecen de conocimientos.

## **i. RECOMENDACIONES**

Se recomienda a los dirigentes del centro de día san José poner en práctica la alternativa propuesta, 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.

Capacitar e informar al adulto mayor sobre la importancia que es la práctica de la actividad física.

A los dirigentes realizar charlas y programas de ejercicios y actividades físicas para que puedan mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

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 charlas, actividades y ejercicios propuestos en la alternativa para el mejoramiento del estilo de vida del adulto mayor.

Lograr que la ejecución de la propuesta alternativa surja efecto en los adultos mayores.

Motivar e incentivar a los adultos mayores a la práctica de la actividad física la misma que les servirá para mejorar su salud su estado de ánimo y ser personas activas libre de sedentarismo.



# ÁREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

## CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

### PROPUESTA ALTERNATIVA

### TÍTULO

**PROGRAMA DE EJERCICIOS Y ACTIVIDADES FÍSICAS PARA  
MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL  
CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA.**

#### **AUTOR:**

Carlos Julio Armijos Rosillo

#### **DIRECTOR:**

Lic. Mg. Sc Jose Efraín Macao Naula

**Loja - Ecuador  
2015**

## **PROPUESTA:**

### **PROGRAMA DE EJERCICIOS Y ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ DE LA CIUDAD DE LOJA.**

## **INTRODUCCIÓN:**

Albamonte, A. (1991) Nos dice que la actividad física afecta positivamente el funcionamiento físico y previene la limitación funcional (incapacidad para desarrollar normalmente tareas y funciones diarias), especialmente entre las personas mayores. Los posibles mecanismos para este efecto podrían incluir la reducción en la incidencia de enfermedades crónicas, la mayor causa de limitación funcional y el mantenimiento de la capacidad fisiológica para permitir una normal performance funcional. La actividad física está asociada con un funcionamiento óptimo y una baja incidencia de limitación funcional entre personas relativamente sanas, y entre aquellos con patologías crónicas (. Además, se ha observado que la capacidad física está asociada con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares y mortalidad. A pesar de que la capacidad física y la actividad están estrechamente relacionadas, la capacidad física raramente se la ha utilizado en estudios epidemiológicos sobre la limitación funcional. Es razonable postular que la capacidad física también podría estar asociada con un mejor funcionamiento.

Por eso es muy importante saber que el adulto mayor realice actividades físicas las mismas que le ayudaran a, disminuir el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

Los resultados obtenidos en la investigación en el centro de día san José es de suma importancia la misma que nos llevó a la conclusión que es importante brindar una información completa sobre el tema actividad física y todos los beneficios que ella nos trae. por ello es muy importante estructurar una propuesta alternativa de ejercicios físicos la misma que lleva por nombre: Programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del Centro de Día San José de la Ciudad de Loja el cual va dirigido a los adultos mayores familiares autoridades de dicho centro.



## **METODOLOGÍA:**

La metodología para la realización de la propuesta titulada; Programa de actividades y ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del Centro de Día San José de la Ciudad de Loja, se realizará considerando las circunstancias, condiciones y acuerdos que se lleguen con los dirigentes de dicho centro, se ha considerado de suma importancia los siguientes aspectos.

Este programa será un apoyo a los terapeutas del centro la misma que deberán poner en práctica, ya que es un programa que cuenta con ejercicios básicos para que el adulto mayor le sea fácil entender y realizarlos.

El mismo que tiene como objetivo hacer que el adulto mayor conozca sobre la actividad física y los beneficios que la misma le trae para que a través de su realización le ayude a mejorar su calidad de vida.

La metodología que se utilizara en el programa de actividades físicas es dinámica e interactiva, completa, que ayudan a la motivación e interés del adulto mayor así la propuesta planteada.

## **FUNDAMENTACION TEORICA**

### **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA:**

En la Ciudad de Loja en el barrio San José se encuentra ubicado el centro de día San José el mismo que brinda sus servicios a los adultos mayores dándoles oportunidad de convivir con los demás adultos de recrearse alimentarse realizar actividades físicas todo este conjunto de servicios que le ofrece este dicho centro ase que el adulto mayor se sienta útil se sienta bien en esta etapa que es muy difícil para las personas a su vez les ofrece servicios médicos.

En el centro de día san José se ha venido presentando un problema el mismo que ha incidido en la calidad de vida del adulto mayor la falta de realización de actividades físicas esto de sudo evidenciar atreves de las observaciones realizadas en el centro y según el manifiesto de autoridades del mismo centro familiares.

## **JUSTIFICACIÓN:**

Se justifica, ya que la importancia de las actividades físicas en los adultos mayores, constituye uno de los principales fundamentos para conseguir con éxito un buen envejecimiento, si se practica de forma correcta, constante y adecuada, y sin poner a prueba al organismo. Son muchos los beneficios que le trae la realización de actividades físicas para el organismo.

Es muy importante como estudiante de la Carrera de Cultura Física y Deportes 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 taller acerca de “Programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del Centro de Día San José de la Ciudad de Loja” el mismo que será promovido de una forma didáctica, y participativa.

## **OBJETIVOS:**

### **Objetivo general:**

Sugerir un programa de ejercicios y actividades físicas a los adultos mayores que asisten al centro de día San José de la Ciudad de Loja.

### **Objetivos específicos:**

Proponer un programa de ejercicios y actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del centro de Día San José.

Aplicar el programa de ejercicios y 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 de día San José de la ciudad de Loja.

## CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES													
PROPUESTA	ACTIVIDADES	ABRIL				MAYO				JUNIO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
		CHARLA - LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA			X								
	CHARLA - LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LA PERSONA MAYOR				X								
	CHARLA - LA BUENA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN							X					
	JUEGO - APRENDIENDO DE LA GEOGRAFÍA.								X				
	EJERCICIOS - ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS ANTERIORES Y POSTERIORES											X	
	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS ANTERIORES Y POSTERIORES DE PIERNAS.												X

## DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA

### ACTIVIDAD N 1

**Tema:** La importancia de la actividad física en el adulto mayor

**Expositor:** Carlos Julio Armijos Rosillo

**Dirigida:** A los adultos mayores que integran el centro de día san José de la ciudad de Loja

**Lugar:** instalaciones del centro de día san José de la ciudad de Loja

### CHARLA - LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La importancia de la actividad en la tercera edad, se reconoce como el elemento preventivo, que garantiza una calidad de vida superior a la que puede esperar un sedentario, es muy importante que la población adulta mayor conozca específicamente cuales son los beneficios que tendrá la actividad física en sus problemas de salud y en las actividades diarias, trayendo consigo un mejor estilo de vida. La actividad física es aquella que se realiza dirigida al trabajo del desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas. Es la facultad de moverse, obrar, trabajar o realizar una acción.

#### **Beneficios de la actividad física**

La actividad física regular de intensidad moderada, como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes.

La actividad física regular y en niveles adecuados: Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, mejora la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión, reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

**Parte final:** ejercicios comenzando con la cabeza y el cuello se realizan movimientos a la derecha y a la izquierda, como negando algo, movimientos arriba y abajo, como

afirmando algo. Siguiendo con los hombros se realizan movimientos levantándolos hacia las orejas, como diciendo no sé y posteriormente se realizan círculos de hombros hacia delante y hacia atrás. Continuando con los brazos, con los puños cerrados se realizan círculos de muñeca; luego con todo el brazo (estirado) se hacen círculos grandes hacia delante y atrás, brazos arriba, al frente, horizontal y bajamos los brazos. Brazos arriba, al frente, horizontal y bajamos, brazos horizontales y cerrados



Para el tronco, teniendo las piernas juntas se realizan movimientos de flexión lateral y rotación. Para la cadera, teniendo las piernas separadas, juntas y manos en la cadera se realizan movimientos



Para las rodillas, flexionamos las piernas varias veces. En la Edad Adulta es importante que se realicen movimientos sencillos en donde se incluyan movimientos que estimulen la coordinación psicomotriz.



## **ACTIVIDAD N° 2.**

**Tema:** los beneficios del ejercicio para la persona mayor

**Expositor:** Carlos Julio Armijos Rosillo

**Dirigida:** A los adultos mayores que integran el centro de día san José de la ciudad de Loja

**Lugar:** instalaciones del centro de día san José de la ciudad de Loja

### **CHARLA - LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LA PERSONA MAYOR**

Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiezan a la edad de 60 años, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades. Se ha encontrado que las dos terceras partes de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión.

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

El cardiovascular (modulador de la variabilidad de la frecuencia cardiaca con ejercicio aeróbico)

El respiratorio

El inmunológico;

Además, se ven beneficiados:

La masa metabólica activa

Los huesos

Los músculos

Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas del organismo.. A continuación se citan algunos beneficios:

Evita la pérdida de masa muscular.

Favorece la movilidad articular.

Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.

Evita la desmineralización ósea.

Aumenta la capacidad respiratoria.

Aumenta la oxigenación de los tejidos.

Evita el deterioro del rendimiento cardíaco.

Hace más efectiva la contracción cardíaca.

Evita la fatiga al mínimo esfuerzo.

Evita la obesidad.

Mejora el rendimiento físico global.

Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.

Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caídas.

### **Área psíquica:**

Conserva ágiles y atentos los sentidos.

Aumenta la ilusión de vivir.

Aumenta la alegría y el optimismo.

Refuerza la actividad intelectual.

Mejora la interrelación social.

Combate la soledad y el aislamiento.

Mejora la imagen personal.

Mejora y facilita el sueño.

### **ACTIVIDAD N° 3.**

**Tema:** LA BUENA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN

**Expositor:** Carlos Julio Armijos Rosillo

**Dirigida:** A los adultos mayores que integran el centro de día san José de la ciudad de Loja

**Lugar:** instalaciones del centro de día san José de la ciudad de Loja

#### **CHARLA - LA BUENA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN**

Una alimentación sana contribuye en gran medida a mantener la salud y el bienestar de una persona. Por un lado, seleccionar los alimentos y las cantidades correctas promueve la salud física; por otro, comer también puede suponer una experiencia placentera que repercute positivamente sobre el bienestar psicológico y mental. Los alimentos son el principal combustible para que el organismo funcione correctamente. La salud depende de aquello que ingerimos y por eso es importante poner en práctica formas saludables de comer. Cuando los adultos mayores incorporan dietas saludables pueden revertirse o retrasarse muchos de los cambios asociados al proceso de envejecimiento, asegurando de este modo, que muchos de ellos puedan continuar viviendo en forma independiente y disfrutando de una buena calidad de vida, que les permita compartir activamente dentro de la familia y de la comunidad.

#### **La Nutrición En El Adulto Mayor**

Una alimentación sana contribuye en gran medida a mantener la salud y el bienestar de una persona. Por un lado, seleccionar los alimentos y las cantidades correctas promueve la salud física; por otro, comer también puede suponer una experiencia placentera que repercute positivamente sobre el bienestar psicológico y mental.

Los alimentos son el principal combustible para que el organismo funcione correctamente. La salud depende de aquello que ingerimos y por eso es importante poner en práctica formas saludables de comer.

#### **Para vivir más y mejor:**

Evite fumar.

Limite el consumo de alcohol.

Mantenga un peso normal (evite el sobrepeso y la obesidad).



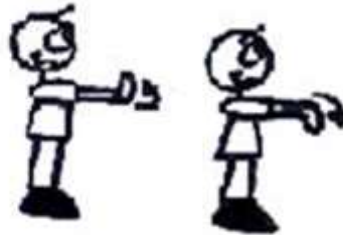
Realice actividad física, por ejemplo, camine 30 minutos a paso rápido todos los días (consulte a su médico para otros ejercicios).

Coma en forma sana.

Tome bastante agua.

**Parte final:**

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).



## **ACTIVIDAD N° 4**

**Tema:** Juego De habilidad - Desarrollo de la agilidad mental- Espacio amplio y llano - Dos equipos en círculo.

**Guía:** Carlos Julio Armijos Rosillo

**Dirigida:** A los adultos mayores que integran el centro de día san José de la ciudad de Loja

**Lugar:** instalaciones del centro de día san José de la ciudad de Loja

### **JUEGO Y EJERCICIOS**

#### **Reglas y Desarrollo.**

Se colocan las sillas en forma de círculo y los jugadores se sientan de espalda uno del otro. El profesor mencionará un primer país y a partir de él los jugadores mencionarán otros que se irán agregando a la lista. De esta forma los jugadores tendrán que repetir todos los países mencionados, sin equivocarse, e ir agregando uno más cada vez.

El siguiente equipo hará lo mismo cuando el anterior haya terminado.

Cada ronda durará un minuto, aproximadamente, si no se equivoca ningún jugador.

Ganará el equipo que logre decir más países.

Todos los jugadores deberán estar de espaldas, no olvidar ningún país mencionado y no repetirán nombres de países.

#### **EJERCICIOS PARA EL ADULTO MAYOR**

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

- Partiendo desde la posición neutra se realizarán rotaciones de cabeza y cuello hacia ambos lados de manera alternada.

- Realizar elevaciones de los hombros de forma alternada, partiendo desde una postura relajada de los brazos pegados al tórax.

- Partiendo de la flexión total de hombro, se realiza una flexión de codo de un brazo combinado con una flexión de columna del lado contra lateral y viceversa. (Como tratando de tocar el techo con una mano).

- Partiendo de una extensión de hombro con flexión de codo, se realiza una extensión de codo manteniendo la extensión de hombro y se regresa a la posición inicial

-Partiendo desde la postura de pie, se realizará flexión de cadera y rodilla de una pierna, regresando a la postura inicial y entonces se hace lo mismo con la pierna contraria (como simulando marchar).



-De pie se llevará de manera alternada la flexión de rodilla a 90° y se regresa a la posición inicial.



-Realizar círculos con los tobillos manteniendo el equilibrio y partiendo desde la posición de pie y realizando una flexión de cadera a unos 30 a 40°, y una vez finalizada la circundación de un tobillo se regresa a la postura de partida y se realiza el movimiento con el pie contrario.



## ACTIVIDAD N° 5

**Tema:** ejercicios de Estiramiento de músculos anteriores y posteriores de piernas.

**Guía:** Carlos Julio Armijos Rosillo

**Dirigida:** A los adultos mayores que integran el centro de día san José de la ciudad de Loja

**Lugar:** instalaciones del centro de día san José de la ciudad de Loja

### EJERCICIOS - ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS ANTERIORES Y POSTERIORES DE PIERNAS Y EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

1. Caminar sobre la punta de los pies un tramo aproximado de 3 mts.



2. Regresar caminando sobre los talones. Hacer 10 repeticiones de cada uno



3. De pie, con los pies separados y las manos en la cintura.



Flexionar las rodillas a 45 grados aproximadamente y hacer 10 repeticiones.



**Juego de conjunto:** el barco de pie en rueda, situados mirando hacia fuera, pasando los brazos por la cintura o los hombros de los compañeros, balancearse primero sin mover los pies del lugar como si fuera un barco que se mece sobre el agua. Luego desplazarse todos a la vez en cualquier dirección siguiendo el movimiento propio del grupo.

**EJERCICIOS - EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO:**

Hacer 10 flexiones del cuello Al frente

Hacer 10 rotaciones Laterales a cada lado.



Tomando con una manola del lado opuesto y lado

Hacer 10 flexiones Laterales a cada

Tratar de estirar toda la extremidad frente al tórax, lo más que se pueda.



Al finalizar la dinámica compartir en grupo verbalmente las sensaciones vividas.

## ACTIVIDAD N° 6

**Tema:** Ejercicios de estiramiento máximo, coordinación audio motora y coordinación viso motora.

**Guía:** Carlos Julio Armijos Rosillo

**Dirigida:** A los adultos mayores que integran el centro de día san José de la ciudad de Loja

**Lugar:** instalaciones del centro de día san José de la ciudad de Loja

### EJERCICIOS - ACTIVIDADES

Salir al parque realizar ejercicios de estiramiento de músculos de cadera y posteriores de muslo y pierna, caminar y realizar 20 minutos de bailo terapia.

1. Acostado boca arriba con las piernas flexionadas.
2. extender toda la pierna, sin flexionar la rodilla, lo máximo posible, hasta sentir la tensión en los músculos posteriores sin que esto provoque dolor.
3. Repetir el ejercicio con la pierna contraria. Hacer diez estiramientos con cada pierna.



### Estiramientos de pierna máximos.

1. Acostado boca arriba con las piernas flexionadas. Extender una pierna tomando la pantorrilla con ambas manos.
2. Tratar de llevar la pierna hacia la cara hasta que se sienta tensión en los músculos de atrás de muslo y pierna, sin que provoque dolor. Repetir con la pierna contraria. Hacer diez estiramientos con cada pierna.
3. Hacer 10 repeticiones con cada pierna.



**Parte final** ejercicios con un compañero y clausura de la propuesta.

Coordinación audio motora

1. Se forma un círculo con los compañeros de grupo.
2. Se coloca a la persona en estudio en el centro del círculo
3. La persona debe estar con los ojos tapados.
4. Al azar, uno de los compañeros hará un sonido, ya sea aplaudiendo, con un silbato o alguna otra forma.
5. La persona en estudio debe señalar quien de los compañeros hizo el sonido.



**Coordinación viso motora.**

1. Se coloca el explorador frente a la persona en estudio.
2. Se le explica que sin hablar el explorador le señalará con un dedo la parte de su cara que se debe tocar. (El oído, frente, la nariz, etc.)
3. Al principio lo hará despacio, aumentado progresivamente la velocidad, para observar el grado de respuesta



## Evaluación de la alternativa

<i>Título - Alternativa.</i>	<i>Aplicación de Estrategias conjunto de ejercicios metodológicos.</i>	<i>Validación</i>
<b>PROPUESTA</b>	<b>Actividad 1:</b> <b>La importancia de la actividad física</b>	<b>Muy Buena:</b> se logró que los adultos mayores tengan conocimiento de lo importante que es la actividad física para su salud.
	<b>Actividad 2:</b> <b>Los beneficios del ejercicio para la persona mayor</b>	<b>Muy buena</b> se ayudó que los adultos mayores conozcan los beneficios del ejercicio físico para vivir activamente. .
	<b>Actividad 3:</b> <b>La buena alimentación y la nutrición en el adulto mayor</b>	<b>Muy Buena</b> se orientó a los adultos mayores sobre cómo debe ser su nutrición alimenticia en su diario vivir.
	<b>Actividad 4:</b> <b>Juego –ejercicios.</b>	<b>Muy Bueno</b> se logró que los adultos mayores dejen el estrés a un lado y disfruten de un ambiente de distracción.
	<b>Actividad 5:</b> <b>Ejercicios - estiramiento de músculos anteriores y posteriores de piernas y ejercicios de estiramiento</b>	<b>Muy bueno:</b> el adulto mayor a través del ejercicio desarrollo movimiento de las diferentes partes de su cuerpo o mismo que le ayudan a estar más activos.
	<b>Actividad 6:</b> <b>Ejercicios de estiramiento máximo, coordinación audio motora y coordinación viso motora.</b>	<b>Excelente:</b> permitió que los adultos pongan en movimiento su cuerpo y fortalezcan su sentido audio motora y viso motora.



## **Conclusiones luego de aplicar la alternativa.**

Se determinó que la aplicación de los diferentes ejercicios y actividades en la alternativa, para trabajar y ayudar al adulto mayor tuvieron resultado positivo.

La metodología y los diferentes métodos que se utilizó para el desarrollo de las actividades físicas fueron efectiva en los adultos mayores.

El incremento de un conjunto de charlas, ejercicios, actividades adecuadas, juegos, dinámicas la realización de actividades físicas ayudo a fortalecer y a mejorar en parte la calidad de vida del adulto mayor.

La aplicación y validación de la propuesta alternativa, en la que intervienen algunos factores como la organización, planificación, la motivación, ejecución de ejercicios de coordinación, juegos recreativos, bailes, 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.

## **j. BIBLIOGRAFIA**

1. GORBUNOV, G. D. (1990) Psicopedagogía del deporte, ediciones Cubanas.
2. COSTIL, D AND WILMORE, J (1998) Fisiología del esfuerzo y del Deporte. Paidotribo. Barcelona.
3. Blair, S.N.: Exercise Successufl Aging, and Disease Prevention. Pags 869-911. In Exercise Physiology McArdle W y Cols. Fifth Edit. Lipincott Williamas & Wilkins 2001Baltimore Maryland, U.S.A.
4. Vinaccia, S. y Orozco, L., 2005. Aspectos psicosociales asociados con la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas. Diversitas, 1 (2), pp. 125-137.
- 5 Mahecha Matsudo, S. M. Centro de Estudios do Laboratorio de Aptidão Física de São Caetano 1996. [www.sportsalut.com.ar/articulos/act\\_fis\\_salud/n3.pdf](http://www.sportsalut.com.ar/articulos/act_fis_salud/n3.pdf).
6. IZQUIERDO, M. (1998) Efectos del envejecimiento sobre el Sistema Neuromuscular. A.M.D.
7. CRESS, M., SMITH, E., THOMAS, D., JOHNSON, J. (1991) Effect training on VO2máx., thigh strenght, and muscle morphology in Septuagenarian women. Med. And Sci. in Sport and Exercise.
8. BARCIA, Orlando. 2006. Modulo: Medicina del Deporte. Ed. ORBAFA, Portoviejo Ecuador.
9. González-Celis R., A.L., coord., 2009c. Evaluación en Psicogerontología. México: Editorial Manual Moderno.
10. MORENO A. (2002) Psicología de la actividad física y el deporte,

k. ANEXOS



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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.**

**TEMA**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR MEJORA  
LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE  
INTEGRAN EL CENTRO DE DÍA SAN JOSE 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** *CARLOS JULIO ARMIJOS ROSILLO*

**LOJA-ECUADOR**

**2014**

**a. TEMA**

LA ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE INTEGRAN EL CENTRO DE DIA SAN JOSE DE LA CIUDAD DE LOJA

## **b. PROBLEMÁTICA**

El presente trabajo investigativo surge de la inquietud de conocer como la actividad física en el adulto mayor disminuye la calidad de vida.

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

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

(Costil, D and Wilmore, J 1998). La práctica regular de actividades físicas y recreativas, plantea un doble reto: la oportunidad de aprovechar al máximo unos años más de vida y una mayor necesidad de hacer frente y en mejores condiciones a las incapacidades que surgen en la tercera edad, propiciando vivir más años, no agregando días a los años, sino placer y confort hasta donde más se pueda.

Cuando se trata de un adulto mayor a quien se pretende someter a un programa de adecuación física, en el que intervienen la mayoría de las cualidades físicas arriba mencionadas, con frecuencia se olvida la importancia que reviste el estudio de su eficiencia físico-funcional previa y del seguimiento, mediante la aplicación de pruebas de capacidad funcional, similares a las empleadas en el deportista, a quienes se les exige el máximo de sus rendimiento físico, ya sea en la pruebas de aptitud, el entrenamiento o la competición: pero que al tratar con personas de 60 años o más, debe reducirse al 60%

- 70% de su capacidad máxima, a lo que se conoce como trabajo sub-máximo, el cual se determina a partir de parámetros fisiológicos, tanto en reposo como en esfuerzo máximo teórico, siempre tomando en cuenta la edad del sujeto y sus antecedentes de actividad física realizada. La determinación del nivel sub-máximo, permite establecer el nivel de intensidad con que se puede iniciar el programa, así como evaluar los avances logrados en mediciones subsecuentes, sobre todo, considerando el riesgo que representa someter a esfuerzos aún de mediana intensidad a personas con una baja capacidad funcional, a las portadoras de un padecimiento subclínico, o de las mal llamadas “enfermedades propias de la edad”. Los procedimientos a seguir para ubicar en que consiste un trabajo de tipo sub-máximo se detallarán en capítulos subsecuentes.

El crecimiento de la población adulta mayor en nuestro país, y la carga de enfermedades que ello conlleva representa un problema social y una demanda de recursos cada vez mayor para dar respuesta a sus necesidades, ante lo cual, las instituciones públicas y privada deben buscar formas para mejorar o conservar sus habilidades funcionales, y así preservar su capacidad física a fin de que continúen con su independencia y en última instancia tengan con una calidad de vida aceptable; por lo que se recomienda crear módulos de adecuación física para ellos en donde puedan recuperar su funcionalidad, prevenir y retardar la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles y sus complicaciones, así como disminuir la necesidad de medicamentos para el tratamiento de sus dolencias.

El envejecimiento biológico es un proceso que comienza cuando hemos llegado a la culminación de nuestras capacidades físicas, disminuye el rendimiento y aparece una pérdida de adaptación de los órganos.

En el aparato locomotor se producen alteraciones degenerativas; la capacidad funcional de las articulaciones sufre un gran deterioro, el músculo pierde elasticidad, minerales y agua. El sistema nervioso se altera y disminuye la capacidad de coordinación y concentración; en el sistema cardiovascular los capilares se obstruyen, la cavidad torácica se reduce de manera que la Capacidad respiratoria disminuye, por si fuera poco, se experimentan una serie de desajustes psicológicos producto de una sociedad que margina, desatiende y olvida a sus adultos mayores.

El aumento de la longevidad se acompaña de un incremento en la prevalencia de morbilidad, sobre todo por enfermedades crónicas y por discapacidades. La mayor prevalencia de incapacidad como consecuencia de la enfermedad y la necesidad de

mayor tiempo de recuperación del estado de salud basal justifica la necesidad de cuidados preventivos, progresivos y continuados.

Actividad Física: corresponde al concepto mismo de movimiento que reúne toda expresión corporal, intencionalidades y usos que se le dé al cuerpo, razón por la cual, en los últimos años, se ha dado gran difusión a la promoción de actividades como caminar, usar las escaleras, bailar, trabajar en el jardín, lavar el carro, entre otras muchas actividades que fundamentalmente gasten energía por encima de los promedios ofrecidos por las tecnologías actuales o los servicios de la vida moderna como escaleras eléctricas, ascensores, servicios de entregas a domicilio, y los servicios de jardinería o lava autos ( Blair, S.N 2001.)

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. (Vinaccia, S. y Orozco, L., 2005.)

Al hablar de actividad física, dicho concepto trae consigo un sinnúmero de significados e ideas que permiten relacionarlo con cualquier aspecto de la vida diaria de una persona, como el simple hecho de asear el coche, atender a los hijos, podar el jardín, ir de compras, y todas esas actividades que impliquen un gasto energético adicional al requerido por el organismo en su estado basal, como lo menciona (Mahecha Matsudo, S. M 1996),

La Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra cada 6 de abril, desde 2002, el Día Mundial de la Actividad Física y este año, bajo el lema 'Actividad Física sin Barreras', busca que todos los seres humanos eliminen los obstáculos para ejercitarse.

La inactividad está aumentando y por ende también las afecciones en la salud en todo el mundo, indica la OMS, que se ha interesado en difundir el documento de recomendaciones de lo que se debe hacer en cada edad: de 5 a 17 años, de 18 a 64 años

y más de 65 años, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT).

La Red de Actividades Físicas para las Américas, (RAFA) ha unido a los países latinoamericanos para cultivar esta práctica debido a que los índices de sedentarismo van en aumento. Enrique Chávez, coordinador de RAFA en Ecuador, informa que el sedentarismo en el país está en el 89% y que la idea es estabilizarlo con tendencia a la baja en los próximos cuatro años. Asimismo, el 45% de la población infantil está en el rango de sobrepeso y obesidad y el 50% de las mujeres en edad fértil están afectadas. La concienciación va teniendo eco, así, en el país la actividad física se promueve como instrumento de desarrollo humano que ha generado en eventos masivos como caminatas, ciclo paseos, marchas, competencias, señala el profesional.

En Loja se ha venido desarrollando programas para la realización de la actividad física como paseos, caminatas, ciclismo, bailoterapia, etc. Los mismos que atienden la acogida de la gente ya que la actividad física es un camino hacia una vida sana libre de enfermedades.

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

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

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantenerla independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos. El presente trabajo desarrolla el tema desde la perspectiva de la pérdida de la funcionalidad física que conlleva el envejecimiento. Donde se realizará un análisis de la incidencia de la actividad física en la senectud como vía asequible placentera de retardar sus efectos.

**Entre los factores que aceleran el envejecimiento están:**

Alimentación excesiva.



Stress.

Hipertensión.

Tabaquismo y alcoholismo.

Obesidad.

Soledad, poca participación socio laboral.

Sedentarismo.

El envejecimiento, es un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos... Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida. Todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es. El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz (Izquierdo, M. 1998)

La vejez hoy no es asumida como un período de dolencias, soledad e inmovilidad, Si no como una etapa que, vivida de modo activo, favorece la capacidad funcional e independencia de la persona

Mantener la movilidad durante el proceso de envejecimiento es fundamental para preservar y prolongar la salud. Bajo supervisión médica, el ejercicio contribuye a mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas mayores / CRESS, M., SMITH, E., THOMAS, D., JOHNSON, J.1991

El cuerpo cambia con el paso de los años: desciende el rendimiento cardiopulmonar, se debilitan los huesos, se alteran el balance y el equilibrio y disminuyen la fuerza, la resistencia y la masa muscular. No obstante, si bien es cierto que estos factores impactan en el estado de salud, no son una sentencia de incapacidad, pues la actividad física puede mejorar significativamente la calidad de vida del adulto mayor (grupo etario definido hoy a partir de los 60 o 65 años, en función de las variables biológicas, psicológicas y sociales que privan en los distintos países del mundo).

De acuerdo con Barcia, Orlando. 2006, el ejercicio es determinante para prolongar la salud física y emocional, pues “proporciona flexibilidad y fuerza, ayuda a ganar masa

muscular, favorece la movilidad y aumenta la capacidad aeróbica, a la vez que promueve la integración social, fundamental para contrarrestar la soledad y prevenir la depresión que suele presentarse en el adulto mayor”. por su parte, Lilia Núñez, fisiatra especialista en Medicina Deportiva, subraya que el paso del tiempo no se puede detener ni retardar, pero sí es posible vivir la vejez en buenas condiciones de salud controlando las principales variables que deterioran la capacidad funcional: malos hábitos alimentarios, tabaquismo, consumo excesivo de bebidas alcohólicas y, sobre todo, sedentarismo.

Mejora la movilidad articular. En enfermedades asociadas al envejecimiento del cartílago articular (osteoartrosis), los ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad favorecen la estabilidad de las articulaciones, disminuyen la rigidez matutina y previenen la progresión de la dolencia.

Aumenta las defensas. El ejercicio de intensidad y duración moderada optimiza la respuesta del cuerpo a agentes externos dañinos y mejora la calidad del sueño, contribuyendo así a preservar la salud del sistema inmunitario.

Incrementa la Coordinación y la Capacidad de esfuerzo físico. La práctica de ejercicios incide directamente en la fuerza muscular, el balance y el equilibrio, mejorando la capacidad para moverse en superficies irregulares y aumentando la habilidad para realizar oficios cotidianos. Además, disminuye el riesgo de caídas.

Favorece la salud Cardiovascular. Realizar 30 minutos diarios de actividad física mejora la irrigación del corazón, controla la hipertensión arterial, aumenta la capacidad respiratoria, reduce el riesgo de diabetes y previene infartos.

En Loja en el barrio san José se encuentra ubicado el centro de día san José el cual se caracteriza por ser un sitio tranquilo el cual consta con los servicios básicos para la estancia del adulto mayor los cuales son cuidados por religiosas y personal de servicio contratado

Este centro es un sitio amplio y tranquilo acogedor para que el adulto mayor se sienta cómodo este sitio cuenta con personal tanto religioso como particular el cual se distribuye las tareas y necesidades con el fin de brindar la mejor atención al adulto mayor.

En este centro habitan adultos mayores que padecen de enfermedades como: Diabetes, Artritis. Colesterol. Sus principales problemas son el nerviosismo, la falta de visión,

sedentarismo, desanimado, falta de atención por parte de sus familiares algunos de ellos sienten el abandono de sus familias que casi muy poco los visitan.

¿QUIERO QUE EL ADULTO MAYOR REALICE ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS?

¿PUEDO REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS INSTALACIONES DEL CENTRO DE DÍA SAN JOSÉ?

¿PUEDO APROVECHAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?

¿MI PROPÓSITO SERIA QUE A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EL ADULTO MAYOR TENGA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA QUE RECUPERE SU ENERGÍA QUE SE ENTUSIASME POR LOS EJERCICIOS FÍSICOS?

¿REALIZANDO UNA ACTIVIDAD FÍSICA PLANIFICADA ACORDE PARA ELLOS?

**LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE DIA SAN JOSE CIUDAD DE LOJA DISMINUYE LA CALIDAD DE VIDA EN EL PERIODO 2014-2015**

### **c. JUSTIFICACIÓN**

El tema del envejecimiento ocupa un espacio significativo en las organizaciones de Salud en el ámbito internacional dada la tendencia al alargamiento de las expectativas de vida en muchos países desarrollados e incluso en naciones en vías de desarrollo.

Como tendencia el ser humano vive más años y resulta de importancia que éstos transcurran con Calidad de Vida. La tendencia a identificar el envejecimiento con la enfermedad no está totalmente alejada de la realidad a pesar de que ambos conceptos tengan atributos diferentes. El envejecimiento es un hecho común en una etapa de la vida del ser humano y la enfermedad varía de un individuo a otro.

El propósito de vivir más años debe estar indisolublemente ligado a un estado de salud que permita el disfrute de las potencialidades del ser humano y su pleno desarrollo en el campo de la creación y la recreación.

A pesar de las diferentes posiciones sobre las vías de desarrollo de un enfoque hacia una vida saludable la mayoría de los investigadores coinciden en que dos factores tienen una relación extraordinaria sobre este propósito:

La actividad física y la alimentación del ser humano determinan en gran medida que los procesos destructivos de la vida sean frenados y minimizados e incluso revertidos.

En este sentido hay que destacar que el ejercicio físico no sólo repercute sobre el proceso de envejecimiento sino además sobre unas 119 enfermedades que pueden ser evitadas, descartadas o amortiguadas en sus manifestaciones y signos.

Para el ser humano sedentario, bien debido a un déficit de tiempo por sus numerosas tareas, o porque no han tenido experiencias corporales atractivas sobre la base de la realización del ejercicio, le resulta difícil tanto comprender la necesidad de su realización, como iniciar y mantenerse de forma sistemática dentro de un programa de ejercitación.

Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, y supone una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo.

Durante siglos, la evolución del ejercicio físico y del deporte ha sido lenta, al igual que los progresos tecnológicos. Sin embargo, en el siglo XX, este avance fue de tal magnitud que los hábitos y costumbres sociales variaron en muy poco tiempo.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar si la falta de actividad física en el adulto mayor del Centro de día San José de la ciudad de Loja mejora la calidad de vida en el periodo 2014-2015

##### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Fundamentar la metodología adecuada para la enseñanza de la actividad física para aplicarla al adulto mayor.

Diagnosticar que actividades físicas puedo aplicar al adulto mayor teniendo en cuenta su estado de salud como físicamente para poder aplicar los ejercicios físicos.

Planificar que actividad física puedo realizar para lograr que el adulto mayor se inculque en el ejercicio físico por su bien.

Efectuar la realización de la actividad física en el adulto mayor

Evaluar si los ejercicios físicos están logrando el objetivo propuesto

## e. MARCO TEÓRICO

### 1.-ADULTO MAYOR

#### 1.1.-Concepto

Al igual la palabra “Adulto mayor” es el nombre que reciben las personas que pertenecen al grupo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se los considera adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad y se los conocen como tercera edad, o ancianos.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que todos los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que le queda de vida con mayor tranquilidad. La mayoría de estas personas han dejado de trabajar, o bien se jubilan, lo que ocasiona que el nivel de ingresos decrece en forma considerable, y aumentan sus problemas de salud asociados a la edad lo que causa cambios en todos los ámbitos de su vida que llevaban anteriormente. Envejecer es un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste.

A medida que las personas envejecen se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo. Lo cual demuestra evidencias de modificaciones y cambios en su estado de salud física y psicológica. Los cuales son progresivos e inevitables, pero con el tiempo se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. Por lo que es necesario tener en cuenta que el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos. (Izquierdo, M. 1998)

#### **Que tipos de criterios se utiliza para decir que una persona es un adulto mayor:**

**Criterio cronológico:** se refiere a lo q es edad o anos del adulto mayor.

**Criterio físico:** se refiere a los cambios físicos de la persona como el caminar, el color del pelo, piel, auditivo, visual, tiene problemas con la retención de la memoria, sueños alterados todo esto le afecta a su vida cotidiana.

**Criterio social:** esto es según sus funciones ante la sociedad.

Todos estos criterios son muy importantes y relativos de acuerdo a la personalidad de cada individuo.

Principales causas para envejecer pronto son.

Mala alimentación y en exceso.

Estrés.

Hipertensión.

Alcohol y tabaco.

Sedentarismo.

Obesidad.

Poca realización de actividad física.

Se producen cambios o modificaciones biológicas que influyen en la personalidad del individuo Estos son:

Cambio de apariencia.

Modificaciones en el sistema piloso: canosidad y calvicie.

Alteraciones en la motricidad disminución de fuerza y aumento de grasas, sus movimientos cada vez son más lentos, se fatiga con facilidad y su recuperación es muy lenta.

Osteoporosis.

Disminución del sistema respiratorio.

Al disminuir sus actividades el cuerpo consume menos alimentos, pero este sube de peso frecuentemente.

De todo lo expuesto podemos sintetizar los problemas del adulto mayor a resolver:

Problemas biológicos: enfermedades crónicas.

Problema filosófico: preocupación de muerte.

Relaciones sociales: disminuye su círculo social.

Problema lúdico: este es el punto más importante donde el adulto mayor no sabe cómo ocupar su tiempo libre ni cómo hacer recreación o actividad física.

Factores q retardan el envejecimiento los cuales son:

Poder dormir tranquilamente en un tiempo correcto.



Ejercicio físico continuo.

Una alimentación nutritiva balanceada.

Participación laboral y social.

Todos estos factores antes mencionados ayudan a retardar el envejecimiento y a proporcionar un mejor estado de salud como de igual manera a un mejor rendimiento físico.

Estos factores nos demuestran que la actividad física retarda el envejecimiento y aumenta un periodo más productivo de su vida. (Cress, M., Smith, E., Thomas, D., Johnson, J. 1991)

## **2.-Calidad de vida**

### 2.1.-Definición

La calidad de vida es un estado de bienestar que recibe la influencia de factores como empleo, vivienda, acceso a servicios públicos, comunicaciones, urbanización, criminalidad, contaminación del ambiente y otros que conforman el entorno social y que influyen sobre el desarrollo humano de una comunidad. González-Celis R., A.L., coord., 2009c.

El concepto de calidad de vida hace referencia a un proceso dinámico que ha sufrido profundas modificaciones en las tres últimas décadas, evolucionando desde una concepción sociológica hasta la actual perspectiva psicosocial, en la que se incluyen los aspectos tanto objetivos como subjetivos del bienestar o de la satisfacción personal con la vida, siendo estos últimos los que adquieren mayor relevancia.

Tanto en los medios de comunicación, como en el lenguaje corriente de la gente, se ha incorporado el término “CALIDAD DE VIDA” que se refiere “a una serie de factores que contribuyen a mejorar el bienestar de las personas en su actividad habitual. Es necesario reflexionar en qué consiste, o que elementos integran los componentes de la calidad de vida, por ello, básicamente se deben nombrar los siguientes: confort, prevención en salud, equilibrio emocional y tranquilidad espiritual, alimentación adecuada, aptitud física y descanso y tiempo libre”.

Confort. - Significa poseer tanto en el hogar como en el trabajo (recordar que la mayoría de personas pasan más del 30% de su vida trabajando), los elementos necesarios para una vida confortable. Desde ya, no todos pueden tener el trabajo que más gusta. Ojalá se pudiera cumplir esa máxima que dice: “que tu vocación (trabajo) sea tu vacación”.

Prevención en salud. - Existen tres niveles de prevención a los que las personas deberían acceder: 1) Prevención primaria que incluye: a) Educación para la Salud: Estar informado sobre la misma, sobre los que nos daña y lo que nos beneficia, conocer y practicar hábitos adecuados en cuanto a alimentación, higiene, horas de sueño, evitar fumar o beber en exceso, entre otros factores. b) Promoción de Salud: Incluye actividades que promueven la salud como campañas de vacunación, de cuidados odontológicos, entre otras. 2) Prevención Secundaria que incluye el “diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno” mediante chequeos periódicos se evita el descubrimiento tardío de enfermedades que pueden ser graves y que tomadas a tiempo pueden ser perfectamente tratables o curables. 3) Prevención Terciaria que implica la “rehabilitación” de funciones perdidas por patologías, es decir, devolverle a la persona la posibilidad de hacer una vida normal, activa, deportiva, recreativa, que ha perdido por enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial no controlada, diabetes, lesiones musculares o articulares o por sedentarismo (inactividad física), entre otras.

Equilibrio emocional y tranquilidad espiritual. - Es imposible poseer calidad de vida, aun en presencia de confort o de salud, sin la tranquilidad del espíritu. No es posible acceder a este estado en presencia de angustia, de temor por el presente o el futuro, de ansiedad, de depresión, de estrés o de conflictos emocionales. Tal vez sea lo más difícil de lograr. ¿Quién está exento de alguna contingencia en el agitado ritmo de vida que nos toca vivir en el día a día?

Alimentación adecuada. - Hay una frase que dice: “uno es lo que come” o por lo menos, lo que ha comido. Es difícil mirarse al espejo y no reprocharse a veces, algunos excesos que se han cometido en este rubro, al menos a partir de cierta edad. Sin embargo, básicamente existen tres trastornos de la alimentación: 1) Obesidad; 2) Bulimia y Anorexia; y, 3) Desnutrición. En los niveles socio-económicos elevados prevalecen los dos primeros y no por ello son menos nocivos. Por otra parte, las modas alimentarias como la “dieta de la luna” “de la manzana”, entre otras. O directamente “dejar de comer” para perder peso, puede ser un hábito peligroso. Una alimentación correcta debe

contemplar cuatro “principios”: cantidad, calidad, armonía y adecuación individual. Debe ser indicada por un médico especializado y/o nutricionista o nutriólogo, en forma personalizada teniendo en cuenta los análisis bioquímicos, los datos antropométricos, los hábitos alimentarios y la actividad física de la persona.

Aptitud Física. - Depende de la edad e implica la posibilidad de poder desarrollar tareas físicas o motoras adecuadas a un estilo de vida sin limitaciones corporales. Poder participar en actividades deportivas o recreativas, acordes a cada edad y sexo, sin impedimentos o sin riesgos de lesiones, depende de una buena aptitud física (correctos niveles de fuerza, flexibilidad, agilidad, entre otras cualidades) ¿Cómo se logra?: con actividad física moderada y sistémica o general para todo el cuerpo. (Moreno A.2002)

La calidad de vida aparece como un objeto de estudio de la Psicología por ser un componente principal del bienestar, que está relacionado con otros aspectos del funcionamiento humano de naturaleza eminentemente psicológica. De ahí que es importante conocer primeramente una definición: ¿Qué se entiende por calidad de vida?, ¿cómo se ha operacionalizado dicho constructo?, es decir, ¿Cuáles son las dimensiones que abarcan la calidad de vida?, ¿Cómo es evaluada la calidad de vida en la vejez?, y ¿Cuál es el impacto de algunas variables psicológicas en la calidad de vida de las personas mayores? Planteamientos que son complejos y que se abordan a continuación. Velandia (1994)

## **2.2.-Calidad de vida en el adulto mayor**

### 2.3.-definicion

Es importante conocer la calidad de vida con la que se vive esta etapa, este conocimiento es de interés principal en el área de la salud ya que es la más importante percepción de bienestar en los ancianos sin embargo la calidad de vida no solo está en la salud sino también incluyen los factores sociales, económicos, y personales.

El garantizar una vida de calidad a las personas mayores es un nuevo reto que seguirá cobrando importancia en el contexto de la cooperación internacional y en las agendas nacionales en la mayoría de los países durante las próximas décadas. En el plano individual, las personas que ya cumplieron 50 años podrían llegar a cumplir 100; por

ende, es urgente reflexionar sobre la calidad de vida que se quiere tener en la vejez y tomar medidas encaminadas a proteger la salud y bienestar en el futuro.

Sin embargo, existe evidencia de la participación de diversas disciplinas de las Ciencias Naturales, Sociales, de la salud y del comportamiento humano que han contribuido al estudio de la calidad de vida. De ahí que cuando se pretende dar una definición de calidad de vida, se observan múltiples acercamientos y se encuentra una indefinición del término, el cual se asocia, por un lado, con nivel de vida o estilo de vida, y por otro, con bienestar y salud, satisfacción e incluso con felicidad.

### **3.-Las Actividades físicas y recreativas en el adulto mayor**

#### **3.1.-definicion**

La participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no. Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física y Deporte en la lucha de la salud y la longevidad. Importancia de la actividad física en el adulto mayor Las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como psíquico, son muchas, y es en ese aspecto en el que se ha de intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud, las condiciones físicas y psíquicas. Para ello será necesario adquirir hábitos de conducta adecuados y una forma de vivir que se relacione con la salud, entre estos hábitos están los hábitos alimentarios tanto en calidad como en cantidad, realizar actividades gratificantes como actividades físicas y recreativas, tratando de mejorar la calidad de vida. (Strauss,1991). Los especialistas de las actividades físicas y del ejercicio, así como las personas involucradas en esta problemática, necesitan comprender la relación existente entre la actividad física, la salud, la tercera edad y las enfermedades. Es importante clasificar el estado de salud y el estilo de vida de cada adulto mayor, antes de valorar el perfil de aptitud física (fitness). Es importante utilizar la información de las evaluaciones del

estado de salud y del estilo de vida de cada adulto mayor que se va a inscribir en un centro de recreación, para poder orientarlo a las diferentes actividades que se ofrezcan en este centro. Los resultados de las evaluaciones de la aptitud física (fitness) se emplearán entonces para planificar científicamente programas de recreación y/o de actividades físicas o de ejercicios que satisfagan las necesidades individuales.

El ejercicio es benéfico para la salud mental en las personas de la tercera edad ya que mejora la auto-estima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño, las funciones intelectuales y las relaciones sociales.

Mantener la movilidad durante el proceso de envejecimiento es fundamental para preservar y prolongar la salud. Con el paso del tiempo y de los años el cuerpo cambia: descende el rendimiento cardiopulmonar, se debilitan los huesos, se alteran el balance y el equilibrio y disminuyen la fuerza, la resistencia y la masa muscular. Sin embargo ciertos factores impactan en el estado de salud ya que puede mejorar significativamente la calidad de vida del adulto mayor. Entre uno de estos factores esta la Actividad Física, y así poder mejorar la calidad de vida en los adultos mayores o personas de tercera edad. Pérez, M; Noda, M.(1992)

### **3.2.-Ejercicio Físico**

#### 3.3.-concepto

Es la actividad física que se planifica se realiza con movimientos repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener un componente específico del estado físico.

El término “actividad física” se refiere a múltiples de actividades y movimientos que son realizadas cotidianamente, como caminar en forma regular y rítmica, tareas domésticas pesadas y baile. También el ejercicio es conocido como un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener aspectos de la salud física.

Por eso es importante que toda persona tenga la oportunidad de participar en actividades físicas, independientemente de su edad y limitaciones socioeconómicas y físicas. Realizar actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general de estas personas. El grado y el esfuerzo

de la actividad física recomendada deben adaptarse a las capacidades y condiciones de cada individuo. En todos los casos, la actividad física deberá ir acompañada de nutrición e hidratación adecuadas.

Por lo cual se debe conocer que existen cuatro categorías básicas de actividad física que son las siguientes:

- 5) **Resistencia** (aeróbica): son aquellas que aumentan las frecuencias cardíaca y respiratoria por períodos prolongados. A esta también se le clasifica en:

Actividades de resistencia moderadas que son aquellas en las que se incluye caminar enérgicamente, nadar, bailar y andar en bicicleta.

Actividades de resistencia rigurosas incluyen subir escaleras o cerros, trotar, remar, nadar muchas vueltas continuas en la piscina y andar en bicicleta cuesta arriba.

Este tipo de ejercicio es muy beneficioso ya mejora la salud del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio. Ayuda a aumentar el vigor y mejoran el funcionamiento de todos los aparatos y sistemas del cuerpo, al aumentar el flujo sanguíneo. Y previene o retarda algunas enfermedades crónicas degenerativas, tales como la enfermedad del corazón, la hipertensión y la diabetes, entre otras.

- 6) **Fortalecimiento** (fuerza): son actividades que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos. A este ejercicio se lo puede realizar con una variedad de direcciones y elementos, incluyendo bandas elásticas de resistencia y equipo de pesas.

Este tipo de ejercicio es beneficioso porque permite restaurar el músculo y la fuerza. Ayudan a prevenir la osteoporosis, y aumentan el metabolismo para mantener bajo peso y adecuado nivel de azúcar en la sangre.

Sobre todo: contribuyen a que las personas sean lo suficientemente fuertes como para mantenerse activas e independientes.

- 7) **Equilibrio**: se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar.

Es beneficioso porque mejora el equilibrio y la postura estos ejercicios pueden ayudar a prevenir caídas y fracturas, las cuales constituyen una de las principales causas de discapacidad en las personas adultas mayores.

8) **Flexibilidad** (estiramiento): son actividades que mejoran la flexibilidad, del cuerpo.

Los beneficios específicos de los ejercicios de estiramiento a

ayudan a mantener flexible el cuerpo y a mejorar el estado de movilidad de las articulaciones. Y tiene un efecto relajante.

Este tipo de actividad física puede desarrollarse, a menudo, mediante diversas actividades diarias, o con ejercicios específicos. Se debe alentar a las personas a comenzar a participar en todos estos tipos de actividades a un ritmo apropiado, observando una progresión gradual. Cada tipo de ejercicio proporciona distintos beneficios, y también exige tener ciertas precauciones de seguridad. GORBUNOV, G. D. (1990)

Por eso es importante conocer las ventajas de la actividad física ya que son múltiples y son las siguientes:

Ayuda a mejorar la movilidad articular. En enfermedades asociadas al envejecimiento del cartílago articular, estos ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad favorecen la estabilidad de las articulaciones, disminuyen la rigidez matutina y previenen la progresión de la dolencia.

Aumenta las defensas. El ejercicio de intensidad y duración moderada optimiza la respuesta del cuerpo a agentes externos dañinos y mejora la calidad del sueño, contribuyendo así a preservar la salud del sistema inmunitario.

Incrementa la Coordinación y la Capacidad de esfuerzo físico.

La práctica de ejercicios incide directamente en la fuerza muscular, el balance y el equilibrio, mejorando la capacidad para moverse en superficies irregulares y aumentando la habilidad para realizar oficios cotidianos. Además, disminuye el riesgo de caídas.

Entre los beneficios de la actividad física están:

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares

Previene y/o retrasa el desarrollo de Hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Mejora el perfil de los lípidos en sangre.

Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer Diabetes.

Mejora la digestión y el ritmo intestinal.

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.

Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.

Mejora la imagen personal

Mantiene y mejora la fuerza.

Mejora la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

Mejorar la calidad del sueño.

Permite compartir una actividad con la familia y amigos.

Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés. Aumenta el entusiasmo y el optimismo.

Ayuda a combatir los factores que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Entre otras.

También se debe destacar que los beneficios fisiológicos de la actividad física en el organismo existen alteraciones en las funciones cognitivas de los individuos que realizan actividad física regular. Estas observaciones demuestran que las personas son más rápidas y más eficientes por mecanismos directos que son los que mejoran la circulación cerebral, alteración en la síntesis y degradación de neurotransmisores; y mecanismos indirectos como: a que ayudan a la disminución de la presión arterial, disminución de los niveles de triglicéridos.



A pesar de los beneficios demostrados, la proporción de las personas adultas mayores que participan de manera regular en actividad física es preocupantemente baja. Cerca de dos tercios de las personas de 60 años y más llevan vidas sedentarias. Un problema destacado es el predominio de mitos.

**MITO 1: Se debe estar sano para hacer ejercicio.**

Muchas personas mayores se resisten a hacer ejercicio porque creen incorrectamente que tienen que estar en buenas condiciones de salud para hacer ejercicio. La actividad física puede mejorar la calidad de vida para la gran mayoría de las personas adultas mayores y puede ser lo más efectivo para personas con enfermedades crónicas.

**MITO 2: Soy demasiado viejo(a) para comenzar a hacer ejercicio**

Muchas personas adultas mayores no saben que se ha demostrado que la actividad física es beneficiosa para individuos de todas las edades, incluyendo personas de noventa y cien años de edad.

**MITO 3: Se necesitan ropa y equipo especiales**

No se necesitan ropa y equipo especiales para hacer ejercicio. Se puede hacer ejercicio en forma segura y eficaz con zapatos cómodos y ropa de diario. Puede lograrse un efectivo entrenamiento en actividades de fortalecimiento con equipo de bajo costo y un peso adecuado.

**MITO 4: No hay logro sin dolor**

Muchas personas adultas mayores aprendieron de más jóvenes que el ejercicio tenía que ser de alta intensidad para ser efectivo. Ahora se reconoce que la actividad física no necesita ser ardua o agotadora para proporcionar beneficios de salud significativos.

**MITO 5: Estoy demasiado ocupado(a) para hacer actividad física**

Muy pocas personas adultas mayores reconocen que la actividad física no tiene que ocurrir en un momento determinado y en un lugar en particular, sino que a menudo puede incorporarse en actividades diarias, tales como caminar y participar en actividades de ocio no sedentarias, tales como el baile.

Por eso es importante destacar que hay una gran cantidad de creencias que hacen que las personas de la tercera edad no realicen actividad física, ya que se basan en el desconocimiento. Por este motivo es se deber recalcar que:

Con hacer ejercicio una vez por semana basta: Esto es falso, ya que se debería realizar ejercicio en forma diaria o por lo menos 3 veces a la semana con una intensidad mayor.

Se requiere un ejercicio intenso para alcanzar los beneficios deseados: ya que las personas que adopten un estilo de vida activo o sea que incluyan actividades físicas en su día a día en la casa, en el tiempo libre les permite mejor su vida.

Se dice que realizar actividad física es perder el tiempo: Las población por eso se niegan a compartir diferentes actividades sin darse cuenta que la actividades física con una buena alimentación son beneficiosas.

El ejercicio y la actividad física también contribuyen en la prevención de las caídas por diferentes mecanismos: DE ROSNAY, J. (1988)

Fortalece los músculos de las piernas y columna.

Mejora los reflejos.

Mejora la sinergia motora de las reacciones posturales.

Mejora la velocidad de andar.

Incrementa la flexibilidad.

Mantiene el peso corporal.

Mejora la movilidad articular.

Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Entre los ejercicios recomendados en un adulto mayor sano se cuentan:

Caminata. Es accesible para todos y con muy bajo riesgo.

Natación. Incrementa la flexibilidad, relaja, tonifica el cuerpo y ayuda a perder peso.

Yoga. Reduce las tensiones, mejora la circulación y aumenta la elasticidad.

Thai-Chi. Desarrolla los músculos, incrementa la fuerza y favorece el equilibrio.

Pesas.

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

Los adultos de 65 en adelante dediquen 15 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

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

Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

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

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

Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado. COSTIL, D AND WILMORE, J (1998)

### 3.4.-Beneficios de la práctica regular de ejercicios

Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas del organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por períodos prolongados. Se ha podido calcular que a partir de la adolescencia, según se produce disminución de un 1% anual en la capacidad física, responsable, en gran parte, de las enfermedades características de este grupo. A continuación se citan algunos beneficios de la actividad física.

#### Área física:

- ✓ Evita la pérdida de masa muscular.
- ✓ Favorece la movilidad articular.
- ✓ Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- ✓ Evita la desmineralización ósea.
- ✓ Aumenta la capacidad respiratoria.
- ✓ Aumenta la oxigenación de los tejidos.
- ✓ Evita el deterioro del rendimiento cardíaco.
- ✓ Hace más efectiva la contracción cardíaca.
- ✓ Evita la fatiga al mínimo esfuerzo.
- ✓ Evita la obesidad.
- ✓ Mejora el rendimiento físico global.
- ✓ Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye el riesgo de formación de coágulos y el éxtasis venoso.
- ✓ Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.
- ✓ Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caídas.

#### Área psíquica:

- ✓ Conserva ágiles y atentos los sentidos.
- ✓ Aumenta la ilusión de vivir.
- ✓ Aumenta la alegría y el optimismo.
- ✓ Refuerza la actividad intelectual.
- ✓ Mejora la interrelación social.

- ✓ Combate la soledad y el aislamiento.
- ✓ Mejora la imagen personal.
- ✓ Contribuye al equilibrio psicoafectivo.
- ✓ Mejora y facilita el sueño. Scharll (2008)

#### 4.- Recreación

##### 4.1.-Concepto

“El concepto de recreación históricamente ha pasado por muchos estados no necesariamente asociados a desarrollos académicos y científicos que se han dado alrededor del mismo. Al Revisar la literatura se comprueba que el ocio y la recreación son actividades humanas que en un sentido muy esencial son democráticas y libertarias.

Sin embargo, la aplicación práctica de estos conceptos ha conducido a tergiversaciones provenientes del recreacionismo, la industria del entretenimiento y hegemonías culturales que presionan por una validación no ajustada a lo que ha sido su devenir teórico y metodológico y las especificidades regionales y culturales que demandan la calidad de la vivencia”. Los conceptos esenciales de esta recreación se inscriben dentro de un concepto integral e integrador de la recreación en la medida que: El hecho de asumirla como un proceso de acción participativa implica que se debe formar al individuo con la autonomía y criterio para decidir el qué, el cómo y el para qué de la actividad; El no inscribirlo como una actividad exclusiva del tiempo libre, sino como “una forma de entender la vida como vivencia de disfrute, creación y libertad”, la potencia como un satisfactor en todos los ámbitos de interacción del ser humano y no exclusivo de las actividades de ocio; El plantearse como un medio para el mejoramiento de la calidad de vida, lo inscribe en la categoría de un servicio esencial para el hombre y la mujer, puesto que el concepto de calidad abarca todas las áreas de ajuste de la persona: psicológico, individual, social, familiar, político y educativo. (Gutiérrez, A., Delgado, M., Castillo, M. 1997)

El concepto moderno de la recreación se define con un sentido más social, en la medida que considera su impacto no únicamente sobre el desarrollo de la personalidad individual sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y auto dependencia de las comunidades, a partir de unos

indicadores y beneficios que deben ser garantizados en la calidad de vivencia, la cual debe respetar su dimensión humana esencial: la lúdica, las actitudes y la libertad de elección por parte de quien se recrea o entretiene.

Lo fundamental es asumir que la recreación es un satisfactor que contribuye a que el participante a diferentes niveles, intensidades y formas, pueda satisfacer necesidades humanas prioritarias. La programación en recreación debe sustentarse en una metodología participativa y democrática, que puede y debe generar procesos de empoderamiento y auto dependencia local, impulsar procesos que hagan de la recreación un satisfactor endógeno, donde la comunidad tenga autonomía en el qué y cómo de los programas.

Las diferentes manifestaciones de la recreación pueden constituirse en satisfactores en relación con el individuo, el grupo social y el medio ambiente, y correlativamente pueden adquirir carácter singular o sinérgico. El propósito en todo caso es que paralelo al desarrollo económico de las comunidades (cantón Santa Elena), los protagonistas de los programas, es decir los jubilados/as o adultos mayores, sean partícipes del surgimiento mismo de tales procesos, y que la realización de las necesidades sea el motor del desarrollo y estimule la solidaridad social y el crecimiento de los adultos y de la comunidad. MEDINA, J. (1997)

Este valor potencial de la recreación ha sido observado en varios países latinoamericanos, donde se han llevado a cabo investigaciones con el fin de argumentar el impacto de los servicios y programas de recreación en cuanto a los beneficios que logran los participantes y las comunidades. Dentro de los beneficios que ofrece la recreación para los adultos mayores, se dan en todas las esferas: física, psicológica, biológica, social y cultural.

La recreación es una estrategia integral de enfoque y manejo de los pacientes adultos mayores que se ha convertido en una nueva alternativa para completar el manejo de los “ancianos”. Es de importancia para el adulto mayor no sentirse excluido, los afectos cobran extrema importancia en ellos, la forma en que se los tiene en cuenta o se los consulta, la manera en que son tratados. El ocio es una vivencia que tiene el carácter de experiencia, una dimensión que es propia del ser humano y por ende considerado como un derecho fundamental e inalienable; orientado a favorecer al “ser” dinámico, que elige

libre, y en forma autónoma, actividades que le generan placer y disfrute. Entre las actividades más importantes para ocupar los ratos de ocio está la Recreación, que incluye deportes, recreación física, actividades artísticas, creativas, culturales, sociales e intelectuales; siendo catalogada por los organismos internacionales como una necesidad humana fundamental y esencial para el bienestar psicológico, social y físico del ser humano. La recreación es un servicio social y de la misma manera que la salud y la educación su propósito es: asistir al desarrollo de los individuos y de la comunidad, para mejorar la calidad de vida y el funcionamiento social.

El ocio debe ser tratado como un estado del ser personal o colectivo, que debe mantenerse o acompañarse a través de un entrenamiento racional, disciplina, educación, gerencia y políticas. Los adultos mayores de ambos sexos hoy en día, tienen más presencia y protagonismo en la sociedad ecuatoriana. Papel fundamental para conocer lo que realizan los jubilados/as, son los medios de comunicación, que cada día se interesan más por este importante sector de la población nacional. “Estudios efectuados en el año 2003, por Babb TG, DeLorey DS, Myrick BL, en determinar la respuesta ventilatoria al ejercicio, respirando una mezcla de Helio-O<sup>2</sup> o CO<sup>2</sup>, concluyeron en que la respuesta de la ventilación al ejercicio por debajo del umbral ventilatorio (VT) aumenta con el envejecimiento, mientras que por encima del VT la respuesta de la ventilación sólo disminuye ligeramente. Este estudio sugiere que la respuesta ventilatoria al ejercicio de corredores veteranos o adultos mayores es adecuada para soportar su mayor capacidad de ejercicio y que el entrenamiento físico no altera la respuesta de la ventilación al ejercicio al inspirar mezclas de helio, oxígeno o de anhídrido carbónico (CO<sup>2</sup>)”.

## **f. METODOLOGÍA**

La metodología constituye un elemento principal de la investigación, por lo tanto, es necesario establecer la parte científica y metodológica que permitirá cumplir con los objetivos planteados en la investigación. El presente trabajo de investigación se realizará en el centro de día san José de la ciudad de Loja en el periodo 2014-2015

### **MÉTODO CIENTÍFICO**

Es el procedimiento o conjunto de procedimientos que se utilizan para obtener conocimientos científicos, el modelo de trabajo o pauta general que orienta la investigación. El método científico se debe asumir un modelo lógico y coherente que ayude a la comprensión de un objetivo a lo largo de la investigación.

### **MÉTODO CUALITATIVO**

Consiste en conocimientos científicos por el cual poder clasificar, describir, definir y determinar resultados de la investigación para su verificación y posterior aplicación. Este método nos permitirá describir detalladamente las diferentes expresiones, criterios, actitudes de los adultos mayores del centro de día san José.

### **EL MÉTODO ANALÍTICO**

Es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos.

El análisis es la observación y examen de un hecho en particular. Este método permitirá conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y establecer nuevas teorías.

### **LUGAR DE LA INVESTIGACIÓN**

La investigación se realizará con los adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja; para esto se obtendrá de la sección Estadística del Seguro Social la nómina de los mismos.



Según el número, estadísticamente se obtendrá la muestra que estará constituida por personas de ambos sexos y que tengan una edad comprendida a partir de los 65 años en adelante.

A cada uno de los sujetos de estudio se les aplica un cuestionario, donde deberán estar los datos de edad, peso, talla, sexo y otra información socioeconómica cultural. Se incluirá también una serie de preguntas abiertas y/o cerradas sobre ítems de interés para la investigación.

## **PERIODO DE LA INVESTIGACIÓN**

El periodo de investigación es durante el período lectivo 2014-2015

### **RECURSOS EMPLEADOS**

#### **Recursos Humanos**

Investigador; dueño del proyecto adultos mayores de ambos sexos del asilo ; e hijos/as de los adultos mayores del centro.

Recursos Físicos.Instalaciones del centro de día san José

## **INTRUMENTOS**

En el presente estudio se utilizó como técnicas de recolección de datos en primer lugar a la Observación para obtener una apreciación y análisis del contexto cotidiano auténtico de los adultos mayores, en segundo lugar una Encuesta dirigida a cada uno de los/as Adultos mayores que nos permitió obtener datos relevantes y apegados a la realidad; y finalmente para evaluar la capacidad funcional de los adultos mayores Al investigar los beneficios que conlleva la práctica ejercicio físico en personas de la tercera edad se realizó una observación de carácter no estructurada y participante, no estructurada porque es un medio rápido que nos permitió captar la realidad apoyándonos simplemente en una guía, sin la necesidad de utilizar elementos técnicos especiales; y **POBLACION:** La población será 20 Adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja

**MUESTRA:** Se tomará a diez adultos mayores del centro de día san José de la ciudad de Loja participante porque se pudo intervenir de una forma directa en el grupo de investigación, compartiendo sus experiencias antes y después de la práctica deportiva, y poniendo especial atención en sus necesidades y en las satisfacciones adquiridas.

## **ESTRATEGIAS**

En la presente investigación se utilizó la estrategia metodológica cualitativa, ya que esta nos permite tener un enfoque más directo vinculado con las vivencias y experiencias de los sujetos que se estudiaron.

Se utilizó esta estrategia porque nos permite a los investigadores dar más énfasis a validez sobre lo que estamos investigando. Las actividades que se llevaron a cabo mediante ésta estrategia metodológica cualitativa fueron: Observaciones, Encuestas a cada uno de los adultos mayores del centro de día san José.

**g. CRONOGRAMA**

AÑOS	2014				2015								2016											
	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABRIL	MAY	JUN	JUL	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABRIL	MAY	JUN	JUL		
MESES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDADES																								
1. Elaboración del proyecto	█																							
2. Presentación del proyecto					█																			
3. Designación del director de tesis									█															
4. Aplicación de los instrumentos													█											
5. Análisis de los resultados																								
6. Planteamiento de la propuesta																								
7. Socialización de la propuesta																								
8. Páginas preliminares																								
9. Borrador del informe de tesis																								
10. Corrección del informe																								
11. Presentación final del informe																								
12. Calificación privada																								
13. Sustentación y defensa pública																								
14. Evaluación del proceso	█																							

## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### **Presupuesto**

<b>Bibliografía</b>	<b>\$100.00</b>
<b>Material de escritorio</b>	<b>\$100.00</b>
<b>Movilización y transporte</b>	<b>\$100.00</b>
<b>Levantamiento del texto</b>	<b>\$200.00</b>
<b>Imprevistos</b>	<b>\$200.00</b>
<b>Total</b>	<b>\$700.00</b>

### **Recursos materiales**

<b>Material bibliográfico</b>
<b>Útiles de escritorio</b>
<b>Computadora</b>
<b>Internet-cd</b>
<b>Biblioteca</b>
<b>Cámara fotográfica</b>

**Financiamiento:** El costo para la realización de la investigación será financiado por recursos. Propios del autor de esta propuesta, la misma que suma la cantidad de:

\$ 700.00

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

1. GORBUNOV, G. D. (1990) Psicopedagogía del deporte, ediciones Cubanas.
2. COSTIL, D AND WILMORE, J (1998) Fisiología del esfuerzo y del deporte. Paidotribo. Barcelona.
3. Blair, S.N.: Exercise Successufl Aging, and Disease Prevention. Pags 869-911. In Exercise Physiology McArdle W y Cols. Fifth Edit. Lipincott Williamas & Wilkins 2001Baltimore Maryland, U.S.A.
4. Vinaccia, S. y Orozco, L., 2005. Aspectos psicosociales asociados con la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas. Diversitas, 1 (2), pp. 125-137.
- 5 Mahecha Matsudo, S. M. Centro de Estudos do Laboratorio de Aptidão Física de São Caetano 1996. [www.sportsalut.com.ar/articulos/act\\_fis\\_salud/n3.pdf](http://www.sportsalut.com.ar/articulos/act_fis_salud/n3.pdf).
6. IZQUIERDO, M. (1998) Efectos del envejecimiento sobre el Sistema Neuromuscular. A.M.D.
7. CRESS, M., SMITH, E., THOMAS, D., JOHNSON, J. (1991) Effect training on VO2máx., thigh strenght, and muscle morphology in Septuagenarian women. Med. And Sci. in Sport and Exercise.
8. BARCIA, Orlando. 2006. Modulo: Medicina del Deporte. Ed. ORBAFA, Portoviejo Ecuador.
9. González-Celis R., A.L., coord., 2009c. Evaluación en Psicogerontología. México: Editorial Manual Moderno.
10. MORENO A. (2002) Psicología de la actividad física y el deporte, manuscritos, Universidad del Tolima.

11. González-Celis R., A.L., y Lázaro, L.G., 1994. Espiritualidad Y sentimientos de soledad sobre la calidad de vida en adultos mayores. Revista Psicología y Ciencia Social, 9 (1), pp. 44-55.
- 12 Pérez, M; Noda, M. (1992) Valencia, M.E.: Antropometría y Composición Corporan en Personas mayores de 60 año. Importancia de la Actividad Física.. Rev. Salud Pública de mex. Vol. 41 (4) Jul-Ag. 1992
- 13 GORBUNOV, G. D. (1990) Utilidad del concepto de calidad de vida en psiquiatría. En: H. Katschnig, H. Freman y N. Sartorius, eds. Calidad de vida en los trastornos mentales. Barcelona: Masson, pp. 3-15.
- 14 DE ROSNAY, J. (1988) Efectos del envejecimiento sobre el Sistema Neuromuscular. A.M.D.66: 299-306.
- 15 Mahecha Matsudo, S. M. Ce Teoría y Práctica. Ed. Scriba, S.A. Barcelona, Esp. 1993.
- 16 COSTIL, D AND WILMORE, J (1998) Segundo Seminario Internacional de Avances en: Prevención, Ejercicio y Salud para el A1998". Bogotá - Colombia, 1998.
- 17 Scharll (2008) Prevalencia del sedentarismo a través de la edad. Chile 2008. [escuela.med.puc.cl/deptos/saludpublica/ResultadoENS/CapIV205Tabaquismo](http://escuela.med.puc.cl/deptos/saludpublica/ResultadoENS/CapIV205Tabaquismo).
- 18 (Gutiérrez, A., Delgado, M., Castillo, M. 19 HERNANDEZ, Elizabeth. 2000. "Antioxidantes como complemento de la atención primaria", p.21. Segundo Seminario Internacional de Avances en: Prevención, Ejercicio y salud para el Año 2000" Bogotá – Colombia.<http://.wikipedia.or/wiki/Medicina-Deportiva>

## ANEXOS

### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE DIA SAN JOSE.

El formulario presentado es un documento de investigación el cual servirá para recolectar datos referentes un programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de adulto mayor del centro de día san José del barrio san José de la provincia de Loja.

**Objetivo:** conformar un grupo de adultos Mayores que estén dispuestos a realizar actividad física.

**Instrucciones:** por favor según corresponda a la columna del número que refleja su criterio tomando en cuenta los siguientes parámetros:

SEXO: F  M  EDAD:

1. ¿Conoce usted sobre la importancia de la actividad física?  
SI ( ) NO ( )
2. ¿A participado en el desarrollo de actividad física?  
SI ( ) NO ( )
3. ¿Considera que la práctica de actividad física mejorara su calidad de vida?  
SI ( ) NO ( )
4. ¿Está dispuesto usted participar de un programa específico de actividades físicas que mejore su calidad de vida?  
SI ( ) NO ( )
5. ¿Está dispuesto (a) a entregar toda la información requerida previa a la aplicación del programa?  
SI ( ) NO ( )

6. ¿Cree usted que la nutrición es importante para mejorar su estado físico?

SI ( )                      NO ( )

7. ¿Permanente que tipo de alimentación usted tiene?

BUENA (      )    MALA (      )    BARIADA (      )

8. ¿A tenido vicios como tabaco alcohol otros. cuáles?

SI ( )                      NO ( )

.....

9. ¿Está dispuesto (a) a colaborar y someterse a un plan adecuado de nutrición y alimentación?

SI ( )                      NO ( )



## EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS





## 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.....	6
Actividad física en el adulto mayor .....	6
Adulto mayor.....	8
Ejercicio Físico.....	14
Calidad de Vida .....	23
Calidad de Vida en el Adulto Mayor.....	26
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	27
f. RESULTADOS.....	30
g. DISCUSIÓN.....	39
h. CONCLUSIONES.....	44
i. RECOMENDACIONES.....	45
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	46
j. BIBLIOGRAFÍA.....	65
k. ANEXOS.....	66
a. TEMA.....	67
b. PROBLEMÁTICA.....	68
c. JUSTIFICACIÓN.....	75
d. OBJETIVOS.....	77
e. MARCO TEÓRICO.....	78
f. METODOLOGÍA.....	95
g. CRONOGRAMA.....	98
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	99
i. BIBLIOGRAFÍA.....	100
ANEXOS.....	102
ÍNDICE.....	106