



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

PROPUESTA DE UN PROGRAMA FÍSICO
RECREATIVO PARA MEJORAR LA
CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO
MAYOR DE 65 AÑOS DE EDAD

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

AUTOR:

DIEGO JAVIER RODAS MENA

DIRECTOR DE TESIS:

Ph.D. DANILO CHARCABAL PÉREZ

1859

**LOJA - ECUADOR
2016**

CERTIFICACION

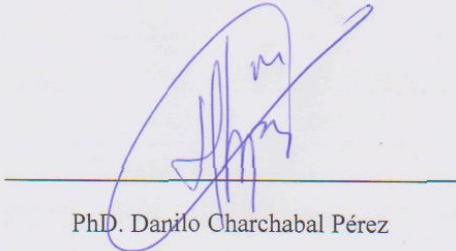
PhD. Danilo Charchabal Pérez

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DEL
PLAN DE CONTINGENCIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulada: PROPUESTA DE UN PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DE 65 AÑOS DE EDAD, desarrollada por el Sr. Diego Javier Rodas Mena, considero que cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, noviembre 2016



PhD. Danilo Charchabal Pérez

DIRECTOR DETESIS

AUTORÍA

Yo, Diego Javier Rodas Mena, declaro ser autor del presente Trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido del mismo.

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

AUTOR: Diego Javier Rodas Mena

FIRMA: 

CÉDULA: 171402370-0

FECHA: Loja, noviembre del 2016.

CÉDULA: 171402370-0

DIRECCIÓN: Provincia de Orellana, Cantón Francisco de Orellana, Barrio Cas
Hogar, Calle Av. Aljondrao La Vaca y Antonio Calero

CORREO ELECTRÓNICO: diego@unl.edu.ec

TELÉFONO: 0997821115

DATOS COMPLEMENTARIOS

DIRECTOR DE TESIS: Ph.D. Danilo Chacabá Pérez

MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Dra. Bélgica Aguilar Mg.Sc.

PRESENTE

Mg. Ysidro Flores Coto

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

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

Yo, Diego Javier Rodas Mena, declaro ser el autor del Trabajo de tesis denominado PROPUESTA DE UN PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DE 65 AÑOS DE EDAD, como requisito para optar por el grado de: **Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes**, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que con fines académicos, 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 Repositorio Digital institucional, en las redes de informáticas 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 16 días del mes de noviembre, firma el autor.

FIRMA:.....

AUTOR: Diego Javier Rodas Mena

CÉDULA: 171402370-0

DIRECCIÓN: Provincia de Orellana, Cantón Francisco de Orellana, Barrio Con Hogar, Calles Av. Alejandro La Vaca y Antonio Cabrera

CORREO ELECTRÓNICO: diguivem@yahoo.es

TELÉFONO: 0997802115

DATOS COMPLEMENTARIOS

DIRECTOR DE TESIS: Ph.D. Danilo Charchabal Pérez

MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Dra. Bélgica Aguilar Mg,Sc.

PRESIDENTE

Mg. Yindra Flores Cala

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lic. José Picoita Quezada Mg,Sc.

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AGRADECIMIENTO

Sin dejar a nadie fuera de este reconocimiento debemos remitir a agradecer a los Directivos y los Maestros de la Universidad Nacional de Loja del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, Carrera de Cultura Física, a nuestros padres y familiares que nos han apoyado desde el primer momento que nos vieron, dándonos su amor, apoyo, confianza y respeto.

Agradecemos a la vida ya que en el camino de nuestra existencia estudiantil pudimos tener a grandes profesores de los cuáles nos sentimos orgullosos de haber podido compartir, ellos aparte de guías la mayoría son amigos los cuales han dejado grandes conocimientos que nos han servido y servirán en nuestra labor profesional.

Y por último agradecemos al Ph.D. Danilo Charchabal Pérez, Mgt. Eriarnes Laza, a la ingeniera Betty Jaramillo, al doctor Briñones, quienes nos guiaron y condujeron en la realización de este trabajo de investigación, que en el transcurso de este tiempo han sucedido un sin número de vivencias que nos han ayudado a madurar y respetar los criterios de los demás.

**GRACIAS A TODOS POR SU APOYO INCONDICIONAL Y SU ALIENTO EN
TODO MOMENTO DE LA VIDA.**

Diego Javier Rodas Mena

DEDICATORIA

A mis padres, hermanos, familias, profesores de la carrera de Cultura Física y a mis amigos, que para mí son como un símbolo de lucha y alegría, así como un triunfo mío sino, de ellos que me alentaron a continuar adelante con mis proyecciones de ser un buen profesor, para obtener un logro en la vida en mi terruño natal.

Me siento muy feliz y orgulloso de haber concluido esta ardua tarea, se la dedico especialmente a mis padres, a los adultos mayores de la Provincia de Orellana y del país.

Además a todos y cada uno de los profesionales que durante este tiempo fueron aporte fundamental en la obtención de este título.

Diego Javier Rodas Mena

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

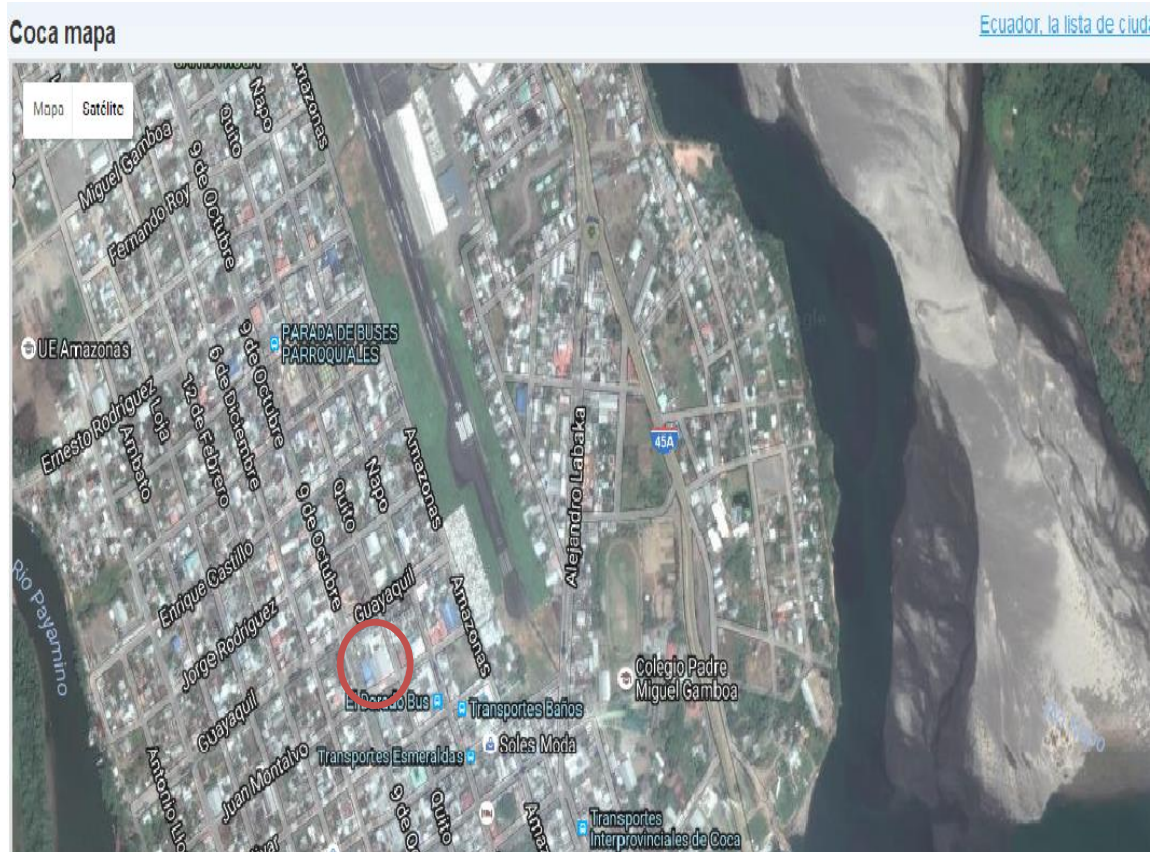
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	PROPUESTA DE UN PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DE 65 AÑOS DE EDAD.	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 4	FRANCISCO DE ORELLANA	ORELLANA	PUERTO FRANCISCO DE ORELLANA	CENTRAL	CD	Requisito para optar por el título de: LICENCIADO EN CULTURA FISICA Y DEPORTES.

MAPA GEOGRÁFICO DE LA PROVINCIA ORELLANA



Fuente: Google Maps

CROQUIS DEL COLISEO “EDMUNDO FERNÁNDEZ CORTÉZ”



Fuente: <http://www.viasatelital.com/mapas/ecuador-francisco-de-orellana.htm>

ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

MATRIZ DE AMBITO GEOGRÁFICO

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ESQUEMA DE TESIS

- a. TITULO
 - b. RESUMEN
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 APROBADO
 - OTROS ANEXOS
- INDICE

a. **TÍTULO**

PROPUESTA DE UN PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DE 65 AÑOS DE EDAD.

b. RESUMEN

La presente investigación titulada: PROPUESTA DE UN PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DE 65 AÑOS DE EDAD. Se centra en el problema relacionado en: ¿Cómo diseñar un programa físico-recreativo para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en edad de 65 en el Barrio Central de la Ciudad de Francisco de Orellana? El objetivo general fue: Diseñar un programa físico recreativo para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores de 65 años de edad del Barrio Central de la ciudad de Francisco de Orellana. Durante la investigación se utilizaron los métodos teóricos como el análisis-síntesis, inducción-deducción, hipotético-deductivo, entre los métodos empíricos, están la observación, las encuestas, revisión de documentos y la descripción, los que nos permitieron lograr cumplir con los objetivos y tareas trazadas. La muestra seleccionada fue la siguiente: 5 profesores 40 adultos mayores. En los resultados obtenidos se aprecia una mejoría en lo que respecta a la calidad de vida de los participantes en dicho programa, analizadas por las patologías que se le detectaron antes de iniciar el programa entre las que mencionamos la hipertensión arterial, diabetes, asma bronquial, artrosis, disminución de la capacidad física.

Palabras claves: Programa físico-recreativo, calidad de vida, adulto mayor.

ABSTRACT

This research entitled: PROPOSAL OF A RECREATIONAL PHYSICAL PROGRAM TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE IN ADULTS ELDERLY OVER 65 YEARS OF AGE. It focuses on the related problem in: How to design a physical-recreational program to improve the quality of life of the older adult at age 65 in the Central District of the City of Francisco de Orellana? The general objective was: To design a recreational physical program to improve the quality of life in adults over 65 years of age in the Central District of the city of Francisco de Orellana. During the investigation, theoretical methods such as analysis-synthesis, induction-deduction, hypothetico-deductive, among the empirical methods were used: observation, surveys, document review and description, which allowed us to achieve the objectives And mapped tasks. The sample selected was the following: 5 teachers 40 seniors. The results obtained show an improvement in the quality of life of the participants in this program, analyzed by the pathologies that were detected before starting the program among which we mention arterial hypertension, diabetes, bronchial asthma, Osteoarthritis, decreased physical capacity.

Keywords: physical recreation, quality of life, elderly program.

c. INTRODUCCIÓN

Esta investigación tiene como título: PROPUESTA DE UN PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DE 65 AÑOS DE EDAD. En la vida moderna actual asistimos a un proceso de envejecimiento constante de nuestro cuerpo, lo que se refleja en un aumento considerable del número de ancianos. Como consecuencia de los continuos avances tecnológicos el trabajo físico de los mayores, se reduce de modo alarmante y el sedentarismo se impone como medio de vida. Esta falta de actividad propicia en este colectivo una disminución de las capacidades físicas, hecho que se manifiesta en la pérdida de la salud muscular y ósea, deterioro del sistema cardiorrespiratorio y una menor resistencia a la fatiga.

En la actualidad se vive más años que en otras épocas, como resultado de las mejoras ocurridas en la higiene, por la práctica de ejercicios físicos y programas recreativos, por los cambios de hábitos, en especial los vinculados con una alimentación saludable y equilibrada en función de las actividades diarias del adulto mayor, así como los avances de las ciencias médicas para la prevención y asistencia oportuna en enfermedades y lesiones propias de esta etapa de la vida, provocando una mejor calidad de vida y estado de bienestar psicosocial (salud).

En el Barrio Central de la Ciudad de Francisco de Orellana, donde se congrega la mayor cantidad poblacional de estas edades con una población de 671 habitantes, los mismos carecen de programas de ejercicios físicos y recreativos dirigidos a los adultos mayores, para que esta población tenga un fácil acceso a estos programas, en particular el grupo de personas que se encuentran en los 65 años de edad, franja etaria que en el Ecuador se los considera como jubilados/as.

¿Cómo diseñar un programa físico-recreativo para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en edad de 65 en el Barrio Central de la Ciudad de Francisco de Orellana? Los objetivos específicos que se plantearon fueron: Diagnosticar el nivel de vida de los adultos mayores de 65 años de edad del Barrio Central de la ciudad de Francisco de Orellana. Determinar los resultados Valorar las actividades físico-recreativas que realizan los promotores y profesores que atienden a los adultos mayores de 65 años de edad en el Barrio Central de la ciudad de Francisco de Orellana. Diseñar un programa físico-recreativo y su propuesta para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 65 años de edad. Durante la investigación fueron utilizados los métodos teóricos

como el análisis-síntesis, inducción-deducción, hipotético-deductivo, entre los métodos empíricos, están la observación, las encuestas, revisión de documentos y la descripción, los que nos permitieron lograr cumplir con los objetivos y tareas trazadas. La muestra estuvo conformada por 5 profesores.

La metodología utilizada en la investigación constituyó un factor importante en el desarrollo y explicación, durante todo su proceso de ejecución, puesto que permitió tener una visión más real y objetiva de la misma con los procedimientos pertinentes y adecuados hasta llegar hacia donde se proyectaron los objetivos e hipótesis. La investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo no experimental que integró en su desarrollo recursos metodológicos tanto del paradigma tradicional de investigación como de la investigación-acción y de la teoría del positivismo, por las características de la misma tendrá una descripción cualitativa y cuantitativa. En este trabajo para un mejor desarrollo de la investigación, se utilizaron el método científico, inductivo – deductivo, analítico – sintético, hipotético – deductivo y el descriptivo.

El análisis teórico, las indagaciones empíricas y la implementación práctica del programa físico - recreativo sustentado en las actividades físicas y la influencia en la calidad de vida, nos permite concluir que el análisis teórico sobre la temática estudiada revela las deficiencias y limitaciones en la concepción de la calidad de vida del Adulto Mayor, lo que permite evidenciar que los profesores de Cultura Física del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana no desarrollan una labor metodológicamente planificada.

Los diseños de métodos e instrumentos para las clases con el Adulto Mayor profundizan los conocimientos de los profesores de Cultura Física del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana, que sirven para mejorar y garantizar los objetivos planteados en las clases sustentadas en las actividades físico-recreativas para mejorar la calidad de vida en estos grupos etarios.

La detección de enfermedades no trasmisibles que perjudican la salud social, bienestar y contaminar otras poblaciones de menor edad; nos permite diseñar programas sofisticados para mejorar la calidad de vida en el Adulto Mayor,

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Actividad física

Aguilar, E (2011) entiende por actividad física a:

Toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera programada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares (P.41)

Pulido, E., Regüíferos, O. y Díaz, Y. (2011), señalan que:

El mundo actual, caracterizado por un avance acelerado de la tecnología y el aumento de la necesidad de mejores condiciones económicas y sociales, limita la posibilidad de que la población a nivel global dedique el tiempo libre a la práctica de actividad física. Este modo de actuación restringe las condiciones de salud que posteriormente inciden en su vejez. (p.61)

Considero que la actividad física es un factor fundamental en el desarrollo de una persona desde cualquier punto de vista. Su práctica sistemática, contrarresta los problemas asociados al sedentarismo, que afectan la salud corporal y su capacidad de acción. Esto permite reflexionar sobre la necesidad de culturizar a la sociedad para lograr su incorporación desde los primeros años de vida.

No obstante, alegan como justificación en el caso de los hombres con edad laboral que deben dedicar mucho tiempo al trabajo y la búsqueda del sustento familiar. Por su parte, los mayores de 65 años de ambos sexos señalan que eso es para los jóvenes. Asimismo, aluden padecer diferentes enfermedades, como la Artritis, Artrosis, Osteoporosis o cardiovasculares que a su parecer son limitantes para su incorporación.

Estos programas son similares en la mayoría de las comunidades del país, los cuales son señalados en investigaciones realizadas con anterioridad. Sus propuestas brindan vías a través de las cuales se puede lograr la incorporación de estos grupos poblacionales a la práctica de actividad física sistemática. Sin embargo, estas no deben ser extrapoladas mecánicamente, dado a que no todas las poblaciones poseen las mismas características.

Zamora A, S (2012), plantea que:

El sistema nervioso es el principal sistema regulador de todos los demás sistemas en el cuerpo pero, probablemente, es el menos conocido de todos ellos. Los trastornos de sistema nervioso central son una de las causas más frecuentes de discapacidad en la tercera edad, según varios autores son responsables de casi el 50% de las discapacidades que se aprecian en sujetos mayores de 65 años. (p.15)

Al igual que cualquier otro órgano o sistema, el sistema nervioso es vulnerable a los efectos de la aterosclerosis cuando avanza con la edad. Los episodios repetidos de infarto cerebral pueden, finalmente provocar la demencia, el multinfarto. Los cambios en el flujo sanguíneo y la oxigenación del cerebro frenan la transmisión de la información motora y sensorial de las tareas que requieren velocidad, coordinación, equilibrio y movimientos finos de las manos. Este descenso de la función del control motor supone para el anciano un mayor riesgo de caídas. Los cambios saludables en el estilo de vida reducen el riesgo de enfermedad.

Actividad Física en el Adulto Mayor

El trabajo conjunto en los campos de la salud y el deporte han convertido a Cuba en uno de los países que más lucha por prolongar la vida y en contra de las enfermedades en general. Se combate la obesidad, el sedentarismo, el hábito de fumar y el hábito de ingerir bebidas alcohólicas. Con este objetivo definido, la Revolución no ha escatimado recursos ni esfuerzos para propiciar el mayor bienestar posible a los adultos mayores, alargar los años probables a alcanzar por cada ciudadano y elevar la calidad de vida.

Así el hecho de que una persona adulta que se planteé iniciar, continuar o potenciar una actividad física, puede suponerle por una parte a un cambio sustancial en su vida interior ya que le ayudará a aumentar su equilibrio personal, mejorar su estado de ánimo y su salud, potenciar su reflejo y proporcionarle agilidad que podía tener estancada o mermada y en definitiva mejorar su calidad de vida, por otro lado desde el punto de vista de la vida de esta persona hacia el exterior, el hecho de que para hacer esta actividad establezca una relación con otras personas adultas.

Alemán Mateo, H., Esparza Romero, J., Valencia, M.E. (2011). Las actividades físicas son de vital importancia para las personas de estas edades, ya que no solo se dirige a mejorar los segmentos contráctiles del organismo facilitando la coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos o

a desempeñar un momento lúdico, sino que además está orientada constructivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal. (p.55).

Las actividades deberán seleccionarse en función de las posibilidades y limitaciones del grupo, de sus necesidades y motivaciones, de las características del entorno social y debe permitir que los participantes valoren y expresen cuales son las tareas que prefieren y si son capaces de llevarlas a cabo con éxito, la auto independencia. Se incluyen además, otras actividades instrumentadas como son, hacer compras, fregar, barrer, cocinar, etc.

Actividades Complementarias

Se ubican los paseos de orientación, actividades acuáticas, danzas tradicionales y bailes, juegos populares y de deportes adaptados, festivales recreativos, composiciones gimnásticas, encuentros deportivos-culturales y reuniones sociales. Además de las actividades complementarias propuestas por Sánchez Acosta, M. (2003) en su libro Psicología General del desarrollo, la investigadora incluye su propuesta dentro del proyecto.

Actividades recreativas

Recreación física. Es el conjunto de actividades de contenido físico-deportivo o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual Por ejemplo, Ethel Medeiros en su obra: "Juegos de Recreación" (Buenos Aires, Ruy Díaz, 1969): libro electrónico del Lic. Pablo A. Waichman (2006):

Plantea que la recreación es:

Una actividad (o conjunto de ellas)

Que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores

Que el sujeto elige (opta, decide)

Que le provoca placer (diversión, entretenimiento, alegría)

Este tipo de definición habla de un enfoque de la recreación desde lo individual, pero puede extenderse a lo grupal.

Para Joffre Dumazedier (2004), destacado sociólogo francés la recreación es: Recreación “es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”. (p.21)

En la Convención realizada en Argentina en 1967 se define como: “En la Escuela tradicional se llamó recreo al lapso entre dos materias, porque permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose de la alta concentración. Luego se llamó receso y en la actualidad ha perdido su esencia.

Para el profesor norteamericano Harry A. Overstrut (2000), “La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.” (p.49)

En la Convención realizada en Argentina en 1967 se define: A decir de Cervantes (2012) en su diccionario de la Lengua Española“, La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre”. (p.51)

Lo que para unos constituye un trabajo pesado, para otros es recreo, es pasatiempo dominguero. Cualquier ocupación puede ser justamente considerada recreativa, siempre que alguien se dedique a ella por su voluntad, en su tiempo libre, sin tener en vista otro fin que no sea el placer de la propia. Teniendo en consideración lo planteado por estos autores es que se propone el diseño de un programa de actividades físico recreativo que aseguren el disfrute del adulto mayor durante su ejecución, sin imposiciones, el objetivo es el placer de compartirlas, evitando el aislamiento, la depresión y aumentando las relaciones sociales.

La “Calidad de Vida” está conectada con el ámbito de la Actividad Física y la Recreación:

Recreación + calidad de vida = dinámica de organización recreativa.

La Recreación Física se encauza por los siguientes principios:

Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.

Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.

Debe cumplir una función educativa y auto educadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.

Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

En la definición dada por Pérez Sánchez A y sus colaboradores (1993), plantea que:

La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen del proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.(p.45)

Funciones de la recreación física

Biológicas. Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa compensación del déficit de movimiento, (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida. Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.

Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud. Estabilización o recuperación de la salud.

Sociales. Empleo del tiempo libre de forma creativa y rico en experiencias, fomento de las relaciones sociales. Aplicación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social. Contacto social alegre en las experiencias colectivas. Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos. Regulación y orientación de la conducta.

El aprovechamiento del tiempo libre es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica. Fullea Bandera, P. y col. (2013)

Cuando el hombre se recrea, se establecen lazos sociales y relaciones interpersonales para ello se forman grupos ya sean de vecinos, amigos, compañeros de un centro de trabajo o de estudio, familiares, etc.

¿Cuándo una actividad se considera que cumple una función recreativa?

Según Pérez Sánchez, A (1993), una actividad cumple función cuándo cumpla con los siguientes requisitos:

Lo recreativo no está en la actividad sino en la actitud con que el individuo lo enfrenta.

Debe ser realizada en tiempo libre.

Tiene que aportar, desarrollar y formar.

Se asume la definición de Programa del Diccionario de la Lengua Española y de Nombres Propios de la colección “Océano Práctico” que plantea: Previa declaración de lo que se piensa hacer en alguna materia u ocasión. Lista más o menos detallada de las distintas partes de un trabajo, espectáculo, ceremonia, etc. Proyecto ordenado de actividades.

Beneficios de la Actividad Física

La actividad física de intensidad moderada, como caminar, montar en bicicleta o realizar cualquier otra actividad deportiva; tienen considerables beneficios para la salud. Los beneficios que brinda la actividad física en todas las edades, contrarrestan los posibles daños provocados por múltiples factores como el sedentarismo, la obesidad y el exceso de malos hábitos. “La ejecución de actividad física es mejor que no realizar ninguna”, volviéndonos más activos a lo largo del día, relativamente podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados por especialistas en la actividad física.

(OMS, 2014):

La actividad física regular y en niveles adecuados ayuda a:

Mejora el estado muscular y cardiorespiratorio.

Mejora la salud ósea y funcional.

Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, depresión, cáncer de mama y colon, reduce el riesgo de caídas y fracturas, es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Calidad de vida en el Adulto Mayor

Arostegui, (2012) plantea que:

En un primer momento, la expresión calidad de vida aparece en los debates públicos en torno al medio ambiente y al deterioro de las condiciones de vida urbana. Durante la década de los 50 y a comienzos de los 60, el creciente interés por conocer el bienestar humano y la preocupación por las consecuencias de la industrialización de la sociedad hacen surgir la necesidad de medir esta realidad a través de datos objetivos, y desde las Ciencias Sociales se inicia el desarrollo de los indicadores sociales, estadísticos que permiten medir datos y hechos vinculados al bienestar social de una población. Estos indicadores tuvieron su propia evolución siendo en

un primer momento referencia de las condiciones objetivas, de tipo económico y social, para en un segundo momento contemplar elementos subjetivos (p.32)

El desarrollo y perfeccionamiento de los indicadores sociales, a mediados de los 70 y comienzos de los 80, provocará el proceso de diferenciación entre éstos y la calidad de vida. La expresión comienza a definirse como concepto integrador que comprende todas las áreas de la vida (carácter multidimensional) y hace referencia tanto a condiciones objetivas como a componentes subjetivos. La inclusión del término en la primera revista monográfica de EE UU, "Social Indicators Research", en 1974 y en "Sociological Abstracts" en 1979, contribuirá a su difusión teórica y metodológica, convirtiéndose la década de los 80 en la del despegue definitivo de la investigación en torno al término, aún existe una falta de consenso sobre la definición del constructo y su evaluación. Así, aunque históricamente han existido dos aproximaciones básicas: aquella que lo concibe como una entidad unitaria, y la que lo considera un constructo compuesto por una serie de dominios, todavía en 1995, Felce y Perry encontraron diversos modelos conceptuales de calidad de vida.

Las tres conceptualizaciones que ya había propuesto Borthwick-Duffy (1992), añadieron una cuarta. Según éstas, la calidad de vida ha sido definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona (a), como la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales (b), como la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, calidad definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta (c) y, por último, como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

Para Dennis, Williams, Giangreco y Cloninger (1993), "los enfoques de investigación de este concepto son variados, pero podrían englobarse en dos tipos: enfoques cuantitativos y enfoques cualitativos":

Enfoques cuantitativos

Cuyo propósito es operacionalizar la calidad de vida. Para ello, han estudiado diferentes indicadores:

Sociales. Se refieren a condiciones externas relacionadas con el entorno como la salud, el bienestar social, la amistad, el estándar de vida, la educación, la seguridad pública, el ocio, el vecindario, la vivienda, etc.

Psicológicos. Miden las reacciones subjetivas del individuo a la presencia o ausencia de determinadas experiencias vitales.

Ecológicos. Miden el ajuste entre los recursos del sujeto y las demandas del ambiente.

Enfoques cualitativos

Adoptan una postura de escucha a la persona mientras relata sus experiencias, desafíos y problemas y cómo los servicios sociales pueden apoyarles eficazmente.

A pesar de esta aparente falta de acuerdo entre los investigadores sobre la definición de calidad de vida y la metodología utilizada para su estudio, el concepto ha tenido un impacto significativo en la evaluación y planificación de servicios durante los últimos años.

Para Schalock (1996), afirma que:

La investigación sobre calidad de vida, es importante porque el concepto está emergiendo como un principio organizador que puede ser aplicable para la mejora de una sociedad como la nuestra, sometida a transformaciones sociales, políticas, tecnológicas y económicas. No obstante, la verdadera utilidad del concepto se percibe sobre todo en los servicios humanos, inmersos en una "Quality Revolution" que propugna la planificación centrada en la persona y la adopción de un modelo de apoyos y de técnicas de mejora de la calidad. (p88)

Lara E. A (2014). En este sentido manifiesta que:

El concepto puede ser utilizado para una serie de propósitos, incluyendo la evaluación de las necesidades de las personas y sus niveles de satisfacción, la evaluación de los resultados de los programas y servicios humanos, la dirección y guía en la provisión de estos servicios y la formulación de políticas nacionales e internacionales dirigidas a la población general y a otras más específicas, como la población con discapacidad. (p.56)

En los últimos 10 años las investigaciones sobre calidad de vida han ido aumentando progresivamente en diferentes ámbitos del quehacer profesional y científico. Entre las ciencias de la salud, los avances de la medicina han posibilitado prolongar notablemente la vida, generando un incremento importante de las enfermedades crónicas. Ello ha llevado a poner especial acento en un término nuevo: calidad de vida Relacionada con la salud.

Numerosos trabajos de investigación científica emplean hoy el concepto, como un modo de referirse a la percepción que tiene el paciente de los efectos de una enfermedad determinada o de la aplicación de cierto tratamiento en diversos ámbitos de su vida, especialmente de las consecuencias que provoca sobre su bienestar físico, emocional y social.

La meta de la atención en salud se está orientando no sólo a la eliminación de la enfermedad, sino fundamentalmente a la mejora de la calidad de vida del paciente. Actualmente hay importantes trabajos realizados sobre intervenciones en personas con cáncer, sida, asma y esclerosis múltiple, entre otras.

Desde la psiquiatría y la psicología se realizan evaluaciones de calidad de vida con el fin de medir los resultados de programas y terapias para enfermos crónicos, en especial personas con esquizofrenia y con depresión mayor. También se han estudiado las repercusiones del grado de apoyo social, el funcionamiento personal y el nivel de autonomía en la calidad de vida.

Por ello ha sido y es un concepto guía. La mejora de la calidad de vida es actualmente una meta compartida por muchos programas de desinstitutionalización y acceso al empleo normalizado por parte de las personas con discapacidad. Estos programas ponen el acento en la planificación centrada en el individuo, la autodeterminación, el modelo de apoyos, y las técnicas de mejora de la calidad (Schalock, 1997). Se ha constituido, por lo tanto, en un lenguaje común de quienes pretenden evaluar resultados. Fullea Bandera, P. y col. (2013)

A decir de Pérez Sánchez, A (2002), “La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar”.(p.49).

Hablar de calidad de vida se puede hacer entre otros, desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo...), ambientales (calidad del aire, agua,...), tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, tráfico,...), sociológicos (familiares, hábitos, alimentarios, ejercicio físico,..), biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica,...), o psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés,...). En cualquier caso definir qué se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas

perspectivas teórico - prácticas que afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses.

El Adulto Mayor

Para optimizar esta participación social se presenta una serie de mitos que deben superarse en el ámbito social, para hacer del envejecimiento activo una realidad. En la actualidad se vive más que nunca, como resultados de las mejoras experimentadas en los campos de la salud, este hecho plantea un doble desafío: por un lado, la oportunidad de aprovechar al máximo unos años más y por otro, combatir las incapacidades que surgen debido a la edad.

Un principio o filosofía de vida en relación con este problema debería ser en primer lugar evitar la disminución de las capacidades físicas en cualquier edad y conservar la que a cada uno le corresponde en cada periodo de la vida. Por otro lado deberíamos prepararnos para la vejez y no llegar a ella con incapacidades y enfermedades que bien sabemos que tienen que ver con la falta de ejercicio y entre ellas están las cardiovasculares, osteoarticulares, musculares y metabólicas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Panamericana de la Salud (OPS), identifican al envejecimiento poblacional como el cambio más trascendental que enfrenta el mundo de cara al nuevo milenio y concomitante al bienestar de la población anciana como una gran prioridad.

Plantea que teniendo en cuenta el número creciente de adultos que alcanzan la vejez, la preocupación más pertinente de los próximos años se centrará en lograr que los adultos mayores disfruten de un mayor bienestar, para ello se ha puesto en marcha un programa para el adulto mayor “Envejecimiento y salud” que refleja una orientación centrada en este ciclo de la vida.

El grupo del adulto mayor está conformado por personas mayores de 65 años. Los pacientes mayores de 65 años presentan diferentes cambios biológicos, psicológicos y sociales, fundamentales para el entendimiento de la declinación de su capacidad funcional y la disminución de la resistencia al estrés y a las enfermedades.

El objetivo es lograr que la persona mayor logre mantener más independencia por más tiempo, con mejor capacidad funcional. Es decir, mantener la destreza en la movilidad, lo que involucra varios sistemas, como el corazón, pulmones, músculos, articulaciones (como rodillas y hombros). Dentro de los diferentes sistemas comprometidos en la declinación orgánica generada por la vejez se encuentra el corazón

y los vasos sanguíneos, el sistema respiratorio, sistema nervioso, el sistema músculo-esquelético.

La respuesta al ejercicio se ha evidenciado en el sistema cardiovascular, después de un entrenamiento planeado y realizado en forma adecuada la frecuencia cardíaca, es decir el número de contracciones del corazón por minuto, disminuye. La tensión arterial tiene también tendencia a bajar. El organismo optimiza la utilización de oxígeno, mejorando la actividad física para ejercicios como el caminar, correr, nadar entre otras.

El llevar a cabo una actividad física con cierta regularidad y con una intensidad determinada puede retardar el deterioro del sistema nervioso encargado de recibir, transportar y organizar los mensajes respondiendo a determinados estímulos. Tal es el caso de tropezar contra un obstáculo, donde los estímulos generados emiten una respuesta evitando la caída. En los ancianos ese tipo de respuestas es demorada, lo que permite en muchos casos caídas y traumas al no generarse una respuesta en el tiempo necesario.

El ejercicio aporta además, entre otros beneficios, la disminución de la percepción del dolor, de la ansiedad y mejora la capacidad de concentración y atención. El acondicionamiento físico, disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular.

También mejora el metabolismo de los azúcares y grasas. Algunos estudios han demostrado que las actividades como el caminar, trotar, montar bicicleta, favorecen el aumento de la masa ósea en los ancianos y en casos de osteoporosis senil. Además el anciano que participa en actividades físicas con cierta regularidad, mejora su sensación de bienestar y la percepción de mayor movilidad. La actividad física que más beneficios trae a la población anciana y le genera menos lesión e incapacidad, son los ejercicios como el caminar, montar bicicleta, las danzas y la natación.

Se mejora la función cerebral y el sueño. El ejercicio parece incrementar la perfusión cerebral aun cuando sea por corto tiempo. Por el incremento de la beta endorfinas (causadas por la actividad) se presenta una sensación de bienestar como también una disminución de los signos depresivos y esto aumenta los sentimientos de autoestima. Asimismo el ejercicio en grupo facilita las relaciones sociales. Todo lo anterior lleva a mejorar la calidad del sueño.

La actividad física controlada se ha convertido en los últimos años, en la forma racional de conseguir buena calidad de vida. Calidad que no se consigue a través de medios de confort y comodidad que la industria del consumo nos ofrece. Calidad de vida se consigue mediante tranquilidad del espíritu y el desahogo físico.

La influencia de la actividad física en la persona tanto fisiológicamente como psicológica que repercute subjetivamente en un estado saludable, más feliz e incluso con repercusiones favorables en el rendimiento cotidiano y sobre las relaciones sociales.

Los innumerables programas implementados sobre la actividad física en la tercera edad confirman sus beneficios y recomiendan como primordial en la prevención de las enfermedades.

En nuestro medio no existen políticas de salud dirigidas a fomentar la actividad física y recreativa en el adulto mayor, siendo pocas las instituciones privadas que se ocupan de esta problemática.

Adulto mayor es el término o nombre que recibe quien pertenece al grupo etario que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

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

La presente investigación se ubica en el área de salud, orientada en un programa de actividad física y recreativa en el adulto mayor, para conocer los beneficios y efectos positivos desde el punto de vista físico, y desarrollo de las relaciones.

Envejecimiento

El envejecimiento del ser humano como proceso psicológico es una constante para toda la sociedad en la actualidad, ya que de ésta depende la consolidación de toda la nación, desde todos los puntos de vista. Es por eso que hoy en día se prioriza el bienestar y fundamentalmente, en promover un estilo de vida que eleve la salud del hombre.

Vázquez, L E, Paz V. G. y, Calderín F, 2010, definen al envejecimiento como:

Un proceso que comprende modificaciones morfológicas, bioquímicas, fisiológicas, psicológicas y sociales según el contexto, tiempo y espacio en el que se desarrolla el individuo en las etapas de su vida, y que aparecen como consecuencia del paso del tiempo,

dichos cambios se inician o aceleran después de haber alcanzado el crecimiento y madurez alrededor de los treinta años.

Cherebetiu Gabriel (2014), manifiesta que:

El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos. Los cambios que se observan en la edad media y madura se manifiesta ante todo en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas variaciones en el aparato osteo-muscular.(p.32).

El término de envejecimiento es aplicable a un individuo o a una población en su conjunto, no obstante existen diferencias en ambas aplicaciones. Un individuo envejece al aumentar su edad cronológica de vida pasando por varias etapas enmarcadas estadísticamente. El envejecimiento de la población resulta ser un concepto más complejo. Una población envejece cuando aumenta considerablemente la proporción de personas clasificadas como de edad avanzada del total de la población. Por tanto la población no envejece necesariamente con el transcurrir del tiempo.

Guanotásig G, (2011), manifiesta que:

Cada una de las dimensiones biológica, psicológica y social, están relacionadas entre sí en las personas de edad avanzada. Por ejemplo, la condición física de la persona afecta la conducta social y viceversa. El producto final del envejecimiento es el resultado de la interacción entre el componente genético, el organismo y el ambiente en el que se desenvuelve cada ser humano (p.96).

Bernal, (2006), define que:

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 y reorientación de los nuevos órganos. “La actividad física es esencial para mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de las personas ancianas” (p.77)

Castellanos, (2010). Para el análisis de la teoría social del envejecimiento, es necesario tomar en cuenta el rol que juega el adulto y la adulta mayor dentro de la sociedad, el rol que la misma le designa y que ha sido modificado de acuerdo a intereses y no ha necesidades, ya que antes se les respetaban y admiraban por la extensa experiencia adquirida en su vida y ahora es lo contrario, su nivel de admiración se ha ido deteriorando y con ello el respeto (p.34)

Caracterización psicológica del adulto mayor

Es necesario entender las características psicosociales de la muestra objeto de investigación para que sea válida la propuesta que se efectúa. La aplicación de la psicología del desarrollo teniendo como base la escuela Histórico Cultural de L. S. Vygotsky significa enfocar el adulto mayor en su situación social de desarrollo, y percibirlo como un ser activo que asume un importante rol en su familia y como ser social.

Sánchez, Matilde (2014) plantea que:

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea, el cual debe ser abordado desde la orientación prevención, e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social, condicionada en la mayoría de los casos, por las posibilidades de movimiento incrementado o mantenido. (p.2).

Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal, por eso resulta necesaria la planificación de actividades físicas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

El hombre de mayor edad se ha convertido en una figura importante en el orden social; muchos especialistas lo ubican en una etapa conflictiva no solo para el que la vive, sino además, para los profesionales que se dedican a la misma: Médico, psicólogos, asistentes sociales, etc. Así como para los familiares, amigos y vecinos.

Junto a la hipocinesia del adulto mayor, influyen factores psicológicos y ambientales que dan relieve a la inseguridad originada por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de las motivaciones, influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo.

El adulto mayor, es portador de irregularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones, en gran medida provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura. Esta etapa de la vida se caracteriza por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto y a la risa, la charlatanería, el equilibrio precario, el andar inseguro, la ausencia de impulsos sexuales, la enuresis, entre otros indicadores y lo principal, es que tomen conciencia de su posición en la sociedad y en el mundo en que viven, mediante su comparación con la persona madura. El adulto mayor comprende aproximadamente el período que media entre los 60 y 80 años.

Caracterización del desarrollo biopsicosocial

Condiciones externas. Entre los 55 y los 60 años, se produce la jubilación laboral, lo que para muchos representa someterse a unas condiciones de inutilidad social a la que no están acostumbrados. Después de jubilarse el adulto mayor vive como promedio de 15 a 20 años más, no es posible que este período de la existencia sea valorado como una etapa de desintegración y extinción, donde estos sean innecesarios o sobrantes para la sociedad y se vean obligados muchas veces a acudir a los hogares de ancianos, o estén sobrecargados en la participación en actividades domésticas.

O Rosa, T (1997), expone que es cierto que las pérdidas asociadas, a la jubilación se pueden vivenciar como una agresión a la autoestima, más aún cuando la identidad de una persona está fundamentada básicamente en su actividad profesional. (p.34)

Prieto Ramos, O, Vega García, E. (2012) nos dice:

Puede ocurrir la presencia de una baja autoestima, debido a la caracterización psicológica del sujeto, independientemente de su edad. En la sociedad ecuatoriana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no solo en el aspecto material, si no en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas. El estado además, toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer además de lo planteado en el anteproyecto de seguridad social que extiende la edad laboral para ambos sexos (p.38)

Desde el punto de vista social la actividad física en las personas adultas presenta una serie de ventajas de especial importancia. Así y teniendo en cuenta valores puramente económicos, a la sociedad le interesa tener a la población adulta lo, más

saludable posible y así disminuir los gastos sanitarios que estos representan, por tanto el hecho de que practiquen deportes adaptados a su edad favorece la desviación de la atención por problemas de salud menores por los que recurre constantemente al médico, dejándolos de lado e incluso olvidándolos al tener otras actividades que hacer, en este caso deportivas, recreativas, culturales, etc. a las que dan una especial prioridad.

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

En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y las reiteraciones de historias, así como un deterioro de la agudeza perceptual. En el área motivacional produce un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, reduciéndose el número de intereses donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones, quejándose constantemente.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

1 Computadora Toshiba. 1 Impresora HP Deskjet-2360. 1500 Hojas de papel bond A4-10 Esferos. 1 Pen Drive o Memoria Flash con capacidad de 8 GB. 5 Cartuchos de tinta.

Encuestas

Métodos

Tipo de enfoque y diseño de investigación

La metodología utilizada en la investigación constituyó un factor importante en el desarrollo y explicación, durante todo su proceso de ejecución, puesto que permitió tener una visión más real y objetiva de la misma con los procedimientos pertinentes y adecuados hasta llegar hacia donde se proyectaron los objetivos e hipótesis. La investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo no experimental que integró en su desarrollo recursos metodológicos tanto del paradigma tradicional de investigación como de la investigación-acción y de la teoría del positivismo, por las características de la misma tendrá una descripción cualitativa y cuantitativa.

Método Científico: Me permitió profundizar, señalar el procedimiento y el tratamiento de los problemas en relación a la problemática investigada, en este caso el programa físico-recreativo para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Método Inductivo-deductivo: Me permitió inferir criterios y llegar a organizar la problemática general del tema de investigación partiendo de las relaciones y circunstancias individuales. El método deductivo accedió extraer de principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables a nuestra investigación, lo que se llegó a establecer las conclusiones particulares.

Método Analítico-sintético: con este método pude establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicó llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir conclusiones finales.

Método Hipotético-deductivo: este método me ayudó fundamentalmente en el planteamiento y verificación de las hipótesis, la cual fue desarrollada y contrastada con la información empírica que se recopiló. Con toda la información básica que se obtuvo en la forma señalada se procedió a su ordenamiento, clasificación y organización siguiendo una secuencia lógica y racional.

Método Descriptivo: este método me facilitó el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo a través de la propuesta, y sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos, cuadros, porcentajes los mismos que sirvieron para la interpretación cuantitativa y cualitativa, permitiendo tomar las decisiones más objetivas para contrastar las hipótesis planteadas.

Técnicas e instrumentos

La Encuesta, se aplicó, a los profesores y adultos mayores considerados como informantes claves, el propósito de la técnica será obtener información sobre la aplicación de ejercicios generales para el desarrollo de las actividades física y recreativa en el adulto mayor de 65 años de edad. Se aplicó también un **test**, el mismo que me sirvió para poder evaluar la capacidad física del adulto mayor.

Población y muestra

La población a investigar, estuvo conformada por 5 profesores de Educación Física y 40 adultos mayores del Barrio Central de la Ciudad de Francisco de Orellana.

Indicador	F
Profesores	5
Adulto mayor	40

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los profesores de cultura física que atienden a los adultos mayores del barrio Central de la Ciudad de Francisco de Orellana.

1. ¿Ustedes planifican la clase del Adulto Mayor sistemáticamente?

Tabla 1. Planifican la clase del Adulto Mayor.

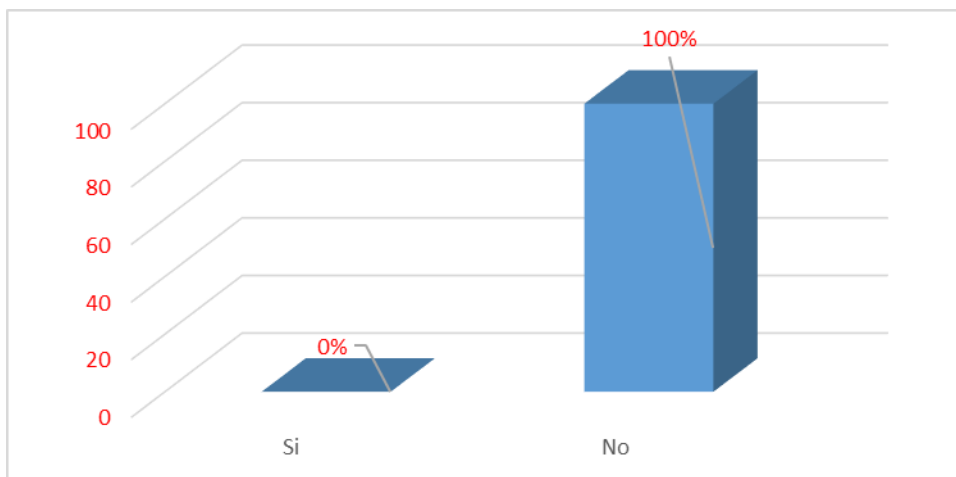
Indicadores	F	%
Si		
No	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los profesores de cultura física que atienden a los adultos mayores.

Autor: Diego Javier Rodas Mena

Año: 2015

Gráfico 1.



Análisis e interpretación:

Planificación de las clases para el adulto mayor, es un instrumento que nos ayuda a promover el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales de este grupo vulnerable, con la ayuda del profesor plasmando en mayor o menor medida las interacciones sociales, culturales y étnicas de una manera coherente y ajustándose a las necesidades de los individuos, apoyados en el uso de los implementos deportivos para una mejor y manera más eficiente en el desenvolvimiento de las actividades físicas y recreativas, como son los conocidos como objetos de aprendizaje o también llamados interactivos,

Del análisis realizado se encuentra que el 100 % de los tutores que imparten estas clases no realizan planificaciones.

De todo este análisis e interpretación en la que se considera que la planificación de las clases para el adulto mayor, es un instrumento que nos ayuda a promover el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales de este grupo vulnerable y del análisis realizado se encuentra que el 100 % de los tutores que imparten estas clases no realizan planificaciones, si se desconoce las características psicosociales y el estado físico, por los profesores, puede el adulto mayor sufrir riesgos o lesiones durante la clase, una alternativa sería que planifiquen las clases a través de la elaboración del modelo oficial que existe para estos casos y no tener consecuencias negativas para futuro.

2. Marque con x las capacidades físicas básicas que desarrolla en la clase con el Adulto Mayor

Tabla 2. Indicadores de las capacidades físicas básicas del adulto mayor

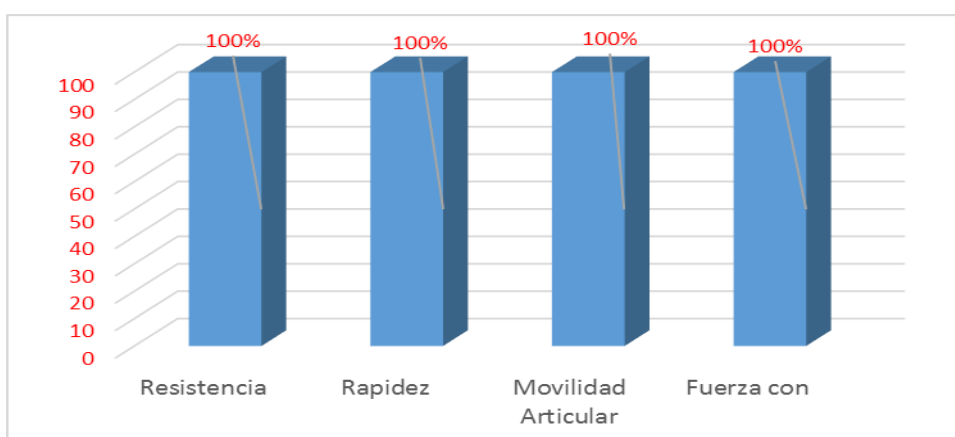
Indicadores	F	%
Resistencia	5	100
Rapidez	5	100
Movilidad Articular	5	100
Fuerza con	5	100
Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los profesores de cultura física que atienden a los adultos mayores.

Autor: Diego Javier Rodas Mena

Año: 2015

Gráfico 2



Análisis e interpretación

Las capacidades físicas del adulto mayor son aquellas que fundamentan el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices, para desarrollar por

problemas de su inactividad se utiliza, la resistencia donde se desarrollan las capacidades físicas aeróbicas, el consumo de oxígeno y fortalecimiento de las fibras musculares para el bienestar de la salud, donde cada individuo debe completar los obstáculos. La rapidez, es recorrer una distancia en el menor tiempo. La movilidad articular es la capacidad de ejercer un movimiento voluntario e involuntario por parte de las articulaciones del cuerpo humano, que la vamos perdiendo con la edad. La fuerza es la capacidad que se tiene para realizar un trabajo físico, un movimiento o vencer una resistencia, en el ámbito deportivo se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse.

Del análisis realizado encontramos que en las capacidades físicas de resistencia, rapidez, movilidad articular y fuerza el 100% lo trabajan.

Al análisis e interpretación de las capacidades físicas en el adulto son aquellas que fundamentan el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices, en la investigación realizada el 100% de los profesores trabajan todas las capacidades con los adultos mayores, lo importante es que para desarrollar estas capacidades es necesario la planificación de una secuencia de actividades para evitar lesiones en la ejecución de las clases.

3. Marque con x los Medios que usted utiliza para el desarrollo de la resistencia en la clase con el Adulto Mayor

Tabla 3. Medios para el desarrollo de la resistencia en el adulto mayor

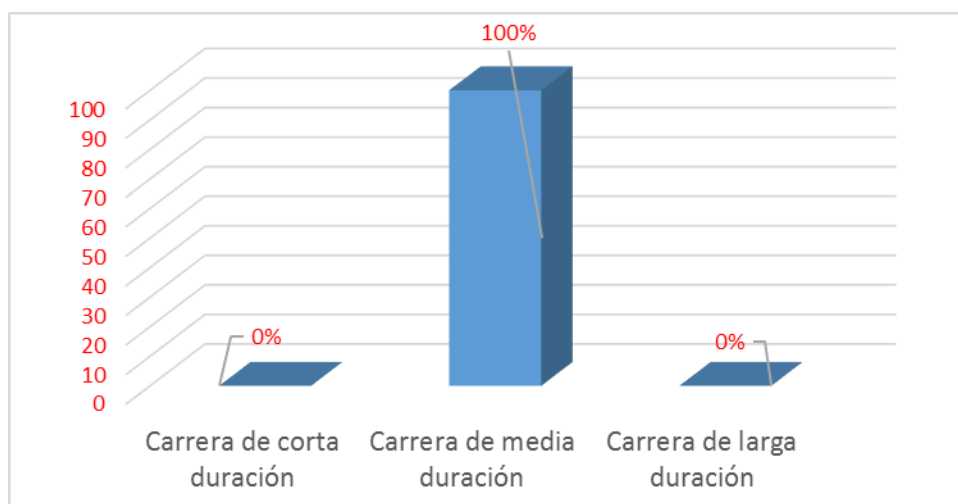
Indicadores	F	%
Carrera de corta duración	0	0
Carrera de media duración	5	100
Carrera de larga duración	0	0
Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los profesores de cultura física que atienden a los adultos mayores.

Autor: Diego Javier Rodas Mena

Año: 2015

Gráfico 3.



Análisis e interpretación

Las carreras de corta duración consiste en recorrer una distancia corta lo más rápido posible, las carreras de media duración se desarrolla realizando tramos de forma continua, que tengan una duración entre los 2 y 8 minutos. Las carreras de larga duración son ejecutadas a pie en una mayor distancia que utilizan comúnmente los atletas de las pruebas de resistencia.

Del análisis realizado en el desarrollo de la resistencia podemos apreciar que el 100 % de los profesores utilizan únicamente la carrera de media duración y no ejecutan los medios de corta duración y larga duración en las clases de Adulto Mayor.

El análisis e interpretación del desarrollo de la resistencia en los adultos mayores consiste en realizar carreras de corta duración, carreras de media duración y carreras de larga duración, así apreciamos que el 100 % de los profesores utilizan únicamente la carrera de media duración, indicando que se está realizando un trabajo inadecuado con la resistencia aeróbica de los adultos mayores.

Esto permite la utilización de los medios a través del ejercicio físico y sus variantes destinados al desarrollo de la resistencia, nos permite elevar considerablemente la eficacia de los sistemas y órganos, bioquímicamente e incrementar las reservas mitocondriales, traerá como resultado mayores posibilidades para contrarrestar los niveles de cansancio y mayor capacidad para resistir a esfuerzos físicos prolongados.

4. ¿Usted conoce algún programa físico-recreativo para realizar actividades con el Adulto Mayor?

Tabla 4. Conoce alguna propuesta de un programa físico-recreativo para realizar actividades con el Adulto Mayor.

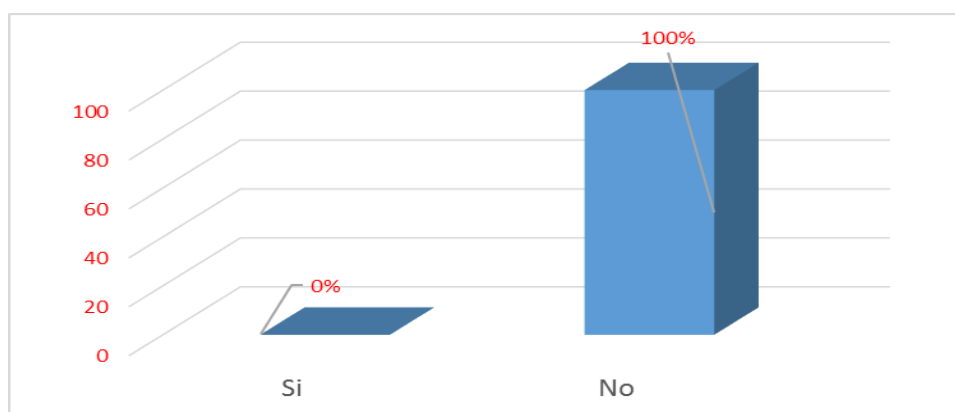
Indicadores	F	%
Si	0	0
No	5	100
Total	5	100

Fuente: Encuesta aplicada a los profesores de cultura física que atienden a los adultos mayores.

Autor: Diego Javier Rodas Mena

Año: 2015

Gráfico 4.



Análisis e interpretación

Un Programa de actividades físicas es un conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejoramiento de las capacidades físicas, alcanzando un nivel físico óptimo para el adulto mayor.

Del análisis se puede observar que el 100% de los profesores desconocen de la utilización de un Programa físico-recreativo para el Adulto Mayor.

De todo este análisis e interpretación en lo que se considera que un programa físico recreativo para el adulto mayor, es un conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejoramiento de las capacidades físicas, donde el 100% de los profesores desconocen el proceso metodológico de un programa físico recreativo, si se desconoce el continuo avance tecnológico en el trabajo físico de estos, no permite concluir con los objetivos que apuntan hacia el bienestar físico, psicológico y social de estas personas mayores, y puedan recurrir a reservas intelectuales, emocionales y sociales que a menudo están al alcance de las personas jóvenes. Para optimizar esta

participación social se presenta una serie de mitos que deben superarse en el ámbito social, para hacer del envejecimiento activo una realidad.

Encuesta al adulto mayor

Se realizó una caracterización psicosocial y física de la muestra objeto de investigación, apoyándonos en los líderes formales, entrevistas, encuestas y en la observación, con el objetivo de conocer sus necesidades, motivaciones intereses, infraestructura con que cuenta y posibilidades reales para la ejecución de las distintas actividades, lo que nos permitió una valoración detallada sobre el nivel de desarrollo socioeconómico, nivel de integración social, así como la evaluación física de la zona objeto de estudio que a continuación presentamos el objetivo:

Diagnosticar el nivel de vida de los adultos mayores de 65 años de edad del Barrio Central de la ciudad de Francisco de Orellana.

5. ¿Es usted una persona que fuma de forma sistemática?

Tabla 5. Es una persona que fuma de forma sistemática.

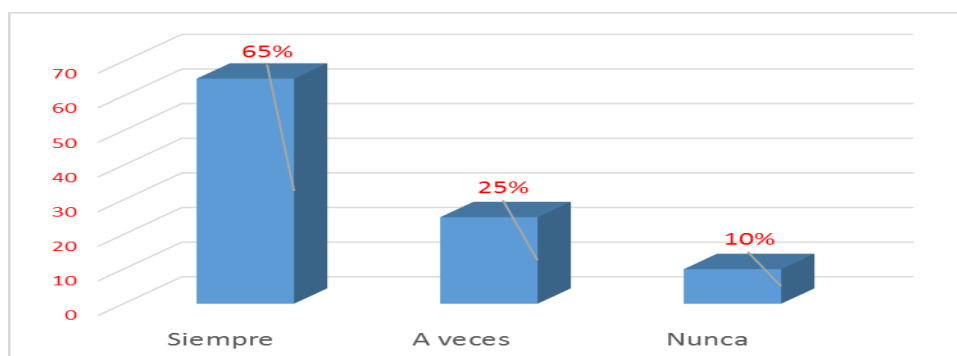
Indicadores	F	%
Siempre	26	65
A veces	10	25
Nunca	4	10
Total	40	100

Fuente: Encuesta aplicada al adulto mayor.

Autor: Diego Javier Rodas Mena

Año: 2015

Grafico 5.



Análisis e interpretación

Fumar es la acción de aspirar por la boca el humo producido por el tabaco u otro elemento, generalmente contenido de cigarrillo, puro o pipa.

Mediante el análisis e interpretación se puede observar que el 10% de adultos mayores no fuman, 25% a veces y el 65% fuman siempre.

El análisis e interpretación de las personas que fuman constantemente o efectúan la acción de aspirar por la boca el humo producido por el tabaco, se puede concebir que el 65% de los adultos mayores son consumidores activos, esto refleja que pueden exponerse a varias enfermedades, especialmente respiratorias, cardíacas o causar la muerte del fumador. El hecho de fumar es un hábito difícil de dejar porque el tabaco contiene nicotina, que es altamente adictiva, produce daños constantes en el sistema cardiovascular y pulmonar, siendo estas sustancias tóxicas como la nicotina o alquitrán que son perjudiciales para la salud.

6. ¿Usted ingiere bebidas alcohólicas?

Tabla 6. Ingiere bebidas alcohólicas.

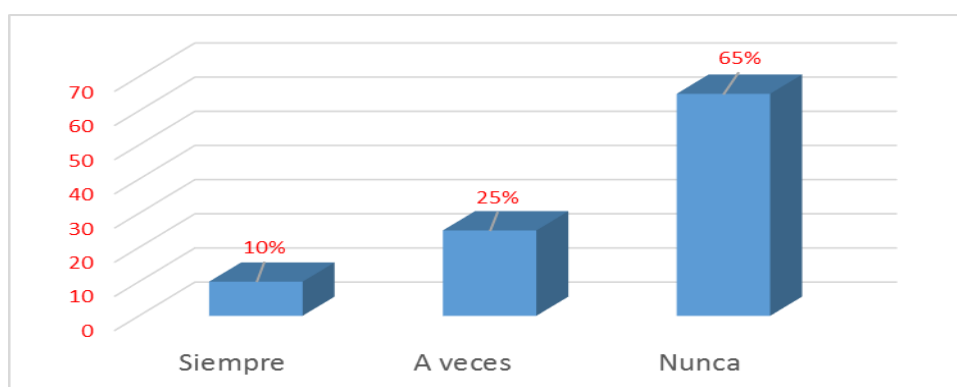
Indicadores	F	%
Siempre	4	10
A veces	18	25
Nunca	22	65
Total	40	100

Fuente: Encuesta aplicada al adultos mayores.

Autor: Diego Javier Rodas Mena

Año: 2015

Grafico 6.



Análisis e Interpretación

Toda bebida que contenga alguna cantidad de etanol es considerada bebida alcohólica. Un consumo abusivo de alcohol puede provocar diferentes consecuencias tanto a corto como a largo plazo. En el caso de los adultos, la mejor manera de evitarlo es educarse y sensibilizarse en el consumo responsable.

En el análisis obtenido, presenciamos al 10% que consumen siempre bebidas alcohólicas, el 25% a veces consumen y el 65 % nunca.

Se puede concebir en el análisis en interpretación del consumo de bebidas alcohólicas por parte de los adultos mayores, nos refleja que el 65% no ingieren este tipo de bebidas y no muestran características del envejecimiento prematuro y no están expuestos a enfermedades que afecten el sistema nervioso central y causa daños mentales, así como afecta al hígado, creando enfermedades que en un futuro provoca patología severas en estas personas, que afectan a los jóvenes y a la familia en general.

7. ¿Usted practica deporte?

Tabla 7. Practica deporte.

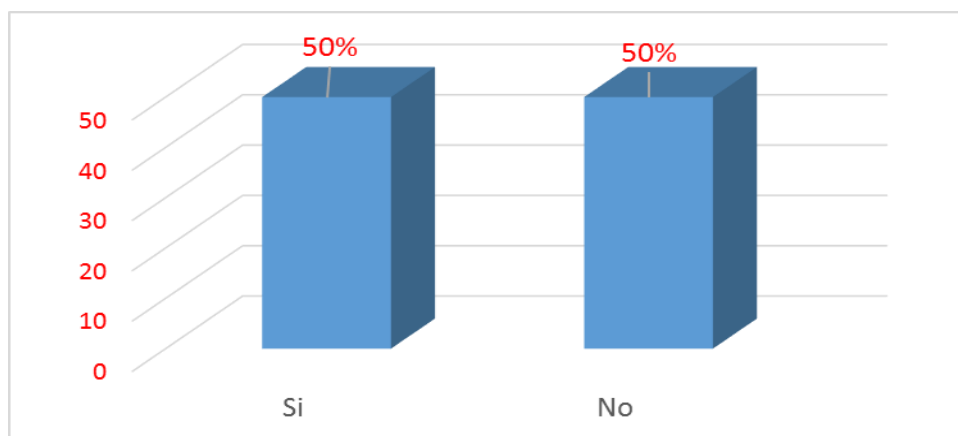
Indicadores	F	%
Si	20	50
No	20	50
Total	22	100

Fuente: Encuesta aplicada al adulto mayor.

Autor: Diego Javier Rodas Mena

Año: 2015

Grafico 7



Análisis e Interpretación

La práctica deportiva es el hábito de practicar cualquier tipo de deporte, en el que se logra de ella múltiples beneficios (sedestación). La mayoría de los autores fundamentan que la inactividad, el aislamiento y en especial el sedentarismo son la causa que influye negativamente en el anciano.

En el análisis se puede observar que el 50% no realizan ejercicios físicos y que el 50 % manifiesta que sí.

Mediante el análisis e interpretación de la práctica deportiva que realizan los adultos mayores, esta se considera como el hábito de practicar cualquier tipo de deporte, en el que se logra de ella múltiples beneficios, donde el 50% señalan que no realizan actividades físicas y el 50% dicen que sí. Lo que determina que es necesario aplicar actividades recreativas para así motivar a los adultos mayores a la práctica deportiva y recreativa, para mejorar la movilidad de sus articulaciones, generando en ellos un estado físico adecuado que contribuye a su salud y bienestar.

8. ¿Estado Físico: Evaluación de la movilidad articular.

Tabla 8. Test de la movilidad articular.

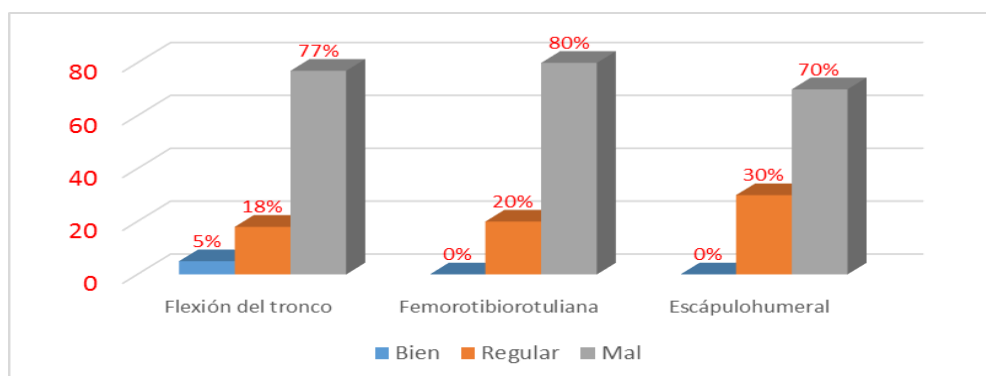
Indicadores	Flexión % del tronco	Femorotibiorotuliana %	Escápulohumeral %
Bien	2	5	-
Regular	7	18	8
Mal	31	77	32
Total	40	100	40

Fuente: Encuesta aplicada al adulto mayor.

Autor: Diego Javier Rodas Mena

Año: 2015

Gráfico 8.



Análisis e interpretación:

La movilidad articular es la capacidad voluntaria e involuntaria que tenemos para realizar el movimiento de los músculos de las articulaciones, que la vamos perdiendo con la edad. Femorotibiorotuliana, parte de la articulación de la rodilla a la articulación central de los miembros posteriores o inferiores de los vertebrados. Escapulohumeral, parte de la articulación del hombro.

El análisis del estado físico de la movilidad articular en la muestra que se observa, en la flexión del tronco el 5% de las personas evaluadas lo realizan bien, 18% de regular y

77% de mal; en la evaluación femorotibiorotuliana, en la muestra poblacional nadie lo realiza bien, el 20% lo ejecutan de forma regular y el 80% de mal; en la evaluación escapulo humeral, en la muestra poblacional nadie lo realiza bien, el 30% de forma regular y el 70% de mal.

Según el análisis e interpretación que se considera a la movilidad articular como la capacidad voluntaria e involuntaria que tenemos para realizar el movimiento de los músculos de las articulaciones, de manera general el 82% de mal en el test físico, lo que permite determinar que esta capacidad está mal desarrollada, ya que los adultos mayores no pueden lograr un mayor desplazamiento de los ligamentos articulares, por la falta de actividad física. Se puede señalar que es factible la práctica sistemática de la actividad física y el desarrollo de esta capacidad, para que contribuya a un estado físico global óptimo del cuerpo y la mente, disminuye el estrés; alivia los dolores musculares producto de tensiones y contracturas: aligera el caminar, correr, la sangre a los músculos con mayor fluidez y con oxígeno suficiente, evita las fatigas.

9. Estado Físico: Evaluación de la coordinación óculo-mano.

Tabla 9. Test de la coordinación óculo-mano.

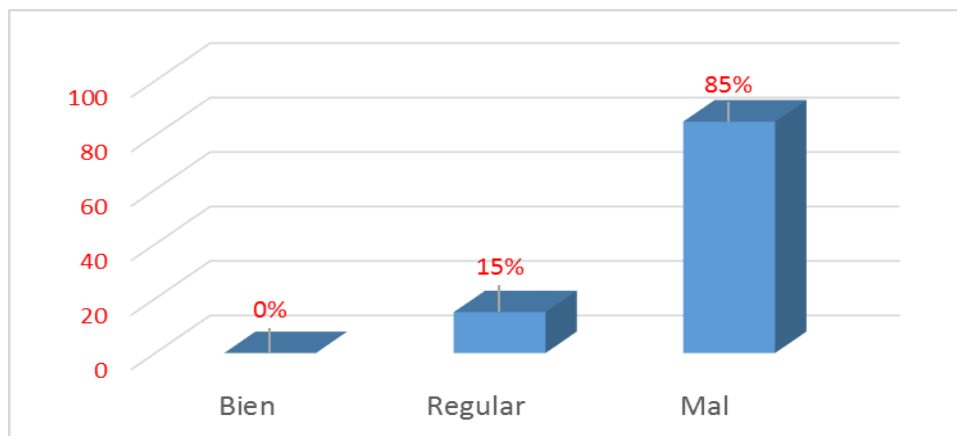
Indicadores	TEST	%
Bien	-	0
Regular	6	15
Mal	34	85
Total	40	100

Fuente: Encuesta aplicada al adulto mayor.

Autor: Diego Javier Rodas Mena

Año: 2015

Gráfico 9.



Análisis e Interpretación

La coordinación óculo-mano o también llamada coordinación óculo manual, se puede definir como la habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos.

El análisis sobre el estado físico de la coordinación óculo-mano en la muestra estudiada, se observa que no hay ejecutores del ejercicio de bien, 15% lo hicieron de forma regular y 75% lo realizaron mal.

De todo el análisis e interpretación en la que se considera el test del óculo mano como la habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos, representa de manera general el 85% de mal en el test físico. Lo que consideramos una baja condición física en la coordinación óculo mano, esto implica unas exigencias en cuanto a la coordinación y equilibrio en su realización. Ambos elementos se constituyen en factores intrínsecos del movimiento en el hombre, de tal manera que no es posible una ejecución conveniente adaptada a las demandas que plantean el entorno y la propia actividad corporal, sin un adecuado desarrollo de dichos factores.

El trabajo sobre coordinación y equilibrio se debe realizar a través de las habilidades y destrezas básicas en el adulto mayor, para la mejora funcional del dominio corporal supone la adquisición de múltiples conductas motrices de carácter y a utilitario, lúdico o expresivo, que son fundamentales para el desarrollo integral de los mismos, se realiza para que adquieran el mayor número de patrones posibles en la construcción de nuevos patrones de movimientos y continúen desarrollando las capacidades físico-motrices.

10. Estado Físico: Evaluación de la Fuerza.

Tabla 10. Test de la fuerza de brazo y de piernas.

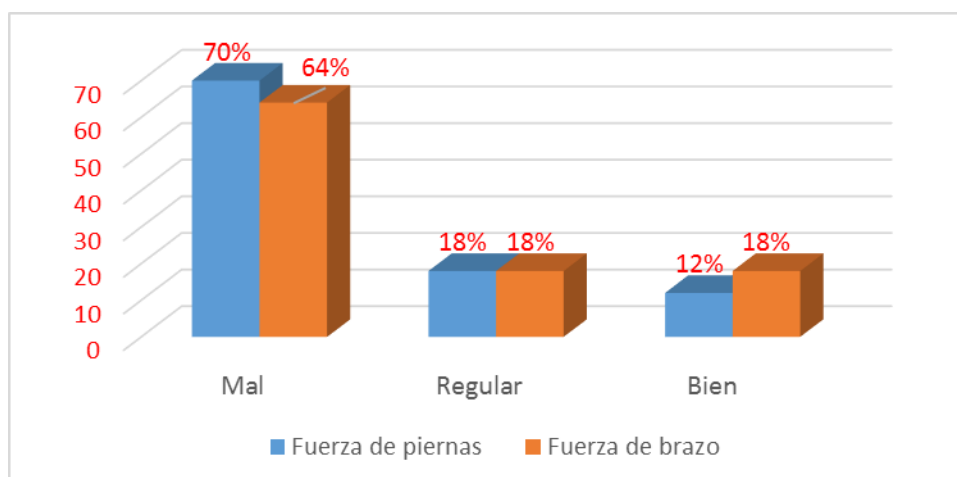
Indicadores	Fuerza de piernas	%	Fuerza de brazo	%
Mal	28	70	26	64
Regular	7	18	7	18
Bien	5	12	7	18
Total	40	100	40	100

Fuente: Encuesta aplicada al adulto mayor.

Autor: Diego Javier Rodas Mena

Año: 2015

Gráfico 10.



Análisis e Interpretación

Fuerza de piernas, es la potencia que se obtiene mediante el fortalecimiento de las fibras musculares de las extremidades inferiores y fuerza de brazos es la potencia que se obtiene mediante el fortalecimiento de las fibras musculares de las extremidades superiores.

El análisis sobre el estado físico de la fuerza en la muestra estudiada, se observa que en la fuerza de piernas, en la población evaluada existe el 12% de bien, el 18% de regular y el 70% de mal, De manera general en esta variable física, el 70% de la muestra está evaluada de mal en el test físico de la fuerza de piernas.

El análisis sobre el estado físico de la fuerza en la muestra estudiada, se observa que la fuerza de brazos, donde se observa en la muestra estudiada que en la fuerza de brazos de la población representan al 18% de bien, el 18% de regular y el 64% de mal.

En cuanto al análisis e interpretación en la que se considera el estado físico de la fuerza de piernas y brazos, la potencia que se obtiene mediante el fortalecimiento de las fibras musculares de las extremidades superiores e inferiores, donde se observa que el 70% de los adultos mayores se encuentran mal en el test físico de la fuerza de piernas y el 65% de los mismos están mal en el test físico de la fuerza de brazos. Si puede observar que se está ejecutando un mal trabajo en la fuerza de las extremidades superiores e inferiores de los adultos mayores por medio de los profesores y se está produciendo variaciones en el estado físico mal comunados al cuerpo humano, y esto no les permitirá desplazarse de un lugar a otro, esto depende principalmente del desarrollo del sistema osteomuscular, por la cantidad de pérdidas en el número de fibras musculares relacionadas con el aumento de la edad.

11. Estado Físico: Evaluación de la Resistencia y la Rapidez.

Tabla 11. Test de la resistencia y la rapidez.

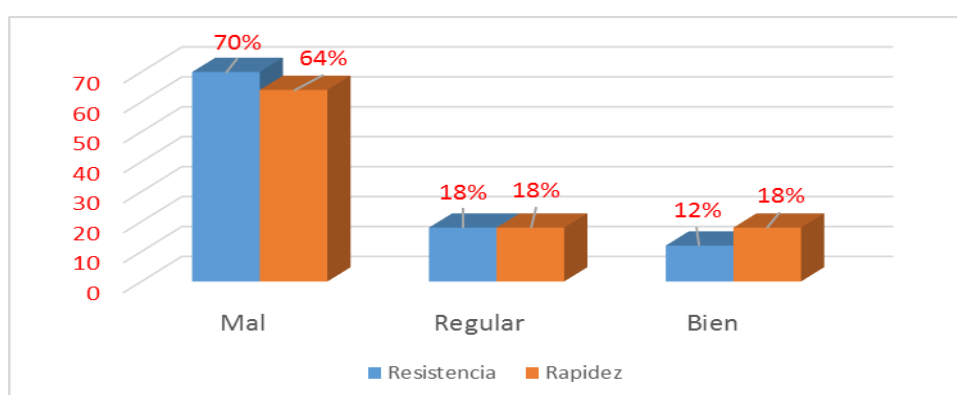
Indicadores	Resistencia	%	Rapidez	%
Mal	28	70	26	64
Regular	7	18	7	18
Bien	5	12	7	18
Total	40	100	40	100

Fuente: Encuesta aplicada al adulto mayor.

Autor: Diego Javier Rodas Mena

Año: 2015

Gráfico 11.



Análisis e Interpretación

Rapidez es la relación que se establece entre el espacio o la distancia que recorre un objeto y el tiempo que invierte en ello. Acción de resistir o resistirse a un trabajo físico.

Del análisis realizado sobre el estado físico de la resistencia, en la muestra estudiada, se observa que en la resistencia la población estudiada de adultos mayores el 12% representa de bien, el 18% de regular y el 70% de mal.

Del análisis realizado sobre el estado físico en la rapidez de traslación en la muestra estudiada, se observa el 18% de bien, 18% de regular y 64% de mal.

De todo este análisis e interpretación en la que se considera a la resistencia como la acción de resistir o resistirse a un trabajo físico y rapidez de traslación es la relación que se establece entre el espacio o la distancia que recorre un objeto y el tiempo que invierte en ello, del análisis realizado se encuentra el 70% de deficiencia en el trabajo de resistencia y del el 65% de deficiencia en el trabajo de rapidez de traslación por parte de los adultos mayores, si se desconoce el trabajo adecuado que se debe proporcionar a estos individuos no se mejorará la condición física aeróbica y anaeróbica.

Una buena forma de comenzar con una rutina de resistencia, es usar la propia masa corporal como peso para los ejercicios; por ejemplo ponerse en cuclillas, levantamiento de caderas, los adultos mayores irán avanzando en su rutina y sumarse a grupos de expertos en ejercicios de resistencia, así como asesorarse de entrenadores profesionales para una rutina completa.

g. DISCUSIÓN

Para comprender el proceso de investigación se lo explica a partir de la problemática planteada y los tres objetivos.

Discusión del primer objetivo específico

El primer objetivo de la investigación es el de valorar las actividades físico-recreativas que realizan los profesores que atienden a los adultos mayores de 65 años de edad en el Barrio Central de la ciudad de Francisco de Orellana, para lo cual se utilizaron las encuestas que se aplicaron a los profesores que atienden al Adulto Mayor, del Barrio Central de la Ciudad de Francisco de Orellana, obteniéndose la siguiente información:

Siendo la planificación de las clases para el adulto mayor, un instrumento que ayuda a promover el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales de este grupo vulnerable, en el análisis realizado se encuentra que el 100 % de los profesores que imparten estas clases no realizan planificaciones, desconocen las características psicosociales y el estado físico, puede el adulto mayor sufrir riesgos o lesiones durante la clase, una alternativa sería que planifiquen las clases a través de la elaboración del modelo oficial que existe para estos casos y no tener consecuencias negativas para futuro.

El autor puede inferir que las capacidades físicas como la fuerza y la movilidad articular deben ser abordadas en las clase del Adulto Mayor, pues son de vital importancia para el desarrollo de la calidad de vida, y; fundamentan el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices, en la investigación realizada el 100% de los profesores trabajan todas las capacidades con los adultos mayores, lo importante es que para desarrollar estas capacidades es necesario la planificación de una secuencia de actividades para evitar lesiones en la ejecución de las clases y comprender todos los fundamentos esenciales que encierran estas capacidades para estas edades, pues las clases sería más integrales en su desarrollo físico y psicológico.

El desarrollo de la capacidad de resistencia a través de todos los medios, le permite al Adulto Mayor crear las condiciones básicas para realizar actividades físico con mayores posibilidades a su un organismo para intercambiar el oxígeno a nivel intracelular, así apreciamos que el 100 % de los profesores utilizan la carrera de media duración, indicando que se está realizando un trabajo inadecuado con la resistencia aeróbica de los adultos mayores, las cuales dependen considerablemente de

determinados factores genéticos y hereditarios, su desarrollo en el tiempo transcurre de forma natural pero a niveles determinados, sin embargo, para alcanzar niveles superiores de desarrollo en la calidad de vida, tenemos necesariamente que aprovechar para su desarrollo de cada una de las capacidades físicas, cumpliendo para ello con un numeroso grupo de aspectos biometodológicos, entonces mayor será el tiempo del cual dispondrá para continuar ejercitando sus músculos, por ende, más se tardará la aparición y presencia del cansancio o fatiga muscular.

Un programa físico recreativo para el adulto mayor, es un conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejoramiento de las capacidades físicas, donde el 100% de los profesores desconocen el proceso metodológico de un programa físico recreativo, si se desconoce el continuo avance tecnológico en el trabajo físico de estos, no permite concluir con los objetivos que apuntan hacia el bienestar físico, psicológico y social de estas personas mayores, y puedan recurrir a reservas intelectuales, emocionales y sociales que a menudo están al alcance de las personas jóvenes. Para optimizar esta participación social se presenta una serie de mitos que deben superarse en el ámbito social, para hacer del envejecimiento activo una realidad.

La utilización de los medios a través del ejercicio físico destinados al desarrollo de la resistencia y elevarla considerablemente la eficacia de los sistemas y órganos, bioquímicamente e incrementar las reservas mitocondiales, lo que trae como resultado mayores posibilidades para contrarrestar los niveles de cansancio y mayor capacidad para resistir a esfuerzos físicos prolongados, aspecto este sumamente importante en el Adulto Mayor.

En la actualidad los programas que se diseñan para el Adulto Mayor, debe asistir un proceso de mejoramiento para el envejecimiento constante de esta tipo de población, lo que se refleja en un aumento considerable del número de ancianos. Como consecuencia de los continuos avances tecnológicos el trabajo físico de estos que se reduce de modo alarmante y el sedentarismo se impone como medio de vida. Esta falta de actividad propicia una disminución de las capacidades físicas, hecho que se manifiesta en la pérdida de la salud muscular y ósea, deterioro del sistema cardiorrespiratorio y una menor resistencia a la fatiga debido a la falta sistemática de ejercicios físicos.

En un sentido amplio, brindar programas de atención al Adulto Mayor, presupone objetivos que apunten hacia el bienestar físico, psicológico y social. Las personas mayores que gozan de buena salud, tienen vidas activas plenas y pueden recurrir a

reservas intelectuales, emocionales y sociales que a menudo están al alcance de las personas jóvenes. Para optimizar esta participación social se presenta una serie de mitos que deben superarse en el ámbito social, para hacer del envejecimiento activo una realidad.

En la actualidad se vive más que en los años anteriores, como resultados de las mejoras experimentadas en los campos de la salud, este hecho plantea un doble desafío: por un lado, la oportunidad de aprovechar al máximo unos años más y por otro, combatir las patologías o incapacidades que surgen debido a la edad que se va obteniendo con el transcurso de la vida.

Después de este estudio yo tomo la decisión de que las actividades físico-recreativas que realizan los profesores que atienden a los adultos mayores de 65 años de edad en el Barrio Central de la ciudad de Francisco de Orellana, no se están cumpliendo en forma adecuada ya que ellos no planifican las actividades, las capacidades físicas son desarrolladas sin criterios técnicos, solo se trabaja carrera de media duración lo que no permite un buen desarrollo de las capacidades físicas aeróbicas en el adulto mayor, finalmente ellos desconocen de un programa físico recreativo.

Segundo objetivo específico

El segundo objetivo de la investigación es el de diagnosticar el nivel de vida de los adultos mayores de 65 años de edad del Barrio Central de la ciudad de Francisco de Orellana, para poder desarrollar el objetivo fue necesario aplicar un test de valoración a los adultos mayores, obteniéndose los siguientes resultados

Las variables analizadas son: la caracterización psicosocial y el estado físico, de los adultos mayores a través de encuestas y evaluaciones de pruebas.

Las personas de la tercera edad que fuman constantemente o efectúan la acción de aspirar por la boca el humo producido por el tabaco, nos señala que el 65% de los adultos mayores son consumidores activos, esto refleja que pueden exponerse a varias enfermedades, especialmente respiratorias, cardíacas o causar la muerte del fumador. El hecho de fumar es un hábito difícil de dejar porque el tabaco contiene nicotina, que es altamente adictiva, produce daños constantes en el sistema cardiovascular y pulmonar, siendo estas sustancias tóxicas como la nicotina o alquitrán que son perjudiciales para la salud.

Se puede concebir que el consumo de bebidas alcohólicas por parte de los adultos mayores, nos refleja que el 65% no ingieren este tipo de bebidas y no muestran características del envejecimiento prematuro y no están expuestos a enfermedades que afecten el sistema nervioso central y causa daños mentales, así como afecta al hígado, creando enfermedades que en un futuro provoca patología severas en estas personas, que afectan a los jóvenes y a la familia en general.

Considerando que la práctica deportiva que realizan los adultos mayores, está se considerada como el hábito de practicar cualquier tipo de deporte en forma recreativa, en el que se logra de ella múltiples beneficios, donde el 50% señalan que no realizan actividades físicas y el 50% dicen que sí. Lo que determina que es necesario aplicar actividades recreativas para así motivar a los adultos mayores a la práctica deportiva y recreativa, para mejorar la movilidad de sus articulaciones, generando en ellos un estado físico adecuado que contribuye a su salud y bienestar.

Como se puede observar por los datos obtenidos, el sedentarismo es el camino más corto, ha sido una que ha primado en este grupo y lo inclina hacia una vejez prematura, con lo cual se quiere significar que la actividad física debe ser hábito de vida para lograr de ella múltiples beneficios (sedestación). La mayoría de los autores fundamentan que la inactividad, el aislamiento y en especial el sedentarismo son la causa que influye negativamente en el anciano.

Según considera a la movilidad articular como la capacidad voluntaria e involuntaria que tenemos para realizar el movimiento de los músculos de las articulaciones, el 82% se muestra mal en el test físico, lo que permite determinar que esta capacidad está mal desarrollada, ya que los adultos mayores no pueden lograr un mayor desplazamiento de los ligamentos articulares, por la falta de actividad física. Se puede señalar que es factible la práctica sistemática de la actividad física y el desarrollo de esta capacidad, para que contribuya a un estado físico global óptimo del cuerpo y la mente, disminuye el estrés; alivia los dolores musculares producto de tensiones y contracturas: aligera el caminar, correr, la sangre a los músculos con mayor fluidez y con oxígeno suficiente, evita las fatigas.

Analizando la literatura científica veremos algo que es muy significativo: Una gran cantidad de síntomas y anomalías que presentan los viejos son originada o provocados por hábitos sedentarios más que debido a los procesos de envejecimientos propios de la vejez. El envejecimiento comienza en medida que se pierde las capacidades funcionales de las células. Estas pérdidas son previsibles mediante la estimulación sistemática y

fisiológica y los procesos de adaptación al entrenamiento físico a un problema o factor de riesgo que tiene que ver con adultos mayores sanos o enfermos y dicho factor se denominan sedentarismo.

Consideramos el test del óculo mano como la habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos, de manera general el 85% representa la mala ejecución realizada en el test físico. Lo que consideramos una baja condición física en la coordinación óculo mano, esto implica unas exigencias en cuanto a la coordinación y equilibrio en su realización. Ambos elementos se constituyen en factores intrínsecos del movimiento en el hombre, de tal manera que no es posible una ejecución conveniente adaptada a las demandas que plantean el entorno y la propia actividad corporal, sin un adecuado desarrollo de dichos factores.

El trabajo sobre coordinación y equilibrio se debe realizar a través de las habilidades y destrezas básicas en el adulto mayor, para la mejora funcional del dominio corporal supone la adquisición de múltiples conductas motrices de carácter y a utilitario, lúdico o expresivo, que son fundamentales para el desarrollo integral de los mismos, se realiza para que adquieran el mayor número de patrones posibles en la construcción de nuevos patrones de movimientos y continúen desarrollando las capacidades físico-motrices.

Considerando al estado físico de la fuerza de piernas y brazos, esta se denomina como la potencia que se obtiene mediante el fortalecimiento de las fibras musculares de las extremidades superiores e inferiores, así el 70% de los adultos mayores no han podido realizar el test físico de la fuerza de piernas y el 65% no han desarrollado correctamente en el test físico de la fuerza de brazos. Observamos que se está ejecutando un mal trabajo en la fuerza de las extremidades superiores e inferiores de los adultos mayores por medio de los profesores y se está produciendo variaciones en el estado físico mal comunadas al cuerpo humano, y esto no les permitirá desplazarse de un lugar a otro, esto depende principalmente del desarrollo del sistema osteomuscular, por la cantidad de pérdidas en el número de fibras musculares relacionadas con el aumento de la edad.

La práctica sistemática de la actividad física y el desarrollo de esta capacidad, contribuye a un estado físico global óptimo del cuerpo y la mente, disminuye el estrés; alivia los dolores musculares producto de tensiones y contracturas: aligera el caminar, correr, la sangre a los músculos con mayor fluidez y con oxígeno suficiente, evita las fatigas.

Los beneficios que trae la coordinación a través de la práctica sistemática de la actividad física, las personas les permite desplazarse, saltar, lanzar, girar, etc. para ser considerada eficaz, implica unas exigencias en cuanto a coordinación y equilibrio en su realización. Ambos elementos se constituyen en factores intrínsecos del movimiento en el hombre, de tal manera que no es posible una ejecución conveniente adaptada a las demandas que plantean el entorno y la propia actividad corporal, sin un adecuado desarrollo de dichos factores.

El trabajo sobre coordinación y equilibrio se debe realizar a través de las habilidades y destrezas básicas en el adulto mayor, para la mejora funcional del dominio corporal supone la adquisición de múltiples conductas motrices de carácter y a utilitario, lúdico o expresivo, que son fundamentales para el desarrollo integral de los mismos, se realiza para que adquieran el mayor número de patrones posibles en la construcción de nuevos patrones de movimientos y continúen desarrollando las capacidades físico-motrices.

En el mismo gráfico 10, sobre el estado físico de la fuerza en la muestra estudiada, se observa que en la fuerza de piernas en la población evaluada existe de 5 individuos que nos representa el 12% de bien, 7 que representan el 18% de regular y 28 que representan el 70% de mal, De manera general en esta variable física, el 70% de la muestra está evaluada de mal en el test físico de la fuerza de piernas.

La práctica sistemática de la fuerza mediante la actividad física, es capaz de producir variaciones en el estado físico del cuerpo humano, ya que les permite desplazarse de un lugar a otro, dependiendo principalmente del desarrollo del sistema osteomuscular, por la cantidad de pérdidas en el número de fibras musculares relacionadas con el aumento de la edad. Esta se hace más evidente después de los 70 años, debido principalmente a la disminución en el tamaño y número de las fibras musculares y al desuso. Existen tres hipótesis que tratan de explicar cómo actúa la edad sobre la composición y proporción de la fibra muscular.

Luego de hacer un diagnóstico sobre el nivel de vida de los adultos mayores de 65 años de edad del Barrio Central de la ciudad de Francisco de Orellana, encontramos que los adultos mayores no tienen gran cantidad de desarrollo físico, ya que una gran cantidad de ancianos son fumadores activos, no realizan actividades físicas y tienen falencias en las capacidades físicas condicionantes y coordinativas.

Cumplimiento de tercer objetivo

Para el cumplimiento de objetivo tres que es Diseñar un programa físico-recreativo y su propuesta para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 65 años de edad, se observo los resultados de los objetivos uno y dos del proceso de investigación en cual se llegó a la observación de que es necesario trabajar con el adulto mayor en una propuesta alternativa que es un programa físico recreativo para el adulto mayor.

h. CONCLUSIONES

El análisis teórico, las indagaciones empíricas y la implementación práctica del programa físico - recreativo sustentado en las actividades físicas y la influencia en la calidad de vida, nos permite concluir que:

El análisis teórico sobre la temática estudiada reveló deficiencias y limitaciones en la concepción de la calidad de vida del Adulto Mayor, lo que permite evidenciar que los profesores de Cultura Física del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana están desarrollando un mal trabajo, ya que no existe una labor metodológicamente planificada, premisas detectadas en las encuestas realizadas.

Las encuestas y la caracterización psicosocial, el estado clínico y los resultados obtenidos del estado físico a través de los test efectuados durante la investigación, arrojaron datos negativos muy significativos acerca de los adultos mayores del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana, en los marcos de referencia de las dimensiones antes mencionadas.

El análisis de los componentes que caracterizaron al programa físico-recreativo sustentados en las actividades físicas y la influencia en la calidad de vida del Adulto Mayor, permitió concretar las dimensiones determinantes que contribuyeron a mejorar e individualizar el proceso de las actividades para este grupo etario, condicionando el incremento gradual de la calidad de vida.

i. RECOMENDACIONES

Los resultados de la investigación, así como las conclusiones descritas, permiten recomendar lo siguiente:

Profundizar los conocimientos de los profesores de Cultura Física del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana y diseñar con otros métodos e instrumentos las clases con el Adulto Mayor, para mejorar y garantizar los objetivos planteados, sustentados en las actividades físico-recreativas para mejorar la calidad de vida en estos grupos etarios.

Considerar por especialistas de la actividad físicas y recreativas, la posibilidad de introducir el programa físico-recreativo diseñado, a partir de los sustentos teóricos analizados en el marco de la investigación con el propósito de sistematizar estos conocimientos en el área terapéutica del Adulto Mayor.

Diseñar programas sofisticados para mejorar la calidad de vida en el Adulto Mayor, detección de enfermedades no transmisibles que puedan perjudicar la salud social y contaminar otras poblaciones de menor edad.

Aplicar la propuesta alternativa Propuesta de un programa físico recreativo para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor de 65 años de edad.

PROPUESTA ALTERNATIVA

TEMA

PROPUESTA DE UN PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DE 65 AÑOS DE EDAD

ANTECEDENTES

La Federación Deportiva Provincial de Orellana, ubicada en la provincia de Orellana, es una organización deportiva que se encarga del desarrollo integral del individuo, mediante la práctica del deporte y el rescate de valores; utilizando estrategias significativas que logren enrumbar el deporte de la provincia de Orellana, promoviendo permanente el aprendizaje y la práctica deportiva en los niños y jóvenes, incorporando atletas a los seleccionados nacionales.

El trabajo investigativo fue desarrollado en el Coliseo Deportivo “Edmundo Fernández Cortez” ubicado en el Barrio Central de la ciudad de Francisco de Orellana.

Detectada la problemática encontramos que no existe un centro de ayuda necesaria para el adulto mayor, en el que la población humana de la Ciudad de Francisco de Orellana (El Coca) ha experimentado varios cambios en el transcurso de su historia, teniendo en cuenta la evolución del pensamiento y procesos fisiológicos que percibe cada individuo con la forma de su comportamiento ante la sociedad, es la razón que muchos ancianos de edad muy avanzada pierden la capacidad de vivir independientemente perdiendo capacidad en su movilidad, reflejos, agilidad y otros sistemas; así podemos definir que el envejecimiento no solo trata de explicar la transformación biológica que sufre el cuerpo, sino que, también depende de muchos factores como materiales, ambientales, la clase de vida social, etc.

INTRODUCCIÓN

Con el advenimiento de una sociedad culta y preparada, se producen grandes cambios y transformaciones en la dimensión económica, política y social, de las cuales no queda exenta la práctica del deporte y la recreación física para convertirse en una actividad del pueblo.

Para hacer realidad lo planteado, podemos decir que la práctica de estas actividades, la recreación ha llegado hasta los lugares más recónditos del país ecuatoriano y estimulando su práctica como un medio para una vida sana, lo que constituye hoy más

que nunca una exigencia para nuestra sociedad, en aras de lograr una población saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada.

En tal sentido nuestro país ha dedicado grandes esfuerzos en la construcción de Escuelas de Profesores de Educación Física, para formar profesionales altamente calificados capaces de abarcar todos los programas e irradiar en todas las esferas de la vida.

Posteriormente, con la formación de profesores deportivos en todos los sectores, ha posibilitado la interacción directa con las distintas comunidades, llevando así los programas para la planificación y buen desarrollo de las actividades, lo que ha permitido incorporar a los miembros de las comunidades, según sus necesidades gustos y preferencias, a la práctica de estas actividades, unidos al sector de la salud, la cultura y organizaciones políticas y de masas.

En el contexto de la que hoy llevamos a cabo de que un mundo mejor es posible, la cultura física y la recreación tiene a nuestro juicio un importante rol que cumplir, debiendo asumir entre otras tareas, las de propiciar las condiciones y facilidades para la utilización por parte de la población de su tiempo libre, de forma sana, contribuyendo a elevar su calidad y estilo de vida.

El disponer de tiempo libre constituye una necesidad del hombre para lograr su reproducción física y espiritual. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, igualmente debe disponer de tiempo para la recreación, pero sin vicios, que le posibilite crecer en las otras aristas de la vida, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

Las actividades físico recreativas son aquellas, que su contenido así lo indica, es decir, de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre logrando como resultado final, salud y alegría.

JUSTIFICACIÓN

Luego de aplicar la encuesta a los profesores del área de la Cultura Física que atienden al Adulto Mayor en el Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana, provincia de Orellana y los test físicos aplicados a los adultos mayores se evidenciaron las falencias siguientes:

Caracterización profesional que labora con el Adulto Mayor.

- Los 5 profesores llevan laborando 4 años como promedio, lo que a nuestro juicio para la atención al Adulto Mayor se necesita mucho más tiempo en lograr altos resultados en la calidad de vida.
- La planificación de la clase del adulto mayor, solo trabajan la resistencia y la rapidez, no tienen en cuenta la movilidad articular y la fuerza, factores muy importantes en la planificación integral para mejorar la calidad de vida.
- Los medios que utilizan para el desarrollo de la resistencia, solo tienen en cuenta la de media duración, no planifican la continua de corta y larga duración, estos últimos medios traídos a colación son de gran importancia para disminuir la frecuencia cardíaca en estas edades.
- No poseen un Programa físico-recreativo para planificar y realizar actividades con el Adulto Mayor, cuestión que le reduce la motivación para que los mismos participen de manera activa y sistemática a las actividades programadas.

Caracterización psicosocial del Adulto Mayor.

- El 35% de la muestra son fumadores, a pesar de que conocen o dañino que es.
- El 45% de la muestra ingieren bebidas alcohólicas, aspecto que disminuye el trabajo físico.
- El 90% no han practicado deporte, lo cual se quiere significar que la actividad física no forman parte del hábito de vida para lograr de ella múltiples beneficios.

Caracterización del estado clínico.

- El examen clínico, arrojó que el 76% consumen medicamentos y la presión arterial de manera general es de 140/95, si tenemos en cuenta que tanto la presión diastólica como sistólica son bastantes altas en ambos casos de la muestra estudiada.
- La frecuencia cardíaca de la muestra es bastante alta, ya obtuvieron un promedio de 82,5 por minutos.

Caracterización del estado físico.

- La muestra se evaluó el 82% de mal en el test físico de la movilidad articular.

- De manera general el 85% de la muestra está evaluada de mal en el test físico de la coordinación.
- El 70% de la muestra está evaluada de mal en el test físico de la fuerza de piernas.
- De manera general el 70% de la muestra está evaluada de mal en el test físico de la resistencia.
- El 65% de la muestra está evaluada de mal en el test físico de la rapidez de traslación.

Todo lo anteriormente analizado, nos da la medida en que existe una gran necesidad de diseñar y proponer el Programa físico-recreativo, ya que la práctica de la actividad física en el Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana, existen falencias que no contribuyen a elevar la calidad de vida del Adulto Mayor, mostrando una necesidad social en la cual ha de tomar parte todos los implicados en este proceso como son las familias, el Ministerio de Deportes, los directivos provinciales de Orellana, todo ello desde una perspectiva constructivista, de educar para la vida, se debe fomentar la práctica sistemática en este grupo etario.

OBJETIVO GENERAL

Elaborar un programa físico-recreativo para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 65 años de edad

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar talleres de análisis y discusión con los profesores.

Desarrollar actividades físico recreativas.

Valorar la calidad y efectividad de los talleres por los profesores.

MARCO TEÓRICO

Todo diagnóstico al realizarse nos ofrece detalles y la posibilidad de construir un programa recreativo para satisfacer a las comunidades sociales. Se fundamenta el programa en la necesidad de recrear a los adultos mayores, aumentar su integración social, favorecer el intercambio intergeneracional, satisfacer sus necesidades de sentirse útiles y aportar sus experiencias y mantenerlos activos para mejorar su calidad de vida y se hará dándole salida a través de las diferentes áreas de trabajo asumidas y descritas anteriormente partiendo de los presupuestos teóricos basados en la experiencia de Ponce de León, A (2000).

Para la elaboración del Programa se tuvo en cuenta los aspectos siguientes:

El diagnóstico: Este se realizó basado en los principales problemas de los adultos mayores incorporados a la actividad física, en cuanto a su nivel de desarrollo socioeconómico, características psicosociales (edad, sexo, nivel cultural, patologías, intereses, motivaciones, posibilidades físicas) y recursos materiales del entorno, la infraestructura de la comunidad, las necesidades recreativas, gustos y preferencias.

El programa se aplicó durante 6 meses, según el plan elaborado y convenido con la comunidad y en el horario más apropiado para ellos.

Para el desarrollo de este programa se necesitarán los siguientes recursos:

- Profesores del Ministerio de Deportes del Cantón de Orellana y promotores culturales y recreativos.
- Juegos de mesas de las familias y otros elaborados por los profesores.
- La cooperación de los factores antes mencionados en cuanto a la disposición de sus recursos humanos y de instalaciones. (Líderes comunales)
- Instituciones del estado: Consultorios médicos de la familia, salas de video, de computación, área de festejos populares.
- Materiales de deshechos.
- Transporte para las actividades programadas.

METODOLOGÍA

La metodología utilizada en la investigación constituyó un factor importante en el desarrollo y explicación, durante todo su proceso de ejecución, puesto que permitió tener una visión más real y objetiva de la misma con los procedimientos pertinentes y adecuados hasta llegar hacia donde se proyectaron los objetivos e hipótesis. La investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo no experimental que integró en su desarrollo recursos metodológicos tanto del paradigma tradicional de investigación como de la investigación-acción y de la teoría del positivismo, por las características de la misma tendrá una descripción cualitativa y cuantitativa.

Método Científico: Me permitió profundizar, señalar el procedimiento y el tratamiento de los problemas en relación a la problemática investigada, en este caso el programa físico-recreativo para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Método Inductivo-deductivo: Me permitió inferir criterios y llegar a organizar la problemática general del tema de investigación partiendo de las relaciones y circunstancias individuales. El método deductivo accedió extraer de principios, leyes,

normas generales aplicables y sustentables a nuestra investigación, lo que se llegó a establecer las conclusiones particulares.

Método Analítico-sintético: con este método pude establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicó llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir conclusiones finales.

Método Hipotético-deductivo: este método me ayudó fundamentalmente en el planteamiento y verificación de las hipótesis, la cual fue desarrollada y contrastada con la información empírica que se recopiló. Con toda la información básica que se obtuvo en la forma señalada se procedió a su ordenamiento, clasificación y organización siguiendo una secuencia lógica y racional.

OPERATIVIZACIÓN

Descripción de la propuesta

Se considera que este programa es posible de realizar pues no se requieren de recursos materiales, sino de los recursos humanos y de la integración de los factores de la comunidad y para ello se firmarán convenios de colaboración donde se precisen las responsabilidades de cada uno de los organismos e instituciones involucradas en su desarrollo y de la motivación de los adultos mayores en la participación, lo cual se logrará a través de la gestión de los profesores de cultura física.

La responsabilidad de la ejecución del programa a los factores, su papel fue de colaboradores, de agentes socializadores de la comunidad, difundir nuestras experiencias a través de cualquier espacio donde se inserten nuestros investigados, esta acción atraerá un mayor número de personas a incorporarse a la realización de actividades físicas y mejorar su calidad de vida que es nuestra finalidad, dentro de las actividades fueron realizadas las siguientes:

RECURSOS

Recursos financieros para la propuesta.

Cuadro 15. Análisis financiero

No	Materiales	COSTO
01	Oficina	\$60.00
03	Transportación	\$70.00
04	Refrigerio	\$170:00
05	Impresión del informe	\$100.00
	TOTAL	\$400.00

Elaborado por: El autor.

El financiamiento de los gastos que demandaron del diseño y ejecución del proyecto y la investigación, así como la elaboración del informe final de la tesis, serán fueron asumidos en su totalidad por el investigador.

VIABILIDAD

NOMBRE: “Dale alegría a tus años”

Con este programa se trata de ocupar la mayor parte del tiempo libre de los adultos mayores, alejarlos de la rutina del hogar, del aislamiento y la depresión lo que elevará su calidad de vida.

Charlas y Conferencias sobre los temas siguientes:

- Hipertensión arterial.
- La obesidad.
- La diabetes mellitus.
- La jubilación.
- Cambios que ocurren con el envejecimiento.
- Condiciones medio ambientales del entorno
- Festival de plantas medicinales y ornamentales
- Como proteger el medio ambiente.
- La sexualidad en la tercera edad.
- Papel del ejercicio físico en la profilaxis del envejecimiento prematuro.
- El climaterio.
- Alcoholismo.
- Tabaquismo.
- Autoestima.

FACTIBILIDAD

Impacto y difusión de la propuesta

El desarrollo del Programa Físico-recreativo con los profesores de Cultura Física del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana, tuvo un impacto positivo en la aplicación de la propuesta con los adultos mayores de 65 años de edad, ya que tanto los juegos, las charlas, las actividades físicas y el desarrollo de los ejercicios físicos dados de las capacidades físicas en los talleres realizados, repercutieron favorablemente en los resultados del programa fueron muy significativos.

El programa sustentado en las actividades físico-recreativas, se hicieron más sólidos los conocimientos en los profesores de Cultura Física del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana que atienden al Adulto Mayor, lo que contribuyó al desarrolló a mejorar la planificación de las clases desde el punto de vista científico-metodológico y de las habilidades profesionales e investigativas con los adultos mayores que fueron objeto de estudio, donde hubo un incremento cualitativo de hasta 53,72% evaluados en el nivel alto referentes al estado físico, disminución de la presión arterial, la frecuencia cardíaca y un menor.

Después de aplicada el programa físico-recreativo en el estudio de la problemática planteada, los resultados obtenidos indica que los Talleres impartidos sirvieron capacitación a los profesores de Cultura Física y los promotores deportivos, tuvo un impacto positivo en el aprendizaje científico-metodológico en los niños adultos mayores sometidos a las variables objeto de estudio.

Difusión

La difusión de la presente propuesta se lo hizo sobre la base de los talleres realizados, dirigido a los profesores de Cultura Física, así como la participación algunos familiares, directivos y jóvenes que participaron, cuyo objetivo principal fue resaltar la importancia y los beneficios del Programa Físico-recreativo y su influencia en la calidad de vida del Adulto Mayor, cumpliendo con uno de los artículos de la Constitución de la República del Ecuador, “El buen vivir”.

Talleres

Los talleres se realizan cuando existen varios problemas o necesidades específicas que la organización quiera resolver apoyándose en la capacitación, pero la idea principal de cualquier tipo de taller independientemente de todos los problemas que existan, la razón principal para capacitar es generar el cambio y este cambio por lo tanto lleva a

una modificación tecnológica, porque capacitar cuando se implanten los sistemas de información.

Todo proceso de la actividad, debe tener un estándar de calidad en cuanto a los conocimientos, para alcanzar las metodologías semejantes en un periodo determinado eso también es un estándar. Entonces nos encontramos en una situación ideal. A continuación detallamos los talleres realizados para la capacitación de los entrenadores de fútbol objeto de investigación.

Actividades que se desarrollaron en la propuesta

- Aprobación de la propuesta por parte de los directivos, profesores y promotores deportivos del Programa Físico-recreativo del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana
- Socialización de la propuesta por parte directivos y entrenadores deportivos de fútbol.
- Elaboración de los instrumentos para aplicar el diagnostico.
- Aplicación de los instrumentos.
- Análisis de los instrumentos.
- Diseño de los talleres.
- Iniciar con charlas la socialización para la ejecución de los talleres.
- Ejecución de los talleres de acuerdo a lo planificado.
- Realizar seguimientos y evaluación de los talleres para evaluar el impacto de los mismos que a continuación presentamos:

La elaboración de un programa físico-recreativo permitirá mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 65 años de edad, de la ciudad de orellana

Se diseña la propuesta de un programa físico-recreativo para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 65 años de edad, basados de los datos obtenidos de las encuestas realizadas a los profesores y la caracterización realizada a los adultos mayores a través de encuestas y los test físicos.

Taller 1 del programa físico-recreativo

Horario: 18 a 22 horas

Total de Horas: 20 horas

Tema: Importancia de las capacidades físicas.

Conceptualización:

Son aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones físico motrices y biológicas del individuo.

Objetivo:

Valorar la importancia que poseen el desarrollo de las capacidades físicas en el Adulto Mayor.

Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:

- Importancia de las capacidades físicas para el rendimiento físico.
- Factores que condicionan el desarrollo de las capacidades físicas en el hombre.
- Condiciones genéticas, hereditaria y somatotípicas del individuo
- Condición física y los rasgos de la personalidad.
- Condiciones objetivas y subjetivas.
- Sistema de principios básicos para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Las capacidades físicas como direcciones de las cargas.

Responsable y participantes: Profesores y promotores deportivos del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana.

Recursos requeridos:

- Laboratorio de computación con Internet.
- Marcadores.
- Material Didáctico.
- Pizarra.

Taller 2 del programa físico-recreativo

Horario: 18 a 22 horas

Total de Horas: 20 horas

Tema: Capacidad física Resistencia. Medios y métodos para su desarrollo.

Conceptualización:

La resistencia se caracteriza como la capacidad de realizar un trabajo prolongado al nivel de intensidad requerido para luchar contra la fatiga.

Objetivo:

Analizar la resistencia los medios y métodos para su desarrollo en las clases con el Adulto Mayor.

Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:

- Funciones fundamentales de la Resistencia.
- Estructura tipológica de la capacidad de resistencia.
- Factores principales que condicionan el desarrollo de la resistencia.
- Características geográficas del lugar de residencia del individuo.
- Características psicológicas de la personalidad del individuo.
- Efectos que produce el desarrollo de la resistencia en el organismo.
- Medios fundamentales para educar y desarrollar la resistencia.
- Métodos fundamentales para educar y desarrollar la resistencia.
- Los juegos.

Responsable y participantes: Profesores y promotores deportivos del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana.

Recursos requeridos:

- Laboratorio de computación con Internet.
- Marcadores.
- Material Didáctico.
- Pizarra.

Taller 3 del programa físico-recreativo

Horario: 18 a 22 horas

Total de Horas: 20 horas

Tema: Capacidad física Fuerza. Medios y métodos para su desarrollo.

Conceptualización:

La fuerza es la capacidad del ser humano de superar o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura. Los músculos pueden desarrollar fuerza sin modificar su longitud (comportamiento estático), acortándola (comportamiento dinámico de superación y alargándola (comportamiento dinámico de ceder).

Objetivo:

Analizar la fuerza los medios y métodos para su desarrollo en las clases con el Adulto Mayor.

Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:

- Funciones fundamentales de la Resistencia.
- Estructura tipológica de la capacidad de resistencia.
- Factores principales que condicionan el desarrollo de la resistencia.
- Características geográficas del lugar de residencia del individuo.
- Características psicológicas de la personalidad del individuo.
- Efectos que produce el desarrollo de la resistencia en el organismo.
- Medios fundamentales para educar y desarrollar la resistencia.
- Métodos fundamentales para educar y desarrollar la resistencia.
- Los juegos.

Responsable y participantes: Profesores y promotores deportivos del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana.

Recursos requeridos:

- Laboratorio de computación con Internet.
- Marcadores.
- Material Didáctico.
- Pizarra.

Taller 4 del programa físico-recreativo

Horario: 18 a 22 horas

Total de Horas: 20 horas

Tema: Capacidad física Fuerza. Medios y métodos para su desarrollo.

Conceptualización:

La fuerza es la capacidad del ser humano de superar o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura. Los músculos pueden desarrollar fuerza sin modificar su longitud (comportamiento estático), acortándola (comportamiento dinámico de superación y alargándola (comportamiento dinámico de ceder).

Objetivo:

Analizar la fuerza los medios y métodos para su desarrollo en las clases con el Adulto Mayor.

Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:

- Funciones fundamentales de la Resistencia.
- Estructura tipológica de la capacidad de resistencia.
- Factores principales que condicionan el desarrollo de la resistencia.
- Características geográficas del lugar de residencia del individuo.
- Características psicológicas de la personalidad del individuo.
- Efectos que produce el desarrollo de la resistencia en el organismo.
- Medios fundamentales para educar y desarrollar la resistencia.
- Métodos fundamentales para educar y desarrollar la resistencia.
- Los juegos.

Responsable y participantes: Profesores y promotores deportivos del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana.

Recursos requeridos:

- Laboratorio de computación con Internet.
- Marcadores.
- Material Didáctico.
- Pizarra.

Taller 5 del programa físico-recreativo

Horario: 18 a 22 horas

Total de Horas: 20 horas

Tema: Capacidad física Rapidez. Medios y métodos para su desarrollo.

Conceptualización:

La rapidez es la capacidad que permite, en base a la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones 8motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.

Objetivo:

Analizar la rapidez los medios y métodos para su desarrollo en las clases con el Adulto Mayor.

Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:

- Funciones fundamentales de la Resistencia.
- Estructura tipológica de la capacidad de resistencia.
- Factores principales que condicionan el desarrollo de la resistencia.
- Características geográficas del lugar de residencia del individuo.
- Características psicológicas de la personalidad del individuo.
- Efectos que produce el desarrollo de la resistencia en el organismo.
- Medios fundamentales para educar y desarrollar la resistencia.
- Métodos fundamentales para educar y desarrollar la resistencia.
- Los juegos.

Responsable y participantes: Profesores y promotores deportivos del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana.

Recursos requeridos:

- Laboratorio de computación con Internet.
- Marcadores.
- Material Didáctico.
- Pizarra.

Taller 6 del programa físico-recreativo

Horario: 18 a 22 horas

Total de Horas: 20 horas

Tema: Capacidad física movilidad articular. Medios y métodos para su desarrollo.

Conceptualización:

La rapidez es la capacidad que permite, en base a la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.

Objetivo:

Analizar la movilidad articular los medios y métodos para su desarrollo en las clases con el Adulto Mayor.

Contenidos y actividades a desarrollar durante el Taller:

- Funciones fundamentales de la Resistencia.
- Estructura tipológica de la capacidad de resistencia.
- Factores principales que condicionan el desarrollo de la resistencia.
- Características geográficas del lugar de residencia del individuo.
- Características psicológicas de la personalidad del individuo.
- Efectos que produce el desarrollo de la resistencia en el organismo.
- Medios fundamentales para educar y desarrollar la resistencia.
- Métodos fundamentales para educar y desarrollar la resistencia.
- Los juegos.

Responsable y participantes: Profesores y promotores deportivos del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana.

Recursos requeridos:

- Laboratorio de computación con Internet.
- Marcadores.
- Material Didáctico.
- Pizarra.

j. BIBLIOGRAFIA

- (1996) Edad III. Conferencia Internacional AGREPA. Madrid, Editorial del ministerio del trabajo y asuntos sociales.
- (1998) El envejecimiento en Cuba. Ciudad de la Habana. Oficina Nacional de Estadística Centro de Estudio, Población y desarrollo.
- (2004) Cuando ya esté viejo. Bohemia (La Habana) 4:20-21
- (2013) Para los de juventud acumulada: Movimientos, alimentación y cariño. Trabajadores. La Habana.
- (2013) Para los de juventud acumulada: Movimientos, alimentación y cariño. Trabajadores (La Habana).
- Alemán Mateo, H., Esparza Romero, J., Valencia, M.E. (2011). Importancia de la Actividad Física. Rev. Salud Pública de México. Vol. 41 (4) Jul-Ag.
- Alfonso, Carmen R (2013) Ejercicios físicos, Bien saludables, Trabajadores. La Habana.
- Alonso J, Regidor E, Barrio G, Prieto L, Rodríguez C, de la Fuente L. (2011). Valores poblacionales de referencia de la versión española del Cuestionario de Salud SF-36. Med Clin; 111:410-416
- Álvarez de Zayas, C. (2011) La escuela en la vida. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.
- Amaro Méndez S. (2011). Hormona y actividad física. Ed. Ciencia Médica.
- Arostegui, I. (2012). Evaluación de la calidad de vida en personas adultas con retraso mental en la comunidad autónoma del País Vasco. Universidad de Deusto.
- Axam, W. (2013). “Acerca de los enfoques de la recreación”. Lic. Libro electrónico
- Badia X, Salamero M, Alonso J. (1999). La Medición de la Salud. Guía de escalas de medición en español. Cuestionario de Salud SF-36. A: Edimac. Barcelona. 155-162
- Bárbara Valdés, Dalia Navarro. Col. (2012). Orientaciones metodológica .Instituto Nacional de deportes, Educación física y Recreación. Dpto. nacional de Educación Física para adultos y promoción de salud.
- Barrisonte, Jorge (2012). Programa de ejercicios físicos para el tratamiento de la diabetes mellitus.
- Bartel, W. (2014). Juegos Recreativos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1976. – 152 p.
- Beavoir, S. (1980). La Vejez. Editorial Hermes.

- Bizet, Yaritza M. (2013). Aplicación del sistema de recreación física.../Trabajo de diploma ISCF (SC). —8h.
- Carvajal Martínez, Francisco (2011). Diabetes Mellitus y ejercicio Físico. Editorial Pueblo y Educación.
- Ceballo Díaz. (2012). El adulto mayor y la actividad física. Libro electrónico.
- Ceballo Díaz. (2012). El ejercicio físico y sus posibilidades. La Habana. Editorial Científico Técnica.
- Chacón Figueredo, A, Rodríguez Ávila, Amado. (2006). El ejercicio físico y las actividades complementarias: Su incidencia en la calidad de vida del adulto mayor. T. de diploma.
- Cherebetiu Gabriel (2014). Bases fisiológicas de la actividad física en el Adulto Mayor. Asociación Mexicana de Actividad Física y Deporte para Adultos y Ancianos.
- Colectivo de autores (2005).Folleto de Teoría y Práctica de los juegos. Material digital.
- Colectivo de Autores. (2013). La Cultura Física con fines Terapéutica. Tomo II. Habana, INDER.
- Correau, L. (2012). Recreación- Psicología. T. D. Santiago de Cuba: INDER. 34 p.
- Corro Bello, C. (2001) Jubilados; ¿Adios a las armas? Bohemia (La Habana) 11: 27-34
- Cuba. Asamblea Nacional del Poder Popular (1997) Gaceta Oficial de la República de Cuba. Ley 33 / 81. La Habana. ENPES.
- Cuba. Instituto Nacional de Deportes y Recreación. (1990). Manual de la masividad. La Habana, INDER.
- De la Paz Castillo, R. (2007). Las actividades complementarias: Un reto a la calidad de vida del adulto mayor incorporado a los círculos de abuelos. T. de diploma.
- Dennis, R.; Williams, W.; Giangreco, M. y Cloninger, Ch. (1994). Calidad de vida como contexto para la planificación y evaluación de servicios para personas con discapacidad. Siglo Cero, 25, 155, 5-18.
- Díaz Noriega, Oscar (2002) La sexualidad de ancianos, algunos aspectos psicosociales de importancia. Sexología y sociedad (La Habana).
- Díaz Noriega, Oscar (2002) La sexualidad de ancianos, algunos aspectos psicosociales de importancia. Sexología y sociedad (La Habana).
- Dumazedier, J. (2009). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona.
- Ehrler, W. (2012). Juegos Recreativos. Lzipin: Tribune DDR.121p.
- Enciclopedia Autodidacta Interactiva Océano (2000). Edición 2000. Madrid: Océano-grupo editorial S.A.

- Estévez Cullell, M., M. Arroyo Mendoza y C. González Ferry. (2014). La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología. La Habana, Editoriales Deportes.
- Fullea Bandera, P. y col. (2013). Recreación Comunitaria. La Habana, INDER.
- García Rodríguez, J. Programa de actividades físicas para los grupos de salud o grupos de abuelos.
- Gómez Vela, María. Sabech, Eliana. (20015): Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica. Universidad de Salamanca. Libro electrónico.
- Granda Fraga, Mario (2012) La Medicina del deporte y la Cultura física en Cuba, antecedentes y perspectivas. Revista Cubana de Medicina del deporte y la Cultura Física (La Habana).
- Hernández, M. (2013). Caracterización del Adulto Mayor. Universidad de Cultura Física. Habana.
- Heyward, V. (2000) Evaluación y prescripción del ejercicio. Nuevo México. Editorial Paidotribo.
- Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. (2012). Orientaciones Metodológicas para el trabajo con la tercera edad. La Habana.
- Jerez Vázquez, Biances. (2004). Sistema de técnicas participativas para las clase de educación física de la tercera edad. T. de diploma.
- Lara Esqueda Agustín (2014). Bases fisiológicas de la actividad física en el Adulto Mayor. Asociación Mexicana de Actividad Física y Deporte para Adultos y Ancianos.
- Lázaro Bencomo Pérez .Ejercicio físico y salud. Material digital.
- Lozano Dávila Ma. E. (2014). Bases fisiológicas de la actividad física en el Adulto Mayor. Asociación Mexicana de Actividad Física y Deporte para Adultos y Ancianos.
- Oduardo Núñez, O. (2014). La actividad física y calidad de vida en el adulto mayor del municipio Campechuela. T. de diploma.
- Pont Gris, P. (2001) Tercera Edad: Actividad Física y Salud: Teoría y Práctica. España, editorial Paidotribo.
- Popov, S.M (2012) La Cultura Física Terapéutica. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

- Prieto Ramos, O, Vega García, E. (2012) Temas de Gerontología, Ciudad de la Habana, editorial científico técnica.
- Quintero, Gema (2012) Envejecimiento psicológico. En su: Temas de Gerontología. La Habana, editorial científico técnico.
- Rocabruno, I.C. (1998) Demografía y envejecimiento en América Latina y el Caribe.
- Sánchez, Matilde (2014). Psicología general y del desarrollo. Editorial Deporte. Ciudad de la Habana.
- Tamayo Peña, Niurka. (2013). Actividades físicas y complementarias: Invitación a mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
- U. L. Karpman. (2014). Medicina Deportiva. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Vigotsky, L. S (2012). Historia de las funciones psíquicas superiores. Editorial Científico – Técnica. La Habana.

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA



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

PROPUESTA DE UN PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO
PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO
MAYOR DE 65 AÑOS DE EDAD

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

AUTOR: Diego Javier Rodas Mena

REVISOR DEL PROYECTO: Lcdo. Ángel Antonio Torres Salazar Mg.Sc.

Tena - Ecuador

2015

a.- TEMA

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO
PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO
MAYOR DE 65 AÑOS DE EDAD**

b.- PROBLEMÁTICA

2.1. Contextualización

El envejecimiento de las personas es un proceso en el que se encuentra sometida la localidad territorial en las distintas ubicaciones poblacionales, el Ministerio de Salud Pública (MSP) forja la integración social para tomar cartas en el asunto en este tema sumamente muy importante al que todo individuo se encuentra sujeto en esta etapa inevitable, el MSP y la Cruz Roja innovaron la función de favorecer a programas que apoyan el bienestar de la salud en este ciclo de vida al que no se lo puede esquivar. Es como puede llegar a la conclusión de que el proceso de envejecimiento se lo puede ejercer en óptimas condiciones adoptando un estilo de vida positivo y ejerciendo actividades que procuren mejorar su cuerpo y su mente.

Este tema es muy complicado para la mayoría de las personas, ya que se encuentran sometidos a diferentes ideologías que van adquiriendo durante su período de madurez y así dejan de preocuparse por el bienestar de su salud, es aquí el momento donde se teoriza los criterios que resaltan el deterioro y pérdida de las capacidades físicas, mentales y sociales. Este tipo de comportamiento cumple un papel muy importante con las relaciones del entorno ya que no es sólo la imagen lo que se ofrece, sino el estado físico lo que se pretende mejorar es esta la etapa de la vida donde todos los individuos programan llegar en un buen estado y ser la excepción de la clase vulnerable de la sociedad no únicamente en el aspecto de nuestro país sino también en el ámbito internacional.

La población humana de la Ciudad de Francisco de Orellana (El Coca) ha experimentado varios cambios en el transcurso de su historia, teniendo en cuenta la evolución del pensamiento y procesos fisiológicos que percibe cada individuo con la forma de su comportamiento ante la sociedad, es la razón que muchos ancianos de edad muy avanzada pierden la capacidad de vivir independientemente perdiendo capacidad en su movilidad, reflejos, agilidad y otros sistemas; así podemos definir que el envejecimiento no solo trata de explicar la transformación biológica que sufre el cuerpo,

sino que, también depende de muchos factores como materiales, ambientales, la clase de vida social, etc.

2.2. Situación Problemática del Objeto de Investigación

Podemos considerar que la actividad física no solo es únicamente necesaria para niños, jóvenes y adultos, sino que abarca el enorme conjunto que forma la vida; así podemos concebir en que la actividad física en los adultos mayores, forma un papel sumamente muy importante al promover su participación de modo activo y espontáneo, logrando una mejor salud y elevando su calidad de vida.

2.3. Problema de Investigación

¿Cómo diseñar un programa físico-recreativo para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en edad de 65 en el Barrio Central de la Ciudad de Francisco de Orellana?

2.4. Preguntas Significativas

¿Cómo diseñar un programa físico-recreativo para adultos mayores de 65 años de edad del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana?

¿Cómo diagnosticar la el nivel de vida de los adultos mayores de 65 años de edad del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana?

¿Podrá mejora la calidad de vida el establecimiento un programa físico-recreativo para adultos mayores de 65 años de edad del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana?

2.5. Delimitación de la Investigación

Temporalmente, Se realizará esta investigación durante el período 2015.

En lo que al espacio físico se refiere, un programa físico-recreativo para adultos mayores de 65 años de edad del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana en

las instalaciones del Coliseo Federativo “Edmundo Fernández Cortez, en el gimnasio de levantamiento de pesas y la cancha de baloncesto.

Las unidades de observación:

- **Adultos mayores de 65 años de edad.**

- **Profesores que atienden los programas de adulto mayor.**

c.- JUSTIFICACIÓN

La ejecución de la actividad física y el múltiple conocimiento de los beneficios que pueden conseguir los adultos mayores o personas que comienzan la etapa de la vejez, conllevan una tarea indispensable que se debe desarrollar para preservar mucho más tiempo la capacidad funcional de cada uno de los individuos, mediante la actividad física adecuada y controlada por especialistas.

La calidad de vida en la etapa del envejecimiento es muy importante, ya que podría determinar el proceso de formación continua e integral en personas. Esta investigación que se efectuará en el Barrio Central de la Ciudad de Francisco de Orellana, Provincia de Orellana; permitirá a la sociedad y a la población vulnerable mejorar su calidad de vida a través de la actividad física.

Tomando en cuenta que el envejecimiento es un proceso natural del ser humano, por lo cual la población vulnerable de los adultos mayores, muchas de las veces está limitada a desarrollar normalmente sus tareas cotidianas, viéndose afectados en su movilidad y motricidad, perturbando su calidad de vida. Este trabajo pretende contribuir a las familias, con información útil e importante para valorar la capacidad funcional de los adultos mayores y concientizar sobre la importancia que representa la actividad física en esta etapa de la vida.

Se seleccionó una muestra de forma intencional integrada por 12 del sexo masculino y 8 del sexo femenino, el total de 20 adultos mayores, comprendidos entre las edades de 60 a 75 años del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana y por ende mejorar su calidad de vida.

Mediante la creación y fortalecimiento de eventos físicos y recreativos para las personas de la tercera edad; por parte de las entidades públicas y deportivas, se podrá mejorar la calidad de vida de la población vulnerable comprendidas en las edades de 65 años, la cual nos permitirá disminuir la mortalidad en el adulto mayor.

d.- OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Diseñar un programa físico recreativo para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores de 65 años de edad del Barrio Central de la ciudad de Francisco de Orellana aplicando una Batería Física, paraproponer una guía de ejercicios básicos.

4.2. Objetivos Específicos

- a) Valorar las actividades físico-recreativas que realizan los promotores y profesores que atienden a los adultos mayores de 65 años de edad del Barrio Central de la ciudad de Francisco de Orellana.

- b) Diagnosticar el nivel de vida de de los adultos mayores de 65 años de edad del Barrio Central de la ciudad de Francisco de Orellana.

- c) Proponer un programa físico-recreativo para mejorar la calidad de vida adultos mayores de 65 años de edad.

e.- MARCO TEÓRICO

Viendo la necesidad personal y familiar y la causa de mortalidad, por la falta de ejercicio físico e inmovilidad en los adultos mayores del Barrio Central de la Ciudad de

Francisco De Orellana; me he permitido desarrollar el conocimiento y la orientación filosófica y moral a la investigación para contribuir nuevas formas de mejoramiento de calidad de vida en el adulto mayor.

Tomando en cuenta que la población de los adultos mayores de 60 a 75 años de edad del Barrio Central de la Ciudad Francisco de Orellana; sufren carencias del desarrollo de actividades físicas y motrices. Es necesario que se pueda estimular el bienestar físico del adulto mayor, por lo que se pretende concretar un trabajo que logre contribuir y estimular en beneficio de este tipo de personas, e incorporarse a las diferentes acciones que se organizan a favor de su bienestar familiar.

Teorías Sociales

5.1. El envejecimiento

El envejecimiento del ser humano como proceso psicológico es una constante para toda la sociedad en la actualidad, ya que de ésta depende la consolidación de toda la nación, desde todos los puntos de vista. Es por eso que hoy en día se prioriza el bienestar y fundamentalmente, en promover un estilo de vida que eleve la salud del hombre.

“Es un proceso que comprende modificaciones morfológicas, bioquímicas, fisiológicas, psicológicas y sociales según el contexto, tiempo y espacio en el que se desarrolla el individuo en las etapas de su vida, y que aparecen como consecuencia del paso del tiempo, dichos cambios se inician o aceleran después de haber alcanzado el crecimiento y madurez alrededor de los treinta años”

(Lic. Yasmira Vázquez Zamora, Lic. Yanelda Libera Escalante, Lic. Andrés Giraldo Paz Valdés, Lic. Abelardo Calderín Ferrer, 2010)

El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del

mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos. Los cambios que se observan en la edad media y madura se manifiesta ante todo en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas variaciones en el aparato osteo-muscular.

El término de envejecimiento es aplicable a un individuo o a una población en su conjunto, no obstante existen diferencias en ambas aplicaciones. Un individuo envejece al aumentar su edad cronológica de vida pasando por varias etapas enmarcadas estadísticamente. El envejecimiento de la población resulta ser un concepto más complejo. Una población envejece cuando aumenta considerablemente la proporción de personas clasificadas como de edad avanzada del total de la población. Por tanto la población no envejece necesariamente con el transcurrir del tiempo.

Cada una de las dimensiones biológica, psicológica y social, están relacionadas entre sí en las personas de edad avanzada. Por ejemplo, la condición física de la persona afecta la conducta social y viceversa. El producto final del envejecimiento es el resultado de la interacción entre el componente genético, el organismo y el ambiente en el que se desenvuelve cada ser humano. **(Ana María Guanotásig Galván, 2011)**

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 y reorientación de los nuevos órganos. “La actividad física es esencial para mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de las personas ancianas”. **(Bernal, L. 2006)**

Para el análisis de la teoría social del envejecimiento, es necesario tomar en cuenta el rol que juega el adulto y la adulta mayor dentro de la sociedad, el rol que la misma le designa y que ha sido modificado de acuerdo a intereses y no ha necesidades, ya que antes se les respetaban y admiraban por la extensa experiencia adquirida en su vida y ahora es lo contrario, su nivel de admiración se ha ido deteriorando y con ello el respeto **(Castellanos, 2010)**.

5.2. Fundamentación Teórica

5.2.1. Actividad Física

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera programada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares. **AGUILAR, Rodríguez Edita M. (2011).**

Pulido, E., Regieiferos, O. y Díaz, Y. (2011), señalan que el mundo actual, caracterizado por un avance acelerado de la tecnología y el aumento de la necesidad de mejores condiciones económicas y sociales, limita la posibilidad de que la población a nivel global dedique el tiempo libre a la práctica de actividad física. Este modo de actuación restringe las condiciones de salud que posteriormente inciden en su vejez.

De hecho, la actividad física es un factor fundamental en el desarrollo de una persona desde cualquier punto de vista. Su práctica sistemática, contrarresta los problemas asociados al sedentarismo, que afectan la salud corporal y su capacidad de acción. Esto permite reflexionar sobre la necesidad de culturizar a la sociedad para lograr su incorporación desde los primeros años de vida.

No obstante, alegan como justificación en el caso de los hombres con edad laboral que deben dedicar mucho tiempo al trabajo y la búsqueda del sustento familiar. Por su parte, los mayores de 60 años de ambos sexos señalan que eso es para los jóvenes. Asimismo, aluden padecer diferentes enfermedades, como la Artritis, Artrosis, Osteoporosis o cardiovasculares que a su parecer son limitantes para su incorporación.

Estos programamientos, son similares en la mayoría de las comunidades del país, los cuales son señalados en investigaciones realizadas con anterioridad. Sus propuestas brindan vías a través de las cuales se puede lograr la incorporación de estos

grupos poblacionales a la práctica de actividad física sistemática. Sin embargo, estas no deben ser extrapoladas mecánicamente, dado a que no todas las poblaciones poseen las mismas características.

Zamora Albuja Sandra Elizabeth, 2012. El sistema nervioso es el principal sistema regulador de todos los demás sistemas en el cuerpo pero, probablemente, es el menos conocido de todos ellos. Los trastornos de sistema nervioso central son una de las causas más frecuentes de discapacidad en la tercera edad, según varios autores son responsables de casi el 50% de las discapacidades que se aprecian en sujetos mayores de 65 años. Al igual que cualquier otro órgano o sistema, el sistema nervioso es vulnerable a los efectos de la aterosclerosis cuando avanza con la edad. Los episodios repetidos de infarto cerebral pueden, finalmente provocar la demencia multinfarto. Los cambios en el flujo sanguíneo y la oxigenación del cerebro frenan la transmisión de la información motora y sensorial de las tareas que requieren velocidad, coordinación, equilibrio y movimientos finos de las manos. Este descenso de la función del control motor supone para el anciano un mayor riesgo de caídas. Los cambios saludables en el estilo de vida reducen el riesgo de enfermedad.

5. 3. Cambios Funcionales

Lic. Yenisleidy Moré Machado (2010), señala que entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan los siguientes:

5.3.1. Sistema Nervioso Central

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y aditivos.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.

- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

5.3.2. Sistema Cardiovascular

- Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica).
- Descenso de los niveles de presión del pulso.
- Disminución de los niveles del volumen - minuto.
- Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias.
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

5.3.3. Órganos de la Respiración

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- La respiración se hace más superficial.

5.3.4. Sistema Racto gastrointestinal

- Disminución de la secreción del jugo gástrico y la pepsina.
- Reducción de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático.
- Disminuye la movilidad de los alimentos por el esófago.

5.3.5. Procesos del Metabolismo

- Disminución del metabolismo basal.
- Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

5.3.6. Sistema Nervo-Muscular

- Atrofia muscular progresiva.
- Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

5.3.7. Aparato Osteo-Articular

- Los huesos se hacen más frágiles.
- Disminuye la movilidad articular.
- Empeora la amplitud de los movimientos.
- Alteraciones progresivas de la columna vertebral.
- Pérdida de Calcio

5.4. Beneficios del Ejercicio Físico en el Adulto Mayor

Los beneficios de la práctica regular del ejercicio reportan al:

- Sistema Nervioso: La coordinación y los reflejos mejoran, el stress disminuye.
- Corazón: El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.
- Pulmones: La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.
- Músculos: La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.
- Huesos y ligamentos: Su fuerza aumenta; los tejidos y las articulaciones se refuerzan.
- Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

5.4.1. El Ejercicio Físico Practicado Regularmente en el Adulto Mayor:

- Mejorar la capacidad para el auto cuidado.
- Favorecer la integración del esquema corporal
- Propicia r bienestar general
- Conservar más ágiles y atentos nuestros sentidos
- Facilitar las relaciones intergeneracionales
- Aumentar los contactos sociales y la participación social.
- Inducir cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores
- Incrementar la calidad del sueño
- Disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión
- Reforzar la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral
- Contribuir en gran manera al equilibrio psicoafectivo
- Prevenir caídas
- Incrementar la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad
- Disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular
- Hacer más efectiva la contracción cardíaca
- Frenar la atrofia muscular
- Favorecer la movilidad articular
- Evitar la descalcificación ósea
- Aumentar la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arterioesclerosis e hipertensión
- Reducir el riesgo de formación de coágulos en los vasos y por tanto de trombosis y embolias.
- Aumentar la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre.
- Evitar la obesidad
- Mejorar la capacidad funcional.
- Incrementar la longevidad.

César Gutiérrez (2015), Parala aplicación de esta batería física contamos con la ejecución de varios test como: el de equilibrio, fuerza para piernas, fuerza para brazo (derecho o izquierdo), marcha estática y la caminata. Estos test físicos son valoraciones o mediciones que nos permiten valorar el rendimiento de las cualidades o capacidades

físicas, estas siempre deben ejecutarse después de un previo calentamiento articular adecuado y cumplir con el con el protocolo de cada test para que sea confiable el resultado obtenido y se pueda realizar la interpretación que se desea.

Para conformar nuestra propuesta es necesario determinar los marcadores motores (indicadores) de una Batería de Pruebas Físicas, que conformarán la batería de pruebas físicas, por lo que resulta pertinente aclarar que hemos asumido el concepto de la máxima correspondencia de las particularidades individuales con los requisitos de la modalidad deportiva y reconocer los requerimientos que una modalidad deportiva demanda de cada deportista. **Según Romero (2014)**

5.5. El equilibrio

Se lo define como el estado en el cual se encuentra un cuerpo, cuando las fuerzas que actúan sobre él se compensan y anulan recíprocamente. **Según Vicente Dalmau (2005)**

5.5.1. El equilibrio estático

Proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitado por los contornos externos de los pies. El mundo deportivo sobre todo en algún ejercicio se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido o en cualquier posición estática frente a la acción de gravedad.

Factores que determinan el equilibrio estático:

La Fuerza de Gravedad.- Es la fuerza que la tierra ejerce sobre los cuerpos, atrayéndolos y a la que todos estamos sujetos.

Centro de Gravedad.- Es el punto por donde pasan todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo.

Base de Sustentación.- Es el lugar donde se apoyan los sujetos en el momento, cuanto mayor sean, mayor y mejor será el equilibrio.

Línea de Gravedad.- Es una línea imaginaria que debe pasar siempre por la base de sustentación para que el equilibrio se mantenga.

Según Marta Abella y Bea Collado (2005)

5.6. La fuerza

En el ámbito deportivo se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse o, como se entiende habitualmente, al contraerse. Desde el punto de vista de la Física, la fuerza muscular sería la capacidad de la musculatura para producir la aceleración o deformación de un cuerpo, mantenerlo inmóvil o frenar su desplazamiento. **Juan José Gonzáles Badillo (2002)**

El Dr. Jorge Chávez Samperio, desarrolla temas básicos de la fisiología del ejercicio, los beneficios de la actividad física, la importancia y la metodología de la evaluación funcional, todos estos enfocando al adulto mayor. Y lo que es más importante, la extensión que se da en la segunda parte del libro a la adecuación física del adulto mayor a través de recomendaciones prácticas y ejercicios agrupados por efectos específicos sobre las cualidades físicas.

El libro se dirige a estas personas, el adulto mayor que ha rebasado los 60, 65 y 70 años, pero igualmente está destinado a los especialistas que responsables de su cuidado y atención. Se destaca en la parte introductoria, la importancia que reviste la evaluación de la edad cronológica en relación a la edad biológica, y sobre la existencia real de tres categorías de adultos mayores: el sano (vejez exitosa), el enfermo y el frágil.

5.6.1. La contracción muscular

En esta etapa como las implicaciones que representa una alineación biomecánica de todo sujeto para la ejecución de la actividad física y el ejercicio. En el adulto mayor este aspecto reviste una importancia todavía mayor, pues es sabido que con el curso de los años se hacen aparentes una serie de alteraciones en este territorio, ya sea porque existen desde la infancia, o se han instalado en los últimos años de la vida por debilidades músculo-ligamentarias, y que se hace aparentes como pie valgo o varo, arco longitudinal y anterior vencidos. El valgo o varo de rodillas y el acortamiento de alguna de las extremidades, son otras de las alteraciones ortopédicas que de no ser detectadas y

menos corregidas en su debido momento, a se convierte en un factor de riesgo para algunas de las artropatías degenerativas, que frecuentemente se consideran como “padecimientos propios de la edad”, motivo por el cual se les concede poca o ninguna importancia y se condena al adulto mayor a vivir con ellas, sin dar mayores opciones de solución a su problema.

Sin embargo el **Lic. Leonardo Morera Gómez (2013)** considera que hay contracción cuando las fibras musculares generan una tensión en sí mismas, situación que se da cuando el músculo está acortado, alargado, o mantiene su longitud. Partiendo de estos criterios se propone la siguiente definición operativa de contracción muscular, que atiende a la esencia y no a las manifestaciones externas del fenómeno: contracción muscular es la acción de compactación y endurecimiento de las fibras musculares para producir una fuerza muscular dinámica o estática.

La contracción dinámica se la puede definir como: la acción de compactación y endurecimiento de las fibras musculares, con una variación de la longitud de las mismas, para producir una fuerza dinámica y realizar trabajo mecánico. En este tipo de contracción, la tensión muscular es mayor que la resistencia externa a la que se opone ($TM > RE$), Dada esta relación es que el cuerpo que ofrece la resistencia externa puede ser vencido por el músculo que aplica la tensión muscular y ser puesto en movimiento. Un ejemplo de este tipo de contracción muscular se obtiene cuando un individuo desplaza un cuerpo desde su punto de apoyo o de suspensión, hasta una distancia determinada.

La contracción estática se puede decir que es: la acción de compactación y endurecimiento de las fibras musculares, sin variar la distancia entre los puntos de origen e inserción del músculo que la efectúa, manteniendo su longitud para producir una fuerza estática. Llevado este criterio al marco de la contracción muscular, la fuerza que aplica la tensión muscular tiene que ser igual a la fuerza que ejerce el cuerpo que ofrece la resistencia externa, para que exista un equilibrio entre ambas y evitar que se produzca movimiento alguno. Un ejemplo de este tipo de contracción muscular se aprecia cuando un individuo sostiene un cuerpo a una distancia determinada del suelo, esto se puede ver, cuando un pesista mantiene la palanqueta a la altura de los hombros, en este caso la tensión muscular que se le aplica a la palanqueta es igual a la resistencia que ella ofrece, entonces permanecerá en su lugar debido a la relación $TM = RE$. La

función mecánica de este tipo de contracción muscular con relación a la resistencia externa, es fijar al cuerpo que ofrece la resistencia externa.

5.7. Test de Equilibrio Estático

Se establecerá un punto fijo en una distancia de dos metros de la pared. El o la participante colocarán sus manos a lado lateral del cuerpo y su columna vertebral deberá estar totalmente recta, el ejecutador deberá pararse en una pierna por 30 segundos para medir el equilibrio. El otro pie deberá elevarse encogido a la altura que el participante tenga la posibilidad de levantarlo.

El evaluador realiza la demostración con anterioridad y permite al participante una prueba de ensayo para que después realice 3 intentos. El pie de apoyo deberá ir alternándose, el test comenzará cuando el participante levante el pie del suelo. Se registra el tiempo a la décima de segundo más próxima. En el caso de que el /la participante esté realizando la prueba de manera incorrecta, el/la evaluador/a puede corregir al/la participante durante la prueba de ensayo. Si las manos del/de la participante se separan de las caderas en el segundo o siguientes intentos, el/la evaluador/a deberá anotarlo y parar el cronómetro en ese momento.

5.8. Test de Fuerza

5.8.1 Test de Fuerza para Brazos

El participante estará sentado en una silla con la espalda totalmente recta y el programa de los pies apoyadas en el suelo, con el lado absoluto del cuerpo próximo o cerca del borde lateral de la silla del brazo derecho dominante con el que ejecutará la flexión y extensión con la mancuerna de 4Kg para varones y 2Kg para damas, se tendrá en cuenta cualquier cambio que se realice en la ejecución de la evaluación. El test comienza con el brazo abajo y al lado de la silla, perpendicular al suelo. Una vez el participante sentado se le da la demostración y explicación se le toma el test en un tiempo de 30 segundos, el participante gira la palma de la mano hacia arriba realizando una flexión completa del brazo, luego regresa a la posición del brazo completamente extendido.

En la posición de estirado el peso debe regresar a la posición inicial. El evaluador se arrodilla (o se sienta en una silla) cerca del participante y al lado del brazo dominante colocando sus dedos sobre la mitad del bíceps de la persona para evitar que

la parte superior del brazo se mueva y para asegurarse que se realiza una flexión completa (el antebrazo del participante debería comprimir los dedos del examinador). Es importante que la parte superior del brazo del participante permanezca estabilizada (sin moverse) durante el test.

5.8.2. Test de Fuerza para Piernas

El test comienza con el participante sentado en la mitad de la silla, la espalda totalmente recta y el programa de los pies apoyados en el suelo. Los brazos cruzados en forma de una X y colocados sobre el pecho. Se dará la demostración y explicación, el participante se levanta (extensión de rodillas completa) completamente y después regresa a la posición inicial. No está permitido apoyarse en la silla o los muslos para levantarse. Hay que sentarse completamente para que la ejecución sea válida. Se anima al participante a que realice completamente tantos movimientos como le sea posible en 30 segundos dejando un tiempo de prueba al participante y posteriormente se realiza un intento de 30 segundos. Si se diera la circunstancia que el participante no estuviera satisfecho con el desarrollo-resultado del test y deseara una segunda oportunidad, ésta se le podría conceder previo descanso de 3 minutos.

5.9. Test de Resistencia

5.9.1 Resistencia Aeróbica

RAFA, (2010)

Consiste en la capacidad biológica que permite mantenerse en un esfuerzo prolongado a una intensidad media o baja. Dichos esfuerzos aeróbicos se realizan manteniendo un equilibrio entre el aporte de oxígeno y su consumo, definiéndose por lo tanto este tipo de resistencia como aeróbica.”(p.35), **Según Toni Nett, (2007)**, “Es una capacidad de oposición al cansancio por un equilibrio entre la necesidad de oxígeno y su aprovisionamiento.”(p.30)

Esta se relaciona directamente con la capacidad del sistema circulatorio y respiratorio para proveer de oxígeno y de elementos nutritivos a los músculos y trasladar hacia los puntos de exclusión los productos tóxicos que se forman durante el esfuerzo.

Es aquella que tiene una persona y lo demuestra cuando a un ritmo adecuado, es competente de efectuar un ejercicio sostenido en equilibrio de oxígeno.

Desarrollar y reformar esta cualidad ofrece la ventaja de que se puede realizar parte de un trabajo sostenido – como es el caso de los deportes – cada vez con más intensidad en equilibrio de oxígeno.

5.9.2. Marcha Estacionaria

El participante se encuentra parado, apoyando sus manos sobre una barra a la altura de sus hombros y sus pies asentados totalmente en el suelo, se ubicará un elástico a un punto intermedio entre la cresta iliaca hasta la mitad de la rotula. Se puntúa el número de veces que sube la pierna derecha hasta la medida durante un tiempo de 2 minutos.

Se dará la demostración y explicación necesaria del ejercicio al participante.

5.9.3. Caminata

El participante se encontrará en una línea en el que se señalará el punto de salida y llegada donde realizará una caminata normal a la velocidad de su propio ritmo cardiaco. Esto nos permitirá evaluar la capacidad aeróbica factor muy importante para caminar, subir escaleras, ir de compras, hacer turismo...se tomará en cuenta el número de metros que pueden ser realizados en 6 minutos alrededor de una pista.

f.- METODOLOGÍA

6.1. Diseño asumido

Conforme a la población y las características de naturaleza de cada uno de los habitantes en el ámbito social y educativo, se ha determinado como objeto de estudio al **diseño de investigación no experimental** y se implementará la **metodología de investigación participativa**. El transcurso de la investigación se lo realizará en el lugar donde se ejecutan los hechos, de tal forma que el investigador constatará la descripción de las variables que se están investigando y se muestran en la realidad.

La vinculación del diseño con la metodología que se está efectuando implica directamente con el objeto de estudio de la investigación, los propositivos que contribuirán en los lineamientos al final del proceso contarán con aplicaciones efectivas en el desarrollo motivacional en la participación directa del adulto mayor en el contorno de mejorar su capacidad funcional. Desde la propia construcción del objeto de investigación, hasta la explicación de los principales resultados encontrados, las conclusiones y alternativas que se formulen a la problemática investigada.

6.2. Métodos, Técnicas e Instrumentos

6.2.1. Métodos

El tipo de investigación que se programará para este proyecto, es una investigación de campo.

Se entiende por investigación de campo al análisis sistemático de problemas de la realidad que presentan los adultos mayores, ya que resaltan el deterioro y pérdida de las capacidades físicas y mentales. Los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad, en este sentido se trata de investigar a partir de datos originales o primarios; sin embargo se aceptan también estudios sobre datos censales o muestrales no recogidos por el estudiante siempre y cuando se traten de estudios que implique la construcción o uso de series históricas. La investigación de campo puede ser de carácter exploratorio, descriptivo, interpretativo, reflexivo, crítico, explicativo o evaluativo. El ámbito de la investigación en cuanto al número de unidades de datos, debe justificarse en función de los objetivos del trabajo o la tesis y la posibilidad de recolectar información en el tiempo exigido para su desarrollo y presentación por el estudiante.

Esta investigación de grado se basará en una investigación científica aplicando los métodos deductivo e inductivo (entrevistas, encuestas y test físico).

El método deductivo es un método científico que considera que la conclusión se haya implícita dentro las premisas. Esto quiere decir que las conclusiones son una consecuencia necesaria de las premisas: cuando las premisas resultan verdaderas y el razonamiento deductivo tiene validez, no hay forma de que la conclusión no sea verdadera. El método deductivo logra inferir algo observado a partir de una ley general. Esto lo diferencia del llamado método inductivo, que se basa en la formulación de leyes partiendo de los hechos que se observan.

Para la recolección de información necesaria; se realizarán preguntas de interrogación a los encuestados; se aplicaran pre-test, evaluaciones intermedias y finalmente un pos-test al adulto mayor en cuestión.

Se empleará este tipo de investigación con el objetivo general que persigue la creación de un programa de actividad física para el adulto mayor.

6.2.2. Técnicas e Instrumentos

Las encuestas que se aplicarán serán de utilidad para conocer el criterio de la sociedad y saber su grado de aceptación en cuanto a la investigación programada sobre el programa de actividad física para el adulto mayor. Los resultados emitidos durante la investigación descriptiva se ordenarán con la experiencia y criterio del investigador para dar conclusiones y dar una opinión sobre el programa propuesto a la población del Barrio Central de la Ciudad de Francisco de Orellana.

6.2.3. Técnicas de Recolección Bibliográfica

Toda investigación requiere de una o varias herramientas por lo cual se pueda medir con seguridad las versiones expresadas por la población encuestada. Como técnica a utilizar para una adecuada recolección de información, se ha tomado en consideración “la observación” y “la recolección”. (Encuestas, Pre Test y Post Test)

6.2.4. Técnicas para la Recolección de Datos Empíricos

La Encuesta

Será necesario que existiera interacción y diálogo entre el investigador y el adulto mayor del Barrio Central de la Ciudad de Francisco de Orellana, quienes son la clave fundamental para el desarrollo de esta investigación y que contribuirán con valiosos conocimientos especialmente porque son personas que palpan las deficiencias y necesidades de la actividad física, y cuyas opiniones o criterios aportarán con apreciable información para el desarrollo de esta investigación.

Se elaborará una encuesta de acuerdo a la técnica descriptiva contribuyendo con un formato para las variables, la misma que tendrá preguntas cerradas. Estas encuestas se las realizará a los familiares y adultos mayores del Barrio Central de la Ciudad de Francisco de Orellana.

Tratamiento y Análisis Estadístico de los Datos

Para el análisis de la información, esta investigación se apoyará en la parte inicial, entrevistas, cuestionarios, en un Pre Test y en un Post Test.

Las herramientas que se utilizarán estarán encaminadas a familiares y al adulto mayor, considerando procesamientos y análisis de datos, se utilizará la estadística descriptiva, medias aritméticas y porcentajes; por lo cual se utilizará paquetes informáticos (Excel, Word, Gráficas mediante Barras, Pasteles) para facilitar la información de los resultados obtenidos en la tabulación de las encuestas y los test aplicados que se realizarán del Barrio Central de la Ciudad de Francisco de Orellana.

POBLACIÓN DE INVESTIGACIÓN

La población de investigación está constituida por los siguientes sujetos sociales:

Cuadro 1: Población de la Investigación

SECTOR INVESTIGADO	CANTIDAD
Casa del Adulto Mayor	30
Representantes de la Casa del Adulto Mayor	3
Directora Departamento de Desarrollo Humano del GADMFO	1
TOTAL	34

PROCEDIMIENTOS A SEGUIRSE PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

- **Tabulación de la información Empírica.**-Para el cumplimiento del proceso investigativo, será necesario proceder con la fase del trabajo de campo.
- **Estadística Descriptiva.**- Se tomará en cuenta los indicadores y subindicadores investigados para cuantificar los datos que se obtendrán con el desarrollo de la batería física, para poder obtener los porcentajes y resultados reales, conseguidos por los adultos mayores.
- **Organización de la Información Empírica.**- En esta etapa, los datos obtenidos se ubicarán en forma ascendente de acuerdo a las edades y según su género, la cual será necesario para la mejor explicación de cada una de los indicadores y subindicadores de las variables. De esta forma se cumplirá con la con los datos de las variables de la hipótesis que direccionaron el proceso investigativo.
- **Representación de los Datos Empíricos.**- Los resultados obtenidos empíricamente estarán representados gráficamente en cuadros y/o tablas que facilitarán el registro estadístico de los resultados de las variables, que facilitarán la comprensión e interpretación de la información. Este proceso se lo desarrollará en el programa de Excel.
- **Análisis e Interpretación.**- Esta investigación se apoyará en la recopilación de los datos obtenidos directamente en los adultos mayores, y se cumplirá de

acuerdo con las preguntas establecidas en cada tabla y gráfico. Se tomará en cuenta las explicaciones teóricas levantadas mediante el proceso investigado, comparando la manifestación con la realidad.

- **Verificación de la Hipótesis de la Investigación.-** En esta parte de la investigación se confirmará los objetivos programateados en referencia de las variables, luego de comprobar las diferentes teorías que serán de uso muy importante para la afirmar o negar cada uno de los parámetros hipotéticos.
- **Formulación de las Conclusiones.-** Procediendo con este trabajo investigativo, nos apoyaremos en el objetivo general y los objetivos específicos que tomarán un papel muy importante ante los resultados que se obtenidos con relación a la hipótesis y que tendrá como resultado nuevos puntos de partida o problemas de investigación en un futuro.
- **Construcción de Lineamientos Obtenidos.-** En esta etapa de la investigación se tomará en cuenta los programateamientos del marco teórico, las sugerencias de los investigados y la experiencia de los investigadores; que velarán en el proceso las distintas soluciones a cada problemática encontrada y así contribuirá con el mejoramiento de calidad hacia la problemática investigada.
- **Elaboración del Informe de la Investigación.-** En este proceso es de utilidad la revisión del tema, problema, objetivos, categorías de análisis teórico y las variables en estudio como objeto de lograr coherencia lógica entre los parámetros de investigación.

Se tomará en cuenta los procedimientos y los parámetros del programa de contingencia de la Universidad Nacional de Loja en procesos de graduación en el pre grado.

g.- CRONOGRAMA

Tabla 1. Cronograma de actividades

Tiempo Actividades	2015																			
	Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del perfil de proyecto			X	X																
Presentación y sustentación del perfil de proyecto					X	X	X													
Incorporación de recomendaciones al perfil								X												
Aprobación del proyecto y designación del director de tesis									X											
Revisión y reconstrucción del marco teórico										X										
Revisión y rediseño de los instrumentos de investigación											X									
Prueba piloto de los instrumentos												X								
Trabajo de campo												X	X	X						
Procesamiento de la información														X						
Verificación de hipótesis														X						
Formulación de conclusiones															X					
Construcción de lineamientos alternativos															X					
Integración de elementos y elaboración del informe de investigación															X					
Sustentación/calificación privada de la tesis																X				
Incorporación de recomendaciones a la tesis																X				
Presentación del informe final y declaratoria de aptitud legal																	X	X		
Sustentación pública de la tesis e incorporación profesional																				X

Elaborado por: El autor

h.- PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

1) Talento humano

- Adulto Mayor
- Monitores
- Personal “CRUZ ROJA”
- Director de Tesis
- Investigador
- Asesor Externo

2) Recursos económicos (presupuesto)

Tabla 2. Presupuesto.

Ítem	DESCRIPCION	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Computadora	U	1	500,00	500,00
2	Cámara Fotográfica	U	1	150,00	150,00
4	Cinta Métrica	U	1	3,00	3,00
5	Balanza	U	1	60,00	60,00
7	Mancuerna de 2KG Y 4KG	U	4	25,00	100,00
8	Elástico	U	1	1,50	1,50
9	Cronómetro	U	4	20,00	80,00
10	Esféros	U	5	0,30	1,50
11	Resmade Papel	U	2	5,75	11,50
12	Copias	U	100	0,03	3,00
13	Refrigerios	U	80	3,00	240
14	Material de Confección	U	60	6,50	390
15	Transporte	U	2	100	200
16	Imprevistos				214,05
17	Asesor Externo	C	2	200	400
				TOTAL	2140,50

Elaborado por: El autor

3) Financiamiento

Los gastos que demanden el diseño y ejecución del proyecto, así como la elaboración del informe final de investigación, serán asumidos, en su totalidad, por el investigador.

i.- BIBLIOGRAFÍA.

Referencias

AGUILAR, Rodríguez Edita M., (2011). “Fundamentos de la Actividad Física y el Deporte”. pg.42. Buenos Aires.

Ana María Guanotásig Galván, “Efectos del juego en la autoestima del adulto mayor”, (pág. 14) – 2011

Bernal, L. (2006). Fisioterapia del Anciano. Madrid – España: Revista Gerontológica. Pág. 3

Castellanos, J. (2010). Teorías sociales del envejecimiento: aplicación en la práctica cotidiana. España: Universidad de Castilla, La Mancha.

César Gutiérrez (2015), TEST FÍSICOS, pág, 2

Di Padre, P. (2011). El origen de las lenguas neolatinas. Revista FISMAT

Dr. Jorge Chávez Samperio, “La Actividad Física y el Deporte en el Adulto Mayor”, pág. 1

Lic. Yenisleidy Moré Machado (2010) - El ejercicio físico y las personas de la tercera edad (página 2)

Lic. Yasmira Vázquez Zamora, Lic. Yanelda Libera Escalante, Lic. Andrés Giraldo Paz Valdés, Lic. Abelardo Calderín Ferrer, Proyecto de actividades físico recreativas para mejorar el bienestar del adulto mayor en las edades entre 60-75 años, en la comunidad Los Pozones, municipio Barinas, estado BarinasEFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 151, Diciembre de 2010

Marcadores motores para una batería de pruebas físicas para el proceso de selección de los atletas (página 2)

Luis M. Gutiérrez Pérez, Proyecto físico - recreativo para los Adultos Mayores (página 2), Cuba, La Habana 6 de octubre de 2010

Licda. KladwiaJackelín Díaz Galíndez,Incorporación de los adultos mayores de 65 a 70 años, a la práctica sistemática de actividad física (página 3), Lara, Venezuela. 2013

Lic. Leonardo Morera Gómez, Análisis biomecánico de la contracción muscular (página 2),

RAFA, L. (2010). “Resistencia, concepto y tipos de ciclismo.” Unión de Ciclistas Internacionlaes.

Zamora Albuja Sandra Elizabeth, 2012, Beneficios de la Actividad Física Aeróbica en Pacientes Geriátricos entre 65 - 85 años, del grupo de Gimnasia de Jubilados del Hospital del IESS del Cantón Ibarra / Provincia de Imbabura, en el período 2011, pág. 27

ANEXO 2. Entrevista a los profesores de Cultura Física y Promotores Deportivos.

Ante todo un saludo afectuoso estimados profesores de Cultura Física y Promotores Deportivos, esperamos que con su amabilidad, contesten las preguntas que a continuación se realizan, y con sus respuestas podamos enrumbar esta investigación dada la temática objeto de estudio.

Muchas gracias por su colaboración

A continuación relacionamos las preguntas a responder. Marque con una x.

1. ¿Cuántos años ha laborado con el Adulto Mayor.

2___ 3___ Más de 4___

2. Usted planifica las clases según necesidades del Adulto Mayor.

SI__ NO__

3. Capacidades físicas desarrolla en la clase con el Adulto Mayor.

Resistencia ____, Rapidez ____, Movilidad articular ____, Fuerza ____

4. Medios que utiliza para desarrollar las carreras de la resistencia en la clase con el Adulto Mayor.

Continua corta ____, Media duración ____, Larga duración ____

5. Usted conoce alguna propuesta de un programa físico-recreativo para realizar actividades con el Adulto Mayor.

SI__ NO__

ANEXO 3. Entrevista para la caracterización psicosocial del Adulto Mayor.

Ante todo un saludo afectuoso saludo estimados señores y señoras, esperamos que con su amabilidad puedan contestar las preguntas que a continuación les realizamos, y con sus respuestas podamos realizar esta investigación dada la temática objeto de estudio.

Muchas gracias por su colaboración

A continuación relacionamos las preguntas a responder. Marque con una x.

1. Usted ingiere bebidas alcohólicas.

Nunca___, A veces___, Siempre___

2. Usted es jubilado o pensionado.

Jubilado___, Pensionado___

3. Ha practicado deporte.

SI___ NO___

ANEXO 4. Estado Físico. Comportamiento de la presión arterial y la frecuencia cardiaca.

Fecha:

Edad:

Número del adulto:

FICHA DE OBSERVACIÓN N° 1

Presión Arterial:

Frecuencia cardíaca:

ANEXO 5. Caracterización física. Test físico de la movilidad articular

Fecha:

Edad:

Número del adulto:

FICHA DE OBSERVACIÓN N° 2

1. Articulación femorotibiorotuliana.

Descripción: Con el individuo sentado en una silla, extenderá la pierna al frente, se mide con la cinta métrica desde el talón hasta el piso.

Tabla de evaluación

E---Más de 41 cm.

B---de 41-37 cm.

R---de 36-32 cm.

M---Menos de 42 cm.

2. Flexión del tronco.

Descripción: Se coloca al sujeto sentado en el piso con las piernas extendidas, realizará flexión del tronco al frente con brazos extendidos al frente, se medirá desde la punta de los dedos de las manos hasta la punta de los dedos de los pies, en caso de que llegue más allá de la punta de los dedos de los pies, se medirá desde aquí hasta donde lleguen los dedos de las manos en centímetros.

Tabla de evaluación:

E---cero o menos

B---de 1 a 5 cm.

R---de 6 a 12 cm.

M---13 o más cm.

3. Escápulohumeral.

Articulación escápulohumeral: El sujeto se coloca de espalda a la pared, con los brazos en pronación, y levantará alternadamente los brazos, se mide el ángulo axilar que se forma desde el lateral del cuerpo hasta el brazo pudiendo emplearse el goniómetro, en ausencia de este se confeccionará una gráfica en cartulina marcada en grados.

Tabla de evaluación:

B----+ de 170 grados

R---de 160 a 170

M---Menos de 160 grados.

ANEXO 6. Caracterización física. Test físico de la coordinación Óculo Manual.

Fecha:

Edad:

Número del adulto:

FICHA DE OBSERVACIÓN N° 3

Evaluar la coordinación de los movimientos empleando el test de Romberg simple.

Descripción: El sujeto se coloca de pie, los pies totalmente unidos en talón y punta, los brazos extendidos al frente con las palmas en pronación y separados al ancho de los hombros, los ojos cerrados, (el profesor a su lado por si pierde el equilibrio). Se mide el tiempo(en segundos) en el cual aparecen los primeros síntomas de pérdida del equilibrio o descoordinación, estos son el parpadeo, temblor en los dedos de las manos, oscilaciones de los brazos, balanceo del cuerpo y la cabeza, etc.

Tabla de evaluación obtenida a partir de la media de los sujetos investigados:

De 7 a 9 segundos-----	Excelente
De 4 a 6 segundos-----	Bien
De 1 a 3 segundos-----	Regular
Menos de un segundo -----	Mal

ANEXO 7. Caracterización física. Test físico de la fuerza.

Fecha:

Edad:

Número del adulto:

FICHA DE OBSERVACIÓN N° 4

1. Fuerza de brazos

Descripción: Se coloca al sujeto de pie con una bolsa medicinal que pese 1,5 kg en cada mano, se le indica realizar flexiones y extensiones de brazos al frente, (ambos brazos) se anotará la cantidad de estos movimientos en 30 segundos.

Tabla de Evaluación:

E----- +de 15 repeticiones (Hombres) – 10 repeticiones (mujeres).

B----- de 12 a 15 (Hombres) – 9 repeticiones (mujeres).

R----- de 8 a 11 (Hombres) – 8 repeticiones (mujeres).

M---- menos de 8 (Hombres) – 7 repeticiones (mujeres).

2. Fuerza de piernas:

Descripción: El sujeto sentado en una silla, con una bolsa medicinal que pese 2 kg sostenida por la parte superior de los pies que estarán unidos y extendidos, se indica realizar extensiones de piernas hacia arriba, se anotan la cantidad de repeticiones en 30 segundos.

Tabla de Evaluación:

E----- +de 15 repeticiones (Hombres) – 10 repeticiones (mujeres).

B----- de 12 a 15 (Hombres) – 9 repeticiones (mujeres).

R----- de 8 a 11 (Hombres) – 8 repeticiones (mujeres).

M---- menos de 8 (Hombres) – 7 repeticiones (mujeres).

ANEXO 8. Caracterización física. Test físico de la resistencia y la rapidez.

Fecha:

Edad:

Número del adulto:

FICHA DE OBSERVACIÓN N° 5

Resistencia en 15 minutos en hombres y 10 minutos en mujeres

Descripción: Se colocan todos a la vez en la raya de inicio y a la voz de salida, salen corriendo o caminando hasta lograr mantener los 15 minutos, los sujetos podrán caminar o correr, se le hacer un calentamiento previo a la carrera.

Tabla de Evaluación:

E----- si se mantiene los 15 minutos (Hombres) – 10 minutos mantenidos (mujeres).

B----- hasta 14 minutos (Hombres) – hasta 9 minutos mantenidos (mujeres).

R----- de 12 a 13:59 minutos (Hombres) – de 8:59 seg minutos mantenidos (mujeres).

M---- menos de 12 minutos (Hombres) - de 7:59 seg minutos mantenidos (mujeres).

2. Rapidez de traslación en 30 metros

Descripción: El abuelo sentado en una silla, con una bolsa medicinal que pese 2 kg sostenida por la parte superior de los pies que estarán unidos y extendidos, se indica realizar extensiones de piernas hacia arriba, se anotan la cantidad de repeticiones en 30 segundos.

Tabla de Evaluación:

E----- 8 segundos (Hombres) – 9 segundos (mujeres).

B----- 8,95 segundos (Hombres) – 9,95 segundos (mujeres).

R----- Hasta 9 segundos (Hombres) – Hasta 10 segundos (mujeres).

M---- Más de 9 segundos (Hombres) – Más de 10 segundos (mujeres).

Anexo 9
FOTOGRAFIAS















INDICE

PORTADA.....	I
CERTIFICACION.....	II
AUTORÍA	III
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA.....	VI
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN	VII
MAPA GEOGRÁFICO DE LA PROVINCIA ORELLANA.....	VIII
ESQUEMA DE TESIS	IX
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	6
e. MATERIALES Y MÉTODOS	22
f. RESULTADOS	24
g. DISCUSIÓN.....	38
h. CONCLUSIONES.....	45
i. RECOMENDACIONES	46
PROPUESTA ALTERNATIVA	47
j. BIBLIOGRAFIA.....	62
k. ANEXOS	66
INDICE	110