



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

**LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y LA CALIDAD DE
VIDA DEL ADULTO MAYOR, DE LA PARROQUIA URDANETA,
CANTÓN SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA**

Tesis previa a la obtención del Grado
de Licenciado en Ciencias de la
Educación; mención: Cultura Física y
Deportes

AUTOR

MARLO ESTUARDO CABRERA RAMÓN

DIRECTORA

DRA. BÉLGICA ELIZABETH AGUILAR AGUILAR MG. SC.

LOJA – ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física y Deportes, titulada: **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR, DE LA PARROQUIA UR DANETA, CANTÓN SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA**, de autoría del Sr. **MARLO ESTUARDO CABRERA RAMÓN**. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autoriza su presentación y sustentación ante el tribunal del grado que se designe para el efecto.

Por lo tanto, autorizo continuar con los trámites legales pertinentes

Loja, 7 de Diciembre del 2017


Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Marlo Estuardo Cabrera Ramón**, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles acciones legales por el contenido de la misma.

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

Autor: Marlo Estuardo Cabrera Ramón

Firma: .....

Cédula: 1105174138

Fecha: Loja, Septiembre 28 del 2018

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

Yo, Marlo Estuardo Cabrera Ramón, declaro ser autor de la tesis titulada: **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR, DE LA PARROQUIA URDANETA, CANTÓN SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA**, como requisito para optar al Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestren al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

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

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

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja a los veintiocho días del mes de Septiembre del dos mil dieciocho.

Firma: 

Autor: Marlo Estuardo Cabrera Ramón

Número de Cédula: 1105174138

Dirección: Loja, Barrio Cuarto Centenario, Calles: Ramón Pinto y José Antonio Eguiguren

Correo Electrónico: mayito4564@hotmail.com

Teléfono: 2583797

Celular: 0988425889

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

Tribunal de grado:

Presidente: Lic. Vladimir Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc.

Primer Vocal: Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

Segundo Vocal: Lic. Giraldo Viera Avinaz Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

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

Quiero expresar mi profundo y sincero agradecimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, a las Autoridades y Docentes de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, mi correspondencia a los Docentes de Cultura Física y Deportes de manera especial a la Docente y Directora de Tesis Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar por su esfuerzo, paciencia y dedicación y aplicando conocimientos, experiencias, ha logrado que pueda terminar mi trabajo de investigación con éxito.

Finalmente, a las personas que supieron motivarme para no desfallecer en el camino, con su dedicación contribuyeron a la formación profesional en el campo pedagógico y lograr la meta propuesta.

Marlo Estuardo

DEDICATORÍA

La presente trabajo se lo dedico a toda mi familia y amigos que gracias a su apoyo pude concluir mi carrera académica universitaria, a mis padres, Víctor Cabrera y Rosa Ramón, que me siento orgulloso de ser su hijo, a mis hermanos Milton, Willan, Olger, Javier y Maycol, ya que siempre estuvieron impulsándome con su cariño, su apoyo incondicional en los momentos más difíciles de mi carrera; pero de manera muy especial a mi querida y estimada madre, quien con sus consejos, abnegado esfuerzo y sacrificio, por la constante motivación ser una persona de bien ha hecho posible en mí este logro, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, fue lo que me hizo ir hasta el final, pero más que nada, por su amor incondicional.

A un apreciado amigo Richard Marchena, quien con sus consejos de motivación me apoyo en todo momento para no desfallecer en lo largo de este camino, pues esas palabras de motivación me ayudaron a seguir adelante, alcanzar y ver cristalizado mi objetivo profesional.

A mi amiga Marjorie Naranjo, con quien sin saberlo se convirtió como una hermana en el trayecto de la superación profesional, con quien compartí muchos éxitos triunfos, anécdotas y experiencias universitarias.

Va por ustedes, quien de una u otra manera me supieron brindar su apoyo incondicional durante esta etapa de mi formación profesional, por lo que valen, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho de mí.

Marlo Estuardo

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA / AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUÍA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	<p style="text-align: center;">MARLO ESTUARDO CABRERA RAMÓN</p> <p>LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR, DE LA PARROQUIA URDANETA, CANTÓN SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA</p>	UNL	2018	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	SARAGURO	URDANETA	BABER	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN; MENCION: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN PARROQUIA URDANETA CANTÓN SARAGURO



Fuente: GADMIS/ Departamento de Avalúos y Catastros, 2015
Elaborado: Equipo Técnico PDOT Parroquia Urdaneta, 2015

ESQUEMA DE TESIS

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

a. TÍTULO

**LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y LA CALIDAD DE VIDA DEL
ADULTO MAYOR, DE LA PARROQUIA URDANETA, CANTÓN SARAGURO,
PROVINCIA DE LOJA**

b. RESUMEN

El presente trabajo de investigación, titulado: **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR, DE LA PARROQUIA URDANETA, CANTÓN SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA**. La investigación es de tipo cualitativo - cuantitativo, tipo de estudio transversal, de diseño pre - experimental. Se enfoca en conocer y ayudar de una manera directa el estilo de vida que conlleva el adulto mayor en el campo. Su objetivo es determinar si la práctica de las actividades físicas y recreativas en la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja, mejora la calidad de vida. Para la realización de levantamiento de datos se utilizó algunos métodos de investigación tales como: científico, descriptivo, deductivo, inductivo estadístico, analítico- sintético, como técnica, se empleó una encuesta a los participantes para la recolecta de datos. Se concluyó que en el Barrio Baber, de la Parroquia de Urdaneta, los adultos mayores carecen de áreas dedicadas al desarrollo de actividades físicas; debido al trabajo y al sedentarismo un buen porcentaje presentaba enfermedades no transmisibles. Y proponen que les gustaría tener programas deportivos donde ellos sean los principales participantes, y llevar de esa manera una calidad de vida de acuerdo a su edad.

ABSTRACT

This research work entitled THE RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITIES AND THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY ADULT, URDANETA PARISH, SARAGURO CANTON, PROVINCE OF LOJA. The research is qualitative, type of longitudinal study, experimental design. It focuses on knowing and helping in a direct way the lifestyle that the older adult has in the field. Its objective is to determine if the practice of physical and recreational activities in the Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja, improves the quality of life. To carry out a data survey, a survey was conducted for the candidates and for their validation the comparison tables of the initial survey and the final of the survey were made, where the final survey showed us that our objective was fully met. It was concluded that in the Barrio Baber, Parroquia de Urdaneta, older adults took care of areas dedicated to them, thus taking care of physical activity, due to work and sedentary lifestyle. A good percentage had noncommunicable diseases. Suggest that they have friends programs for the team in which the main participants are, and carry out that kind of life according to their age.

c. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la práctica regular de actividades físicas y deportivas se ha convertido en uno de los objetivos esenciales para el buen vivir de la población indiferentemente de la edad. Numerosas investigaciones destacan que la práctica de actividad físico-deportiva constante contribuye al bienestar y calidad de vida de la población. El problema fundamental de la investigación es que los participantes en la investigación no conocen de la importancia que tiene la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores (Medicina, Educación Física, Fisioterapia, Psicología, etc.) se destaca el papel esencial que el correcto ejercicio físico posee desde el punto de vista preventivo en la mayoría de las alteraciones que se producen con frecuencia en la sociedad sedentaria y altamente mecanizada en la que vivimos. Las afecciones que se producen son frecuentes en los habitantes de la Parroquia Urdaneta, ya que no existe la explotación correcta de las instalaciones deportivas, lo cual permita promover y masificar la práctica de actividades físicas encaminadas a mejorar la calidad de vida y salud.

Bajo esta problemática resulto importante el plantear como objetivo general el, Determinar si la práctica de las actividades físicas y recreativas en la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja, mejora la calidad de vida, y como objetivos específicos: Conocer los beneficios, ventajas y desventajas que comprende la práctica de las actividades físicas y recreativas en la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, provincia de Loja. Diagnosticar si los adultos mayores practican actividades físicas y recreativas en la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja. Elaborar, Aplicar y Evaluar el resultado final de un plan para el desarrollo de las Actividades Físicas y Recreativas en la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.

El presente trabajo investigativo fue desarrollado con la aplicación del método científico que permitió empezar a partir de una concepción científica de la investigación, la cual permite objetivizar, analizar y sistematizar la información a partir de un razonamiento lógico, permitiendo así, el planteamiento del tema y proyecto, así como concatenación del proceso investigativo. Así mismo el método descriptivo fue utilizado necesariamente para la interpretación racional y el análisis objetivo de la información que

se recolecto a través de los diferentes instrumentos; es así como sirvió también para la redacción del informe final de investigación. El método deductivo, que me permitió partir desde las circunstancias y aspectos generales para llegar a los particulares. El método inductivo el cual se lo utilizó para partir del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de principios o leyes generales, lo que permitió extraer de los hechos particulares conclusiones generales. El método estadístico el cual sirvió como una herramienta metodológica que nos permitió recoger, ordenar, clasificar e interpretar los datos proporcionados por la investigación, de la misma manera permito presentar en cuadros, graficas o tablas los resultados del análisis de la información obtenida.

Posteriormente a través de la aplicación de diferentes Técnicas e Instrumentos de investigación tales como la Encuesta y la Observación Directa me permitió en este caso como investigador, la percepción directa de los problemas existentes del objeto de investigación, conociendo la realidad directa de objetos y fenómenos dándonos recabando una información real, para su posterior análisis.

Se pudo concluir que los habitantes de la parroquia Urdaneta del cantón Saraguro y provincia de Loja, mantienen un estilo de vida sedentario ya que las actividades físicas que realizan se limitan únicamente a las cotidianas, esto acompañado de malos hábitos en algunos casos como alcoholismo y tabaquismo deterioran su calidad de vida y por ende su salud. Se recomienda a los organismos competentes el implementar recursos y mecanismos para que se lleve a cabo programas y proyectos de concientización sobre los beneficios que la actividad física realizada de forma planificada puede proporcionar, así como la masificación.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

La participación de los adultos mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana. El desarrollo de la actividad física es afectado por la edad de la persona (pérdida de funcionalidad física del envejecimiento) reduciendo de manera directa funciones básicas de ciertos sistemas, provocando enfermedades o dificultades a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, muscular, esquelético y motriz, aumentando un mayor esfuerzo y resistencia a actividades que realizaban diariamente, teniendo descoordinación y torpeza, esto se debe a que todos los seres humanos en el ciclo de vida tenemos un proceso biológico que es el envejecimiento llevando una inmovilidad e inactividad de realizar ejercicios físicos.

(Calvo, 1990) manifiesta que:

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

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

Para adultos en edad de 65 años en adelante es recomendable la realización de actividades físicas para confortar su salud física como psicológica, por ende, la actividad física comprende actividades recreativas (ocio), desplazamientos (caminatas), actividades ocupacionales (actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o actividades diarias, familiares y comunitarias. Tienen la finalidad de ayudar y mejorar funciones cardiorrespiratorias, muscular, óseas (osteoporosis), reduciendo riesgos de enfermedades no transmisibles; pueden acumular a la semana 150 minutos de actividad, en intervalos de 10 minutos a lo largo de la semana, un ejemplo práctico para el adulto mayor realizando 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana (OMS, 2008).

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es todo movimiento corporal que el individuo produce a partir de los músculos esqueléticos y exige un gasto de energía. La inactividad física ocupa el cuarto factor de riesgo en cuanto a la mortalidad mundial (6% de las muertes a nivel mundial). Ocasionalmente la inactividad física ocupa entre el (21-25) % de cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos registrados de diabetes tipo II, y el 30% de cardiopatía isquémica. La actividad física no es sinónimo de ejercicio, porque ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva cuyo objetivo es el mantenimiento de los componentes de la aptitud física, mientras que la actividad física abarca al ejercicio, pero acompañados de movimiento corporal, realizados en momentos de ocio, de trabajo, tareas domésticas y actividades recreativas (OMS, 2017).

ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LOS ADULTOS MAYORES

El adulto mayor, es un ser pasivo que va acarreado con los años una serie de dificultades motoras y en dependencia de sus familiares, hoy en día con la práctica de la actividad física puede dejar atrás varias de sus dolencias físicas. Cada vez más un mayor número de personas de la tercera edad desarrollan problemáticas en su capacidad de conciencia lo importante de llevar una vida activa y saludable. Los adultos mayores, hoy en día, son fuentes de conocimientos, pero como una fuerza dinámica y un potencial en decadencia, ya que empiezan a sufrir de enfermedades no trasmisible, artritis y otras que atroflan sus articulaciones. Entre las actividades

físicas tenemos que tener en cuenta lo siguiente antes de comenzar a realizar la actividad: equilibrio, coordinación y flexibilidad. En el equilibrio consiste más estar en posición de pie los cuales pueden verse por medio de la caminata, en la coordinación toca realizar ejercicios de palmadas, lanzar pelotas y en la flexibilidad utilizar los brazos, mantenerse de pie, flexión y extensión. En las actividades recreativas son todo tipo de juegos entre los más destacados están aros numerados, la estatua que se mueve, los homónimos, camareros y equilibrio, pase de pelotas, lanzamientos de aros, actividad bailable recreativa, la brújula, ajedrez y dama china (Sánchez, 2014).

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICA RECREATIVAS

En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación, se enuncian algunas de ellas:

(Zamora & García, 1988) partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos:

Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.

El turismo.

Actividades generales de esparcimiento.

(Aguilar, 2000) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías:

Esparcimiento.

Las visitas culturales.

Sitios naturales.

Actividades deportivas.

Asistencia a acontecimientos programados.

(Pérez, 2003) con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo, las clasifica en cuatro grupos:

Actividades artísticas y de creación.

Actividades de los medios de comunicación masiva.

Actividades educativo físico deportivas.

Actividades de alto nivel de consumo.

A partir del análisis realizado, atendiendo a la diversidad de criterios y lo limitado de las propuestas, se considera proponer, atendiendo al contenido de las actividades, la siguiente clasificación de las actividades recreativas:

Actividades deportivas-recreativas: prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos).

Actividades al aire libre: actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.

Actividades lúdicas: todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.

Actividades de creación artística y manual: actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.

Actividades culturales participativas: actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.

Asistencia a espectáculos: asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.

Visitas: realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.

Actividades socio-familiares: asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.

Actividades audio-visuales: escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.

Actividades de lectura: lectura de libros, revistas, periódicos, etc.

Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies: actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.

Actividades de relajación: meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc.

BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

De la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios a lo que diferentes autores han hecho referencia; entre ellos:

(Ledezma, 2000) los agrupa en: “Fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos” (p.40).

Funlibre (2004) considera que:

Beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos. En este sentido se considera pertinente determinar los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, propuesta que se muestra a continuación:

En la salud

Mejora la calidad de vida.

Crea hábitos de vida saludables.

Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.

Reduce los costos de salud.

En lo físico

Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.

Aumenta de la capacidad de trabajo.

En lo psicológico

Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.

Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

En lo social

Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.

Fortalece la integración comunitaria.

Mejora de las relaciones personales y comunitarias.

Impulsa las manifestaciones culturales propias.

Favorece la cultura ambiental (pp.97-101)

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS DEL ECUADOR

Castañer & Camerino (2006) define como actividad recreativa a aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad (p. 67) , constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, debido a que no se busca una competencia ni logro completo.

Por tanto, la recreación física son las actividades que transita por la práctica de actividades lúcido-recreativas, de deportes recreativos y de espectáculos deportivos, como uno de los componentes de la Cultura Física, que se realizan durante el tiempo libre de las personas, de forma voluntaria y opcional, al producir placer, diversión o enriquecimiento, que cumple una función educativa y de auto educación, a la vez que su ejecución conlleva al desarrollo psíquico físico social de la personalidad del hombre, por lo que debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN LOJA

Las mismas deben cumplir los siguientes principios: ocupa un lugar en el tiempo libre. Es una forma de actividad libre recreativa voluntaria de forma opcional. Debe estar al alcance de todos, teniendo en cuenta, edad, sexo, o el talento de la persona o capacidad

Debe cumplir función ideológico- educativa y de auto-educación, al contar como soporte material el medio ambiente. Sus objetivos están dirigidos a: satisfacer los gustos y preferencias recreativas de la población.

Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.

Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.

Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:

Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.

Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico.

Facilitar durante el desarrollo de actividades lúdico-recreativas, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

La tarea más importante que tiene ante de sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población a partir de satisfacer los gustos y preferencias recreativas.

Para el logro exitoso de estos requerimientos, la misma debe contar con un sistema de información que favorezca la caracterización más aceptada de la comunidad, a partir del diagnóstico de las necesidades recreativas y preferencias, que permita la planificación, organización, divulgación, coordinación, desarrollo y control de los programas a nivel local, máxima si se parte de la concepción de que la consta de dos elementos estructurales:

No implica necesariamente el uso de la competencia.

Esta individualmente orientada, la persona decide cuándo comienza y cuando finaliza, no está sujeta a reglas, es espontánea, posee la mayor parte de los elementos de juego.

El juego constituye el basamento esencial de dichas actividades, su origen al igual que su desarrollo está estrechamente ligado a las relaciones socio-culturales.

Los juegos recreativos son todos los juegos que brindan satisfacción inmediata, es una acción libre ejecutada, situada fuera de la vida corriente, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio y puede adorar por completo al jugador por su alta carga emotiva.

Existe cierta variedad de los denominados ganchos recreativos, o condiciones que convocan espontáneamente la participación de la población en actividades físicas sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizaditos, por responder precisamente a gustos y preferencias generalizadas por nuestro pueblo, entre las que se encuentran.

Encuentro de deportes populares (Béisbol, Boxeo, Fútbol), juegos tradicionales (infantiles, de ferias, campesinos), juegos populares de mesas (Domino, Dama, Parchís, cartas), eventos novedosos (Aeromodelismo, Deporte caninos, Cometas y objetos volantes), deportes extremos (Paracaidismo, Cicloacrobacia), actividades acuáticas (playas, ríos, piscinas), actividades culturales y sociales (carnavales locales, ferias), visitas a parques recreativo y naturales (zoológico, campañas, rutas ecológicas).

ACTIVIDADES FISICAS EN EL CANTÓN SARAGURO

Las actividades físicas recreativas en la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro. En el cual se observa un poco desarrollo motriz en los adultos mayores lo que no les permite desempeñarse de una mejor manera en las actividades que realizan tanto dentro como fuera del quehacer cotidiano e incluso de su vida práctica, como objetivo principal tenemos el determinar si la actividad física mejora la actividades y sobre todo la salud dentro de su habitud y sus actividades que se realiza a diario y para lo cual se realizó un programa de actividades para mejorar la motricidad de los adultos mayores. Para lo cual he utilizado un tipo de investigación cuanti-cualitativo. Este tipo de estudio fue longitudinal y el diseño fue pre experimental. En la investigación para efectos de la presente tesis se utilizaron los métodos científicos, deductivo análisis, métodos empíricos, observación y la técnica de encuesta que nos permitió recolectar datos, a la población de estudiantes que fueron los alumnos, se realizó a demás, la aplicación de un test inicial y un test final a los alumnos los mismos que nos permitieron corroborar los beneficios de la propuesta, permitiendo llegar a la conclusión de que no existen las actividades físicas adecuadas por parte del docente para mejorar la motricidad en los estudiantes del centro educativo por lo que se recomienda aplicar en sus clases diarias el presente plan de actividades que van encaminadas a la mejora de la motricidad en los alumnos.

ADULTO MAYOR

Primeramente, se debe definir qué se entiende por adulto mayor, pues el término vejez se ha dejado de usar por considerarse peyorativo y humillante, lo mismo sucede con el término de tercera edad que es un término muy marcado, es decir, a partir de los 65 años, se sienta como se sienta, pertenece a esta edad y por lo tanto dicen que es un anciano. Se ha cambiado el término y ahora se le llama Adulto Mayor a las personas de más de 65 años. Se tomó esa edad según la ley del anciano promulgada en el R.O. 806 de 6 de

noviembre de 1991 y decreto ejecutivo No. 127 y su registro general en vigencia en el R.O. 961 del 19 de junio de 1992 y decreto ejecutivo No. 3437 (INEC, 2005)

El adulto mayor es toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados, 60 años para los países subdesarrollados, esto va ligado con los cambios morfológicos y fisiológicos del organismo y también el deterioro de la productividad laboral. Las enfermedades asociadas a la vejez son Alzheimer, artrosis, diabetes, cataratas, osteoporosis son las más recurrentes en los países periféricos que en los países centrales.

(Enciclopedia Culturalia, 2013)

CALIDAD DE VIDA

La calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno (Rubio, Rivera, & Lourdes, 2015, pp. 56 - 58).

CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR

La calidad de vida en los adultos mayores debe considerar aspectos tales como el estado de salud, el estado funcional, la predicción de la incapacidad y la determinación de los estados de riesgo. A medida que las personas envejecen, la posibilidad de que se produzcan pérdidas funcionales es cada vez más grandes. Las personas de la tercera edad, temen perder su buen funcionamiento mental y físico, y esto puede agudizarse si la persona presenta depresión e impotencia, ya que los mismos generan la pérdida del control de sus propios cuerpos. Estos problemas muchas veces general que los ancianos se aíslen y se sientan inútiles haciendo que su vida sea cada vez más complicada. El deterioro que se presente tanto físico como mental, hace que la persona reduzca su redes sociales y emocionales, posibilitando así la depresión y que las enfermedades crónicas se vuelvan más nocivas para la persona. (Gómez-Cabello, V, & Vila-Maldonado, 2012)

CARACTERÍSTICAS DEL ADULTO MAYOR

Desde una visión del ámbito fisiológico, el envejecimiento conlleva cambios en los sistemas cardiovascular, respiratorio, metabólico, motriz, etc. Que a su vez van a interaccionar sobre las capacidades psicológicas, tal como veremos en el apartado siguiente, que merman las capacidades de resistencia y agilidad de los ancianos, con los consiguientes perjuicios para su autonomía, calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz. De todo ello, se deduce que hay que tomar las medidas necesarias para evitar que ese deterioro sea lo más rápido posible y la actividad física adecuada para estas personas, puede actuar de manera beneficiosa. (Chirosa & Chirosa, 2000)

ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

Cuando las personas alcanzan la etapa de adulto mayor, también comienzan una época para disfrutar la vida y descansar, o tener actividades recreativas. Sin embargo, los ancianos conforman un grupo con riesgo de contraer algunas enfermedades y afecciones típicas de la edad avanzada. Por esta razón, hay que tenerlas en mente, reconocerlas, y ayudar a nuestros adultos mayores, para que acudan al especialista requerido en cada caso. Los hábitos saludables que tiene el ser humano impactan en la calidad de vida que tendrán las personas cuando se conviertan en adultos mayores. (Hernández, 2015)

• Arterioesclerosis de las Extremidades

Es un síndrome caracterizado por el depósito e infiltración de sustancias lipídicas, en las paredes de las arterias de mediano y grueso calibre. Esto provoca una disminución en el flujo sanguíneo que puede causar daño a los nervios y otros tejidos. Los problemas de riego en las extremidades en la arteriosclerosis suelen ocurrir antes en las piernas o los pies y la edad es uno de los factores de riesgo más importantes. La persona afectada empieza a notar dolor de piernas, hormigueo en los pies estando en reposo, úlceras e incluso gangrena en los pies (el tejido se muere, notándose visiblemente). (Miralles & Puig, 1998)

• Artrosis

Afecta más a las mujeres que a los hombres, y a partir de los 75 años, prácticamente todas las personas tienen artrosis en alguna articulación. La edad, la obesidad, la

falta de ejercicio... son sólo algunos de los factores que predisponen a sufrirla. Consiste en una degeneración del cartílago articular por el paso de los años, que se traduce en dificultades de movilidad y dolor articular con los movimientos.

El tratamiento de la artrosis consigue mejorar la movilidad y disminuir el dolor mediante antiinflamatorios no esteroideos, o la infiltración de esteroides, además de ejercicios de rehabilitación. En casos de extrema gravedad se puede recurrir a la cirugía, que consiste en sustituir las articulaciones por prótesis artificiales. (Snell, 2000, pp. 123 -126).

• **Artritis**

Es la inflamación de una articulación, caracterizada por dolor, limitación de movimientos, tumefacción y calor local. Puede estar causada por numerosas enfermedades y síndromes; por microcristales (afectos de gota), neuropatía (lesiones del sistema nervioso), reumatoide (origen multifactorial), infecciosa (de origen bacteriano, vírico, micótico o parasitario), sistemática (de origen cutáneo, digestivo, neuropático) reactiva (múltiples factores), etc. Se suele detectar pasados los 40 años, en radiografías, sin que antes se haya presentado ningún síntoma (Williams, 1998, p153).

• **Alzheimer**

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa del sistema nervioso central que constituye la principal causa de demencia en personas mayores de 60 años. Se caracteriza por una pérdida progresiva de la memoria y de otras capacidades mentales, a medida que las células nerviosas mueren y diferentes zonas del cerebro se atrofian. Se desconocen las causas, si bien se sabe que intervienen factores genéticos. (Snell, R, 1999)

• **Párkinson**

(Snell, R, 1999) define al Parkinson como una enfermedad neurodegenerativa que se produce en el cerebro, por la pérdida de neuronas en la sustancia negra cerebral. El principal factor de riesgo del Parkinson es la edad.

- **Hipertrofia benigna de Próstata**

Consiste en un crecimiento excesivo en el tamaño de la próstata a expensas del tamaño celular. Es muy común en los hombres a partir de los 60 años. Para su diagnóstico, es frecuente la "biopsia prostática" y el tacto renal (palpar la próstata a través del recto), que además puede detectar síntomas de cáncer. Suele provocar un síndrome miccional: mayor frecuencia de orinar, irritación y obstrucción; que pueden complicarse con infecciones urinarias, cálculos renales, etc. Para su tratamiento, los pacientes deben disminuir la ingesta de líquidos antes de acostarse y moderar el consumo de alcohol y cafeína. En ocasiones extremas se tiene que intervenir quirúrgicamente. (Moore, K, 1993, p. 67).

- **Mareos en los mayores**

Buena parte de los mayores de 60 años, acuden al médico por culpa de inexplicables mareos o vértigos. También son habituales las pérdidas de equilibrio y otras sensaciones de aturdimiento. Es importante que sea un médico quien determine la gravedad de nuestra situación. En todos los casos el especialista determinará con un reconocimiento físico los posibles motivos. (Rohen, J; Yokochi, C; Lütjen-Drecoll, E, 2003)

- **Presión arterial alta**

La presión arterial es la fuerza con la que el corazón bombea la sangre contra las paredes de las arterias. La hipertensión arterial no suele tener síntomas, pero puede causar problemas serios como insuficiencia cardíaca, un derrame cerebral, infarto e insuficiencia renal. Conviene que nosotros mismos controlemos nuestra presión arterial además de llevar hábitos de vida saludables. (Orts Llorca, F, 1985).

- **Problemas Visuales**

Con la edad adulta es muy frecuente que nuestra vista vaya perdiendo facultades. Es por ello que se aconseja a las personas mayores una revisión ocular una vez al año para detectar los problemas visuales más frecuentes y su tratamiento específico. Los problemas de visión más frecuentes en las personas mayores son

la miopía, presbicia, cataratas, degeneración macular del ojo, glaucoma, tensión ocular. (Nolte, J, 1994)

- **Demencia senil:**

La demencia es la pérdida progresiva de las funciones cognitivas, debido a daños o desórdenes cerebrales que no responden al envejecimiento normal. Se manifiesta con problemas en las áreas de la memoria, la atención, la orientación espacio-temporal o de identidad y la resolución de problemas. Los primeros síntomas suelen ser cambios de personalidad, de conducta, dificultades de comprensión, en las habilidades motoras e incluso delirios. A veces se llegan a mostrar también rasgos psicóticos o depresivos. Algunos tipos de demencia son el Alzheimer, demencias froto temporales como la enfermedad de Pick, demencia vascular, demencia multiinfarto (demencia arterioesclerótica), enfermedad de Binswanger, demencia de Cuerpos de Lewy. (Fleckenstein, P; Trandum-Jensen, J, 2001)

- **Osteoporosis**

La osteoporosis es una enfermedad en la cual disminuye la cantidad de minerales en el hueso, perdiendo fuerza la parte de hueso trabecular y reduciéndose la zona cortical por un defecto en la absorción del calcio, volviéndose quebradizos y susceptibles de fracturas. Es frecuente sobre todo en mujeres tras la menopausia debido a carencias hormonales, de calcio y vitaminas por malnutrición, por lo que un aporte extra de calcio y la práctica de ejercicio antes de la menopausia favorecerán en su prevención. Para frenar la osteoporosis conviene ponerse en manos de un profesional que determine qué hábitos de nuestra vida debemos potenciar. Los ejercicios y la gimnasia para la tercera edad son una manera de luchar contra la osteoporosis llevando una vida sana. (Robbins, S.L.; Cotran, R.S.; Kumar, V., 2004)

- **Accidente Cerebro Vascular (Ictus)**

Es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro. Ocurre cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro se rompe o es obstruido por un coágulo u otra partícula, lo que provoca

que parte del cerebro no consiga el flujo de sangre que necesita, quedándose la zona sin riego, por lo que no pueden funcionar y mueren transcurridos unos minutos, quedando paralizada la zona del cuerpo "dirigida" por esa parte del cerebro. Uno de los principales factores que multiplica el riesgo de padecer cáncer es la edad. Pasados los 55 años, cada década vivida dobla el riesgo de padecer un ictus. (MacSween, R; Whaley, K., 1995)

- **Infarto**

Pardo Mindan, F (1996) considera como la principal causa de muerte en la tercera edad. Hay que tener en cuenta que los factores de riesgo son múltiples, y dentro de ellos se encuentra el colesterol alto, la hipertensión arterial, el tabaquismo, la obesidad, la diabetes y la baja o nula actividad física (p. 77).

¿CÓMO SE PRESENTAN LAS ENFERMEDADES EN LOS ADULTOS MAYORES?

Generalmente por enfermedades crónicas, los ancianos entre los 65 y 75 años tienen aproximadamente 4,6 condiciones crónicas por persona. El envejecimiento es un proceso por el cual comienza una progresiva disminución funcional, con aumento de la vulnerabilidad y falta de respuesta al estrés Salud del adulto mayor. (Gutiérrez, R;

Aguilar, N; Ávila, F; Pérez, A, 2010)

- Gigantes de la geriatría: son entidades que no conforman un síndrome pero que le quitan independencia al adulto mayor. Dentro de estas entidades encontramos inmovilidad, incontinencia urinaria, inestabilidad postural y deterioro intelectual.
- Polifarmacia: un adulto mayor consume de 4 a 6 medicamentos en promedio El 17% de los ingresos hospitalarios se deben a reacciones adversas.
- Presentación silenciosa: hay una disminución en la respuesta al estrés.
- Ausencia de un motivo único de consulta: lo que muchas veces hace difícil identificar un proceso agudo. Crisis social: son los pacientes que carecen de medios por lo que las estancias hospitalarias se prolongan demasiado.

VALORACIÓN DEL PACIENTE ADULTO MAYOR

Abordar a un paciente adulto mayor es diferente que a un adulto joven. Por otro lado, las características del paciente anciano son diferentes. Muchas veces para poder consultar a un profesional requiere poner en marcha todo un mecanismo de ayuda, que por no querer causar molestias los trae a la consulta tardíamente. Con la edad avanzada el número de patologías crónicas que padecen interactúan entre sí y son factores confundidores de la problemática aguda. Por ejemplo, un síndrome gripal puede descompensar su insuficiencia cardíaca, disminuir el flujo cerebral y la familia consulta por deterioro del sensorio. (SEGG, 2017)

Todas estas características hacen que para abordar un paciente anciano hay que realizar una valoración funcional que debe comprender:

- Patologías crónicas y agudas.
- Impacto funcional de las enfermedades.
- Medicaciones.
- Medidas preventivas.
- Estado nutricional.
- Valoración del estado cognitivo.
- Valoración de la visión, audición.
- Valoración de la marcha y el equilibrio.
- Estado emocional.
- Red de ayuda, asistencial, económica y social.
- En caso de discapacidades, evaluar las posibilidades de rehabilitación

CONTROL DE SALUD EN EL ADULTO MAYOR

La evaluación del paciente adulto mayor debe ser multidimensional, diseñada para resolver los problemas médicos, evaluar la capacidad funcional y psicosocial, para llegar a alternativas terapéuticas globales, para lograr una correcta atención y optimización de los recursos. (Vázquez, M; Sánchez, D; Skely, P; Castellanos, R, 2005)

Dentro de las recomendaciones para las personas mayores de 65 años encontramos. Salud del adulto mayor:

- Rastreo
 - Presión arterial.
 - Altura y peso.
 - Agudeza visual.
 - Agudeza auditiva.
 - Alcoholismo.
 - Sangre oscura en materia fecal o rectosigmoideoscopia.

- Inmunizaciones
 - Antineumocócica.
 - Antigripal.
 - Refuerzo de la doble.

- Quimioprofilaxis
 - Plantear reemplazo hormonal en postmenopáusicas.

- Consejos
 - Abuso de sustancias: tabaco, alcohol, drogas.
 - Dieta y ejercicio.
 - Prevención de caídas.
 - Prevención de accidentes.

NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES

Para el adulto mayor, la menor sensación del gusto y del olfato reduce, a veces, las posibilidades de disfrutar de la comida, lo que favorece la menor ingesta de alimentos. Otras derivaciones sensoriales, están dadas por la disminución de la agudeza visual y la hipoacusia, que generan menor capacidad para efectuar actividades de la vida diaria, con la consecuente mayor dificultad para obtener y preparar el alimento. Lo anterior lleva a un mayor consumo de alimentos fáciles, como los hidratos de carbono, que suelen producir distensión gastrointestinal y, por lo tanto, una sensación precoz de plenitud, que se ve acrecentada por el retardo en el vaciamiento gástrico y en el tránsito intestinal, propio del senescente. En la etapa de adultez, la nutrición se convierte en algo importante

para la salud física y emocional. La ingesta hídrica es otro de los aspectos esenciales de la nutrición. Las personas mayores muestran un mayor riesgo a la deshidratación, por un descenso del agua orgánica total. (Durante, P; Tarrés P, 2010, p.91).

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales.

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizó materiales, tales como: bibliográfico, de escritorio tales como: computadora, impresora, hojas de papel bond, esferos gráficos, lápices, borradores, libreta de apuntes y bibliografía actualizada, el material virtual, fue de gran ayuda porque nos permitió facilitar de una manera directa la investigación.

Para el desarrollo del trabajo de campo se utilizó las instalaciones del salón comunal, la cancha de uso múltiple y el salón de actos sociales, de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja, así mismo resultó indispensable el uso de otros materiales para poder cumplir satisfactoriamente las actividades planificadas, los mismos que son un cronometro para llevar un control exacto del tiempo programado para cada actividad, instrumentos como pelotas, sillas, silbato, y fichas para realizar juegos recreativos a fin de lograr mayor integración del grupo y por ende promover las relaciones interpersonales de todos los participantes, un equipo de sonido que genere el ambiente propicio para el deleite y disfrute de las sesiones de aeróbicos y bailo terapia previamente planificadas, la música acorde a los gustos de los participantes y a la actividad prevista.

Métodos.

De acuerdo a las características que tuvo el presente trabajo se utilizó los siguientes métodos tales como:

El método científico, el mismo que permitió empezar a partir de una concepción científica de la investigación, apoyándonos en las teorías para la revisión de literatura.

Método descriptivo, este método fue utilizado necesariamente para la interpretación racional y el análisis objetivo de la información que se recolectará a través de los diferentes instrumentos; es así como sirvió también para la redacción del informe final de investigación.

Método deductivo, el cual me permitió partir desde las circunstancias y aspectos generales para llegar a los particulares.

Método inductivo, se lo utilizó para partir del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de principios o leyes generales, lo que permitirá extraer de los hechos particulares conclusiones generales

Método estadístico, nos sirvió como una herramienta metodológica que nos permitió recoger, ordenar, clasificar e interpretar los datos proporcionados por la investigación, de la misma manera permitió presentar en cuadros, graficas o tablas los resultados del análisis de la información obtenida.

Método análisis-síntesis, permitió objetivar, analizar y sistematizar la información a partir de un razonamiento lógico, permitiendo así, el planteamiento del tema, del proyecto, la elaboración del resumen, la introducción entre otros.

Tipo de Enfoque

El presente trabajo investigativo, tiene un enfoque cualitativo - cuantitativo, dado que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para el análisis de resultados de las encuestas y test aplicados, los mismos que se utilizaron con la finalidad de verificar como a través de la actividad física se puede lograr una mejor calidad de vida en los moradores de la parroquia Santiago, la misma que ha sido atentada debido al deficiente y casi inexistente ejercicio físico por parte de la población.

Tipo de Estudio

Por sus características es tipo transversal, descriptivo y comparativo, debido al tiempo de ejecución de la investigación, la misma que se realizó en el año 2016.

Tipo de Diseño

El tipo de diseño es pre experimental, ya que se trabajó con un grupo determinado de personas, al mismo se les aplicó una encuesta para determinar el estado inicial, luego se llevó a cabo el plan de actividades físicas para disminuir los problemas encontrados.

Técnicas e Instrumentos.

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

Observación directa, me permitió en este caso como investigador, la percepción directa de los problemas existentes del objeto de investigación, conociendo la realidad mediante

percepción directa de objetos y fenómenos dándonos una información que será posteriormente analizada.

Encuesta estuvo dirigida a una muestra de 20 adultos mayores pertenecientes al Barrio Baber de la Parroquia Urdaneta, este instrumento fue utilizado con la finalidad de obtener información para contrastar los resultados obtenidos a través de la observación directa.

Población y Muestra.

Para establecer la población a investigar se consideró la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, la misma que se encuentra en el sector norte de la ciudad de la provincia de Loja, se toma una muestra de 20 personas voluntarias pertenecientes al Barrio Baber, los cuales están en una edad comprendida de 65 años en adelante, sexos: masculino y femenino.

Voluntarios Barrio Baber Parroquia Urdaneta	POBLACIÓN
➤ voluntarios	20
TOTAL	20

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES DE LA PARROQUIA URDANETA, CANTÓN SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA

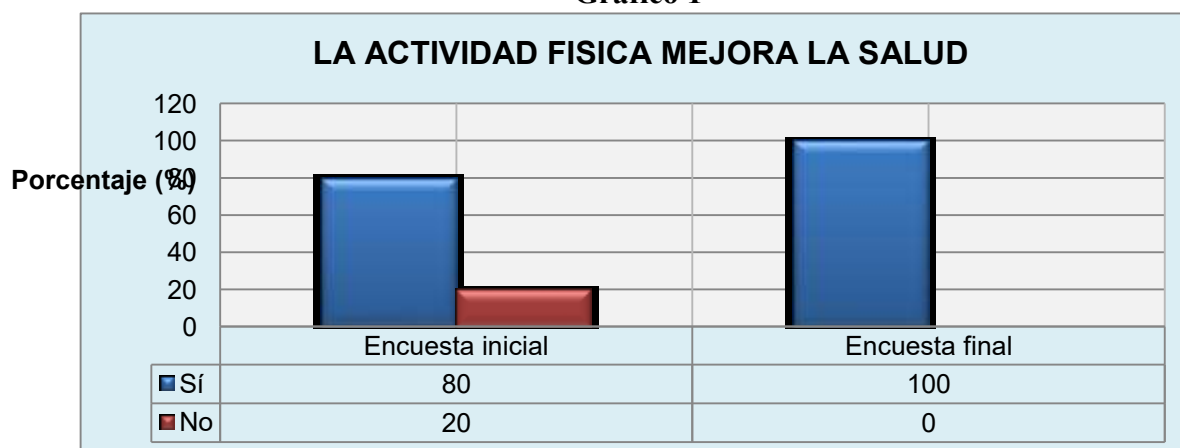
1.- Considera Ud: ¿Qué la actividad física es importante para mejorar su salud?

Tabla N° 1: La actividad física mejora la salud

Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
Sí	16	80.0	20	100.0
No	4	20.0	0	0.0
Total	20	100.0	20	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja. Año 2017 **Autor:** Cabrera Ramón Marlo Estuardo.

Gráfico 1



Análisis e Interpretación:

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

Con relación a la pregunta establecida en el ítem 1, los resultados obtenidos en la encuesta inicial son el 80.0% si conocen que la actividad física mejora la salud, existiendo un 20.0%. Lo que se deduce que los adultos mayores han sido capacitados mediante campañas, asistencia médica a lo largo de su vida, teniendo el conocimiento que para tener una vida saludable es necesario ejercitarse de 30 a 60 minutos diarios.

En la encuesta final después de haber participado y haber entendido la importancia de la actividad física para mejorar la calidad de vida se obtiene un 100.0% siendo un resultado positivo porque nos expresa que desde ahora la mayor parte de adultos mayores van a realizar una actividad física que este a su edad.

Haciendo una comparación entre los datos observados de la primera pregunta de la encuesta inicial y de la encuesta final podemos observar que 20 de los participantes que es el 100% de ellos practica alguna actividad física, Ya que a través de la aplicación de los diferentes ejercicios metodológicos se llegó a obtener un cambio positivo.

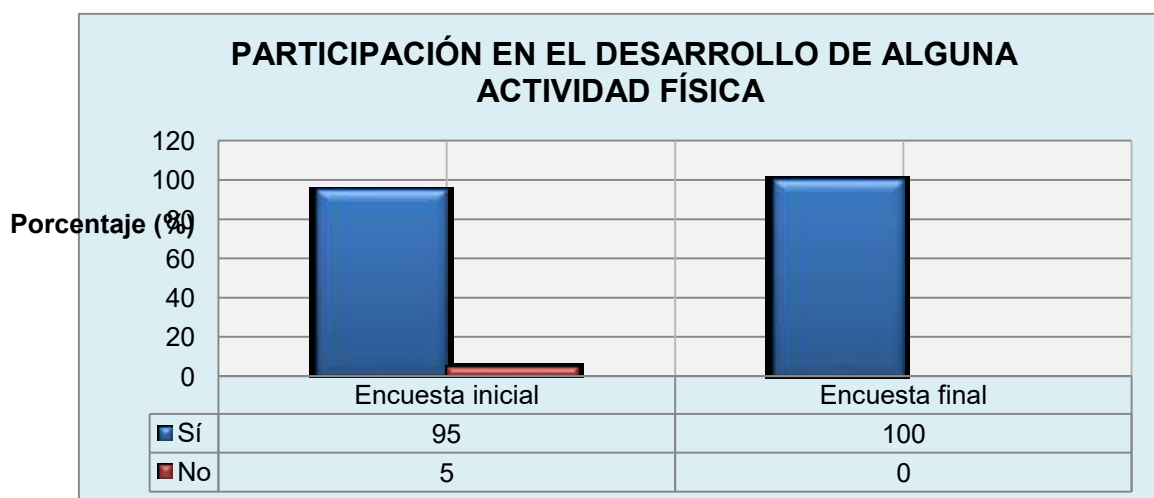
2.- ¿Ha considerado participar en el desarrollo de alguna actividad física para adultos mayores?

Tabla 2: Participación en el desarrollo de alguna actividad física

Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	F	%	F	%
Sí	19	95.0	20	100.0
No	1	5.0	0	0.0
Total	20	100.0	20	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja. Año 2017 **Autor:** Cabrera Ramón Marlo Estuardo.

Gráfico 2



Análisis e Interpretación:

La actividad física como elemento que contribuye a la salud y la calidad de vida de las personas mayores es indispensable ya que favorece a que ellos mejoren su calidad de vida.

Con relación a la pregunta establecida en el ítem 2, los resultados obtenidos en la encuesta inicial son el 95.0% ha participado de una actividad física sea esta entre familiares o entre un programa de la comunidad que haya realizado, optando por la danza folclórica, mientras un 5,0% ha dicho que no ha participar de una actividad física debido a que desde muy pequeños no han tenido la libertad de socializar con una comunidad debido al distanciamiento entre el participante y el pueblo. En la encuesta final después de haber participado de la propuesta planteada en este programa ha dado como resultado el 100% de los participantes (adultos mayores) ya realizó las actividades físicas necesarias para su adecuada participación en eventos sociales.

Al igual que en la primera pregunta podemos observar que hay una mejoría y un cambio satisfactorio en los adultos mayores ya que lograron comprender que la actividad física previene problemas cardiovasculares, problemas óseomusculares y enfermedades degenerativas como el Alzheimer y varias enfermedades más.

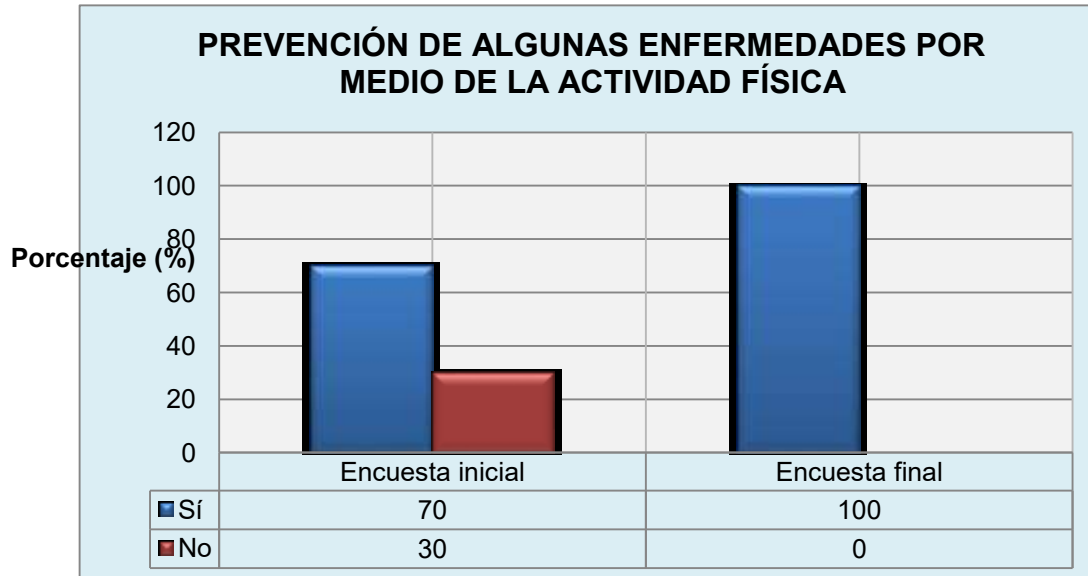
3.- Considera Ud.: ¿Qué la actividad física previene problemas cardiovasculares, problemas óseomusculares y enfermedades degenerativas como el Alzheimer?

Tabla 3: Prevención de algunas enfermedades por medio de la actividad física

Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
Sí	14	70.0	20	100.0
No	6	30.0	0	0.0
Total	20	100.0	20	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja. Año 2017 **Autor:** Cabrera Ramón Marlo Estuardo.

Gráfico 3



Análisis e Interpretación:

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados.

Con relación a la pregunta establecida en el ítem 3, los resultados obtenidos en la encuesta inicial son el 70.0% conoce o ha presentado que al no realizar una actividad física desde la edad de los 40 años en adelante van perdiendo la capacidad de moverse y enfrentarse a enfermedades óseomusculares la más presente entre los participantes es la osteoporosis, y en alguno el Alzheimer debido a la práctica de ejercicios físicos y mentales, mientras un 30,0% desconoce que no existen riesgos al no practicar un deporte. En la encuesta final los participantes han podido realizar y aprender actividades que les van a ayudar en su movilidad y capacidad en actividades físicas, dándonos un resultado del 100.0%.

Podemos observar un cambio satisfactorio en cuanto a que en la primera encuesta 6 participantes no creían necesario realizar actividad física diaria y en la encuesta final los 20 participantes la practican diariamente y así evitar enfermedades.

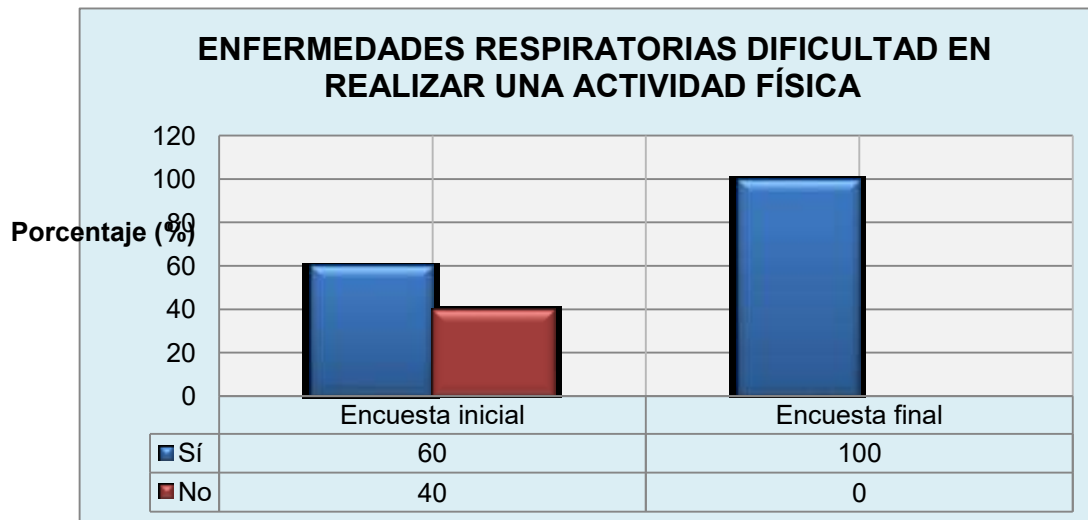
4.- Considera Ud: ¿Qué el tener vicios de alcohol o tabaco desde la adolescencia ocasionan problemas respiratorios, dando como resultado la dificultad en realizar alguna actividad física en el adulto mayor?

Tabla 4: Enfermedades respiratorias dificultad en realizar una actividad física

Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
Sí	12	60.0	20	100.0
No	8	40.0	0	0.0
Total	20	100.0	20	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja. Año 2017 **Autor:** Cabrera Ramón Marlo Estuardo.

Gráfico 4



Análisis e Interpretación:

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT.

Con relación a la pregunta establecida en el ítem 4, los resultados obtenidos en la encuesta inicial son el 60.0% conoce que el fumar desde muy temprana edad ocasiona dificultad en realizar actividades como caminar, trotar en la edad adulta, el problemas más destacados de esto es que han comentado que han realizado el acto de fumar porque es una manera de liberarse de ciertas presiones, mientras un 40,0% demuestra

que no conoce los problemas que tiene el fumar desde la adolescencia, debido a que piensan que la edad ocasiona estas molestias. En la encuesta final el resultado es un 100.0% debido a la capacitación brindada y a las técnicas de respiración: inspiración, retención del aire y exhalación.

Podemos observar que en la encuesta inicial un 40% de los participantes no conocían los riesgos de fumar a edades tempranas y al finalizar la investigación y en la encuesta final podemos observar que el 100% de ellos tienen un gran conocimiento de las consecuencias que este trae.

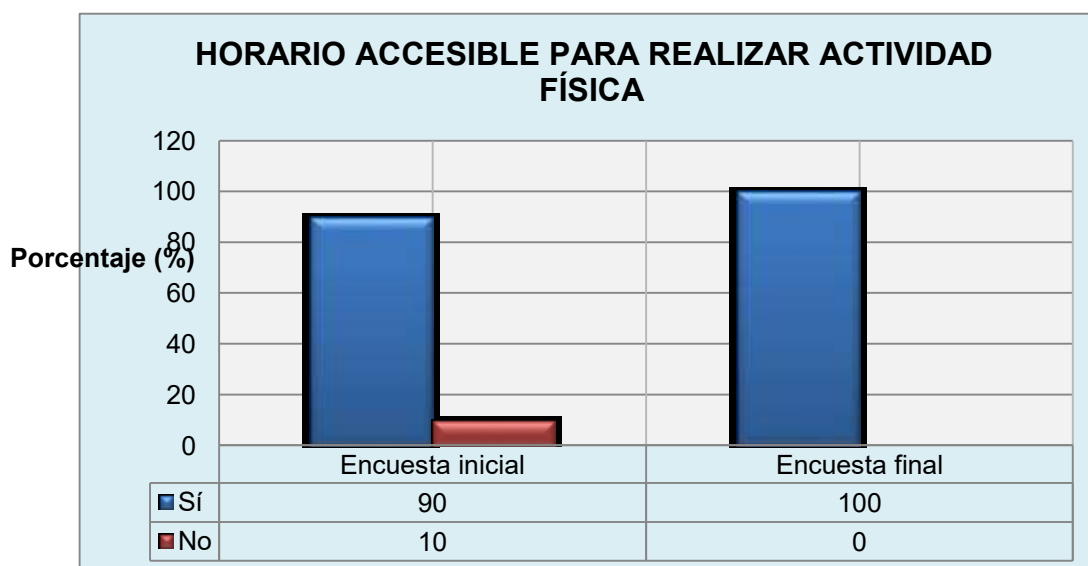
5.- ¿Estaría dispuesto realizar actividad física en un horario accesible (18:00 a 19:00 pm) para mejorar de una manera directa su forma de vida?

Tabla 5: Horario accesible para realizar actividad física

Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
Sí	18	90.0	20	100.0
No	2	10.0	0	0.0
Total	20	100.0	20	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja. Año 2017 **Autor:** Cabrera Ramón Marlo Estuardo.

Gráfico 5



Análisis e Interpretación:

Lo que para la mañana es un hándicap, para la tarde o principio de la noche es una ventaja. A esta hora la temperatura corporal y los niveles de hormonas alcanzan un nivel máximo, por lo que físicamente nuestro organismo se encuentra en el mejor momento para practicar deporte.

Con relación a la pregunta establecida en el ítem 5, los resultados obtenidos en la encuesta inicial son el 90.0% está dispuesto en realizar actividades físicas en la noche entre las 18:00-19:00 pm, debido a que la mayor parte ya está libre de trabajar en el campo, o en algunos casos de haber realizado las actividades domésticas (cocinar, arreglar, lavar), mientras un 10.0% todavía no está seguro de tener tiempo o de estar preparados para realizar actividades deportivas en la noche. En la encuesta final el 100.0% ha decidido realizar las actividades físicas en la noche, ajustando su tiempo (horario) en acabar más temprano sus actividades laborales y/o domésticas.

Los mejores horarios para realizar deporte es recomendado realizarlo en la noche esto permite que se pueda exigir más al cuerpo logrando mejores resultados tanto en resistencia como en masa muscular. En la encuesta final podemos observar que el 100% de los adultos mayores ha decidido realizar las actividades físicas en la noche.

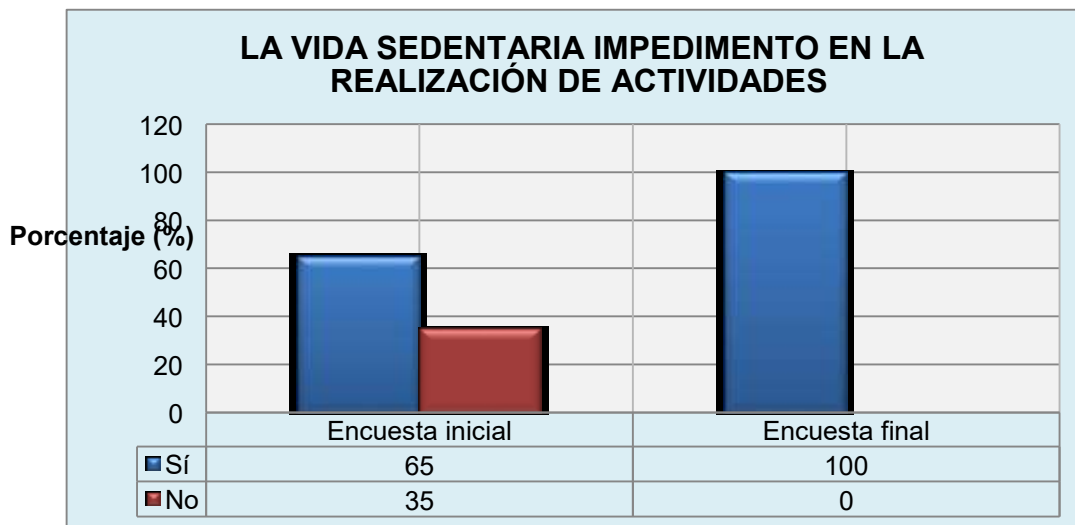
6.- Considera Ud. ¿Qué llevar una vida sedentaria es un problema que impide la realización de actividades en el adulto mayor?

Tabla 6: La vida sedentaria impedimento en la realización de actividades

Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
Sí	13	65.0	20	100.0
No	7	35.0	0	0.0
Total	20	100.0	20	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja. Año 2017 **Autor:** Cabrera Ramón Marlo Estuardo.

Gráfico 6



Análisis e Interpretación:

Muchas personas confunden la comodidad con la inmovilidad. La movilidad es un componente esencial en la vida de un ser humano tener actividad física y es lo que nos permite tener autonomía. Con la edad se produce un deterioro en las funciones motoras que provocan una disminución de la capacidad para desempeñar ciertas actividades de la vida diaria. Esto hace que las personas mayores sean propensas a llevar una vida sedentaria.

Con relación a la pregunta establecida en el ítem 6, los resultados obtenidos en la encuesta inicial son el 65.0% conoce que el llevar una vida sedentaria puede ocasionar obesidad, colesterol alto, presión arterial alta, depresión, ansiedad, o riesgo de muerte prematura debido a los controles médicos que se realizan cada tres meses, mientras un 35.0% desconoce que la vida sedentaria causa enfermedades crónicas, al no hacer ejercicios en forma regular, confunde que el trabajar es un deporte. En la encuesta final el 100.0% ha comprendido que la cantidad de ejercicio es de acuerdo a su edad y salud y que esto va aumentando en forma gradual de acuerdo a los días que vayan practicando.

Al observar los resultados obtenidos en las encuestas podemos observar que un 100% de los adultos mayores dejó el sedentarismo y empezó a realizar actividad física lo cual es muy satisfactorio ya que en un principio un 35% de los participantes no les interesaba practicar actividad física.

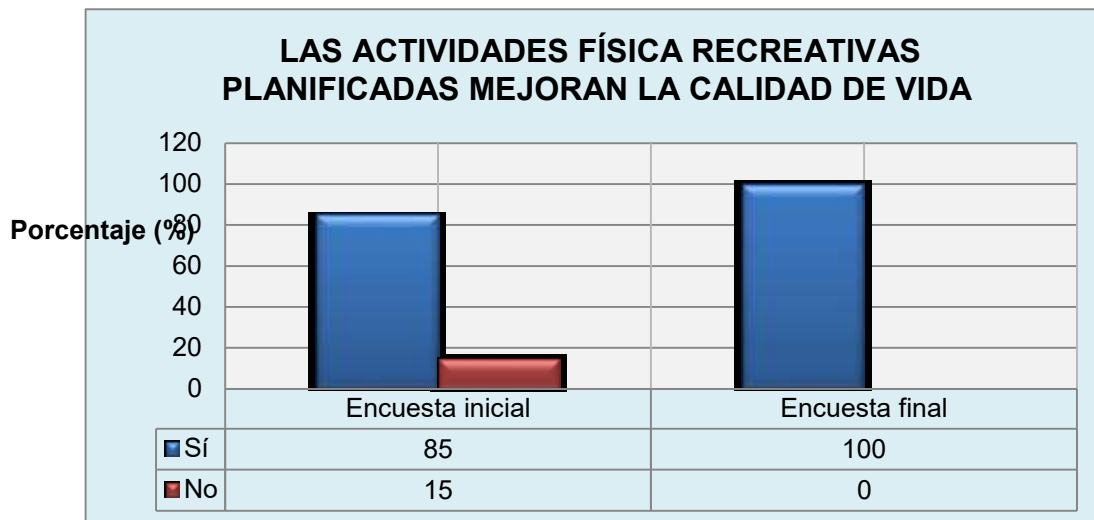
7.- Considera Ud: ¿Qué las actividades físicas recreativas planificadas son las mejores alternativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor?

Tabla 7: Las actividades físicas recreativas planificadas mejoran la calidad de vida

Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
Sí	17	85.0	20	100.0
No	3	15.0	0	0.0
Total	20	100.0	20	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja. Año 2017 **Autor:** Cabrera Ramón Marlo Estuardo.

Gráfico 7



Análisis e Interpretación:

La elaboración de un programa de actividades físicas recreativas para los Adultos Mayores deben llevar en consideración, básicamente el objetivo para que el mismo pueda cumplir sus necesidades básicas diarias, o sea, intentar impedir que el Adulto mayor pierda su auto-independencia manteniendo su salud física y mental.

Con relación a la pregunta establecida en el ítem 7, los resultados obtenidos en la encuesta inicial son el 85.0% prefiere que al entrar a un programa de actividades físicas este cuente con un cronograma de actividades, un instructor que les sepa guiar y que la metodología este de acuerdo a ejercicios que les puedan ayudar para mejorar su ritmo de vida, mientras un 15.0% no les interesa si existe un programa detallado de las actividades que se vayan

a realizar en la ejecución del proyecto. En la encuesta final el 100.0% ha evidenciado que las actividades físicas planificadas resultan ser positivas, porque aporta muchos **beneficios** para la **salud**, tanto física como mental, incrementa la calidad de vida, ayuda a incorporar estilos de vida más saludables y reduce o incluso elimina factores de riesgo asociados al sedentarismo.

A través de estas actividades se mejoró la calidad de vida, en esto tenemos como resultado que un 15% luego de observar la forma de practicar actividades físicas recreativas decidieron incorporarse y participar en la misma pudiendo llegar al 100% de participantes que realizan actividades físicas recreativas.

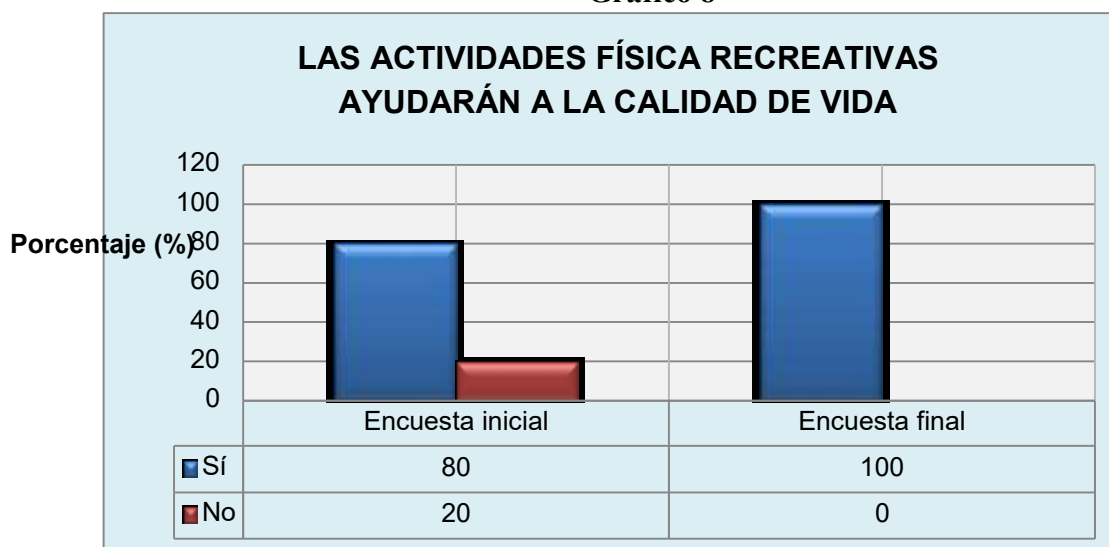
8.- Considera Ud: ¿Qué las actividades físicas recreativas, tales como: bailoterapia, juegos tradicionales, caminatas le ayudarían a mejorar su calidad de vida?

Tabla 8: Las actividades físicas recreativas ayudarán a la calidad de vida

Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
Sí	16	80.0	20	100.0
No	4	20.0	0	0.0
Total	20	100.0	20	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja. Año 2017 **Autor:** Cabrera Ramón Marlo Estuardo.

Gráfico 8



Análisis e Interpretación:

Las actividades Física Recreativas como su contenido así lo indican, son aquellas que satisfacen las necesidades de movimiento del ser humano para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción, de aquí podemos inferir la Importancia que representan para la sociedad.

Con relación a la pregunta establecida en el ítem 8, los resultados obtenidos en la encuesta inicial son el 80.0% conoce que al practicar bailoterapia, juegos tradicionales, caminatas reducen la sensación de estrés, contribuyendo a alcanzar y mantener unos niveles de desarrollo físico, mental o social, mientras el 20.0% no conocen los efectos beneficios que van permitir elevar las expectativas de vida activa y prevengan discapacidades. En la encuesta final se obtuvo resultado positivo el 100.0% debido a la incorporación de carácter multidimensional con los adultos mayores, por medio de la bailoterapia y juegos tradicionales, este aeróbico mejora la eficacia cardíaca, capacidad respiratoria, mejorará la postura.

La participación de los Adultos Mayores en las actividades física y recreativas ha evidenciado una preocupación referente a la salud que corresponden fundamentalmente a los profesionales de la cultura física y deportes en la lucha de la salud, pudiendo observar que al principio un 80% de los adultos mayores realizaba actividades físicas recreativas y al finalizar la investigación el 100% de ellos la práctica.

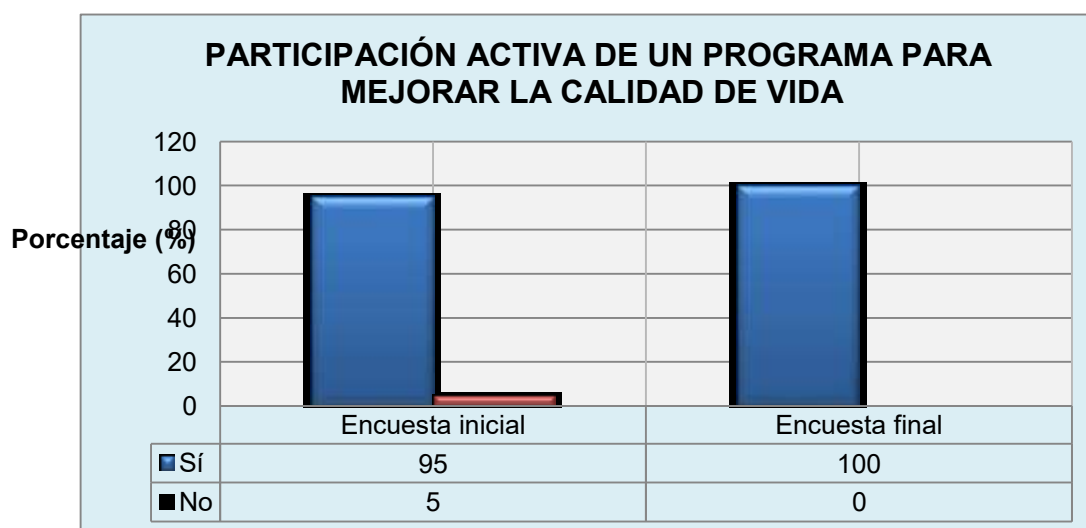
9.- ¿Apoyaría a participar activamente de un programa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor?

Tabla 9: Participación activa de un programa para mejorar la calidad de vida

Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
Sí	19	80.0	20	100.0
No	1	20.0	0	0.0
Total	20	100.0	20	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja. Año 2017 **Autor:** Cabrera Ramón Marlo Estuardo.

Gráfico 9



Análisis e Interpretación:

Teniendo en cuenta que las actividades físicas - recreativas son aquellas que satisfacen las necesidades e intereses del ser humano para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción, podemos inferir la Importancia que esta representa para la sociedad esta busca la participación de manera activa de todas las personas involucradas en el proyecto.

Con relación a la pregunta establecida en el ítem 9, los resultados obtenidos en la encuesta inicial son el 95.0% les interesa o les llama la atención en participar voluntaria y activamente en un programa de actividades físicas, porque experimentan la necesidad de tener relaciones de apoyo en las que se puedan sentir aceptados y valorados, mientras que el 5.0% no está tan involucrados en una participación social. En la encuesta final el resultado fue el 100.0% porque al realizar actividades físicas grupales (juegos tradicionales, bailoterapia, caminatas) les ayuda a disminuir una enfermedad, como es la soledad.

La actividad física es aquella que se realiza dirigida al trabajo del desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas. Es la facultad de moverse, obrar, trabajar o realizar una acción, podemos observar que al principio un 5% no se involucraba de manera activa en el programa de actividades físicas mientras que al final el 100% participa satisfactoriamente.

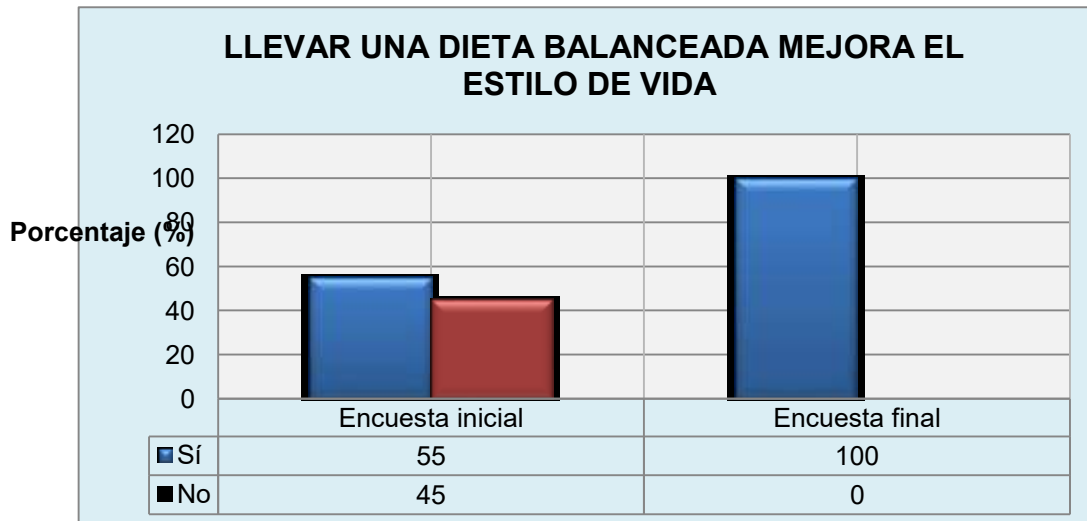
10.- Considera Ud. ¿Qué llevar una dieta balanceada rica en proteínas y baja en grasas y carbohidratos mejoraría su estilo de vida?

Tabla 10: Llevar una dieta balanceada mejora el estilo de vida

Alternativas	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
Sí	11	80.0	20	100.0
No	9	20.0	0	0.0
Total	20	100.0	20	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja. Año 2017 **Autor:** Cabrera Ramón Marlo Estuardo.

Gráfico 10



Análisis e Interpretación:

Los dos principales factores que intervienen en el estado de salud de la persona son las características genéticas y el estilo de vida. La mayor parte de las enfermedades tienen una base genética, pero el estilo de vida del individuo es el factor que determina qué patología puede desarrollar en el transcurso de los años.

Con relación a la pregunta establecida en el ítem 9, los resultados obtenidos en la encuesta inicial son el 55.0% tiene el conocimiento que las grasas o azúcar blanco, el consumo alto en carnes rojas puede ocasionar enfermedades como obesidad, diabetes, colesterol alto (arterioesclerosis), osteoporosis, problemas del corazón, depresión,

mientras que el 45.0% desconocen de estas enfermedades que son muy a menudo en adultos mayores como en adolescentes. En la encuesta final con la ayuda brindada y con los consejos dados se pudo lograr una concienciación para que el adulto mayor, por su edad no debe de consumir alimentos altos en grasas, azúcares y proteínas porque les ocasionará problemas gastrointestinales y mentales.

Podemos observar lo importante que es llevar una dieta balanceada es importante además de esto se debe complementar realizando actividad física, en los resultados de la última pregunta de la encuesta podemos observar que el 45% no llevaba una dieta balanceada y al finalizar el 100% la lleva de manera satisfactoria.

g. DISCUSIÓN

Objetivo nº 1 Conocer los beneficios, ventajas y desventajas que comprende la práctica de las actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, provincia de Loja.

INDICADORES EN SITUACION NEGATIVA				
Información	Criterios	Deficiencia	Obsolescencia	Necesidades
Considera Ud.: ¿Qué la actividad física es importante para mejorar su salud?				
Adultos Mayores	Un 20% de los adultos mayores dice que la actividad física no es importante para mejorar su salud.	No existen instituciones que motiven o integren a los adultos mayores a la práctica de actividades físicas recreativas.	No hay conocimiento sobre la importancia de realizar actividad física y los beneficios que esta trae.	Instituciones especializadas en mejorar su salud con la práctica de actividad física.
¿Ha considerado participar en el desarrollo de alguna actividad física para adultos mayores?				
Adultos Mayores	Un 5% de los adultos mayores al momento no ha considerado participar en el desarrollo de alguna actividad física.	No se cuenta con programas o proyectos que coadyuven a la atención de este grupo de personas.	Los adultos mayores prefieren estar en sus hogares antes que realizar actividad física.	Constituir programas y proyectos para que ayuden a los adultos mayores a mejorar su calidad de vida.

Considera Ud: ¿Qué la actividad física previene problemas cardiovasculares, problemas óseomusculares y enfermedades degenerativas como el Alzheimer?				
Adultos Mayores	El 30% de los adultos mayores cree que la actividad física no ayuda a la prevención de algunas enfermedades.	Hay instituciones del Estado encargadas de promover actividades Físicas a los habitantes de diversos sectores, más	Las instituciones no cuentan con personas apropiadas para ayudar a que los adultos mayores ejecuten actividad física	Introducir instituciones en las cuales se ayude a los adultos mayores a realizar actividad física.

		estas no realizan actividades físico recreativas y deportivas.		
<p>Considera Ud: ¿Qué el tener vicios de alcohol o tabaco desde la adolescencia ocasionan problemas respiratorios, dando como resultado la dificultad en realizar alguna actividad física en el adulto mayor?</p>				
Adultos Mayores	El 40% de los adultos mayores considera que las enfermedades respiratorias dificultan el realizar una actividad física.	Desde muy temprana edad se fuma al igual que se ingiere bebidas alcohólicas.	Los adultos mayores no conocen que el fumar desde muy temprana edad ocasiona dificultad en realizar actividad física.	Charlas dirigidas a los adultos mayores sobre el vicio del tabaco.

<p>¿Estaría dispuesto realizar actividad física en un horario accesible (18:00 a 19:00 pm) para mejorar de una manera directa su forma de vida?</p>				
Adultos Mayores	Un 10.0% de los adultos mayores no está seguro de tener tiempo para realizar actividad física en la noche.	Carencia de tiempo al momento de realizar actividad física en la noche.	Evitan realizar actividad física en la noche.	Ajustar su tiempo (horario) en acabar más temprano sus actividades laborales y/o domésticas.

Considera Ud. ¿Qué llevar una vida sedentaria es un problema que impide la realización de actividades en el adulto mayor?				
Adultos Mayores	Un 35.0% de los adultos mayores desconoce que la vida sedentaria causa enfermedades crónicas.	No cuentan con el conocimiento básico sobre el sedentarismo.	Confunden que el trabajar es un deporte.	Explicación de los beneficios para realizar actividad física y como esta mejora su salud.

Considera Ud: ¿Qué las actividades físicas recreativas planificadas son las mejores alternativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor?				
Adultos Mayores	Un 15.0% de los adultos mayores no les interesa si existe un programa detallado de las actividades que se vayan a realizar.	No tiene conocimiento de lo importante de la actividad física planeada.	Creen que la actividad física no aporta a mejorar su salud.	Explicación de lo importante de realizar actividad física de manera planificada y ordenada.

Considera Ud: ¿Qué las actividades físicas recreativas, tales como: bailoterapia, juegos tradicionales, caminatas le ayudarían a mejorar su calidad de vida?				
Adultos Mayores	Un 20.0% de los adultos mayores no consideran que la actividad física recreativa.	No conocen los efectos beneficios que van permitir elevar las expectativas de vida activa y prevengan discapacidades.	No desean hacer actividad física y piensan que esta no mejorara su calidad de vida.	Mejorar el conocimiento de todos los beneficios que brinda el hacer actividad física.

¿Apoyaría a participar activamente de un programa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor?				
Adultos Mayores	Un 5.0% de los adultos mayores no desean participar de manera activa de un programa de ejercicios.	No está tan involucrados en una participación social.	No desea involucrarse en los programas de participación social.	Mejorar la manera de involucrarse socialmente y realizar actividad física.

Considera Ud. ¿Qué llevar una dieta balanceada rica en proteínas y baja en grasas y carbohidratos mejoraría su estilo de vida?				
Adultos Mayores	Un 45.0% de los adultos mayores no llevan una dieta balanceada.	Desconocen de las enfermedades que se adquiere al no llevar una dieta balanceada.	No mejoran sus hábitos alimenticios por la falta de conocimiento.	Conocimiento de la manera en la cual se puede llevar una dieta adecuada.

Objetivo n° 2 Diagnosticar si los Adultos Mayores Practican Actividades Físicas y Recreativas en la parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.

Objetivo n° 3 Elaborar un plan, para el desarrollo de las Actividades Físicas y Recreativas en el adulto mayor de la parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.

Objetivo n° 4 Aplicar el plan, para el desarrollo de las actividades físicas recreativas en el adulto mayor de la parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.

Objetivo n° 5 Evaluar el resultado final del plan, para el desarrollo de las Actividades Físicas y Recreativas en el adulto mayor de la parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
Teneres	Innovación	Satisfacción
Considera Ud.: ¿Qué la actividad física es importante para mejorar su salud?		
Mejora de la salud mediante la actividad física	Crear instituciones en las cuales se ayude a los adultos mayores a mejorar su salud con la práctica de actividad física.	El 100% de los adultos mayores mejoro su salud y su calidad de vida gracias a la actividad física.

¿Ha considerado participar en el desarrollo de alguna actividad física para adultos mayores?		
Participación en el desarrollo de alguna actividad física.	Emplear ejercicios para mejorar la participación de los adultos mayores.	El 100% de los participantes (adultos mayores) realizó actividad física necesaria para su adecuada participación en eventos sociales.

Considera Ud: ¿Qué la actividad física previene problemas cardiovasculares, problemas óseomusculares y enfermedades degenerativas como el Alzheimer?		
Prevención de algunas enfermedades por medio de la actividad física.	Organizar una serie de ejercicios adecuados para los participantes.	El 100% de los participantes pudo realizar y aprender actividades que les van a ayudar a prevenir varias enfermedades.

Considera Ud: ¿Qué el tener vicios de alcohol o tabaco desde la adolescencia ocasionan problemas respiratorios, dando como resultado la dificultad en realizar alguna actividad física en el adulto mayor?		
No hay dificultad en realizar una actividad física.	Metodología de la enseñanza para explicar los beneficios de la actividad física.	El 100% de los adultos mayores ha podido realizar y aprender actividades que les van a ayudar en su movilidad y capacidad en actividades físicas.

¿Estaría dispuesto realizar actividad física en un horario accesible (18:00 a 19:00 pm) para mejorar de una manera directa su forma de vida?		
Horario accesible para realizar actividad física.	Proponer y ayudar a mejorar su tiempo para poder tener un horario accesible para realizar actividad física.	El 100% de participantes ha podido organizar mejor su tiempo para poder realizar actividad física.

Considera Ud. ¿Qué llevar una vida sedentaria es un problema que impide la realización de actividades en el adulto mayor?		
Mejoramiento en la realización de actividades diarias.	Ejercicios adecuados acorde a su edad y salud.	El 100% de participantes ha dejado su vida sedentaria para realizar actividad física.

Considera Ud: ¿Qué las actividades físicas recreativas planificadas son las mejores alternativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor?		
Actividades físicas recreativas planificadas mejoran la calidad de vida.	Implementación de recursos didácticos para poder efectuar actividad física.	El 100% de participantes ha evidenciado que las actividades físicas planificadas resultan ser positivas para su salud.
Considera Ud: ¿Qué las actividades físicas recreativas, tales como: bailoterapia, juegos tradicionales, caminatas le ayudarían a mejorar su calidad de vida?		
Calidad de vida con las actividades físicas recreativas.	Ejecución de la bailoterapia y los juegos tradicionales.	El 100% de participantes ha mejorado la eficacia cardíaca, capacidad respiratoria, mejoraron su postura.

Teneres	Innovación	Satisfacción
¿Apoyaría a participar activamente de un programa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor?		
Participación activa.	Realizar un programa de actividades física grupales (juegos tradicionales, bailoterapia, caminatas).	El 100% de los adultos mayores participa en todas las actividades realiza con mucho entusiasmo.

Teneres	Innovación	Satisfacción
Considera Ud. ¿Qué llevar una dieta balanceada rica en proteínas y baja en grasas y carbohidratos mejoraría su estilo de vida?		
Dieta balanceada.	Brindar consejos adecuados de cómo llevar una dieta balanceada.	El 100% de los adultos mayores lograron llegar a una concienciación para que no consuman alimentos perjudiciales para su salud.

h. CONCLUSIONES

Los adultos mayores del Barrio Baber, de la Parroquia de Urdaneta Cantón Saraguro, provincia de Loja, carecen de áreas dedicadas al desarrollo de actividades físicas.

Insuficiente apoyo por parte de las autoridades de la Parroquia Urdaneta para el desarrollo de actividades físicas y recreativas encaminadas a los adultos mayores.

Se pudo determinar que los adultos mayores son conscientes de los beneficios, que comprende la práctica de las actividades físicas y recreativas, pero no las practica por desconocimiento de las mismas pues no conocen de planes u programas que ejecuten este tipo de actividades.

Debido a la falta de actividades físicas en los Adultos mayores, consecuencia del trabajo y sedentarismo un buen porcentaje presenta enfermedades no transmisibles, propias de la edad.

Se determinó que la aplicación de los diferentes métodos específicos propuestos en la alternativa, para trabajar y ayudar al adulto mayor.

La aplicación y validación de la propuesta alternativa, en la que intervienen algunos factores como la planificación, la motivación, ejecución de ejercicios de coordinación, juegos recreativos, bailes, series gimnásticas, entre otros y la predisposición participativa por parte de los adultos mayores tuvo una efectividad muy buena ya que ayudo a que los adultos mayores demuestren y tengan mayor interés por la actividad física y el beneficio que esta les trae para su salud.

i. RECOMENDACIONES

Se recomienda a las dirigentes del Barrio Baber, Parroquia Urdaneta disponer de espacios físicos para el desarrollo de actividad física que involucren de manera directa al adulto mayor.

Se recomienda a los dirigentes del Barrio Baber, Parroquia Urdaneta poner en práctica la propuesta alternativa, actualizarse a través de seminarios cursos o talleres sobre la actividad física y metodología de enseñanza aprendizaje para que puedan informar y ayudar al adulto mayor.

Investigar ejercicios relacionados con el adulto mayor que sean fáciles de aplicarlos.

Utilizar la metodología adecuada aplicando los diferentes métodos específicos para la ejecución de diferentes ejercicios en la actividad física.

Aplicar o desarrollar el conjunto de ejercicios metodológicos propuestos en la alternativa para la enseñanza de los múltiples ejercicios físicos.

Motivar e incentivar a los adultos mayores a la práctica de la actividad física la misma que les servirá para mejorar su salud su ánimo su relación con la sociedad.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR
LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE
PARROQUIA URDANETA, CANTÓN SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA**

AUTOR

Marlo Estuardo Cabrera Ramón

LOJA- ECUADOR

2017

TÍTULO

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE PARROQUIA UR DANETA, CANTÓN SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA

ANTECEDENTES

El envejecimiento en los seres humanos se asocia con una pérdida de la función neuromuscular y del rendimiento, en parte relacionadas con la reducción de las capacidades físicas, psíquicas y sociales. Todo esto contribuye a una pérdida de la independencia y a una mala salud y por ende una mala calidad de vida del adulto mayor.

Esto permite decir que toda persona que llega a la edad adulta comienza a tener cambios físicos-psíquicos-sociales por causa de una etapa de la vida del ser humano como es el envejecimiento lo cual lleva a que todo adulto mayor está propenso a enfermedades y lesiones durante sus actividades instrumentales y básicas de la vida diaria por el simple hecho de que sus capacidades físicas como la fuerza que representa un factor de riesgo de fragilidad, pérdida de independencia y discapacidad física, relacionándose con el declive de la postura corporal. La flexibilidad es una capacidad funcional que con el paso del tiempo se va debilitando gradualmente, sin embargo, mediante la práctica sistemática de actividad física se puede detener paulatinamente este proceso que está directamente ligado al envejecimiento. El equilibrio es una habilidad imprescindible para la vida diaria, que requiere la compleja integración de información sensorial con respecto a la posición del cuerpo en relación con el entorno y la capacidad de generar respuestas motoras apropiadas para controlar el movimiento del cuerpo, y la resistencia con el pasar de los años se están deteriorando lo cual les está dificultando tener una buena calidad de vida y un desempeño independiente durante las actividades básicas e instrumentales del diario vivir. La capacidad aerobia en la edad adulta es de muy importancia ya que ayuda en una mayor resistencia ante la actividad que realice en la comunidad como caminatas para acudir al centro de salud o deambulaciones.

La directora del centro salud comenta que los adultos mayores tienen deficiencias al momento de movilizarse a sus hogares porque se tienen un cansancio muy rápido y pocos pueden subir y bajar gradas por el motivo que están perdiendo fuerza y equilibrio, y algunos están perdiendo la postura corporal correcta y en sus hogares están siendo aislados por que algunos están llegando a ser dependientes de otras persona porque no realiza por si solo las necesidades básicas por la poca flexibilidad que están teniendo y nos comenta que desean implementar un espacio para la actividad física que vaya acorde a su edad y a sus deficiencias físicas y que a la vez se interesen y hagan del ejercicio físico un hábito en sus hogares o comunidad, ya que les ayudara tener mejor salud y por ende una buena calidad de vida.

Con los estudios revisados y con la observación y vinculación directa con los integrantes del club “Abuelitos en Movimiento “ del sector de Obra pía los adultos mayores presentan un deterioro de las capacidades físicas, de su estado psíquico- social, como es el de tener una mejor integración a los eventos programados en el barrio y una mejor relación en sus hogares con sus familiares lo cual surgen las preguntas ¿Una buena planificación y preparación de la actividad físicas contribuye a mejorar las capacidades físicas ?; ¿Con los ejercicios físicos planificados ayudaremos al adulto mayor a mejorar el estado físicos, psíquico y social?; ¿Es necesario elaborar un programa de ejercicios físicos concretos y precisos para mejorar la calidad de vida de los adulto mayor?.

JUSTIFICACIÓN

Como estudiante de La Universidad Nacional de Loja, perteneciente a la carrera de cultura física y deportes , formados con un espíritu humanista, social ético, es conveniente que los estudiantes realicen investigaciones enfocadas a mejorar la salud y brindar una mejor calidad de vida en un sector vulnerable como es el adulto mayor que permanecen al barrio Obra pía de la Ciudad de Loja , los cuales asisten al club de “Abuelitos en Movimiento” se plantea un programa de actividad física programa enfocada a mejorar las capacidad físicas lo cual tienen como objetivo mejorar el estado físico-psíquico y social de los adultos mayores y así gocen de un bueno y mejor envejecimiento, la investigación tiene como fin conseguir la titulación de tercer nivel la licenciatura en ciencias de la educación mención cultura física y deportes.

La presente investigación dentro del ámbito social tendrá vinculación directa con los adultos mayores lo que ayudara a que ellos tengan una mayor vinculación entre

personas de la misma edad, con sus familiares y la sociedad, podrán interactuar, y compartir experiencias de vida.

En el ámbito psicológico el programa que se propone es de aplicar una variación de ejercicios los cuales se pretende detener paulatinamente pérdida de memoria, ya que por causa del mismo envejecimiento ataca directamente a tener una mala calidad de vida durante su envejecimiento.

VIABILIDAD

Este trabajo investigativo nos ayudara a que el profesional de Cultura Física y deportes pueda involucrarse directamente en el ámbito Geriátrico y este tipo de proyectos puedan ser implementado en algún sector o institución que tengan involucramiento con las personas de la tercer edad con la finalidad de ayudarlos a tener una mejor salud y calidad de vida, tomando en cuenta las medidas respectivas que el autor mencione al culminar la propuesta planteada de la actividad física y ayudar a una mejor salud durante su envejecimiento en los adultos mayores.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Organizar un programa de actividades físicas planificadas para mejorar la salud y calidad de vida de los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desarrollar la tonificación muscular para mantener la posición corporal adecuada y mejorar la calidad de vida en los Adultos Mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.

Mejorar el equilibrio para realizar las actividades diarias y alcanzar una mejor calidad de vida, en los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.

Desarrollar la flexibilidad articular para una mejor movilidad funcional y mejorar calidad de vida en los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.

Desarrollar la capacidad cardiorrespiratoria para alcanzar una mejor calidad de vida en los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

LOS EJERCICIOS FÍSICOS EN EL ADULTO MAYOR

(Ramírez, 2013) Nos da a conocer la diferencia entre ejercicio físico y actividad física

Ejercicio Físico: Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física.

Actividad Física: Desde una perspectiva fisiológica, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético Ejemplos: Trabajar, sentarse, pararse, caminar, tocar un instrumento musical, bailar, limpiar

(OMS, 2016) en lo que respecta a la actividad física en los adultos mayores dice que: La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Adulto mayor

(Rangel, 2012) afirma:

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

por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad (p.98).

La vejez es una etapa de la vida, la última. Está relacionada con la edad, es decir, el tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento actual, y cómo se ha vivido durante ese tiempo.

La vejez tiene significados diferentes para diferentes grupos. Para definirla, hay que tomar en cuenta la edad:

Cronológica

Física

Psicológica

Social

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

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

- Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

- Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Se realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Actividad física para todos los Adultos Mayores

Estas directrices son válidas para todos los adultos sanos de más de 65 años. También se aplican a las personas de esas edades con ENT crónicas. Las personas con determinados problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, pueden tener que tomar más precauciones y consultar al médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física para los adultos mayores.

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

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

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

Las recomendaciones son extensivas a los adultos mayores con discapacidad, siempre y cuando se adapten a cada persona en función de su capacidad de ejercicio, de sus limitaciones y de los riesgos específicos para su salud.

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

SALUD

(OMS, 2006) afirma: la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

FLEXIBILIDAD

(Moya, 2017) El término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño.

Conseguir que al ejecutar los movimientos de una articulación determinada éstos alcancen su máxima amplitud, puede hacerse mediante ejercicios realizados por el propio sujeto sin ayudas externas (contracción del grupo muscular antagonista) o recurriendo a fuerzas externas tales como un compañero, sobrecarga, inercia, tracciones...

La definición dada de flexibilidad implica que esta capacidad no es algo general, sino que es específica de cada articulación, es decir, que una persona puede ser muy flexible en una articulación o en un grupo de articulaciones determinado y ello no implica necesariamente que lo sea también en otras. Incluso, dentro de una misma articulación, la flexibilidad es específica para cada acción que puede realizarse con ella. Por ejemplo, una buena flexibilidad para hacer una flexión del tronco hacia adelante no implica buena flexibilidad para hacer una flexión lateral de tronco, a pesar de que ambas acciones ocurren en la articulación de la cadera.

El concepto de flexibilidad debe diferenciarse de otros dos términos que suelen emplearse como sinónimos de ella, como son movilidad articular y elasticidad muscular, y que, sin embargo, no deben confundirse:

Movilidad articular: es la capacidad para desplazar una parte del cuerpo dentro de un recorrido lo más amplio posible, manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas. Esta propiedad se atribuye a las articulaciones.

La flexibilidad es la capacidad resultante de la suma de estos dos componentes:

BIENESTAR MENTAL O PSICOLOGICO

(Elias, 2008) El bienestar emocional representa la habilidad de controlar las emociones, es decir, sentirse cómodo al expresarla y de realizarlo en forma apropiada. Las características emocionales que propician el crecimiento y desarrollo adecuado en la vida emocional del ser humano incluyen la capacidad para controlar el estrés negativo, ser flexible y la capacidad para resolver conflictos. La gente que consistentemente tratan de mejorar su bienestar emocional tiende a disfrutar mejor la vida.

(OMS, La actividad física en los adultos mayores, 2016) La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. Sobre esta base se puede considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo.

BIENESTAR SOCIAL

(Elias, 2008) Se refiere a la habilidad de interactuar bien con la gente y el ambiente, habiendo satisfecho las relaciones interpersonales. Aquellos que poseen un apropiado bienestar social pueden integrarse efectivamente en su medio social. Se

caracteriza por buenas relaciones con otros, una cultura apoyadora y adaptaciones exitosas en el ambiente (p.120).

Enfermedades

El 25% de las enfermedades tienen su origen en temas ambientales. Unos cuatro millones de personas mueren por año por causas de la contaminación del agua y el aire.

Relaciones sociales

Culturas enteras corren riesgo de desaparecer debido a los cambios ambientales. Las poblaciones de los pequeños estados insulares y del Ártico están expuestas a serios peligros derivados del cambio climático. Algo similar ocurre con poblaciones nativas de selvas tropicales que pierden sus hogares a consecuencia de la deforestación.

METODOLOGÍA

Método Científico: lo utilizare para la investigación parte de la observación de la realidad. Este método permitió analizar sus teorías y procesos desde el inicio hasta el final.

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

Método fragmentario.- Lo utilizare para la enseñanza -aprendizaje de los procesos y pasos a seguir, ya que para cumplir un propósito de una actividad física se lo debe de realizar paso a paso siempre y cuando respetando sus fases.

Método descriptivo.- este método será el más utilizado ya que se debe de dar una buena descripción antes de aplicar los ejercicios y en especial a los de la tercer edad debemos realizarlo bien detallado.

OPERATIVIDAD

Matriz de Objetivos

Objetivo General	Objetivos Específicos
Las actividades físicas recreativas y la calidad de vida del adulto mayor, de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja	Desarrollar la tonificación muscular para mantener la posición corporal adecuada y mejorar la calidad de vida en los Adultos Mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.
	Mejorar el equilibrio para realizar las actividades diarias y alcanzar una mejor calidad de vida, en los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.
	Desarrollar la flexibilidad articular para una mejor movilidad funcional y mejorar calidad de vida en los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.
	Desarrollar la capacidad cardiorrespiratoria para alcanzar una mejor calidad de vida en los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.

Matriz de Objetivos y Contenidos

Objetivos Específicos	Contenidos Generales	Nº Semanas	Nº Periodos
Desarrollar la tonificación muscular para mantener la posición corporal adecuada y mejorar la calidad de vida en los Adultos Mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja	Tonificación del tren superior e inferior	2	12
	Tonificación del tren superior e inferior	2	12
Mejorar el equilibrio para realizar las actividades diarias y alcanzar una mejor calidad de vida, en los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja	Equilibrio estático	1	6
	Equilibrio dinámico	1	6
Desarrollar la flexibilidad articular para una mejor movilidad funcional y mejorar calidad de vida en los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja	Flexibilidad del tren superior	2	12
	Flexibilidad del tren inferior	2	12
Desarrollar la capacidad cardiorrespiratoria para alcanzar una mejor calidad de vida en los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja	Juegos recreativos Bailo terapia	2	12

MATRIZ DE OPERATIVIDAD

Título Propuesta	Aplicación del Programa de Actividades Físicas y Recreativas	Validación
<p>PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LA PARROQUIA URDANETA, CANTÓN SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA</p>	<p>Actividad 1</p> <p>Aplicación test inicial</p>	<p>Muy buena:</p> <p>Existió la colaboración de los Adultos Mayores para el desarrollo del mismo</p>
	<p>Actividad 2</p> <p>Lubricación de articulaciones del tren inferior al tren superior y viceversa (ascendente-descendente) en su propio terreno.</p>	<p>Muy buena:</p> <p>Porque la realización de ésta actividad la desarrollaron la gran mayoría de las personas que participaron y lo ejecutaban en la medida que lo podían o se daban forma de conseguirlo hacer.</p>
	<p>Actividad 3</p> <p>Lubricación de articulaciones del tren superior al tren inferior y viceversa (descendente) con desplazamiento (caminando)</p>	<p>Muy buena:</p> <p>Mantuvieron el orden y respetaban el tiempo de duración de cada actividad que se desarrollaba, siguiendo los lineamientos que se les impartía.</p>

	<p>Actividad 4</p> <p>Coordinación de los diferentes segmentos corporales en una posición fija.</p>	<p>Excelente:</p> <p>Tenían buena capacidad de coordinación, con lo que se desarrollaban los ejercicios sin dificultad alguna.</p>
	<p>Actividad 5</p> <p>Coordinación de los diferentes segmentos corporales con desplazamientos en diferentes direcciones y posiciones.</p>	<p>Excelente:</p> <p>Porque no solo coordinaban en una sola posición sino también con desplazamientos, ejecutándose sin novedad alguna.</p>
	<p>Actividad 6</p> <p>Práctica de ejercicios de equilibrio en un punto fijo y en diferentes posiciones</p>	<p>Muy buena:</p> <p>En ésta capacidad se logró la participación y la ejecución de la misma en la mayoría de los Adultos Mayores.</p>
	<p>Actividad 7</p> <p>Práctica de ejercicios de equilibrio con desplazamientos, en diferentes posiciones y con la utilización de implementos</p>	<p>Muy buena:</p> <p>Se logró ayudar a mejorar el equilibrio en desplazamiento y con la utilización de implementación en ésta comunidad.</p>

	<p>Actividad 8</p> <p>Estiramiento de los músculos de todo el cuerpo sean en orden descendente en posición fija.</p>	<p>Muy buena:</p> <p>Se mejoró en gran medida la flexibilidad y estiramiento de los músculos, para un mejor funcionamiento de los mismos.</p>
	<p>Actividad 9</p> <p>Estiramiento de los músculos de todo el cuerpo sean en orden ascendente descendente en movimiento.</p>	<p>Muy buena:</p> <p>Con este trabajo se permitió fortalecer la actividad de estiramiento muscular de todo el cuerpo, mejorando así su situación problemática que presentaban los Adultos Mayores</p>
	<p>Actividad 10</p> <p>Caminata a un sector del lugar, realización de actividades recreativas, como juegos, recitaciones, canto, poemas, y más.</p>	<p>Excelente:</p> <p>Se notó un disfrute y goce en las personas, en el cambio de actividad de lo que estaban acostumbradas en su diario vivir.</p>
	<p>Actividad 11</p> <p>Ejercicios psicomotores y de orientación, abiertos y cerrados los ojos, desplazamientos con comandos predeterminados.</p>	<p>Muy buena:</p> <p>Se mejoró en estas personas su orientación temporoespacial y con ello también su nivel cognitivo, al memorizar los comandos desarrollados.</p>

	<p>Actividad 12</p> <p>Charla motivadora e incentivo a la Práctica de Actividades Físicas y Recreativas para el mejoramiento de su Calidad de Vida</p>	<p>Excelente:</p> <p>La masiva concurrencia de los actores del trabajo, los Adultos Mayores del Centro, adentrando en ellos la importancia de las Actividades Físicas y Recreativas en su salud.</p> <p>Fue evidente el logro de los objetivos propuestos para éste trabajo con la demostración de ejercicios realizados por la comunidad Adulta Mayor.</p>
--	---	--

j. BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, L. (2000). *Redcreación*. Recuperado el 14 de Noviembre de 2017, de http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html

Aguilar, N; Ávila, F; Pérez, A, 2010. Gerontología y nutrición del adulto mayor. México, D.F.: McGraw-..

Castañer, M., & Camerino, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Lleida: Ediciones de la Universidad de Lleida.

Calvo.(1990) La actividad física y el deporte en el adulto mayor. Bases fisiológicas. España

Moya, (2017) Flexibilidad. Recuperado de <http://fisiotes.blogspot.com/p/flexibilidad.html>

Chirosa, J., & Chirosa, I. (2000). La actividad física en la tercera edad: Educación Física y Deportes. En J. Chirosa, *La actividad física en la tercera edad* (pág. 18). Buenos Aires.

Durante, P; Tarrés P. (2010). *Terapia ocupacional en geriatría* (Tercera ed.). Barcelona: Elsevier Masson.

Enciclopedia Culturalia. (12 de Marzo de 2013). *Enciclopedia Culturalia*. Recuperado el 15 de Octubre de 2017, de Cuál es el Significado de Adulto Mayor - Concepto, Definición, Qué es Adulto Mayor: <https://edukavital.blogspot.com/2013/03/adulto-mayor.html>

Fleckenstein, P; Tranum-Jensen, J. (2001). *Bases anatómicas del diagnóstico por imagen* (Segunda ed.). Madrid: Ediciones Harcourt S.A.

Funlibre. (2004). *Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación*. Recuperado el 17 de Septiembre de 2017, de <http://www.funlibre.org/documentos/idrdfundamentos.html.htm>.

Gómez, R. (1990). Educación Física y Deporte. En G. Rubiela, *Cultura Física y Embarazo* (pág. 20). Medellín.

Gómez-Cabello, A., V, R., & Vila-Maldonado. (2012). Envejecimiento y composición corporal: la obesidad sarcopénica en España. *Nutrición hospitalaria*, 22-30.

- Gutiérrez, R; Aguilar, N; Ávila, F; Pérez, A. (2010). *Gerontología y nutrición del adulto mayor*. Méxco: Editorial Mc Graw Hill.
- Hernández, C. (2015). *Salud 180*. Recuperado el 10 de Agosto de 2017, de <http://www.salud180.com>
- INEC. (2005). *Las condiciones de vida de los ecuatorianos, resultados de la encuesta de Vida*. Quito.
- Ledezma, C. (2000). *Redcreación*. Recuperado el 16 de Agosto de 2017, de <http://redcreacion.org/documentos.htm>
- MacSween, R; Whaley, K. (1995). *Patología de Muir* (13 ed.). Madrid: Interamericana-McGraw Hill.
- Miralles, R., & Puig, C. (1998). *Biomecánica Clínica del Aparato Locomotor*. Barcelona: Editorial Masson S.A.
- Moore, K. (1993). *Anatomía Humana con Orientación Clínica*. Barcelona: Editorial Médica Panamericana.
- Nolte, J. (1994). *El cerebro humano* (Tercera ed.). Madrid: Mosby/Doym Llibros.
- OMS. (2008). *El aumento de la actividad física*. Suiza: OMS. Recuperado de http://www.who.int/topics/physical_activity/es/
- Orts Llorca, F. (1985). *Anatomía Humana* (Sexta ed.). Barcelona: Editorial Científico-Médica.
- Pardo Mindan, F. (1996). *Anatomía Patológica*. Barcelona: Ediciones Mosby.
- Pérez, A. (2003). *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos*. Cuba: Univerdalización de la Cultura Física.
- Ramírez (2013) *Ejercitación y Tercera Edad*. Buenos Aires: Paidós.
- Robbins, S.L.; Cotran, R.S.; Kumar, V. (2004). *Patología Humana* (Séptima ed.). Madrid: Editorial Saunders-Elsevier.
- Rohen, J; Yokochi, C; Lütjen-Drecoll, E. (2003). *Atlas de Anatomía Humana: Estudio Fotográfico del Cuerpo Humano* (Quinta ed.). Madrid: Editorial Elsevier.

Rubio, D., Rivera, L., & Lourdes, B. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *Varona*, 3.

Sánchez, S. (2014). Actividades físico recreativas para mejorar el bienestar físico del adulto mayor. *EFDeportes.com Revista Digital*, 192.

SEGG. (2017). *Manual Terapéutico en Geriatría* (Segunda ed.). Barcelona: Editorial Masson.

Snell, R. (1999). *Neuroanatomía clínica* (Cuarta ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Snell, R. (2000). *Anatomía Clínica para Estudiantes de Medicina* (Sexta ed.). México: Editorial Mc Graw Hill.

Vázquez, M; Sánchez, D; Skely, P; Castellanos, R. (2005). *Modelo de operación para casas de día, villas y viviendas para personas adultas mayores*. México: SEDESOL.

Williams, P. (1998). *Anatomía de Gray* (38 ed.). Madrid: Harcourt Brace de España S.A.

Zamora, R., & García, M. (1988). *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR, DE LA PARROQUIA URDANETA, CANTÓN SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA

Proyecto de Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física y Deportes

AUTOR

Marlo Estuardo Cabrera Ramón

DIRECTORA

Dra. Belgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2017

a. TEMA

**LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y LA CALIDAD DE VIDA DEL
ADULTO MAYOR, DE LA PARROQUIA URDANETA, CANTÓN SARAGURO,
PROVINCIA DE LOJA**

b. PROBLEMÁTICA

A lo largo de la historia la parroquia de Urdaneta del Cantón Saraguro, Provincia de Loja; no existen instituciones que motiven o integren a los adultos mayores a la práctica de actividades físicas recreativas; así mismo, no se cuenta con programas o proyectos que coadyuven a la atención de este grupo minoritario, que por medio de propuestas ayuden a mejorar su calidad de vida en el Adulto Mayor ya que con ello se considera vulnerable ante la sociedad.

No obstante, hay instituciones dentro de nuestro Cantón y Provincia que acogen al adulto mayor, para su debida atención especialmente en lo que respecta a la salud, como un derecho que la misma Constitución lo garantiza, pero no realizando actividades físico recreativas y deportivas que les ayuden a mantener una buena condición física ya que con ello les servirá de mucha utilidad para su vida cotidiana.

(Digeder, 1996, pág. 20) Define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería... y pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva. Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas.

Este autor define el deporte para todos como aquellas prácticas deportivas traídas de forma que todos, cualquiera sea su edad fuerzas u otras características puedan sentirse satisfechos y encontrar placer o su propia satisfacción personal. Su importancia no estaría en la competición ni en los resultados que lograrían sino en las características fundamentales del ocio que son: la libertad, el placer, el abandono y la expansión personal.

Así también, podemos manifestar que este concepto que es muy amplio hoy en la actualidad parece como una alternativa para las personas de la tercera edad y ancianos. En tanto, un adulto mayor, es aquel que se encuentra en la última etapa de su vida y procreación, de esta manera culminando con su fallecimiento. Ya que durante esta etapa es necesario conocer y saber que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van degenerando.

(Mendoza, 2011, pág. 12) El concepto de adulto mayor presenta un uso relativamente reciente, ya que ha aparecido como alternativa a los clásicos persona de la tercera edad y anciano. En tanto, un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando.

La participación del Adulto Mayor en las actividades físico recreativas se ha evidenciado una preocupación referente a la salud ya que no basta la ausencia de enfermedades más en un estado de estado físico, social y mental, y con la calidad de vida que propone la condición humana misma como un resultado de un conjunto de factores sociales e individuales, pudiendo estos ser modificados o no a lo largo de su vida diaria, es por ello que se considera un problema ya que las personas de edad media y madura es uno de los problemas más importantes que corresponden fundamentalmente a los profesionales de Cultura Física y Deportes en la lucha de la salud y especialmente en estos problemas.

(Chande, 2000, pág. 27) Se ha observado que en adultos mayores la actividad física contribuye a prevenir riesgo de caídas, fracturas y pérdida ósea, mediante el fortalecimiento de los huesos y músculos y la mejoría de la agilidad y flexibilidad; también mejora el bienestar psicológico y permite conservar las habilidades para una vida independiente y autónoma.

Las actividades físicas en los Adultos Mayores influyen de una forma positiva porque fortalece su sistema óseo, muscular, orientación y equilibrio, desarrollándose de una manera libre, autónoma e independiente lo que les permite cumplir con sus funciones diarias en sus casas, trabajos, en su tiempo libre, evitando lesiones, fracturas, caídas, la falta de movilidad.

(Mateo, 2012, pág. 15) En esta etapa de la vida, el envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz. La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad

de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

El presente proyecto de investigación, la calidad de vida a través de Actividades Físicas y Recreativas en la parroquia de Urdaneta del Cantón Saraguro, Provincia de Loja, se lo va a llevar a cabo en la Parroquia Urdaneta, está ubicada a 10 km del Cantón Saraguro aproximadamente de distancia por la vía panamericana que va a la ciudad de Cuenca, a una altura de 2500 a 2600 m.s.n.m. tiene una temperatura de 10 a 14°C. Cuenta con una población de 4075 habitantes.

De esto surgen preguntas científicas como:

- ¿Realiza alguna actividad o deporte?
- ¿Los adultos Mayores realizan actividad física recreativa?
- ¿Qué tipo de actividad física realizan?
- ¿Qué actividad realizan en su tiempo libre?
- ¿Con que frecuencia realizan actividades físicas recreativas los adultos mayores, para el mantenimiento de su forma física?
- ¿Les gustaría ejecutar alguna actividad física recreativa en su tiempo libre?
- ¿Quisiera ser parte de una propuesta alternativa de ejercitación lúdica en su tiempo de ocio?
- ¿Conoce de los beneficios que la actividad física recreativa produce en el cuerpo de la persona que lo practica?
- ¿Conoce las consecuencias negativas que conllevan la inactividad física o el sedentarismo en el cuerpo de las personas?
- ¿Quisiera mejorar su estado de salud por medio de ésta propuesta?

Lo que me lleva a plantear el siguiente problema.

La Falta de Programas de Actividades Físicas y Recreativas, en el Adulto Mayor de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja, provoca su mala Calidad de Vida.

c. JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto se lo va a realizar, por la falta de personas u organismos ya sean públicos o privados que se ocupen por el Adulto Mayor en las actividades físicas recreativas.

Para que exista un mejoramiento de calidad de vida y su integración e inserción de este grupo minoritario y de esta manera también haciendo concienciar a los familiares que se encuentran a cargo de la importancia que se debe dar en la utilización del tiempo libre de aquel grupo vulnerable.

Con la implementación de programas u proyectos de atención al Adulto Mayor hoy en día se necesita para dichas personas, y de esta manera con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

La actividad físico recreativa resulta una de las actividades de mayor motivación que existe en este tiempo de tal manera que nos ayudan a esta necesidad que tiene que ver con respecto a la salud humana para lograr este aspecto fundamental como son las actividades físico-recreativas que nos coadyuve al Adulto Mayor.

Promover la participación de esta práctica de actividades recreativas entre lo que es la población del adulto mayor, y de esta manera es uno de los propósitos que tiene la investigación del proyecto a realizarse. Sin duda el Ministerio de Educación conjuntamente con otras instituciones afines promuevan este tipo de actividades físicos recreativos, ya que con ello nos permitirán notablemente la salud y así mismo prevenir infinidad de enfermedades.

El presente proyecto de investigación tiene como finalidad integrar en la mayor posible al adulto mayor, para que practique la Actividad Física Recreativa mediante la transmisión de los propios adultos mayores con la cual mejorara su calidad de vida, ya sea física, mental, psicológico, ya que por medio de ello las mismas personas de la tercera edad no asisten a este programa de forma gratuita o permanente, por lo cual muchas de ellos los limita para poder participar en programas, lo que más tarde se convertirá en un problema más grave lo que se denomina sedentarismo y así conllevando otras enfermedades cardiovasculares, respiratorias, dificultades de movilidad entre otras y hasta a veces en muchas ocasiones se encuentran abandonados por sus familiares o cayendo en vicios como lo es alcohol, drogas, debido a la no atención por parte de los

mismos familiares, abusos, maltratos y discriminación por parte de la misma familia trayendo más tarde como consecuencia la muerte.

Con el presente trabajo pretendo fomentar una culturización en la población tanto estudiantil, niños, adolescentes, jóvenes, personas adultas, es decir, a la sociedad en general, que el Adulto Mayor al igual que nosotros es un ser humano y así mismo teniendo los mismos derechos y por consiguiente se merece nuestro respeto.

En lo económico: se cuenta con los recursos económicos necesarios para ejecutar y desarrollar el presente proyecto, en lo social se contará con el apoyo de las personas con las cuales se va a trabajar el antes mencionado proyecto.

Para esta investigación se cuenta con amplia información en textos, libros e internet, los mismos que son de fácil acceso.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar si la Práctica de las Actividades Físicas y Recreativas en el adulto mayor de la parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja, mejora la Calidad de Vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los beneficios, ventajas y desventajas que comprende la práctica de las actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, provincia de Loja.
- Diagnosticar si los Adultos Mayores Practican Actividades Físicas y Recreativas en la parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.
- Elaborar un plan, para el desarrollo de las Actividades Físicas y Recreativas en el adulto mayor de la parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.
- Aplicar el plan, para el desarrollo de las actividades físicas recreativas en el adulto mayor de la parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.
- Evaluar el resultado final del plan, para el desarrollo de las Actividades Físicas y Recreativas en el adulto mayor de la parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.

e. MARCO TEÓRICO

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

La participación de los adultos mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana. El desarrollo de la actividad física es afectado por la edad de la persona (pérdida de funcionalidad física del envejecimiento) reduciendo de manera directa funciones básicas de ciertos sistemas, provocando enfermedades o dificultades a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, muscular, esquelético y motriz, aumentando un mayor esfuerzo y resistencia a actividades que realizaban diariamente, teniendo descoordinación y torpeza, esto se debe a que todos los seres humanos en el ciclo de vida tenemos un proceso biológico que es el envejecimiento llevando una inmovilidad e inactividad de realizar ejercicios físicos.

CULTURA FÍSICA

La cultura física es interpretada, en el sentido más amplio, como componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre. (Gómez, 1990)

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es todo movimiento corporal que el individuo produce a partir de los músculos esqueléticos y exige un gasto de energía. La inactividad física ocupa el cuarto factor de riesgo en cuanto a la mortalidad mundial (6% de las muertes a nivel mundial). Ocasionalmente la inactividad física ocupa entre el (21-25) % de cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos registrados de diabetes tipo II, y el 30% de cardiopatía isquémica. La actividad física no es sinónimo de ejercicio, porque ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva cuyo objetivo es el mantenimiento de los componentes de la aptitud física, mientras que la actividad física abarca al ejercicio, pero acompañados de movimiento corporal, realizados en momentos de ocio, de trabajo, tareas domésticas y actividades recreativas. (OMS, 2008)

ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES

Para adultos comprendidos entre edades de 65 años en adelante, por ende, la actividad física son actividades recreativas (ocio), desplazamientos (caminatas), actividades ocupacionales (actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o actividades diarias, familiares y comunitarias. Tienen la finalidad de ayudar y mejorar funciones cardiorrespiratorias, muscular, óseas (osteoporosis), reduciendo riesgos de enfermedades no transmisibles; pueden acumular a la semana 150 minutos de actividad, en intervalos de 10 minutos a lo largo de la semana, un ejemplo práctico para el adulto mayor realizando 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana. (OMS, 2008)

ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LOS ADULTOS MAYORES

El adulto mayor, es un ser pasivo que va acarreando con los años una serie de dificultades motoras y en dependencia de sus familiares, hoy en día con la práctica de la actividad física puede dejar atrás varias de sus dolencias físicas. Cada vez más un mayor número de personas de la tercera edad desarrollan problemáticas en sus capacidades conciencia lo importante de llevar una vida activa y saludable. Los adultos mayores, hoy en día, son fuentes de conocimientos, pero como una fuerza dinámica y un potencial en decadencia, ya que empiezan a sufrir de enfermedades no trasmisible, artritis y otras que atroflan sus articulaciones. Entre las actividades físicas tenemos que tener en cuenta lo siguiente antes de comenzar a realizar la actividad: equilibrio, coordinación y flexibilidad. En el equilibrio consiste más estar en posición de pie los cuales pueden verse por medio de la caminata, en la coordinación toca realizar ejercicios de palmadas, lanzar pelotas y en la flexibilidad utilizar los brazos, mantenerse de pie, flexión y extensión. En las actividades recreativas son todo tipo de juegos entre los más destacados están aros numerados, la estatua que se mueve, los homónimos, camareros y equilibrio, pase de pelotas, lanzamientos de aros, actividad bailable recreativa, la brújula, ajedrez y dama china. (Sánchez, 2014)

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICA RECREATIVAS

En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación, se enuncian algunas de ellas:

(Zamora & García, 1988) partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos:

- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
- El turismo.
- Actividades generales de esparcimiento.

(Aguilar, 2000) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías:

- Esparcimiento.
- Las visitas culturales.
- Sitios naturales.
- Actividades deportivas.
- Asistencia a acontecimientos programados.

(Pérez, 2003) con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo, las clasifica en cuatro grupos:

- Actividades artísticas y de creación.
- Actividades de los medios de comunicación masiva.
- Actividades educativo físico deportivas.
- Actividades de alto nivel de consumo.

A partir del análisis realizado, atendiendo a la diversidad de criterios y lo limitado de las propuestas, se considera proponer, atendiendo al contenido de las actividades, la siguiente clasificación de las actividades recreativas:

Actividades deportivas-recreativas: prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).

Actividades al aire libre: actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.

Actividades lúdicas: todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.

Actividades de creación artística y manual: actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.

Actividades culturales participativas: actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.

Asistencia a espectáculos: asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.

Visitas: realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.

Actividades socio-familiares: asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.

Actividades audio-visuales: escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.

Actividades de lectura: lectura de libros, revistas, periódicos, etc.

Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies: actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.

Actividades de relajación: meditación, auto relajación, masaje, auto masaje.

BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

De la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios a lo que diferentes autores han hecho referencia; entre ellos:

(Ledezma, 2000) los agrupa en: fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos. (FUNLIBRE, 2004) considera los: beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos. En este sentido se considera pertinente determinar los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, propuesta que se muestra a continuación:

□ En la salud

- Mejora la calidad de vida.
- Crea hábitos de vida saludables.
- Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
 - Reduce los costos de salud.

□ **En lo físico**

- Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
- Aumenta de la capacidad de trabajo.

□ **En lo psicológico**

- Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

□ **En lo social**

- Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- Fortalece la integración comunitaria.
- Mejora de las relaciones personales y comunitarias.
- Impulsa las manifestaciones culturales propias.
- Favorece la cultura ambiental.

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS DEL ECUADOR

(Castañer & Camerino, 2006) define como actividad recreativa a aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, debido a que no se busca una competencia ni logro completo.

Por tanto, la recreación física son las actividades que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y de espectáculos deportivos, como uno de los componentes de la Cultura Física, que se realizan durante el tiempo libre de las personas, de forma voluntaria y opcional, al producir placer, diversión o enriquecimiento, que cumple una función educativa y de auto educación, a la vez que su ejecución conlleva al desarrollo psíquico físico social de la personalidad del hombre, por lo que debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN LOJA

Las mismas deben cumplir los siguientes principios: ocupa un lugar en el tiempo libre. Es una forma de actividad libre recreativa voluntaria de forma opcional. Debe estar al alcance de todos, teniendo en cuenta, edad, sexo, o el talento de la persona o capacidad

Debe cumplir función ideológico- educativa y de auto-educación, al contar como soporte material el medio ambiente. Sus objetivos están dirigidos a: satisfacer los gustos y preferencias recreativas de la población.

- Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
- Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
- Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:
 - Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.
 - Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico.
 - Facilitar durante el desarrollo de actividades lúcido-recreativas, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

La tarea más importante que tiene ante de sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población a partir de satisfacer los gustos y preferencias recreativas.

Para el logro exitoso de estos requerimientos, la misma debe contar con un sistema de información que favorezca la caracterización más aceptada de la comunidad, a partir del diagnóstico de las necesidades recreativas y preferencias, que permita la planificación, organización, divulgación, coordinación, desarrollo y control de los programas a nivel local, máxima si se parte de la concepción de que la consta de dos elementos estructurales:

- No implica necesariamente el uso de la competencia.
- Esta individualmente orientada, la persona decide cuándo comienza y cuando finaliza, no está sujeta a reglas, es espontánea, posee la mayor parte de los elementos de juego.

El juego constituye el basamento esencial de dichas actividades, su origen al igual que su desarrollo está estrechamente ligado a las relaciones socio-culturales.

Los juegos recreativos son todos los juegos que brindan satisfacción inmediata, es una acción libre ejecutada, situada fuera de la vida corriente, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio y puede adorar por completo al jugador por su alta carga emotiva.

Existe cierta variedad de los denominados juegos recreativos, o condiciones que convocan espontáneamente la participación de la población en actividades físicas sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizaditos, por responder precisamente a gustos y preferencias generalizadas por nuestro pueblo, entre las que se encuentran.

Encuentro de deportes populares (Béisbol, Boxeo, Fútbol), juegos tradicionales (infantiles, de ferias, campesinos), juegos populares de mesas (Domino, Dama, Parchís, cartas), eventos novedosos (Aeromodelismo, Deporte caninos, Cometas y objetos volantes), deportes extremos (Paracaidismo, Cicloacrobacia), actividades acuáticas (playas, ríos, piscinas), actividades culturales y sociales (carnavales locales, ferias), visitas a parques recreativo y naturales (zoológico, campañas, rutas ecológicas)

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL CANTÓN SARAGURO

Las actividades físicas recreativas en la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro. En el cual se observa un poco desarrollo motriz en los adultos mayores lo que no les permite desempeñarse de una mejor manera en las actividades que realizan tanto dentro como fuera del quehacer cotidiano e incluso de su vida práctica, como objetivo principal tenemos el determinar si la actividad física mejora las actividades y sobre todo la salud dentro de su habitación y sus actividades que se realiza a diario y para lo cual se realizó un programa de actividades para mejorar la motricidad de los adultos mayores. Para lo cual he utilizado un tipo de investigación cuanti-cualitativo. Este tipo de estudio fue longitudinal y el diseño fue pre experimental. En la investigación para efectos de la presente tesis se utilizaron los métodos científicos, deductivo análisis, métodos empíricos, observación y la técnica de encuesta que nos permitió recolectar datos, a la población de estudiantes que fueron los alumnos, se realizó además, la aplicación de un test inicial y un test final a los alumnos los mismos que nos permitieron corroborar los beneficios de la propuesta, permitiendo llegar a la conclusión de que no existen las actividades físicas adecuadas por parte del docente para mejorar la motricidad en los estudiantes del centro educativo por lo que se recomienda aplicar en sus clases diarias el presente plan de actividades que van encaminadas a la mejora de la motricidad en los alumnos.

ADULTO MAYOR

Primeramente, se debe definir qué se entiende por adulto mayor, pues el término vejez se ha dejado de usar por considerarse peyorativo y humillante, lo mismo sucede con el término de tercera edad que es un término muy marcado, es decir, a partir de los 65 años, se sienta como se sienta, pertenece a esta edad y por lo tanto dicen que es un anciano. Se ha cambiado el término y ahora se les llama Adulto Mayor a las personas de más de 65 años. Se tomó esa edad según la ley del anciano promulgada en el R.O. 806 de 6 de noviembre de 1991 y decreto ejecutivo No. 127 y su registro general en vigencia en el R.O. 961 del 19 de junio de 1992 y decreto ejecutivo No. 3437. (INEC, 2005)

El adulto mayor toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados, 60 años para los países subdesarrollados, esto va ligado con los cambios morfológicos y fisiológicos del organismo y también el deterioro de la productividad laboral. Las enfermedades asociadas a la vejez son Alzheimer, artrosis, diabetes, cataratas, osteoporosis son las más recurrentes en los países periféricos que en los países centrales. (Enciclopedia Culturalia, 2013)

CALIDAD DE VIDA

La calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno. (Rubio, Rivera, & Lourdes, 2015)

CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR

La calidad de vida en los adultos mayores debe considerar aspectos tales como el estado de salud, el estado funcional, la predicción de la incapacidad y la determinación de los estados de riesgo. A medida que las personas envejecen, la posibilidad de que se produzcan pérdidas funcionales es cada vez más grandes. Las personas de la tercera edad, temen perder su buen funcionamiento mental y físico, y esto puede agudizarse si la persona presenta depresión e impotencia, ya que los mismos generan la pérdida del control de sus propios cuerpos. Estos problemas muchas veces general que los ancianos

se aíslen y se sientan inútiles haciendo que su vida sea cada vez más complicada. El deterioro que se presente tanto físico como mental, hace que la persona reduzca su redes sociales y emocionales, posibilitando así la depresión y que las enfermedades crónicas se vuelvan más nocivas para la persona. (Gómez-Cabello, V, & Vila-Maldonado, 2012)

CARACTERÍSTICAS DEL ADULTO MAYOR

Desde una visión del ámbito fisiológico, el envejecimiento conlleva cambios en los sistemas cardiovascular, respiratorio, metabólico, motriz, etc. Que a su vez van a interaccionar sobre las capacidades psicológicas, tal como veremos en el apartado siguiente, que merman las capacidades de resistencia y agilidad de los ancianos, con los consiguientes perjuicios para su autonomía, calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz. De todo ello, se deduce que hay que tomar las medidas necesarias para evitar que ese deterioro sea lo más rápido posible y la actividad física adecuada para estas personas, puede actuar de manera beneficiosa. (Chirosa & Chirosa, 2000)

ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

Cuando las personas alcanzan la etapa de adulto mayor, también comienzan una época para disfrutar la vida y descansar, o tener actividades recreativas. Sin embargo, los ancianos conforman un grupo con riesgo de contraer algunas **enfermedades y afecciones típicas de la edad avanzada**. Por esta razón, hay que tenerlas en mente, reconocerlas, y ayudar a nuestros adultos mayores, para que acudan al especialista requerido en cada caso. Los hábitos saludables que tiene el ser humano impactan en la calidad de vida que tendrán las personas cuando se conviertan en adultos mayores. (Hernández, 2015)

- **Arterioesclerosis de las Extremidades**

Es un síndrome caracterizado por el depósito e infiltración de sustancias lipídicas, en las paredes de las arterias de mediano y grueso calibre. Esto provoca una disminución en el flujo sanguíneo que puede causar daño a los nervios y otros tejidos. Los problemas de riego en las extremidades en la arteriosclerosis suelen ocurrir antes en las piernas o los pies y la edad es uno de los factores de riesgo más importantes. La persona afectada empieza a notar dolor de piernas, hormigueo en los pies estando en reposo, úlceras e incluso gangrena en los pies (el tejido se muere, notándose visiblemente). (Miralles & Puig, 1998)

- **Artrosis**

Afecta más a las mujeres que a los hombres, y a partir de los 75 años, prácticamente todas las personas tienen artrosis en alguna articulación. La edad, la obesidad, la falta de ejercicio... son sólo algunos de los factores que predisponen a sufrirla. Consiste en una degeneración del cartílago articular por el paso de los años, que se traduce en dificultades de movilidad y dolor articular con los movimientos. El tratamiento de la artrosis consigue mejorar la movilidad y disminuir el dolor mediante antiinflamatorios no esteroideos, o la infiltración de esteroides, además de ejercicios de rehabilitación. En casos de extrema gravedad se puede recurrir a la cirugía, que consiste en sustituir las articulaciones por prótesis artificiales. (Snell, 2000)

- **Artritis**

Es la inflamación de una articulación, caracterizada por dolor, limitación de movimientos, tumefacción y calor local. Puede estar causada por numerosas enfermedades y síndromes; por microcristales (afectos de gota), neuropatía (lesiones del sistema nervioso), reumatoide (origen multifactorial), infecciosa (de origen bacteriano, vírico, micótico o parasitario), sistemática (de origen cutáneo, digestivo, neuropático) reactiva (múltiples factores), etc. Se suele detectar pasados los 40 años, en radiografías, sin que antes se haya presentado ningún síntoma. (Williams, 1998)

Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa del sistema nervioso central que constituye la principal causa de demencia en personas mayores de 60 años. Se caracteriza por una pérdida progresiva de la memoria y de otras capacidades mentales, a medida que las células nerviosas mueren y diferentes zonas del cerebro se atrofian. Se desconocen las causas, si bien se sabe que intervienen factores genéticos. (Snell, R, 1999)

- **Párkinson**

(Snell, R, 1999) define al Parkinson como una enfermedad neurodegenerativa que se produce en el cerebro, por la pérdida de neuronas en la sustancia negra cerebral. El principal factor de riesgo del Parkinson es la edad.

- **Hipertrofia benigna de Próstata**

Consiste en un crecimiento excesivo en el tamaño de la próstata a expensas del tamaño celular. Es muy común en los hombres a partir de los 60 años. Para su diagnóstico, es

frecuente la "biopsia prostática" y el tacto renal (palpar la próstata a través del recto), que además puede detectar síntomas de cáncer. Suele provocar un síndrome miccional: mayor frecuencia de orinar, irritación y obstrucción; que pueden complicarse con infecciones urinarias, cálculos renales, etc. Para su tratamiento, los pacientes deben disminuir la ingesta de líquidos antes de acostarse y moderar el consumo de alcohol y cafeína. En ocasiones extremas se tiene que intervenir quirúrgicamente. (Moore, K, 1993)

- **Mareos en los mayores**

Buena parte de los mayores de 60 años, acuden al médico por culpa de inexplicables mareos o vértigos. También son habituales las pérdidas de equilibrio y otras sensaciones de aturdimiento. Es importante que sea un médico quien determine la gravedad de nuestra situación. En todos los casos el especialista determinará con un reconocimiento físico los posibles motivos.

(Rohen, J; Yokochi, C; Lütjen-Drecoll, E, 2003)

Presión arterial alta

La presión arterial es la fuerza con la que el corazón bombea la sangre contra las paredes de las arterias. La hipertensión arterial no suele tener síntomas, pero puede causar problemas serios como insuficiencia cardiaca, un derrame cerebral, infarto e insuficiencia renal. Conviene que nosotros mismos controlemos nuestra presión arterial además de llevar hábitos de vida saludables. (Orts Llorca, F, 1985)

□ Problemas Visuales

Con la edad adulta es muy frecuente que nuestra vista vaya perdiendo facultades. Es por ello que se aconseja a las personas mayores una revisión ocular una vez al año para detectar los problemas visuales más frecuentes y su tratamiento específico. Los problemas de visión más frecuentes en las personas mayores son la miopía, presbicia, cataratas, degeneración macular del ojo, glaucoma, tensión ocular. (Nolte, J, 1994) □ **Demencia**

senil:

La demencia es la pérdida progresiva de las funciones cognitivas, debido a daños o desórdenes cerebrales que no responden al envejecimiento normal. Se manifiesta con problemas en las áreas de la memoria, la atención, la orientación espacio-temporal o de

identidad y la resolución de problemas. Los primeros síntomas suelen ser cambios de personalidad, de conducta, dificultades de comprensión, en las habilidades motoras e incluso delirios. A veces se llegan a mostrar también rasgos psicóticos o depresivos. Algunos tipos de demencia son el Alzhéimer, demencias froto temporales como la enfermedad de Pick, demencia vascular, demencia multiinfarto (demencia arterioesclerótica), enfermedad de Binswanger, demencia de Cuerpos de Lewy. (Fleckenstein, P; Trandum-Jensen, J, 2001)

Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad en la cual disminuye la cantidad de minerales en el hueso, perdiendo fuerza la parte de hueso trabecular y reduciéndose la zona cortical por un defecto en la absorción del calcio, volviéndose quebradizos y susceptibles de fracturas. Es frecuente sobre todo en mujeres tras la menopausia debido a carencias hormonales, de calcio y vitaminas por malnutrición, por lo que un aporte extra de calcio y la práctica de ejercicio antes de la menopausia favorecerán en su prevención. Para frenar la osteoporosis conviene ponerse en manos de un profesional que determine qué hábitos de nuestra vida debemos potenciar. Los ejercicios y la gimnasia para la tercera edad son una manera de luchar contra la osteoporosis llevando una vida sana. (Robbins, S.L.; Cotran, R.S.; Kumar, V., 2004)

□ Accidente Cerebro Vascular (Ictus)

Es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro. Ocurre cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro se rompe o es obstruido por un coágulo u otra partícula, lo que provoca que parte del cerebro no consiga el flujo de sangre que necesita, quedándose la zona sin riego, por lo que no pueden funcionar y mueren transcurridos unos minutos, quedando paralizada la zona del cuerpo "dirigida" por esa parte del cerebro. Uno de los principales factores que multiplica el riesgo de padecer cáncer es la edad. Pasados los 55 años, cada década vivida dobla el riesgo de padecer un ictus. (MacSween, R; Whaley, K., 1995)

□ **Infarto**

(Pardo Mindan, F, 1996) considera como la principal causa de muerte en la tercera edad. Hay que tener en cuenta que los factores de riesgo son múltiples, y dentro de ellos se encuentra el colesterol alto, la hipertensión arterial, el tabaquismo, la obesidad, la diabetes y la baja o nula actividad física.

¿CÓMO SE PRESENTAN LAS ENFERMEDADES EN LOS ADULTOS MAYORES?

Generalmente por enfermedades crónicas, los ancianos entre los 65 y 75 años tienen aproximadamente 4,6 condiciones crónicas por persona. El envejecimiento es un proceso por el cual comienza una progresiva disminución funcional, con aumento de la vulnerabilidad y falta de respuesta al estrés Salud del adulto mayor. (Gutiérrez, R; Aguilar, N; Ávila, F; Pérez, A, 2010)

- Gigantes de la geriatría: son entidades que no conforman un síndrome pero que le quitan independencia al adulto mayor. Dentro de estas entidades encontramos inmovilidad, incontinencia urinaria, inestabilidad postural y deterioro intelectual.
- Polifarmacia: un adulto mayor consume de 4 a 6 medicamentos en promedio El 17% de los ingresos hospitalarios se deben a reacciones adversas.
- Presentación silenciosa: hay una disminución en la respuesta al estrés.
- Ausencia de un motivo único de consulta: lo que muchas veces hace difícil identificar un proceso agudo. Crisis social: son los pacientes que carecen de medios por lo que las estadías hospitalarias se prolongan demasiado.

VALORACIÓN DEL PACIENTE ADULTO MAYOR

Abordar a un paciente adulto mayor es diferente que a un adulto joven. Por otro lado, las características del paciente anciano son diferentes. Muchas veces para poder consultar a un profesional requiere poner en marcha todo un mecanismo de ayuda, que por no querer causar molestias los trae a la consulta tardíamente. Con la edad avanzada el número de patologías crónicas que padecen interactúan entre sí y son factores confundidores de la problemática aguda. Por ejemplo, un síndrome gripal puede descompensar su

insuficiencia cardíaca, disminuir el flujo cerebral y la familia consulta por deterioro del sensorio. (SEGG, 2017)

Todas estas características hacen que para abordar un paciente anciano hay que realizar una valoración funcional que debe comprender:

- Patologías crónicas y agudas.
- Impacto funcional de las enfermedades.
- Medicaciones.
- Medidas preventivas.
- Estado nutricional.
- Valoración del estado cognitivo.
- Valoración de la visión, audición.
- Valoración de la marcha y el equilibrio.
- Estado emocional.
- Red de ayuda, asistencial, económica y social.
- En caso de discapacidades, evaluar las posibilidades de rehabilitación

CONTROL DE SALUD EN EL ADULTO MAYOR

La evaluación del paciente adulto mayor debe ser multidimensional, diseñada para resolver los problemas médicos, evaluar la capacidad funcional y psicosocial, para llegar a alternativas terapéuticas globales, para lograr una correcta atención y optimización de los recursos. (Vázquez, M; Sánchez, D; Skely, P; Castellanos, R, 2005)

Dentro de las recomendaciones para las personas mayores de 65 años encontramos.

Salud del adulto mayor:

- Rastreo
 - Presión arterial.
 - Altura y peso.
 - Agudeza visual.
 - Agudeza auditiva.
 - Alcoholismo.
 - Sangre oscura en materia fecal o
 - rectosigmoideoscopia.

- Inmunizaciones
 - Antineumocócica.
 - Antigripal.
 - Refuerzo de la doble.

- Quimioprofilaxis
 - Plantear reemplazo hormonal en postmenopáusicas.

- Consejos
 - Abuso de sustancias: tabaco, alcohol, drogas.
 - Dieta y ejercicio.
 - Prevención de caídas.
 - Prevención de accidentes.
 - Cinturón de seguridad.
 - Sexualidad: prevención de enfermedades de transmisión sexual.

NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES

Para el adulto mayor, la menor sensación del gusto y del olfato reduce, a veces, las posibilidades de disfrutar de la comida, lo que favorece la menor ingesta de alimentos. Otras derivaciones sensoriales, están dadas por la disminución de la agudeza visual y la hipoacusia, que generan menor capacidad para efectuar actividades de la vida diaria, con la consecuente mayor dificultad para obtener y preparar el alimento. Lo anterior lleva a un mayor consumo de alimentos fáciles, como los hidratos de carbono, que suelen producir distensión gastrointestinal y por lo tanto, una sensación precoz de plenitud, que se ve acrecentada por el retardo en el vaciamiento gástrico y en el tránsito intestinal, propio del senescente. En la etapa de adultez, la nutrición se convierte en algo importante para la salud física y emocional.

La ingesta hídrica es otro de los aspectos esenciales de la nutrición. Las personas mayores muestran un mayor riesgo a la deshidratación, por un descenso del agua orgánica total. (Durante, P; Tarrés P, 2010)

f. METODOLOGÍA

Enfoque

El presente proyecto de investigación acción titulada, se la realizará desde un enfoque cualitativo, tomando en cuenta que, por medio de estos, podemos mejorar la Calidad de Vida a través de Actividades Físicas y Recreativas en la parroquia de Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja, profundizarnos de la mejor forma y poder obtener mejores resultados

Para desarrollar el presente trabajo se utilizó el enfoque mixto, en virtud de que ambos se entremezclan en la mayoría de sus etapas, por lo que es conveniente combinarlos para obtener información que permita triangularla.

Esta triangulación aparece como alternativa en esta investigación a fin de tener la posibilidad de encontrar diferentes caminos para conducirlo a una comprensión e interpretación lo más amplia del fenómeno en estudio. Concluyendo, el enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento. En esta investigación el enfoque cuantitativo se aplica al determinar resultados numéricos utilizando la técnica de la encuesta y la tradición de estudio de caso al explicar, describir y explorar información de un programa específico de política pública, que es único y particular en su género y que resulta de vital importancia para la sociedad.

El periodo de investigación es durante el lapso de marzo 2016- diciembre 2017.

Diseño de investigación

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

Es el plan o estrategia utilizada por el investigador para obtener la información en relación al tema a investigar, donde se orienta el investigador sobre lo que tenía que

realizar para poder alcanzar los objetivos planteados y para contestar las interrogantes o preguntas planteadas.

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

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

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

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

MÉTODOS

Para la búsqueda de artículos se utilizan las bases de datos Google y Taringa, acotando la revisión desde el año 1990 al 2017. Se han utilizado las siguientes palabras claves: actividad física, recreación, adulto mayor, calidad de vida, La población seleccionada para el estudio consta de 15 a 20 personas adultos cuya edad está comprendida entre 60 y 75 años. Se observan limitaciones en cuanto a la participación de los adultos mayores en las actividades físicas recreativas que se realizan en la comunidad, observándose cierta desmotivación en las mismas, ocasionado por los pocos conocimientos que poseen con relación a los beneficios de la práctica sistemática de actividades físicas lo que incide en el cambio de los estilos de vida sedentarios de la población.

Para nuestra investigación utilizamos la investigación acción, partiendo de que: Colocamos a los adultos mayores en el centro del proceso.

El proceso desarrollado es flexible, teniendo en cuenta y fundamentalmente para las acciones, el diagnóstico en función de cada situación y de las necesidades individuales y colectivas de los sujetos.

- Análisis – Sintético.
- Inductivo – Deductivo
- Encuesta

- Observación
- Criterio de usuarios

La modalidad básica de esta investigación es acción, bibliográfica, de intervención social y no experimental. El tipo de investigación fue de tipo descriptivo (clasificar elementos y estructuras, modelos de comportamiento, según ciertos criterios; caracterizar a la comunidad de los adultos mayores); y correlacionar (medir el grado de relación entre variables; determinar tendencias).

El método no experimental. - Es decir no hubo manipulación deliberada de las variables, especialmente de la variable independiente (Actividad física recreativa en el adulto mayor), lo que se hizo fue observar el fenómeno (adultos mayores) en su contexto o ambiente natural o realidad (lugar de reunión) y luego fueron analizados.

Es una investigación de tipo transaccional o transversal correlacional, porque el diseño describe las relaciones entre dos o más variables en un momento determinado, o relaciones causales.

El método inductivo – deductivo (científico). - Según el proceso formal, se aplicó el método hipotético–deductivo (método científico), partiendo de observaciones de casos particulares y planteando problemas, y a partir de un proceso de inducción (de lo particular a lo general), remitirse a la teoría para formular hipótesis y mediante un razonamiento deductivo (de lo general a lo particular) validar la investigación.

Técnicas e instrumentos

- **Observación.** - Según los medios a utilizarse (guías de observación) fue estructurada o sistemática, y se contó con la participación activa o directa del investigador, utilizando una guía o formulario de observaciones directas, para jubilados/as y población en general
- **Encuesta o Cuestionarios de tipo explicativa** (averiguar causas) y por muestreo (recoger información de los adultos mayores), a través de la modalidad auto administrada.
- **Técnicas Bibliográficas:** Fichas Bibliográficas y Nematécnicas, normas APA sexta edición, revisión de bibliografía, Internet, páginas Web.

Muestra

La población de la investigación lo constituyen los adultos mayores de la Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.

La selección de los diferentes sujetos de estudio (métodos) se lo realizó a través de los procedimientos del método probabilístico de tipo aleatorio simple, basado en el principio de probabilidad o procesos al azar, donde todos los adultos mayores de la población estudiada, tuvieron la misma probabilidad de formar parte de la muestra. La muestra es no probabilística, no se utiliza fórmula.

Criterios de Exclusión. - personas que no quieran colaborar, con enfermedades crónicas, adultos mayores postrados en cama, con limitación de caminar, con problemas; cardíacos, respiratorios, metabólicos

Criterios de Inclusión. - Adultos mayores con predisposición colaborativos para desarrollar las actividades, sin limitaciones físicas, en buen estado de salud. Con aquellas personas adultas mayores que se va a trabajar se firmará un acta de invitación y compromiso.

g. CRONOGRAMA

N°	Marzo – Agosto 2016	Septiembre 2016	Octubre – Marzo 2016- 2017	Abril – Diciembre 2017
1	Elaboración de Proyecto.			
2		Aprobación de proyecto y nombramiento del Director de Tesis.		
3			Trabajo de Campo. Estructuración de tesis. Resumen Final.	
4				Proceso de Graduación.

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Implementos de Campo	C/U	Total
Grabadora	200.00	200.00
CDS	2.00	20.00
Flash Memory	30.00	30.00
Sillas	15.00	180.00
Silbato	50.00	50.00
Cronómetro	40.00	40.00
Balones	30.00	150.00
Cámara	250.00	250.00
Transporte	250.00	250.00
Alimentación	400.00	400.00
Sub Total		1,570.00

RECURSOS

Materiales de Escritorio	C/U	Total
Computador Portátil	650.00	650.00
Internet	40.00	200.00
Impresiones	250.00	100.00
Esferos	6.00	10.00
Carpetas	5.00	10.00
Cuadernos	5.00	15.00
Sub total		985.00
TOTAL		2,555.00

Son un total de dos mil quinientos cincuenta y cinco dólares americanos.

Recursos Humanos

Investigador; Tutor del proyecto de Tesis; Asesores externos; Directivos; profesionales de La Cultura Física, deportes y Recreación; entrenadores; médicos del deporte; adultos mayores; esposos/as; hijos/as y familiares cercanos de los adultos mayores; autoridades de los gobiernos autónomos descentralizados del GAD parroquial entre otras.

Recursos Físicos

Instalaciones de las canchas de uso múltiple de la organización de la parroquia de Urdaneta y espacios verdes de recreación.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, L. (2000). *Redcreación*. Recuperado el 14 de Noviembre de 2017, de http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html
- Castañer, M., & Camerino, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Lleida: Ediciones de la Universidad de Lleida.
- Chande, R. H. (2000). *Salud y bienestar del adulto mayor*. México: Washington, D.C. OPS.
- Chirosa, J., & Chirosa, I. (2000). La actividad física en la tercera edad: Educación Física y Deportes. En J. Chirosa, *La actividad física en la tercera edad* (pág. 18). Buenos Aires.
- Digeder. (1996). *Actividades físicas y recreativas para el adulto mayor*. DIGEDER.
- Durante, P; Tarrés P. (2010). *Terapia ocupacional en geriatría* (Tercera ed.). Barcelona: Elsevier Masson.
- Enciclopedia Culturalia. (12 de Marzo de 2013). *Enciclopedia Culturalia*. Recuperado el 15 de Octubre de 2017, de Cuál es el Significado de Adulto Mayor - Concepto, Definición, Qué es Adulto Mayor: <https://edukavital.blogspot.com/2013/03/adulto-mayor.html>
- Fleckenstein, P; Trandum-Jensen, J. (2001). *Bases anatómicas del diagnóstico por imagen* (Segunda ed.). Madrid: Ediciones Harcourt S.A.
- FUNLIBRE. (2004). *Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación*. Recuperado el 17 de Septiembre de 2017, de <http://www.funlibre.org/documentos/idrdfundamentos.html.htm>.
- Gómez, R. (1990). Educación Física y Deporte. En G. Rubiela, *Cultura Física y Embarazo* (pág. 20). Medellín.
- Gómez-Cabello, A., V, R., & Vila-Maldonado. (2012). Envejecimiento y composición corporal: la obesidad sarcopénica en España. *Nutrición hospitalaria*, 22-30.
- Gutiérrez, R; Aguilar, N; Ávila, F; Pérez, A. (2010). *Gerontología y nutrición del adulto mayor*. México: Editorial Mc Graw Hill.
- Hernández, C. (2015). *Salud 180*. Recuperado el 10 de Agosto de 2017, de <http://www.salud180.com>
- INEC. (2005). *Las condiciones de vida de los ecuatorianos, resultados de la encuesta de Vida*. Quito.
- Ledezma, C. (2000). *Redcreación*. Recuperado el 16 de Agosto de 2017, de <http://redcreacion.org/documentos.htm>
- MacSween, R; Whaley, K. (1995). *Patología de Muir* (13 ed.). Madrid: Interamericana-McGraw Hill.
- Mateo, R. F. (2012). *La actividad física en el adulto mayor*. España: eae.
- Mendoza, M. (2011). *SIGNIFICADO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR*. Ilustrada EAE.
- Miralles, R., & Puig, C. (1998). *Biomecánica Clínica del Aparato Locomotor*. Barcelona: Editorial Masson S.A.

- Moore, K. (1993). *Anatomía Humana con Orientación Clínica*. Barcelona: Editorial Médica Panamericana.
- Nolte, J. (1994). *El cerebro humano* (Tercera ed.). Madrid: Mosby/Doym Llibros.
- OMS. (2008). *El aumento de la actividad física*. Suiza: OMS.
- Orts Llorca, F. (1985). *Anatomía Humana* (Sexta ed.). Barcelona: Editorial Científico-Médica.
- Pardo Mindan, F. (1996). *Anatomía Patológica*. Barcelona: Ediciones Mosby.
- Pérez, A. (2003). *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos*. Cuba: Univerdalización de la Cultura Física.
- Robbins, S.L.; Cotran, R.S.; Kumar, V. (2004). *Patología Humana* (Séptima ed.). Madrid: Editorial Saunders-Elsevier.
- Rohen, J; Yokochi, C; Lütjen-Drecoll, E. (2003). *Atlas de Anatomía Humana: Estudio Fotográfico del Cuerpo Humano* (Quinta ed.). Madrid: Editorial Elsevier.
- Rubio, D., Rivera, L., & Lourdes, B. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *Varona*, 3.
- Sánchez, S. (2014). Actividades físico recreativas para mejorar el bienestar físico del adulto mayor. *EFDeportes.com Revista Digital*, 192.
- SEGG. (2017). *Manual Terapéutico en Geriatría* (Segunda ed.). Barcelona: Editorial Masson.
- Snell, R. (1999). *Neuroanatomía clínica* (Cuarta ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Snell, R. (2000). *Anatomía Clínica para Estudiantes de Medicina* (Sexta ed.). México: Editorial Mc Graw Hill.
- Vázquez, M; Sánchez, D; Skely, P; Castellanos, R. (2005). *Modelo de operación para casas de día, villas y viviendas para personas adultas mayores*. México: SEDESOL.
- Williams, P. (1998). *Anatomía de Gray* (38 ed.). Madrid: Harcourt Brace de España S.A.
- Zamora, R., & García, M. (1988). *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

OTROS ANEXOS

LUGAR DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

10.1. MAPA GEOGRÁFICO Y UBICACIÓN DEL CANTÓN SARAGURO



Fuente: IGM - SENPLADES

Elaborado: Equipo Técnico PDOT Parroquia Urdaneta, 2015

10.2. CROQUIS DE LA PARROQUIA URDANETA



Fuente: GADMIS/ Departamento de Avalúos y Catastros, 2015

Elaborado: Equipo Técnico PDOT Parroquia Urdaneta, 2015

10.3. LUGAR DONDE SE EJECUTO EL PROYECTO



Fuente: Barrio Baber, Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Loja, Ecuador
Elaborado: Cabrera Ramón Marlo, 2016

ENCUESTA



Universidad Nacional de Loja
Área de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Cultura Física y Deportes
Trabajo de Titulación

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES DE LA PARROQUIA
URDANETA, CANTÓN SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA**

Estimado adulto mayor la presente encuesta que se la va hacer a conocer, es un documento de investigación el cual servirá para recolectar datos referentes a la práctica y/o de actividades físicas y recreativas, y a la vez para la elaboración de un Programa de Juegos Recreativos y Bailo terapia, para mejorar la Calidad de Vida en el Adulto Mayor.

Por favor dígnese en contestar la siguiente ficha con honestidad y transparencia.

Tema: LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR.

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento que poseen profesionales, autoridades, familiares y comunidad en general sobre las actividades físicas recreativas.

Procedimiento: Leer determinadamente los ítems y proceder a llenar la encuesta marcando con una x el casillero que usted considere correcto.

1. Considera Ud: ¿Qué la actividad física es importante para mejorar su salud?

Sí

No

2. ¿Ha considerado participar en el desarrollo de alguna actividad física?

Sí

No

3. Considera Ud: ¿Qué la actividad física ayuda a prevenir problemas cardiovasculares, problemas óseo musculares y enfermedades degenerativas como el Alzheimer?

Sí No

4. Considera Ud: ¿Qué tener vicios de alcohol o tabaco forma de tener u ocasionar problemas respiratorios, dando como resulta dificultad en realizar alguna actividad física en el adulto mayor?

Sí No

5. ¿Estaría dispuesto realizar actividad física en un horario accesible (18:00 a 19:00 pm) para mejorar de una manera directa su forma de vida?

Sí No

6. Considera Ud. ¿Qué llevar una vida sedentaria es un problema que impide la realización de actividades en el adulto mayor?

Sí No

7. Considera Ud: ¿Qué las actividades físicas recreativas planificadas son las mejores alternativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor?

Sí No

8. Considera Ud: ¿Qué las actividades físicas recreativas, tales como: bailoterapia, juegos tradicionales, caminatas le ayudarían a mejorar su calidad de vida?

Sí No

9. ¿Apoyaría a participar activamente de un programa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor?

Sí No

10. Considera Ud. ¿Qué llevar una dieta balanceada rica en proteínas y baja en grasas y carbohidratos mejoraría su estilo de vida?

Sí No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO



Fuente: Barrio Baber, Parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Loja, Ecuador
Elaborado: Cabrera Ramón Marlo, 2016

ANEXO

Tema	Problema	Objetivos	Revisión de la Literatura	Materiales y Métodos	Resultados	Discusión	Conclusiones	Recomendaciones	Anexos
<p>Las actividades físicas recreativas y la calidad de vida del adulto mayor, de la parroquia Urdaneta, cantón</p>	<p>¿La falta de la actividad física en los adultos mayores y su incidencia en la calidad de vida del adulto mayor?</p>	<p>Objetivo General: Determinar si la Práctica de las Actividades Físicas y Recreativas en el adulto mayor de la parroquia Urdaneta, Catón Saraguro, provincia de Loja, mejora su Calidad de Vida.</p> <p>Objetivos Específicos: Conocer los beneficios, ventajas y desventajas</p>	<p>Las actividades físicas recreativas.</p> <p>Actividades físicas.</p> <p>Definición de actividades físicas recreativas.</p> <p>Clasificación de las actividades físicas recreativas.</p> <p>Actividades físicas</p>	<p>Métodos</p> <p>Es muy importante indicar que para desarrollar el presente trabajo hare uso de los diferentes métodos de investigación de manera particular de aquellos métodos que me permitieron indagar a cerca de mi problemática de una manera objetiva y contundente, que proporcionen información sistemática</p>	<p>El adulto mayor realiza actividades físicas?</p> <p>De acuerdo a la encuesta realizada a los adultos mayores y a la tabulación de datos de pudo llegar a los siguientes resultados.</p> <p>Análisis e interpretación</p> <p>Actividad física, ejercicio, forma física,</p>	<p>Aun no tenemos resultados totales para poder dar una discusión del mismo, por lo cuanto debemos terminar de hacer el mismo.</p>	<p>Insuficiente apoyo por parte de las autoridades de la parroquia para la masificación de la práctica de las actividades físicas encaminadas a mejorar la calidad de vida y salud de los moradores de la parroquia Urdaneta, además que no existen profesionales de la cultura física y el deporte capacitados para realizar programas de actividades físicas. Ausencia de planes y programas de actividades físicas planificadas, controladas y sistematizadas, lo</p>	<p>Gestión por parte de los organismos encargados de deporte en la parroquia, a fin de planificar y promover proyectos, programas de actividades físicas en la parroquia, los mismos que estén dirigidos a personas adultas mayores y por ende encaminados a mejorar la calidad de vida y salud de los habitantes de la parroquia.</p> <p>Implementar campañas de concientización, acerca de la vital importancia que tiene la actividad física realizada de manera planificada y sistematizada, sobre la vida y la salud del ser humano.</p> <p>Erradicar de manera definitiva el sedentarismo en la parroquia, poniendo en marcha programas de</p>	

<p>Saraguro, provincia de Loja</p>	<p>JUSTIFICACION</p> <p>El presente proyecto se lo va a realizar, por la falta de personas u organismo s ya sean públicos o privados que se</p>	<p>que comprende la práctica de las actividades físicas y recreativas en el adulto mayor de la parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, provincia de Loja.</p> <p>Diagnosticar si los Adultos Mayores Practican Actividades Físicas y Recreativas en la parroquia Urdaneta, Cantón Saraguro, Provincia de Loja.</p>	<p>recreativas del Ecuador.</p> <p>Calidad de vida del adulto mayor.</p> <p>Que es el adulto mayor.</p> <p>Calidad de vida.</p>	<p>que facilite la interpretación y comprensión de los resultados y su vinculación con la problemática entre los métodos escogidos tenemos:</p> <p>Método Científico.- Es un método de investigación usado principalmente en la producción de conocimiento en las ciencias, se aplicó para desarrollar la investigación formulada de manera lógica, con conocimientos verdaderos acerca de las normas constitucional</p>	<p>todos estos términos se utilizan normalmente para referirse a las personas físicamente activas. Aun así, en términos científicos, pueden tener significados ligeramente diferentes.</p> <p>La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar,</p>		<p>cual no permite concientizar en los moradores de la parroquia sobre la importancia que tiene la práctica de las actividades físicas de una manera regular, en la calidad de vida y salud de las personas, adicional a esto existe escasas de implementación deportiva y mal uso de las instalaciones deportivas. El sedentarismo forma parte de los moradores investigados ya que sus actividades físicas se limitan a las cotidianas y por otro lado desconocen los efectos negativos que provoca la inactividad física.</p> <p>Los moradores investigados</p>	<p>actividad física, los mismos que sean controlados y sobre todo que sean de carácter recreativo y vayan más allá de las que realizan diariamente, ya que los efectos que puede tener en la salud del ser humano pueden ser irreversibles.</p> <p>Implementar opciones recreativas a través de la actividad física para contrarrestar los malos hábitos que se han venido manteniendo por parte de los moradores de la parroquia tales como el alcoholismo y el tabaquismo.</p>	
------------------------------------	--	---	---	---	--	--	--	--	--

	<p>ocupen por el Adulto Mayor en las actividades físicas recreativas.</p> <p>Para que exista un mejoramiento de calidad de vida y su integración e inserción de este grupo minoritario y de esta manera también haciendo concienciar a los familiares que se encuentran a cargo de la importancia que se debe dar en la</p>			<p>es que garantizan la protección de los derechos de la comunidad indígenas, también conocimientos probables especialmente en lo relacionado a vulneración sobre todo el derecho a la consulta previa que con la aplicación de este método se llegó a comprobar su veracidad, y así lograr la adquisición, organización y expresión de conocimientos en la parte teórica práctica, hasta la obtención de conclusiones y recomendaciones y la</p>	<p>montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la</p>		<p>presentan altos índices de alcoholismo y tabaquismo, esto se debe a que no cuentan con más opciones de entretenimiento saludables como son las actividades físicas recreativas cuyo único fin es mejorar la calidad de vida y salud de las personas.</p>		
--	---	--	--	---	--	--	---	--	--

	<p>utilización del tiempo libre de aquel grupo vulnerable.</p> <p>Con la implementación de programas u proyectos de atención al Adulto Mayor hoy en día se necesita para dichas personas, y de esta manera con el objetivo de mejorar su calidad de vida.</p> <p>La actividad físico recreativa resulta una de las</p>			<p>Formulación de una propuesta.</p> <p>Método Deductivo. - La deducción va de lo general a lo particular. El método deductivo es aquél que parte de datos generales aceptados como verdaderos, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez.</p>	<p>jardinería y los deportes competitivos</p> <p>.</p> <p>De acuerdo a la pregunta que hace referencia sobre la actividad física en los pobladores de la parroquia Urdaneta, donde manifiesta sobre si el adulto mayor realiza actividades físicas manifiesta Si un 75% y No un 25% dando un resultado de 100%, donde se puede evidenciar que dichas actividades se lo realizan con mayor</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

	<p>Actividades de mayor motivación que existe en este tiempo de tal manera que nos ayudan a esta necesidad que tiene que ver con respecto a la salud humana para lograr este aspecto fundamental como son las actividades fisicorecreativas que nos coadyuve al Adulto Mayor.</p> <p>Promover la participación de esta práctica de actividades recreativas entre lo que es la población del adulto mayor, y de esta manera es uno de los propósitos que tiene la investigación del proyecto a realizarse. Sin duda el Ministerio de Educación conjuntamente con otras instituciones afines promuevan este tipo de</p>			<p>Este método me ayudo hacer un estudio a los ámbitos generales de la Ley de Minería Especialmente a los principios que la rigen, para de esta manera llegar a las particularidades y singularidades que generen las diferentes irregularidades</p> <p>Método Inductivo. -</p> <p>La inducción es un proceso mental que consiste en inferir de algunos casos particulares observados en la Constitución y la Ley de</p>	<p>frecuenta de tal manera que se evita enfermedades cardiovasculares en los adultos mayores.</p>				
--	---	--	--	--	---	--	--	--	--

	actividades físicos recreativos , ya que con ello nos permitirán notablemente la salud y así mismo prevenir infinidad de enfermedades								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

INDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORÍA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	viii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	6
<i>ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR</i>	6
ACTIVIDAD FÍSICA	7
ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LOS ADULTOS MAYORES	7
CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICA RECREATIVAS	8
BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS	9
ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS DEL ECUADOR	11
ADULTO MAYOR	13
CALIDAD DE VIDA	14
CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR.....	14
CARACTERÍSTICAS DEL ADULTO MAYOR	15
VALORACIÓN DEL PACIENTE ADULTO MAYOR.....	20
CONTROL DE SALUD EN EL ADULTO MAYOR.....	20
NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES.....	21
e. MATERIALES Y MÉTODOS	23
f. RESULTADOS	26
g. DISCUSIÓN	40
h. CONCLUSIONES	46

i. RECOMENDACIONES.....	47
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	48
j. BIBLIOGRAFÍA	64
k. ANEXOS	67
a. TEMA.....	68
b. PROBLEMATICA.....	69
c. JUSTIFICACIÓN.....	72
d. OBJETIVOS.....	74
e. MARCO TEÓRICO	75
f. METODOLOGIA	90
g. CRONOGRAMA	94
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	95
i. BIBLIOGRAFÍA.....	97
OTROS ANEXOS	99
INDICE	110