



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TÍTULO

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERÁPIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA.

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

AUTOR:

Diego Fernando Chocho Tapia.

DIRECTOR:

Lic. Luis Rafael Valverde.Mg.SC

LOJA - ECUADOR

2014

1859

CERTIFICACIÓN

Lic. Luis Rafael Valverde. Mg. Sc.

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

CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: **LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERÁPIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA**, considero cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, 24 de Noviembre del 2014



Lic. Luis Valverde Mg. Sc.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

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

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

Autor: Diego Fernando Chocho Tapia

Firma.



Cedula: 1104106172

Fecha: Noviembre de 2014

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTALY PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo **DIEGO FERNANDO CHOCHO TAPIA** Declaro ser autor de la tesis titulada: **LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERÁPIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA**, como requisito para optar al grado de LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional;

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

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

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los 24 días del mes de Noviembre del dos mil catorce firma el autor.

Firma 

Autor: **DIEGO FERNANDO CHOCHO TAPIA**

Cedula: 1104106172

Dirección: Obrapìa

Correo electrónico: diegofernandoch@live.com

Teléfono: 0990520953

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Lcdo. Luis Rafael Valverde Mg. Sc.

Tribunal de Grado: Lcdo. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula	PRESIDENTE
Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo	VOCAL
Lcdo. Mg. Sc. José Picoita Quezada	VOCAL

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios por que ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

Lo dedico a mis padres que con sus consejos me enseñaron a cultivar el amor por el estudio, a ser perseverante en mis metas y sueños. A no olvidar que detrás de una meta cumplida hay otra por cumplirse.

A todo el resto de mi familia y amigos que de otra manera me ha llenado de sabiduría para terminar mi tesis.

DIEGO FERNANDO

AGRADECIMIENTO

Mi perdurable reconocimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, a las Autoridades y Docentes del Área de Educación el Arte y la Comunicación, mi gratitud a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de manera especial a la Lic. Luis Rafael Valverde.Mg.SC, Director de Tesis quien con su profesionalismo y de manera desinteresada me ha orientado con sus capacidades y conocimientos en el desarrollo de este trabajo de investigación el cual ha cumplido llenando todas mis expectativas.

En general quisiera agradecer a todas y cada una de las personas que me ayudaron en la realización de esta tesis, que no necesito nombrar por que tanto ella como yo sabemos que desde lo más profundo de mi corazón les agradezco el haberme brindado todo el apoyo, colaboración, ánimo pero sobre todo cariño y amistad.

DIEGO FERNANDO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: Área de educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	<p>DIEGO FERNANDO CHOCHO TAPIA</p> <p>LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERÁPIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA.</p>	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	OBRAPÍA	CD	Lic. Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

Portada

Certificación

Autoría

Carta de Autorización

Agradecimiento

Dedicatoria

Ámbito Geográfico

Mapa Geográfico

Esquema de contenidos

a. Título

b. Resumen, Abstract

c. Introducción

d. Revisión de Literatura

e. Métodos

f. Resultados

g. Discusión

h. Conclusiones

i. Recomendaciones

Propuesta Alternativa

j. Bibliografía

k. Anexos

a. TÍTULO

LA ACTIVIDAD FISICA COMO TERÁPIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA.

b. RESUMEN

La presente tesis titulada: **LA ACTIVIDAD FISICA COMO TERÁPIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA**. El presente trabajo se realizó con el propósito de promover de manera permanente la actividad física como terapia para mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera; como Objetivo General se planteó: Determinar qué tipo de actividades físicas realizan las personas de la tercera edad del barrio Obrapía de la ciudad de Loja. Dentro de los Objetivos Específicos: Identificar qué tipo de actividades físicas realizan las personas de la tercera edad del Barrio Obrapía de la Ciudad de Loja; Analizar con qué frecuencia realizan actividades físicas los adultos mayores del barrio Obrapía; Desarrollar una Propuesta alternativa sobre las Actividades Físicas específicas recreativas para mejorar la forma y calidad de vida de las personas de la tercera edad; los mismos que permitan la búsqueda de soluciones reales, acordes a la realidad y a los objetivos específicos proyectados. Este trabajo dará a conocer la importancia, propósito e identificación de actividades físicas necesarias para las personas de la tercera edad con la finalidad de mejorar la forma y calidad de vida, a través de una investigación de control integrada, eficaz y eficiente; los métodos principales en los que se basó la presente investigación fueron el Método Científico; Método Inductivo; Método Hipotético Deductivo; y el Método Descriptivo, cuyas hipótesis son; Desconocimiento del tipo de actividades físicas que ayudan al mejoramiento de la calidad de vida por parte de las personas de la tercera edad y Desinterés por parte del Coordinador encargado del subcentro de salud Obrapía en que se ejecute de manera permanente las actividades físicas, las técnicas de investigación que se utilizó son: la observación y encuesta, aplicada a 30 personas de la tercera edad del barrio Obrapía, que asisten a terapia brindada en el subcentro del ministerio da Salud Publica; la entrevista estructurada sirvió para obtener criterios de la actividad física que realizan las personas de la tercera edad se les diseñó el cuestionario de acuerdo a los indicadores, acerca de la actividad, obteniéndose resultados claros y relevantes; como Conclusiones puede señalarse que: Existe el desconocimiento de que actividades físicas pueden realizar las personas de la tercera edad del barrio

Obrapía de la Ciudad de Loja para mejorar su calidad de vida. Desinterés por parte del Coordinador del Subcentro de Salud Obrapía, en que se ejecute de manera permanente las actividades físicas, lo que no permite mejorar la actividad física y calidad de vida de las personas de la tercera edad. Y como recomendaciones: Las personas de la tercera edad deben conocer la importancia de realizar actividades físicas las mismas que sirven para ejercitar los músculos evitando de esta forma su deterioro como parte del proceso natural de envejecimiento; Se recomienda a las personas de la tercera edad que sugieran al coordinador cuál es su debilidad al momento de enseñar sus clases o taller, debe encontrar su manera de motivar a las personas de la tercera edad motivándose él mismo para que asistan de manera permanente a sus clases y estas deben ser emocionantes, divertidas y que los ejercicios sean suaves por las condiciones físicas de las personas y se sugiere que se tome en consideración la Propuesta Diseñada para garantizar la continuidad y consecuentemente, alcanzar los beneficios físicos y saludables para el cuerpo de las personas de la tercera edad.

SUMMARY

This thesis entitled PHYSICAL ACTIVITY AS THERAPY FOR IMPROVING THE QUALITY OF LIFE IN OLDER AGE Obrapía BARRIO OF THE CITY OF LOJA. This work was performed with the purpose of promoting permanent physical activity as therapy to improve the quality of life of senior; general goal was raised: Determine what type of physical activity undertaken by senior age Obrapía district of the city of Loja. Within Specific Objectives: To identify what type of physical activity people engage seniors Obrapía Quarter of the City of Loja; Analyze how often physically active seniors from Obrapía neighborhood; Develop an alternative proposal on specific recreational Physical Activities to improve the shape and quality of life of older people; allowing them finding real solutions tailored to reality and specific objectives projected. This paper will present the importance, purpose and identifying necessary for people older in order to improve the shape and quality of life physical activities through research integrated, effective and efficient control; the main methods in which this investigation was based were the Scientific Method; Inductive Method; Hypothetical Deductive Method; Method and Description whose hypotheses are; Ignorance of the type of physical activities that help to improve the quality of life by the senior age and disinterest on the part of responsible health sub center Coordinator Obrapía in running permanently physical activities, techniques research used are: observation and survey, conducted at 30 senior age Obrapía neighborhood, attending therapy provided in the sub-center of the ministry gives Public Health; structured interview was used to obtain criteria of physical activity that people do seniors are designed the questionnaire according to indicators, about the activity, yielding clear and relevant results; and conclusions can be noted that: There is lack of physical activity can make the senior age Obrapía City neighborhood of Loja to improve their quality of life. Disinterest by the Coordinator of Health Sub-Centre Obrapía in running permanently physical activities, which does not improve physical activity and quality of life of older people. And as recommendations: Those seniors should know the importance of physical activity the same ones exercise the muscles thus avoiding impairment as part of the natural aging process; People older is recommended that suggest the coordinator what their weakness when teaching their classes or workshop, must find its way to motivate people older motivating himself to attend permanently to their classes and these should be exciting, fun and the exercises are gentle on the physical conditions of people and it is suggested that you take into consideration the proposal Designed to ensure continuity and consequently, achieve physical and health benefits for the body of the older people

c. INTRODUCCIÓN

Hoy en día es necesario que las personas de la tercera edad desarrollen sus capacidades Coordinativas estas permiten: organizar, regular y ejecutar los movimientos. Los procesos reguladores son diferentes en cuanto a velocidad, exactitud, diferenciación, movilidad, que son las características cualitativas de la coordinación. Por lo tanto el objetivo fundamental para las personas de la tercera edad sería la búsqueda de la eficacia Coordinativa acorde a su habilidad, las características de la movilización son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o de movimiento que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones de la vida cotidiana.

En la tercera edad, la actividad y ejercicio son facultades que tienden a desaparecer o a disminuir con el paso del tiempo como son: atención, concentración, coordinación y agilidad mental a la hora de tomar decisiones. Como actividad recreativa adicional a problemas motrices de tipo articular y o muscular, donde se recomienda gimnasia en el agua, es una actividad que últimamente ha cobrado validez en varios países como complemento a la gimnasia acuática, ya que al no necesitar desplazamientos con la pelota su adaptación al medio acuático es muy sencillo y agrega una posibilidad más de trabajo de bajo impacto.

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

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

La actividad física es la parte integral de cualquier plan físico para asegurar a las personas una vida saludable. La gente debe integrar en su vida hábitos saludables que le permitan facilitar la pérdida de peso, disminuir la presión arterial, y en términos generales reducir el riesgo cardiovascular y de todas las causas de mortalidad.

El acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable. La selección de las actividades no ha de estar determinada por las preferencias del animador, sino que debe ajustarse a las posibilidades y limitaciones del grupo, de sus necesidades y sus motivaciones. Este ha de ser siempre el denominador común.

La educación física y el deporte ofrecen un amplio abanico de posibilidades en el que se enmarcan un sinnúmero de actividades a realizar por los ancianos, desde la gimnasia dulce y las técnicas de relajación hasta los juegos populares y el deporte, pasando por las actividades rítmicas expresivas, el trabajo al aire libre o en el medio acuático. Entonces, cualquiera de estas modalidades es válida siempre y cuando permita abordar debidamente los objetivos del programa. No existen actividades específicas para la ancianidad. Lo importante es que la actividad esté acomodada a las posibilidades del grupo, se presente de forma adecuada, ocupe en la programación el lugar oportuno y reciba un tratamiento didáctico tal que permita a todos los participantes realizarla con éxito.

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

Las actividades deportivas incrementan la sensación de logro personal, los sentimientos de competencia y auto eficacia, aumentando los beneficios sociales y psicológicos que la práctica deportiva tiene en el bienestar de las personas mayores. Mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y ansiedad, y reduce la sintomatología somática. Además, en los mayores con algún tipo de deterioro físico, la práctica deportiva aumenta la sensación de control y bienestar durante la realización de los ejercicios.

Este trabajo de investigación cuyo **TITULO** “LA ACTIVIDAD FISICA COMO TERÁPIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA”, se realizó con el propósito de promover de manera permanente la actividad física como terapia para mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera; como Objetivo General: Determinar qué tipo de actividades físicas realizan las personas de la tercera edad del barrio Obrapía de la ciudad de Loja para mejorar su calidad de vida. Dentro de los Objetivos Específicos: Identificar qué actividades físicas realizan las personas de la tercera edad del Barrio Obrapía de la Ciudad de Loja; Analizar con qué frecuencia realizan actividades físicas los adultos mayores del barrio Obrapía; Desarrollar una Propuesta alternativa sobre las Actividades Físicas específicas recreativas para mejorar la forma y calidad de vida de las personas de la tercera edad; los mismos que permitan la búsqueda de soluciones reales, acordes a la realidad y a los objetivos específicos proyectados. Este trabajo se dará a conocer la importancia de la actividad física, propósito e identificación de actividades físicas necesarias para las personas de la tercera edad con la finalidad de mejorar la forma y calidad de vida de las personas a través de una investigación de control integrada, eficaz y eficiente; los métodos

principales en los que se basó la presente investigación fueron el Método Científico; Método Inductivo; Método Hipotético Deductivo; y el Método Descriptivo, las hipótesis planteadas son; Desconocimiento de actividades físicas y Desinterés por parte del Coordinador en que se ejecute de manera permanente las actividades físicas, las técnicas de investigación que se utilizó son: la observación y encuesta, se aplicó a 30 personas de la tercera edad del barrio Obrapia, la entrevista estructurada sirvió para obtener criterios de la actividad física que realizan las personas de la tercera edad se les diseñó el cuestionario de acuerdo a los indicadores, acerca de la actividad física, finalmente los resultados obtenidos son claros y relevantes permitiendo concluir que es necesario que las personas de la tercera edad conozcan la importancia de la actividad física y desarrollen actividades físicas permanentes para mejorar la calidad de vida. Y como Conclusiones se manifiesta que: existe el desconocimiento de que actividades físicas deben realizar las personas de la tercera edad del barrio Obrapia de la Ciudad de Loja para mejorar su condición de vida. Desinterés por parte del Coordinador de terapias que se desarrollan en el Subcentro de Salud Obrapia en que se ejecute de manera permanente las actividades físicas, estas no permiten mejorar la actividad física y calidad de vida de las personas de la tercera edad. Y como recomendaciones Se recomienda a las personas de la tercera edad que conozcan la importancia de realizar actividades físicas las mismas que sirven para ejercitar los músculos evitándose así el deterioro como parte del proceso natural de envejecimiento; Se recomienda a las personas de la tercera edad que sugieran al coordinador cuál es su debilidad al momento de enseñar sus clases o taller, debe encontrar su manera de motivar a las personas de la tercera edad motivándose él mismo para que asistan de manera permanente a sus clases y estas deben ser emocionantes, divertidas y que los ejercicios sean suaves por las condiciones físicas de las personas y se sugiere que se tome en consideración la Propuesta Diseñada para garantizar la continuidad y consecuentemente, alcanzar los beneficios físicos y saludables para el cuerpo de las personas de la tercera edad.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de ejercicio diario es uno de los objetivos prioritarios de prevención de enfermedades y promoción de la salud para este nuevo milenio. La idea es fomentar la actividad física en todas las edades, especialmente en la tercera edad, intentando aumentar, así, la proporción de personas adultas que realicen ejercicio físico de forma regular. Está claro que hacer deporte, al menos 30 minutos al día, preferiblemente todos los días, disminuye al máximo la población sedentaria.

Hoy en día es muy importante promover y facilitar un aumento de la actividad física en el adulto mayor. Actualmente nos encontramos con una serie de barreras que impiden el desarrollo de programas de ejercicio físico para personas mayores y una de ellas es la falta de información acerca de la actividad física y el envejecimiento en nuestra sociedad.

El ejercicio físico mejora la calidad de vida

Los beneficios del ejercicio en la tercera edad mejoran la calidad de vida, porque entre otros beneficios, incluye mejoras en capacidades físicas tan importantes como la fuerza. Otra capacidad que se mantiene es la flexibilidad, cuando avanzamos en edad las fibras musculares se vuelven rígidas y el ejercicio ayuda a retrasar este proceso, esto se traduce en que la persona pueda agacharse sin problemas cuando algo se le cae o alcanzar un objeto que está en parte superior de la despensa. Seguramente has notado que cuando se llega a la tercera edad se suelen tener las piernas y brazos más delgados, ello se debe a que las fibras musculares se hacen más delgadas, se va perdiendo masa muscular y la única forma de detener este proceso es con ejercicio.

Mecanismos

➤ **Mecanismo perceptivo**

Se podría potenciar con todo tipo de actividades (carreras de orientación, montar a caballo, etc.) las cuales se realizan en un medio variable como es la naturaleza, para que la persona centre su esfuerzo en percibir correctamente la información presentada por el entorno.

➤ **Mecanismo decisional**

Este se verá favorecido en todas aquellas prácticas que requieren de una considerable actividad cognitiva. En este caso se refieren a los que se desarrollan a través de los juegos de mesa, bolos etc.

➤ **Mecanismo de ejecución**

Se orientaría a la práctica de aquellos deportes que se realizan en un medio estable, el cual requiere de una respuesta motora única, es el caso de la natación, el ciclismo, etc. Se añade el servicio de los diferentes deportes presupone una práctica adaptada y susceptible de sufrir modificaciones en función de las particularidades de este tipo de edad y se retoma el enfoque de las categorías que se expusieron al principio de este comentario, nos referimos al deporte competitivo, al recreativo y al utilitario.

Para la elaboración del plan de actuación directa proponen:

- Planificación y desarrollo de distintas actividades de recreo y ocio.
- Planificación y desarrollo de actividades de carácter físico adaptadas a las distintas situaciones motoras de las personas mayores.
- Seminarios prácticos explicativos de cada de las distintas actividades.

Las actividades que se realizan están comprendidas en dos grupos:

Actividades Básicas

En las actividades básicas están comprendidas la gimnasia de mantenimiento con y sin implementos, gimnasia suave, juegos, expresión corporal, actividades aerobias (gimnasia de bajo impacto, trotes, caminatas, etc.), actividades rítmicas, ejercicios con pequeño pesos y relajación con auto masaje.

En las actividades complementarias se ubican los paseos de orientación, actividades acuáticas (gimnasia y juegos en el agua, natación, baños en el mar), danzas tradicionales y bailes, juegos populares y deportes adaptados, festivales recreativos, composiciones gimnásticas, encuentros deportivos- culturales y reuniones sociales

Actividades Complementarias

Las clases para los adultos mayores deben realizarse en áreas donde sea factible ejecutarlas con mucha seguridad para los participantes, teniendo en cuenta las características de las personas comprendidas en el grupo. Las frecuencias semanales estarán en dependencia de las posibilidades, se puede tener en cuenta que tres veces a la semana como mínimo es correcto, pero lo ideal sería realizar las sesiones diarias. El tiempo de ejecución estará en dependencia de la experiencia del grupo, para los participantes entre 25 y 30 minutos, para los más aventajados y adelantados hasta los 60 minutos, siempre teniendo en cuenta las pausas de descanso, evitando que los participantes lleguen a la fatiga.

Los propósitos centrales de los contenidos de clases deben estar dirigidos ante todo, a procurar un mayor nivel de autonomía física y psicológica que potencie la sociabilidad hacia una integración en la comunidad que contrarreste el proceso de envejecimiento. Las clases deben ser altamente motivadas, amenas de forma que los participantes se diviertan a la vez que se ejercitan, utilizando formas variadas

de organización y control, orientando rutinas de ejercicios continuos para incentivar la memoria motora. Cuando se orienta un ejercicio por muy sencillo que sea, debe darse un tiempo adecuado para que cada adulto elabore su propia respuesta motriz, ya que se trabaja con grupos heterogéneos y en algunas clases con implementos de fácil manejo y adquisición.

Alfonso, J. C. Demografía del envejecimiento. Centro de Estudios de la Población y el Desarrollo. Conferencia CITED, La Habana, 199

CALIDAD DE VIDA Y VEJEZ

El término calidad de vida comienza a vincularse con la atención sanitaria a mediados de los años sesenta del siglo pasado.

En este período, la sanidad influenciada fundamentalmente por los cambios sociales resta importancia a la cantidad (mortalidad, morbilidad, etc.) para centrarse y favorecer la calidad de vida humana en actuaciones que buscan, por ejemplo, aliviar los síntomas de deterioro, mejorar el nivel de funcionamiento del organismo, fomentar las relaciones sociales y la autonomía personal.

Envejecimiento del aparato locomotor

El aparato locomotor está formado por los huesos, los músculos y otras estructuras tales como ligamentos, cartílagos, cápsulas y membranas sinoviales, que son los elementos que completan la articulación. Todas estas estructuras están gobernadas y coordinadas por el sistema nervioso central que es el último responsable del movimiento y del control motor.

Define un sistema pasivo, formado por todos aquellos elementos que dan soporte a la articulación. Estos elementos son los huesos, tendones y ligamentos.

Y otro sistema activo, con capacidad contráctil formado por las estructuras responsables directamente del movimiento o músculos. Finalmente introduce un nuevo concepto dentro de todo este entramado que es el de sistema neural. Este

sistema está formado por el sistema nervioso central, sistema nervioso periférico, placa motora y demás formaciones que permiten que la información motora se distribuya en los músculos para su contracción o relajación.

Así mismo, el equilibrio y la estabilidad de las articulaciones dependen del correcto funcionamiento y conexión de los diferentes subsistemas que lo conforman. La patología o la lesión podrían tener su origen en la aparición de una situación deficitaria en cualquier zona de este esquema que originaría el consiguiente intento de compensar dicha carencia desde el resto de subsistemas.

Esta compensación llevaría a la articulación a sufrir una situación de inestabilidad continuada que la predispondría constantemente a la lesión.

Cambios funcionales

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan los siguientes:

Sistema nervioso central

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Sistema cardiovascular

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

Órganos de la respiración

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

Tracto gastrointestinal

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

Procesos del metabolismo

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

Sistema nervo-muscular

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

Aparato osteo-articular

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

En el organismo que envejece existen cambios o modificaciones en los parámetros bioquímicos que son necesarios tener en cuenta a la hora de compararlos con un adulto sano, estos cambios son:

- Glucemia y Hemoglobina Glicosilada.
- P02.
- AMP cíclico Urinario.
- Beta- 2 -Micro globulina.
- Vitamina D.
- Hormonas (TSH) Parathormona, "Calcitonina" Hormona de Crecimiento, Somato médica C o IGF-1 Testosterona, Cortisona, Hormona Anti diurética).
- Enzimas (Fosfotasa Alcalina, Lipasa, Colinestirasa).
- Factor Reumatoideo, Producción de Anticuerpos e Inmunocomplejos Circilantes.
- Albúmina.
- Calcio Total.

Nieman, DC. y Otros . (1993) La actividad física y la función de edad avanzada. En Med. Ciencia. Deportes. Ejercicio. 25 (7): 823-31.

Calidad de vida antes y después de arribar a la tercera edad

La Calidad de Vida en la tercera edad debe estar ajustada a la esperanza de vida, de lo contrario aumentarla la expectativa de incapacidad. Por lo que matemáticamente se puede expresar que el aumento de la Calidad de Vida es inversamente proporcional a la expectativa de incapacidad. La Calidad de vida aplicada a la tercera edad debe estudiar aspectos, tales como el estado de salud, el estado funcional y la predicción de la incapacidad y la determinación de factores de riesgo.

A partir de esta información, es posible planificar programas preventivos, acciones concretas de salud y organización de servicios sociales y de salud, por lo que es evidente que su utilidad rebasa el estrecho marco de procesos morbosos.

Relación entre la ética y la calidad de vida en la tercera edad

El concepto Calidad de Vida parte de la necesidad de proteger al hombre, y para lograrlo se trata de establecer cuáles son las mejores condiciones para su vida. Esto lleva implícito protegerlo de todo cuanto pueda dañarlo; cuidar del medio donde vive, de los demás hombres y de él mismo, por desconocer o no priorizar todo lo que asegura su salud, bienestar y sobrevivencia.

Pero lo más importante: hay que modificar y eliminar las consecuencias nocivas de la estructura económica y de las superestructuras jurídica y política que involuntariamente el hombre ha creado, porque en ellas radican los determinantes mediatos más potentes de sus condiciones de vida. Estas crean desigualdad, individualismo y egoísmo, engendros apocalípticos aliados de la enfermedad, la enajenación. La muerte y la destrucción del ecosistema.

LA TERCERA EDAD

La Tercera Edad se refiere a la población de personas mayores o ancianas que pasan por una etapa de la vida que se considera como la última, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad.

Hoy en día, el Adulto Mayor ha sufrido varias dificultades que han afectado su calidad de vida, pues pierde oportunidades de trabajo, actividad social y en muchos casos se sienten excluidos.

La persona Adulta Mayor merece ser tratada con respeto considerando su autonomía, concientizando que son personas que han adquirido experiencias que aún tienen mucho que aportar a la sociedad.

A pesar de la existencia de gobiernos y municipios que se preocupan por la integridad y dignidad del Adulto Mayor, es necesaria la orientación de la sociedad para mejorar el desarrollo del Adulto Mayor.

Características de la etapa

La vejez es un proceso de cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales. La mayoría de las definiciones sobre la vejez enfatizan el aspecto biológico y plantean que es: "un proceso progresivo desfavorable de cambio a nivel fisiológico y anatómico, producto del paso del tiempo y que concluye invariablemente con la muerte"

Para el psicólogo esta definición resulta restringida, pues su interés va más allá de considerar la vejez como una serie de fenómenos conductuales limitantes, o una mayor probabilidad de muerte. Tradicionalmente la edad cronológica ha constituido el parámetro que determina el inicio de la vejez y se refiere a la edad calendario o número de años que un individuo ha vivido. Sin embargo, esto no constituye el mejor parámetro para determinar cuán productivo y capaz puede ser

un sujeto tanto para sí mismo como con su familia y la sociedad. En los ancianos se puede detectar diferencias individuales debido a características de la personalidad y acentuados por el cúmulo de experiencias de cada cual.

En la vejez se da una reducción de la capacidad funcional del individuo. Puede encontrarse declinación en funciones intelectuales tales como: análisis, síntesis, razonamiento aritmético, ingenio e imaginación, percepción y memoria visual inmediata. Es importante hacer notar, que el anciano presenta menor deterioro de sus facultades intelectuales siempre y cuando se mantenga activo y productivo, cualquiera que sea la actividad laboral que realice.

En el anciano se incrementa el temor a lo desconocido, porque tener conciencia de las crecientes pérdidas físicas e intelectuales le produce un gran sentimiento de inseguridad. Estos son agravados por pautas culturales que los ubican en una posición desventajosa con respecto al adulto joven, determinando los roles que deben desempeñar.

Otras reacciones negativas que puede sufrir el anciano ante la angustia y frustración provocadas por las pérdidas son la depresión y regresión. La depresión no es necesariamente un síntoma de envejecimiento pero se relaciona con el ámbito social estrecho en que vive el anciano, el cual lo conduce al aislamiento. Esto no se debe necesariamente a que el anciano viva solo, sino a que se le dificulta entablar nuevas relaciones significativas y algunas veces se presenta una rigurosa resistencia a abordar nuevas amistades.

Si bien es cierto que todas las edades son portadoras de opiniones sociales, sin dudas la Tercera Edad constituye una etapa de la vida muy influenciada, más bien determinada por la opinión social, por la cultura donde se desenvuelve el anciano.

Hasta hoy día la cultura, de una forma u otra, tiende mayoritariamente a estimular para la vejez el sentimiento de soledad, la segregación, limitaciones para la vida sexual y de pareja, y de la propia funcionalidad e integración social del anciano.

Se ha llegado a considerar además, que los elementos conformadores de identidad son tomados generalmente de los prejuicios negativos que la cultura como tendencia, ha reservado para la vejez. "Soy viejo porque ya me queda menos, soy inútil, incapaz, retirado, final."

Un resultado de depresión e inseguridad puede ser el intento del anciano por regresar a etapas anteriores de la vida. La persona dependiente e insegura en momentos de tensión tenderá a regresar a conductas infantiles y a no realizar esfuerzos constructivos para resolver los problemas.

El anciano experimenta una necesidad creciente de seguridad, en un momento de la vida en que los recursos físicos y psicológicos están en rápida decadencia.

Existe un sentimiento de impotencia para satisfacer las necesidades, lo cual le provoca frustración, miedo e infelicidad. Aun cuando el anciano evita establecer relaciones afectivas estrechas, intensifica sus vínculos con la familia cercana.

Esta representa la fuente principal de ajuste socio-psicológico en el proceso de envejecimiento, debido a que es el medio que ofrece mayores posibilidades de apoyo y seguridad.

El anciano debe valorarse como un individuo que posee un cúmulo preciado de experiencia que puede transmitir a los jóvenes en el interactuar diario. Debe dársele la oportunidad de seguir siendo parte del sistema productivo en actividades que le permitan sentirse útil.

La familia como red social primaria es esencial en cualquier etapa de la vida, es "el primer recurso y el último refugio." La familia como grupo de intermediación entre el individuo y la sociedad, constituye un determinante importante para el presente análisis de la Tercera Edad. Con relación a la vejez como última etapa, habría que incluir los principales eventos que los autores han descrito para la misma, a saber: la viudez, la abuelita, el papel de los cuidadores del anciano y del anciano como cuidador, la jubilación, y la muerte.

De los cambios más universales, el anciano de hoy se queja de su falta de autoridad, en el núcleo familiar dado por la independencia que van tomando los hijos, la dependencia económica del anciano hacia ellos, la imposibilidad muchas veces de realizar todas las actividades hogareñas que antes realizaba, entre otros factores. Uno de los cambios desde la índole social que ocurren en la vejez es la jubilación. Al hombre jubilado le es más difícil reencontrarse en el hogar, y en muchas ocasiones aparecen vivencias de soledad y de pérdida de lugar. La mujer jubilada continúa su rol doméstico que antes compartía con el laboral social y vivencia como un cambio transicional más natural, la pérdida de su status social y su estancia a tiempo completo en el hogar. La jubilación constituye entonces un evento vital a considerar por la familia.

Brown, M. & Holloszy, J.O. (1994) Efectos de caminar, trotar y montar en bicicleta en la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y el equilibrio en el 60 a 72 años de edad.

El adulto mayor



Se denomina persona mayor a quien haya llegado a la edad de 60 años en adelante, es en esta edad que muchos de los adultos mayores dejan de trabajar, se jubilan y se dedican a estar en su hogar descansando. Pero esto no quiere decir que no puedan realizar actividades que desarrollen sus actitudes y aptitudes; es por eso que el adulto mayor es un ente activo de la sociedad, ya que

sus conocimientos, sus vivencias hacen de este un educador que puede enseñar a muchos jóvenes.

Las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

Personas mayores frágiles

Se pueden considerar personas que forman parte de este grupo aquellas que, aun viviendo en su casa de forma autónoma, tienen cierta dificultad para desplazarse o llevar a cabo las tareas del hogar. Son aquellas que para desplazarse necesitan apoyarse en un bastón, o realizan las tareas del hogar con cierta dificultad, de forma más lenta.

Personas mayores activas

Las personas mayores activas, aunque puedan tener enfermedades de tipo crónico como el anterior caso, se consideran personas totalmente autónomas, que viven en su domicilio y que llevan un ritmo de vida normal. Realizan las tareas del hogar con facilidad, salen a comprar, a caminar, acuden al casal o centro de jubilados para participar en actividades diversas, cuidan de sus nietos, etc. Generalmente estas personas son menores de 80 años, aunque la edad no deja de ser una referencia.

Personas mayores muy activas

Personas mayores que no tienen ninguna enfermedad, que siguen un proceso de envejecimiento totalmente satisfactorio, donde muchas de ellas han tenido un contacto a lo largo de su vida con el deporte o la actividad física, pueden sentirse identificadas en este grupo.

Son personas que se han jubilado o preparan su jubilación y que se sienten con capacidad para participar en competiciones para veteranos, para incorporarse al gimnasio, correr o montar en bicicleta sin dificultad. Tienen integrada la práctica del ejercicio físico a lo largo de su vida y la practican o la quieren practicar con regularidad. Albamonte, A. (1991) Ejercicios Para La Tercera Edad. Ed. Albatros ,(1993)

Actividad física y salud

La actividad física para la tercera edad es un tema relevante, incluso estratégico, tanto desde el punto de vista personal e individual como desde una visión global de la sociedad. Así es el hecho de que la persona adulta se plantea iniciar, continuar o potenciar una actividad física, suponerle un cambio sustancial en su calidad de vida, ya que le ayudará a aumentar su equilibrio personal, mejorar el estado de ánimo y su salud, potenciar sus reflejos y proporcionarle una agilidad que podría tener estancada y en definitiva mejorar su calidad de vida.

De esta forma, este libro supone una aportación decisiva en el campo de la actividad física para la tercera edad, que parte de una experiencia consolidada a lo largo de los últimos años y que puede sin duda contribuir a potenciar el papel de la tercera edad dentro de la sociedad mejorando a la vez la calidad de vida individual.

Objetivos

Búsqueda de una mejor calidad de vida.

Carácter lúdico y recreativo de las actividades.

Atenuación del deterioro progresivo del organismo.

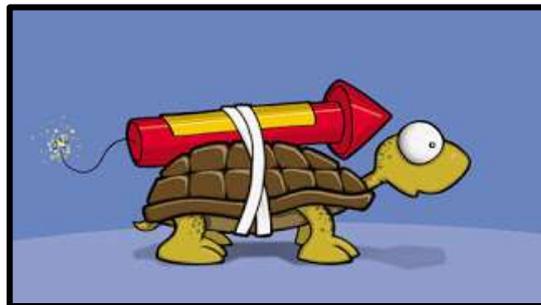
Mejora de la integración social, contra el aislamiento y la soledad.

Mejora de la comunicación entre los adultos, contrarrestando los efectos de las depresiones, el estrés y ansiedad.

Ejercicio y el adulto mayor

A medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables pero se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos.

La motivación en el adulto mayor



No se puede hablar de la motivación en abstracto sin haber profundizado en el desarrollo de la psicología del individuo a lo largo de la vida, especialmente en la conformación de las motivaciones, evolución que se puede enriquecer con las nuevas metas que la persona mayor se proponga en esta larga etapa de su existencia, pues continuar sus motivaciones lo ayudarán a prolongar la vida con calidad, aprovechando con utilidad el tiempo libre.

La motivación es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación. En efecto, la motivación está relacionada con el impulso, porque éste provee eficacia al esfuerzo colectivo orientado a conseguir sus objetivos, y empuja al individuo a la búsqueda continua de mejores situaciones a fin de realizarse integrándolo así en la comunidad donde su acción cobra significado.

El estudio de la motivación y su influencia en la vida no es otra cosa que el intento de averiguar, desde el punto de vista de la psicología, a qué obedecen todas esas necesidades, deseos y actividades, es decir, investigar la explicación de las propias acciones humanas y su entorno: ¿Qué es lo que motiva a alguien a hacer algo? ¿Cuáles son los determinantes que incitan?

La motivación alcanza un nivel cualitativamente superior cuando se ha orientado una concepción cada vez más integral de la conducta motivada que es siempre expresión de la personalidad portadora de motivos y necesidades. Según el estudio de la motivación de las personas de la tercera edad para la práctica de la actividad física debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

La relación adecuada entre los aspectos dinámicos y el contenido de la motivación de las personas a la práctica de la actividad física. El estado de predisposición de la persona a la práctica de la cultura física. La adecuada orientación de la persona para lograr un mejoramiento de los niveles emocionales hacia la vida mediante la práctica de la cultura física en los Círculos de Abuelos.

Lo más frecuente encontrar en el Adulto Mayor es que, cuando las rutas que conducen a su objetivo están bloqueadas, ellos "se rindan". La moral decae, se reúnen con sus amigos para quejarse y en algunos casos reaccionan impropriamente como respuesta ante la frustración.

<http://www.monografias.com/trabajos94/motivacion-del-adulto-mayor-actividad-fisicaJJJ-yMentales.recreativa/motivacion-del-adulto-mayor-actividad-fisica-y->

Actividades que debes realizar en tu hogar



Los que haremos de la casa, dejamos que pasen muchos días para nuevamente ordenar nuestro espacio, si tomamos conciencia que cada una de las actividades que hacemos nos ayudan a mantenernos activos y nos fortalecen, lo vas a hacer más seguido, una de las actividades es limpiar los vidrios, un excelente ejercicio para fortalecer los brazos, hombros y espaldas; cuando barremos también trabajamos la cintura y los brazos; cuando hacemos la cama, trabajamos piernas, espaldas y hombros.

Consejos para tratar al adulto mayor

- Hay que tratar que el adulto mayor esté en contacto con algún amigo, puede ser de gran utilidad que lo vea una vez a la semana, ya que la psicología positiva propone que uno de los cinco componentes del bienestar son las buenas relaciones. La amistad hace que la vida sea más fácil, ya lo dijo Aristóteles, y nos ayuda además a ser más felices.
- Es importante saber lo que al adulto mayor disfrutaba cuando era más joven, para tratar de encontrar una forma de adaptar eso a su situación actual. Por ejemplo si al adulto mayor le gustaba bailar en las fiestas, sería bueno traerle sus discos favoritos, para que de vez en cuando la persona pudiera bailar
- Existen actividades que además de ser divertidas son importantes para mantener su cuerpo y mente activos. Como ejemplo tenemos los crucigramas, las memas ramas, juego de cartas, leer algún libro en especial.
- En las personas de la tercera edad en donde es posible moverse, es necesario que estén algunas veces en movimiento. El caminar requiere pocas habilidades atléticas, es natural, divertido, es bueno para el autoestima y para la mente.

Los beneficios del ejercicio para las personas de la tercera edad

Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiezan a la edad de 60 años, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades. Se ha encontrado que las dos tercera parte de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión. Muchas investigaciones han demostrado que la práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad. Los sistemas más susceptibles al cambio con el ejercicio son:

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

Además se ven beneficiados:

- La masa metabólica activa
- Los huesos
- Los músculo
- Los riñones y los receptores sensoriales.

El ejercicio logra ayudar en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis

Se puede mejorar significativamente la calidad de vida de una persona de la tercera edad dándole mayor flexibilidad, fuerza y volumen muscular, movilidad y mayor capacidad funcional aeróbica.

El estado mental

También se ha encontrado que el ejercicio es benéfico para la salud mental en la tercera edad encontraron que el ejercicio mejora la auto-estima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño, las funciones intelectuales y las relaciones sociales. Cuando se investigaron los estados de ánimos positivos y negativos y la fatiga de mujeres después de una clase de aeróbicos, se encontró una diferencia significativa entre los estados de ánimos antes y después de la clase: el efecto positivo se incrementó y la fatiga se redujo.

La hipertensión

Los adultos mayores hipertensos que participaron en un programa de ejercicio físico pudieron demostrar que su nivel de presión arterial logró controlarse y hasta se mejoró.

En una investigación sobre la presión arterial en reposo de personas mayores con presión arterial normal, los resultados mostraron que los dos grupos de ejercicios, uno de intensidad moderada (70%)/45minutos/3 veces por semana y el otro de alta intensidad (85%)/35 minutos/3 veces por semana aumentaron su consumo máximo de oxígeno trabajando en los tres primeros meses del programa y bajaron su presión arterial sistólica a los seis meses. Mouth. Ca La participación en la comunidad centros deportivos: motivos y factores predictivos de disfrute. En Diario de Deportes, salud y ejercicio

ACTIVIDADES FÍSICAS

Movilidad articular y estiramiento muscular

A nivel articular no se pretende aumentar el grado de flexibilidad sino realizar una buena gimnasia de las articulaciones y mantener un nivel de amplitud natural de movimiento. A nivel muscular se debe ser más analítico.

Reforzar los músculos

El objetivo de nuestra actividad no debe ser el desarrollo de la fuerza sino un trabajo general que englobe también la fuerza-resistencia.

Coordinar

Es importante trabajar con el cuerpo para la construcción de un esquema corporal pero también se debe utilizar material muy diverso que ofrece muchas posibilidades y experiencias nuevas.

Corregir la postura

Implica educación y toma de conciencia de la postura. El trabajo se debe centrar básicamente en la columna, cintura escapular y cintura pélvica. Se relaciona con la gimnasia suave, relajación, equilibrio.

Respirar y relajarse

Lo ideal es aumentar la capacidad respiratoria, mejorar la oxigenación sanguínea y la relajación física y psíquica. Cada persona mayor debe controlar su propio ritmo. Además de liberar el estrés, disminución de la tensión muscular, también actuará para ayudar al conocimiento del propio cuerpo.

Gimnasia



Si bien es una de las actividades más practicadas, puede conducir a cierta monotonía y, por tanto puede resultar un poco aburrida, aunque tiene la ventaja

de que se puede hacer en cualquier lugar e incluso con ropa de calle, siempre que no moleste la realización de los movimientos. El objetivo de la gimnasia es un acondicionamiento físico general. Se trabaja con movimientos globales de grandes grupos musculares. Dentro de este grupo se engloba la marcha, los desplazamientos, la carrera suave, gimnasia de mantenimiento, gimnasias suaves, yoga, y el trabajo en gimnasia sin aparatos y con aparatos.

Caminar



La caminata es el más conveniente y adaptable de todos los ejercicios cuando se ejecuta de forma bien orientada, ya que da a la persona mayor sensación de seguridad, mejora del equilibrio, disminuye la aprensión, aumenta la velocidad de desplazamiento, acrecienta la libertad motriz y disminuye la sensación de fatiga.

Estamos hablando de una actividad rítmica que condiciona un mínimo estrés para el corazón y el aparato locomotor, a la vez que distrae la mente. Hoy se sabe que un ejercicio tan suave como un paseo, aunque no modifique de forma acentuada la capacidad cardiovascular de los que lo practican, sí protege contra la cardiopatía isquémica y ayuda a perder peso. Se puede caminar a cualquier edad, y no son necesarias instalaciones ni materiales especiales. Hacerlo durante una hora al día, con una marcha algo más rápida que la habitual, sirve de entrenamiento. Es conveniente escoger terrenos llanos con suelo regular, para evitar el peligro de la caída, y con poco tráfico. Es importante que la ropa que se utilice sea cómoda, que favorezca la transpiración.

El calzado debe ser confortable, flexible y que no oprima. Hay que procurar ir acompañado, y proyectar cada cierto tiempo metas nuevas para ir caminando

cada día algo más rápido y más tiempo. En el caso de que la condición física lo permita, un buen ejercicio cardio-respiratorio es alternar la caminata con la carrera a trote suave, los beneficios que se obtienen son similares a la caminata pero al ser el esfuerzo superior, el tiempo que se necesita para conseguir los mismos beneficios es mucho menor.

La importancia de caminar en la tercera edad

Caminar de manera frecuente es una de las actividades más beneficiosas para mejorar la salud. No es necesario que haga una maratón, lo importante es empezar a mover el cuerpo y dejar de lado para siempre al peor enemigo de la salud: la vida sedentaria.

Nadar



Es uno de los medios más eficaces para mejorar y mantener la capacidad cardiorrespiratoria y a la vez todo el sistema neuro-muscular ya que obliga a constantes ajustes para adaptar todos los movimientos a situaciones que cambian constantemente en un medio que no es el habitual.

Ayuda a prevenir y mejorar muchos problemas posturales al liberar el esqueleto de la acción de su peso (en el agua, el peso corporal se reduce más de una sexta parte y el apoyo nunca es traumático), mejora la amplitud de los movimientos y es un buen relajante para todos los músculos, en especial para los de la espalda.

Está especialmente indicada en personas obesas y con artrosis (siempre que se nade en agua caliente), al favorecer la descarga articular. No hay ningún

inconveniente en que las personas mayores utilicen flotador si esto les da mayor seguridad y les pone en contacto mejor con el medio acuático.

Sin olvidar su objetivo lúdico, nos puede permitir desarrollar diversas cualidades de una forma más espontánea, autónoma y menos dirigidas. Se puede trabajar la capacidad de comunicación, la atención, la concentración, la memoria, la velocidad de reacción segmentaria, etc. Barboza, R. & Alvarado, D. (1987) Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. En la Revista Educación, 11 (2):99 -103.

¿Por qué la natación es el deporte ideal para adultos y personas mayores?

La principal diferencia con el resto de los deportes es el lugar donde se practica; el agua. Esto nos hace sentir ingravidez, reduciendo las tensiones musculares que nos provoca la estresante vida diaria. Al mismo tiempo, el agua es casi novecientas veces más densa que el aire, por lo que cualquier desplazamiento es en si ya un buen ejercicio. Otra gran diferencia es la postura ya que nadamos, lo que facilita la circulación sanguínea y además es de gran ayuda a las personas con problemas de tensión arterial al facilitar el retorno venoso desde las extremidades al corazón.

Al trabajar todo el cuerpo, prácticamente no hay un grupo muscular que no se utilice practicando la natación. Desde el cuello a los tobillos todo se mueve y además se mueve a la vez. El carácter aeróbico de su práctica mejora la respiración y a diferencia de otros deportes cualquiera puede mantener un nivel de trabajo aeróbico durante una hora. Si esto lo comparamos con la dificultad que provoca mantener corriendo un nivel aeróbico durante una hora concluimos afirmando que es relativamente fácil practicar la natación. Este carácter aeróbico ligero de la natación repercute directamente en el corazón, haciéndolo más grande y más fuerte. La natación específica para la espalda hace casi milagros en muchos casos, sobre todo por el aumento de la masa muscular y de la elasticidad de las articulaciones. Por todo esto solo podemos decir que la natación es claramente el mejor deporte para adultos

Entrenamiento de fuerza

El músculo envejece y sufre sarcopenia (pérdida de masa muscular.1kg al año a partir de los 50 años) esto es debido al desuso del músculo y como consecuencia hay una pérdida de fuerza (problema de salud pública). Se producen cambios metabólicos en la Adiposidad, densidad ósea e impide la actividad habitual en sus fibras. El entrenamiento de fuerza en la tercera Edad es de vital importancia, vamos a ganar movilidad, y eficacia en nuestras acciones diarias.

Andar en bicicleta



El pedaleo es una actividad muy poco costosa, energéticamente hablando, por lo que se puede realizar durante mucho más tiempo que cualquier otra actividad.

Además de los beneficios circulatorios, mantiene el tono de brazos, columna y, evidentemente, piernas. No obstante hay que tener en cuenta, que aunque es muy bien tolerado al final de cada sesión se deben realizar ejercicios de elasticidad. El pedaleo en bicicleta estática sustituye perfectamente al ciclismo y no hay que dudar en emplearlo en aquellas personas con limitaciones del movimiento espacial (dificultad de la marcha, vértigo, desalineaciones corporales, etc.).Braith , RW. Other y. (1994) Ejercicios de intensidad moderada y alta disminuye la presión arterial en sujetos normo tensos 60-79 años de edad.

Tipos de actividad física

Resistencia: También llamado ejercicio cardio-respiratorio o aeróbico



Actividades de resistencia

Las actividades de resistencia son aquellas que aumentan las frecuencias cardiaca y respiratoria por períodos prolongados. Las actividades de resistencia moderadas incluyen caminar enérgicamente, nadar, bailar y andar en bicicleta. Las actividades de resistencia rigurosas incluyen subir escaleras o cerros, trotar, remar, nadar muchas vueltas continuas en la piscina y andar en bicicleta cuesta arriba.

¿Cuáles son los beneficios específicos de los ejercicios de resistencia?

- Mejoran la salud del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio.
- Aumentan el vigor y mejoran el funcionamiento de todos los aparatos y sistemas del cuerpo, al aumentar el flujo sanguíneo.
- Ayudan a prevenir o retardar algunas enfermedades crónico-degenerativas, tales como la enfermedad del corazón, la hipertensión y la diabetes, entre otras

¿Cuánto ejercicio de resistencia se recomienda?

- La meta para el ejercicio de resistencia cardiovascular es llegar al menos a 30 minutos de actividad, entre moderada y enérgica, todos los días de la semana, o la mayor parte de ellos.
- La actividad debe aumentarse gradualmente, comenzando con tan sólo 5 minutos por vez, si es necesario, especialmente si la persona ha estado inactiva por mucho tiempo.
- El hacer menos de 10 minutos de ejercicio a la vez no brindará los beneficios cardiovasculares y respiratorios deseados.

¿Qué precauciones deben tenerse en cuenta?

- La intensidad de la actividad no deberá interferir con la respiración como para que impida poder hablar mientras que se hace el ejercicio, ni deberá causar mareo o dolor en el pecho.
- Antes y después del ejercicio debe tomarse un período de actividad suave, a manera de calentamiento y de enfriamiento, respectivamente, de por lo menos 10 minutos cada uno.
- Es necesario beber mucha agua antes, durante y después de los ejercicios para evitar la deshidratación.
- Si una persona está haciendo un régimen de restricción de líquidos (incluyendo personas con insuficiencia cardiaca congestiva y enfermedad del riñón), debe consultar con su médico.
- Deben usarse elementos de seguridad, o equipo apropiado para prevenir lesiones, tales como cascos para andar en bicicleta y zapatos cómodos y estables para caminar.

Juegos para desarrollar la resistencia



➤ Pasa, cubre y marcha

Cada competidor se situará encima de una marca formados en hileras, la pelota estará al principio de la formación, deberán pasarse el balón como lo indique el profesor siempre hacia atrás hasta la última persona en la hilera. Este marchara hasta un objeto situado a una distancia de 10 metros y regresará ocupando la primera marca de su hilera; el resto de los jugadores cubrirán las marcas traseras y se mantienen marchando en el lugar.

➤ Juego de marcha

Formados en hileras, dividido el grupo en cuatro equipos; marchar de 10-15 metros siguiendo las variantes del profesor y realizar el ejercicio competitivamente.

- brazos laterales
- manos en la cintura
- aumentando la longitud de pasos
- de espalda
- brazos extendidos arriba.

➤ **Corre, cambia, corre**

Los alumnos formados en hileras, a la señal del profesor, caminará con pasos rápidos el primer participante de cada equipo (4 equipos) hasta donde se encuentra los pomitos y cambiarlos de lugar para luego regresar y hacer el relevo.

Gana el equipo que sus integrantes cambien todos los objetos de lugar.

Materiales: 10 pomos con arena, 4 banderitas, 4 bolos y 4 pelotas.

Variante: Igual formación, caminar con pasos rápidos hacia una marca regresar a la otra para luego caminar con pasos rápidos hasta los objetos cambiarlos de lugar y regresar en línea recta a realizar el relevo.

➤ **A la rueda (juego popular tradicional)**

Tomados de las manos, forman una rueda: ya todos cantan con vivacidad y alegría la antigua ronda favorita de los niños de ayer y de hoy. A la rueda rueda de pan y canela. Dame un besito y vete pa', la escuela. Si no quieres ir! Acuéstate a dormir! A la última frase se le imprime mayor énfasis.

Nota: al trasladarse en la ronda hacia una dirección debe de ser caminando con pasos rápidos

➤ **La señorita (juego popular tradicional)**

Dos filas de abuelas y abuelos se enfrentan, dejando entre sí un espacio prudencial. Uno de ellos comienza a bailar dando salticos a lo largo del camino entre las filas.

La señorita (nombre de la abuela.)

Va entrando en el baile.

¡Que lo baile, que lo baile ¡...

➤ **El burro enfermo (juego popular tradicional)**

A mi burro, a mi burro
Le duele la cabeza;
El médico le ha puesto
Una corbata negra.
A mi burro, a mi burro
Le duele la garganta;

➤ **Arroz con leche (juego popular tradicional)**

En el centro de la rueda, formada por un número impar de abuelos -varones y hembras-, se queda uno que hace de viudita.
-Arroz con leche

Se quiere casar con una viudita de la capital,

Rin, Ran...

Al pronunciarse la última palabra, cada abuelo camina con pasos rápidos a buscar compañera y la abraza. La que se queda sin pareja hace de viudita en el siguiente juego.

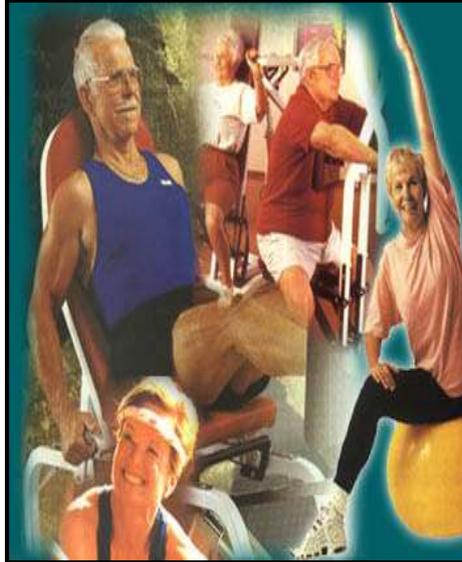
➤ **A mambroche ható (juego popular tradicional)**

Es el mismo juego anterior, sólo cambia la letra de la canción

- A mambroche hato.
- Matandile, dile, dile.
- A mambroche hato.
- Matandile, dile, do.
- ¿Qué quería usted?
- Matandile, dile, dile.
- ¿Qué quería usted?

- Matandile, dile, do...

Fortalecimiento (o de fuerza)



¿Cuáles son los ejercicios de fortalecimiento?

- Los ejercicios de fortalecimiento son actividades que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos.
- Algunos ejemplos de ejercicios específicos de fortalecimiento incluyen flexionar y extender los brazos y las piernas en diferentes direcciones, así como sentarse y pararse de una silla en forma repetida.
- Los ejercicios de fortalecimiento también pueden hacerse con una variedad de elementos, incluyendo bandas elásticas de resistencia y equipo de pesas, o sustitutos para las pesas, tales como botellas de plástico y medias llenas de frijoles o de arena.

¿Cuáles son los beneficios específicos de los ejercicios de fortalecimiento?

- Pueden restaurar el músculo y la fuerza. Las personas pierden del 20 al 40% de su tejido muscular a medida que envejecen (dicha pérdida de masa músculo-esquelética se denomina sarcopenia), y pequeños cambios en el

tamaño de los músculos pueden lograr grandes diferencias en el fortalecimiento o la fuerza, especialmente en quienes ya han sufrido una significativa pérdida muscular.

- Ayudan a prevenir la pérdida ósea (osteoporosis), y aumentan el metabolismo para mantener bajo peso y adecuado nivel de azúcar en la sangre.
- Sobre todo: contribuyen a que las personas sean lo suficientemente fuertes como para mantenerse activas e independientes.

¿Cuánto ejercicio de fortalecimiento se recomienda?

- Se recomienda hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los principales grupos musculares al menos dos veces a la semana, pero no para el mismo grupo muscular durante dos días consecutivos.
- Dependiendo de la condición de la persona, puede comenzar utilizando un pequeñas pesas de una o dos libras (de medio a un kilogramo), y aumentar la cantidad de peso gradualmente.
- Cuando se usan pesas, deben tomarse 3 segundos para levantar y 3 segundos para bajar las pesas.
- Si no se puede levantar una pesa más de 8 veces, es demasiado pesada; si se puede levantar más de 15 veces, es demasiado liviana.

¿Qué precauciones deben tenerse en cuenta?

- Es muy importante respirar correctamente durante todos los ejercicios de fortalecimiento.
- Se debe recordar a las personas respirar normalmente mientras hacen los ejercicios de fortalecimiento, exhalando cuando levantan o empujan, e inhalando cuando relajan los músculos. (¿No será al contrario: inhalar al levantar y exhalar al relajarse?...)
- Ninguno de los ejercicios debe causar dolor.
- La molestia o la fatiga leves son normales por unos pocos días después de hacer ejercicio, pero el agotamiento y el dolor en las articulaciones y en los músculos no lo son.

- Los movimientos bruscos pueden causar lesiones y por ello deben evitarse.
- Las personas con cirugía o reemplazo de caderas deben consultar con su cirujano antes de hacer ejercicios de fortalecimiento de la cintura para abajo y no deben doblar sus caderas en un ángulo mayor de noventa grados.

Juegos para desarrollar la fuerza



➤ Transporta objetos

Los adultos mayores formados en hileras, separados unos de otros, deben transportar los envases con los pomos al compañero que está detrás, hasta que todos los pomos y los envases estén al final de la hilera; gana el equipo que primero transporte todos los objetos.

Materiales: Pomos con arena, pomos con agua, envases de refresco

➤ Transporta y construye

Con los materiales en una esquina del local los adultos mayores formados en equipos deben transportar los implementos uno a uno y construir una figura.

Materiales: Pomos con arena, pomos con agua, aros, pelotas y materiales del Gimnasio.

➤ Organiza el gimnasio

Cada adulto debe recoger un objeto a la vez de los que están dispersos por el gimnasio y colocarlo organizadamente en el lugar que indique el profesor, gana el adulto mayor que más objetos transporte.

Materiales: Pomos con arena, pomos con agua, aros, pelotas y materiales del Gimnasio.

➤ **El stop (juego popular tradicional)**

Se juega en un área amplia, donde el grupo de adultos donde un grupo abuelos camina con pasos rápidos desordenadamente hasta que alguno dice:

¡Stop!

Al oír la palabra, todos quedan rígidos. El que hace algún movimiento sale del juego.

➤ **El platillo (juego popular tradicional)**

A cada adulto mayor se le asigna un número, al cual él responde. El guía coge un plato y le da vuelta de canto. De pronto dice un número, y a quien corresponde debe camina con pasos rápidos a detener el platillo antes de que caiga, pues de lo contrario recibe un castigo. Este vuelve a hacer girar el platillo y dice otro número. Y así sucesivamente.

➤ **Mar y tierra (juego popular tradicional)**

En suelo se traza una línea, a un lado está el mar y al otro la tierra. Cerca de la línea - en el mar o en la tierra – se mantiene parada una fila de jugadores. Cuando el guía dice: ¡Mar! " o " ¡Tierra! ", deben dar un paso para llegar al otro lado, pero si dice " ¡Mar! " se quedarán en el mismo sitio. El que se equivoca pierde y sale del juego.

➤ **Cambia, líder, cambia (juego popular tradicional)**

Un grupo de abuelos forman un círculo, excepto uno que se aleja mientras los demás deliberan para elegir al líder. Este debe dirigir el grupo, al indicarle disimuladamente las acciones que todos deben realizar al mismo tiempo y

cambiar cada vez (las acciones que se realicen deben ser atendiendo a los ejercicios que se pueden realizar en esta edad).

El juego comienza cuando regresa el que debe descubrir quién es el líder. Todos cantan el estribillo, que gradualmente van haciendo más rápido o en tono más vivo:

Salí de La Habana un día
Camino de San Andrés
Y en el camino encontré...
Cambia, líder, cambia
Cambia, líder, cambia.

Equilibrio



¿Cuáles son los ejercicios de equilibrio?

Los ejercicios de equilibrio se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar.

Incluyen actividades tales como caminar afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos, pararse afianzándose en un pie, y luego en el otro (mientras se espera el autobús, por ejemplo), ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos.

¿Cuáles son los beneficios específicos de los ejercicios de equilibrio?

Al mejorar el equilibrio y la postura estos ejercicios pueden ayudar a prevenir caídas y fracturas de cadera, las cuales constituyen una de las principales causas de discapacidad en las personas adultas mayores.

¿Qué precauciones deben tenerse en cuenta?

Si se carece de buena estabilidad, los ejercicios deben hacerse apoyándose en una mesa, en una silla, o en una pared, o con alguien cerca, en caso de que se necesite ayuda. A medida que se progrese, se debe tratar de hacer los ejercicios sin apoyarse.

Flexibilidad (o estiramiento)



¿Cuáles son los ejercicios de estiramiento?

• Los ejercicios de estiramiento son actividades que mejoran la flexibilidad, tales como flexiones o inclinaciones y extensiones, incluyendo doblar y estirar el cuerpo.

¿Cuáles son los beneficios específicos de los ejercicios de estiramiento (o flexibilidad)?

- Ayudan a mantener flexible el cuerpo y a mejorar el estado de movilidad de las articulaciones
- Dan más libertad de movimiento para realizar las actividades diarias necesarias para la vida independiente.
- Pueden ayudar a prevenir las lesiones, ya que al tener mejor elasticidad, existe un menor riesgo de ruptura muscular en caso de movimientos bruscos.
- Tienen un efecto relajante.

¿Cuánto ejercicio de estiramiento se recomienda?

- Los ejercicios de estiramiento deben hacerse regularmente después de otras actividades físicas cuando los músculos están calientes.
- Aunque la persona no esté realizando otra actividad física, el estiramiento debe hacerse al menos 3 veces a la semana durante por lo menos 15 minutos, después de calentar los músculos.
- El estiramiento debe mantenerse durante 10 a 30 segundos y repetirse de 3 a 5 veces.

¿Qué precauciones deben tenerse en cuenta?

- Los movimientos deben ser lentos y nunca bruscos o esforzados.
- El estiramiento debe causar leve molestia o tensión, pero nunca dolor.

Desventajas de las actividades físicas en adultos mayores

En términos generales, el ejercicio físico moderado no comporta riesgos a las personas de edad. El problema suele originarse en el entendimiento de lo que para cada cual supone la moderación. Es evidente que la sobreestimación de las propias capacidades, la competitividad o el intentar mantener un tono físico similar

al de otras épocas pasadas puede comportar serios peligros que deben ser tenidos en cuenta.

Los riesgos del ejercicio físico en esta época de la vida se sitúan principalmente en dos ámbitos

En primer lugar existe un riesgo cardiovascular latente.

En segundo lugar hay que valorar la existencia de osteoporosis ya que esta enfermedad, que se caracteriza por una disminución de la masa ósea, hace que los huesos afectados sean más porosos y se fracturen con mayor facilidad que un hueso normal. Si se tiene el aparato locomotor frágil pequeños traumatismos pueden convertirse en lesiones de gran importancia. Barboza, R. & Alvarado, D. (1987) Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. En la Revista Educación, 11 (2):99 -103

La sesión

La sesión es la puesta en práctica de una parte de los contenidos del programa.

Es el espacio de tiempo en que se ponen en marcha una serie de situaciones y ejercicios planteados y elegidos a partir de unos objetivos.

La sesión no solo representa el periodo de tiempo en que hay una actividad motriz, si no que abarca mucho más pues va más allá del simple movimiento: es la toma d contacto del grupo y con el grupo antes de iniciar la actividad, durante la actividad y el valor a la vida.

Características de los materiales

- Que sea fácil y sencillo de manipular
- Que se adapte a las posibilidades de cada una de las personas del grupo.
- Que no sea pesado si no ligero
- Que sea original

- Que sea motivante
- Que sea fácil de transportar
- Que su utilización no provoque situaciones de peligro.
- Que sirvan de soporte para lograr el objetivo deseado.

Como utilizar el material

- Buscar el momento adecuado para introducir cada tipo de material.
- No utilizar mucha variedad de material en una misma sesión
- Aprovechar un mismo material, proponiendo un amplio abanico de ejercicios, actividades y juegos ya sea individuales, por parejas o por grupos.
- Buscar los diferentes recursos que nos ofrece un mismo material.
- Adaptar el material al espacio de que se dispone para desarrollar la sesión.
- No presentar toda la sesión con material.

TIPOS DE MATERIAL

Materiales

- Pelotas
- Aros
- Cuerdas
- Botellas de plástico - Conos
- Raquetas de plásticos
- Globos
- Bolos
- Pañuelos
- Bastones chinos
- Cuerdas
- Cintas

Tareas del coordinador y relaciones con el grupo

El coordinador es la persona responsable de que las sesiones de actividad física que se realizan a lo largo de la clase se resuelvan correcta y eficazmente.

Es tarea del coordinador que el grupo funcione, que cada componente del grupo asuma un papel, se acepte a sí mismo y sea aceptado tal y como es por los demás.

Aspectos necesarios:

- El coordinador ha de dirigir al grupo, pero sin llegar a mostrar una actitud directiva. Ha de mostrarse capacitado para dirigir la situación con amabilidad y disponibilidad.
- Ha de comunicarse constantemente con el grupo.
- Ha de estar atento a las necesidades del grupo y de cada persona.
- Debe conocer qué tipo de actividad les gusta más al grupo.
- Como introducir actividades nuevas y la intensidad del grupo.
- Observar potenciar las relaciones en el grupo.
- Dar confianza a los adultos y no tratarlos como niños.
- Mostrarse siempre como técnicos de la actividad física y a la vez como persona provocando situaciones agradables.
- No someter a las personas a sesiones agotadoras.
- Crear hábitos de práctica de actividades físicas.

Organización y planificación de las actividades

Estas actividades se fundamentan en tres pilares o apoyos:

Apoyo emocional: Se refiere al intercambio permanente de sentimientos y expresiones de afecto. Pretendemos que las personas se sientan comprendidas, queridas y valoradas. De esta forma, se refuerza su sentido de pertenencia y autoestima.

Apoyo informativo: Constituye el puente hacia la resolución de problemas concretos y el afrontamiento de momentos cruciales.

Apoyo material o instrumental: Se trata de la prestación de ayuda y/o servicios en circunstancias difíciles de solventar desde uno mismo. Rooney, M. (1993) Ejercicios para personas de edad avanzada: qué vale la pena el esfuerzo. 8 (11) : 68, 71-4,7 .

Las actividades físicas y recreativas en el adulto mayor

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

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

Beneficios de la práctica regular de ejercicios

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

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

Área física:

- Evita la pérdida de masa muscular.

- Favorece la movilidad articular.
- Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- Evita la desmineralización ósea.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Aumenta la oxigenación de los tejidos.
- Evita el deterioro del rendimiento cardíaco.
- Hace más efectiva la contracción cardiaca.
- Evita la fatiga al mínimo esfuerzo.
- Evita la obesidad.
- Mejora el rendimiento físico global.
- Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye el riesgo de formación de coágulos y el éxtasis venoso.
- Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.
- Aumenta la alegría y el optimismo.
- Refuerza la actividad intelectual.
- Mejora la interrelación social.
- Combate la soledad y el aislamiento.
- Mejora la imagen personal.
- Contribuye al equilibrio psico afectivo.
- Mejora y facilita el sueño.
- El ejercicio es fuente de salud.

Nieman , DC. y Otros . (1993) La actividad física y la función de edad avanzada. En Med . Ciencia . Deportes. Ejercicio . 25 (7) : 823-31

Actividades para ejercitar la mente



El anciano debe usar la atención, la memoria, la imaginación y el lenguaje; todo esto será favorable para su estado de ánimo y su capacidad mental. Para que el anciano haga uso de su memoria es necesario que lo ayudes a repasar los sucesos de su vida, ¿puedes ayudarte con fotos, o las noticias del día; preguntarle (y recordarle) lo pasó el día anterior, o pedirle que te brinde información sobre sus familiares. Una manera de ejercitar la imaginación es preguntándole qué espera del día actual, Pregúntele que opina sobre cierto tema, de qué manera él podría solucionar algún problema. Las reflexiones deben tener un acento optimista, haciéndole presente los aspectos positivos y no los negativos de su situación. Si consigues hacerlo reír debes felicitarte.

La importancia de alimentarse bien



Alimentarse bien es fundamental. La alimentación repercute de forma directa sobre nuestra salud. Durante la 3ª edad es de vital importancia cuidar la alimentación.

Dieta es una palabra que deriva del griego *DAITA*, que significa forma de vivir o sistema de vida, indica el modo de nutrirse cada individuo, régimen de alimentos del individuo. La dieta y el estado nutricional óptimos influyen en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades. Hay estudios que demuestran que existe una relación directa entre la dieta y otros factores en el estilo de vida, con la aparición de ciertas enfermedades crónicas.

Consejos para alimentarse correctamente

- Realizar 5 comidas al día: desayuno, ½ mañana, almuerzo, ½ tarde y cena.
- Mantener un horario de comidas lo más regular posible.
- Comer sentado y de forma ordenada.
- Comer despacio, masticar lentamente y dedicarle 30 minutos a comer.
- No saltarse ninguna comida, sino llegaremos con más hambre a la siguiente.
- No recalentar varias veces platos ya recalentados por que pierden vitaminas.
- Realizar menús sencillos y fáciles de preparar.
- La variedad de alimentos garantiza una dieta saludable.
- Utilizar aceites de origen vegetal, a ser posible aceite de oliva virgen. Los aceites de buena calidad, forman una costra fina y bien definida, que evita el engrosamiento del alimento y evaporización del agua, por lo que el alimento queda más crujiente, jugoso y gustoso.
- Comer siempre acompañados, las personas que comen solos descuidan su alimentación. Comer solo frecuentemente es un factor de riesgo para alimentarse mal.
- No saltarnos ninguna comida, sino llegaremos con más hambre a la siguiente.
- Elegir alimentos de fácil masticación.
- Para facilitar la preparación culinaria, podemos cambiar el primer y segundo plato, por un plato único.
- En las frutas elegiremos un grado de madurez adecuado, ya que si la fruta está demasiado verde, puede dañar la dentadura.
- Cuidar la dentadura y la higiene bucal, para poder masticar bien y no suprimir ningún alimento, a mayor restricción de alimentos, mayores desequilibrios y deficiencias nutricionales.
- No abusar alimentos fritos.
- Evitar las salsas con sabores fuertes y muy salados. Los productos frescos tienen la sal necesaria.
- Las personas de edad avanzada pierden sensibilidad a los cambios térmicos y les disminuye la sensación de sed. Esto hace que se beba menos, debido al déficit de líquidos. Para evitarlo es aconsejable tomar: agua, zumos naturales, verduras, etc.

- Moderar el consumo de alcohol, ya que deprime el apetito e interacciona con diversos nutrientes y fármacos. En caso de tomar alcohol, optar por el vino, ya que tiene acción antioxidante por sus polifenoles.
- No abusar del café, sobretodo del café Express. La cafeína es una sustancia que penetra en todas las células del organismo, especialmente en las neuronas. No se acumula en el organismo ya que elimina por la orina. La cafeína estimula la transmisión de impulsos nerviosos entre las neuronas.
- Reducir el consumo de tabaco, ya que deprime el apetito.
- Estimular el consumo de agua: en actividades afectivas, recreativas, etc.
- Beber agua entre las comidas: para evitar dilución del jugo gástrico. Los alimentos secos incrementan la señal de saciedad: beber agua antes de las comidas nos sacia y repercute negativamente en el estado nutricional del anciano.
- Consumo abundante de lácteos:
 - Son ricos en proteínas, calcio, riboflavina y retinol.
 - Previenen la desmineralización ósea.
 - Son fáciles de tomar y tienen una fácil conservación.
 - Muchos de ellos no hace falta masticarlos.
 - Pueden contener hasta un 80% de agua.
 - Contienen cantidades apreciables de folato, niacina, vitamina b12, vitamina D, magnesio, zinc y fósforo.
 - En cuanto a disponibilidad de calcio se refiere, no hay diferencias entre el yogurt y la leche, pero la lactosa de la leche incrementa la absorción de calcio.
 - La vitamina D, la lactosa y las proteínas facilitan la absorción de calcio.
 - Algunos nutrientes dificultan la absorción de calcio:
 1. Las bebidas con cola
 2. Fósforo de las carnes, huevos, pescados.
 3. Las dietas ricas en sodio producen mayor excreción de calcio por la orina.
 4. La cafeína incrementa la excreción urinaria de calcio.

Nutrientes recomendados en la tercera edad

- **Energía:** las necesidades de energía disminuyen con la edad, un 5% por década (unas 300-600 Kcal.)
- **Proteínas:** la deficiencia de proteína da lugar a la pérdida de masa muscular, alteraciones en la función inmune y mala cicatrización de las heridas.
- **Hidratos de carbono:** son muy útiles en personas con poco apetito.
- **Lípidos:** aportan vitaminas liposolubles, es un factor de riesgo en enfermedades crónicas. Los ácidos grasos omega 3 son abundantes en los pescados, por su efecto antiinflamatorio, antibiótico, antitrombótico y vasodilatador.
- **Fibra dietética:** 20-30 gr./día. Favorece la movilidad, mejora el estreñimiento, reduce el tiempo de tránsito intestinal, ayuda a controlar el peso, regula la glucemia y el colesterolhemia. El exceso de fibra disminuye la absorción de micronutrientes y produce malestar digestivo.
- **Fibra soluble:** leguminosas, frutas, verduras.
- **Fibra insoluble:** cereales integrales, pan, piel de la fruta.
- **Agua:** en las personas mayores puede considerarse un nutriente.
- Transporta nutrientes
- Vehículo excretor de productos de deshecho.
- Proporciona soporte estructural a tejidos y articulaciones.
- Tiene función termorregulador: evita cambios de temperatura.
- La falta de agua en el organismo produce alteraciones en la regulación de la temperatura corporal, aumenta la tendencia a la deshidratación.
- Motivos de disminución de la ingesta de agua:
- Disminución de sed, por el envejecimiento.
- Disminución. De alimentos ricos en agua: leche.
- Disminución de tolerancia a alimentos: leche.

Larson, E. y Bruce , R. (1987) Beneficios para la salud del ejercicio en una sociedad envejecida. Vol. 147 , febrero

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Los materiales utilizados para el desarrollo de la investigación fueron los siguientes; encuestas hojas de papel A 4 bon, bibliografía actualizada general y específica, cartuchos de tinta, copias Xerox. Equipos tecnológicos como son: computador, flash USB y apoyo de internet.

MÉTODOS

Método Científico

Sirvió para conocer el problema y el objeto de investigación, la observación tiene un aspecto contemplativo que permitió ir desmenuzando cada una de sus causas y efectos que se encuentran en el problema.

Método Deductivo

Con este método se logró analizar el problema en su contexto general, para luego ir analizando cada una de sus causas, síntomas y efectos, para luego construir las preguntas de investigación con su respectivo análisis.

Método Inductivo

Permitió analizar cada una de las preguntas de investigación con respecto a los resultados que arrojaron las encuestas de las personas de la tercera edad.

Método Descriptivo

Este método fue utilizado en la descripción del problema así como en la descripción de variables, desarrolladas en el marco teórico permitió desarrollar

una investigación lógica a través de la investigación bibliográfica y obtención de resultados.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

TÉCNICAS

Para realizar el trabajo de investigación la técnica que utilice:

TÉCNICA OBSERVACIÓN

Permitió observar minuciosamente los problemas se pudo recoger información sobre el objeto de estudio a las personas de la tercera edad del barrio de Obrapía de la ciudad de Loja.

Se pudo constatar que no tienen conocimiento sobre actividades físicas las personas de la tercera edad; es decir desarrollan algunas pero no lo realizan constantemente trayendo consigo consecuencias que perjudican la calidad de vida de las personas. También se constató desinterés por parte del coordinador por la falta de planificación y coordinación en el desarrollo de actividades.

LA ENCUESTA

Está encuesta fue aplicada a las personas de la tercera edad del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, con la finalidad de conocer que tipos de actividades físicas realizan, se les diseñó el cuestionario de acuerdo a los indicadores, acerca de la actividad física estuvo establecida para 30 personas de la tercera edad,

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objetivo y muestra comprende las personas de la tercera edad del barrio Obrapía de la Ciudad de Loja que asisten a terapia física y ocupacional en el Subcentro de Salud Pública Obrapía.

POBLACIÓN	UNIVERSO	MUESTRA
Personas de la tercera edad	100	30
TOTAL	100	30

f. RESULTADOS

RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN EFECTUADA A LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA.

N°	FACTORES A EVALUAR	REGISTRO DE CUMPLIMIENTO			OBSERVACIONES
		SI	NO	A VECES	
1	Los adultos mayores asisten al programa de ejercitación del MIES en el Subcentro de Salud público de Obrapía.			X	Los adultos mayores asisten, con regularidad a este programa de ejercitación, lo hacen también personas de los barrios colindantes.
2	Los adultos mayores realizan actividades físicas como: bailar, caminar, trotar etc.	X			Se observó que un grupo de adultos mayores suelen realizar estas actividad por la mañana en las áreas verdes circundantes.
3	Los adultos mayores que hacen actividades físicas realizan el calentamiento respectivo.		X		Los pocos adultos mayores que realizan actividades físicas no cumplen con la fase de pre-calentamiento, empiezan de forma directa a ejercitarse.
4	La frecuencia con la que realizan los ejercicios es la adecuada.		X		Estos adultos mayores no tienen establecida una rutina de ejercicios, los practican de forma empírica sin saber cuáles son los adecuados para mejorar su calidad de vida.
5	Realizan intervalos de descanso apropiados durante el ejercicio.			X	Realizan su ejercitación por periodos cortos acordes a su condición física, intercalando intervalos de reposo.
6	Diversifican correctamente los ejercicios.		X		Por el desconocimiento de la gran variedad de actividades que pueden llevar a cabo, practican la misma actividad casi siempre.
7	Control de presión y ritmo cardiaco antes y luego de realizar ejercicios			X	Realizan las actividades físicas bajo control médico esporádico, pues no saben si es apropiada realizar cierta actividad con un determinado nivel de presión.
8	Llevan implementos apropiados cuando realizan actividades físicas.	X			Suelen llevar hidratación, toalla y prendas apropiadas para realizar ejercicios.
9	Respiran adecuadamente durante la sesión de ejercicios.		X		Al no poseer conocimientos sobre el tema, realizan sus ejercicios por la voluntad sin considerar la forma adecuada para respirar.
10	Quien dirige la sesión de ejercitación hace que esta sea amena e integradora		X		La ejercitación se torna en varias ocasiones cansada quien las dirige no suele hacerse entender que es lo que se va hacer, como y para qué.

Fuente: Guía de Observación aplicada a las personas de la tercera Edad de Obrapía

Autor: Diego Fernando Chocho Tapia – 2014

La presente guía de observación se realizó durante dos semanas en el Barrio Obrapía de la Ciudad de Loja, tomando como referente el Subcentro de salud que se encuentra en él

lugar y en donde se desarrolla un programa de ejercitación destinado a personas de la tercera edad.

Se constató que los adultos mayores de la ciudadela realizan actividades físicas, desconociendo la forma correcta de realizarlas, no poseen los conocimientos técnicos apropiados para desarrollar determinada actividad, pues la realizan sin llevar una secuencia y constancia en su práctica, no realizan los ejercicios de estiramiento y calentamiento apropiados, lo que podría ocasionar que en algún pudieran lesionarse; la ejercitación es repetitiva, no se establecen intervalos adecuados de descanso, lo que provoca que esta rutina de ejercicios no contribuya de forma óptima a su salud produciéndose cierto malestar físico, no llevan un control de su presión arterial, antes ni después de ejercitarse.

La diversificación de los ejercicios es importante, evita el aburrimiento y contribuye a que varias zonas del cuerpo se ejerciten, por desconocimiento los adultos mayores no lo hacen pues deben aplicar un programa de ejercicios adecuados a su fisiología y necesidades. Lo importante es que los adultos mayores poseen los implementos necesarios para realizar actividades físicas: voluntad y ganas de cambiar su estilo de vida.

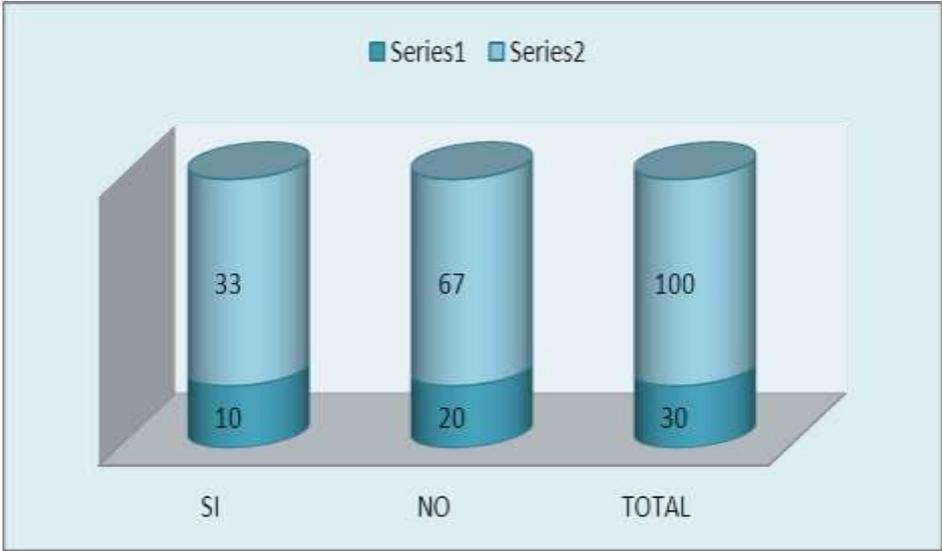
RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA.

Realiza actividades físicas

Cuadro N° 1

ALTERNATIVAS	f	%
SI	10	33
NO	20	67
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la tercera edad
Autor: Diego Fernando Chocho Tapia – 2014



INTERPRETACION

La actividad física es esencial para la salud de las personas ancianas la natación, caminatas y la bicicleta serían muy beneficiosas para muchas personas mayores Cada día el adulto mayor pierde un poco de sus habilidades físicas y tiene un mayor riesgo de padecer complicaciones derivadas de la inactividad o sedentarismo. Dando como resultado que las capacidades de su cuerpo se van deteriorando como parte del proceso natural de envejecimiento. Según esta variable el 33% de personas de la tercera edad si realizan actividad física y el 67% no lo realizan.

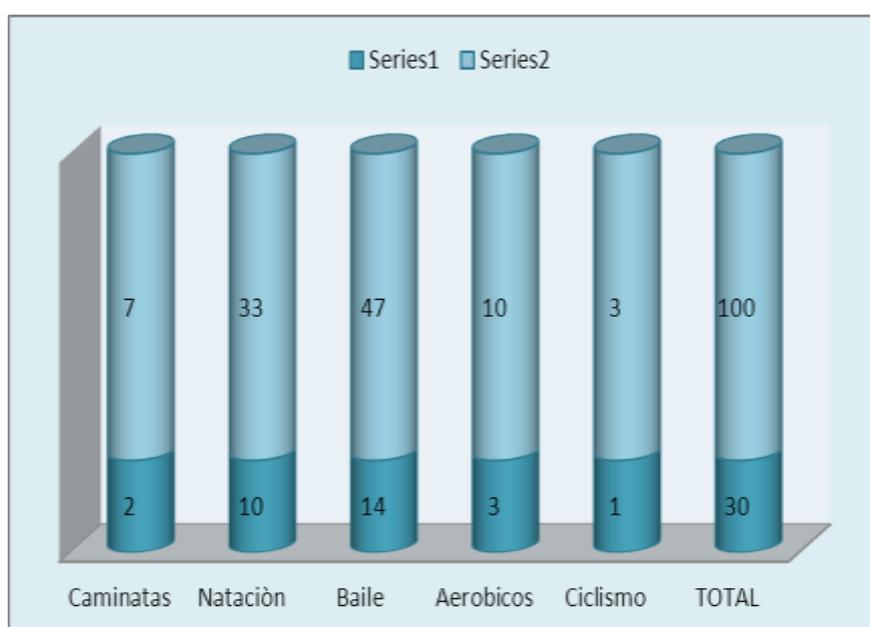
Actividad física que practica

Cuadro N° 2

ALTERNATIVAS	f	%
Caminatas	2	7
Natación	10	33
Baile	14	47
Aeróbicos	3	10
Ciclismo	1	3
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la tercera edad

Autor: Diego Fernando Chocho Tapia – 2014



INTERPRETACION

Actividad física se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados. En esta variable se obtuvo el 7% de las personas de la tercera edad realizan caminatas, el 33% realizan natación, el 47% realiza baile, el 10% aeróbicos y el 3% ciclismo.

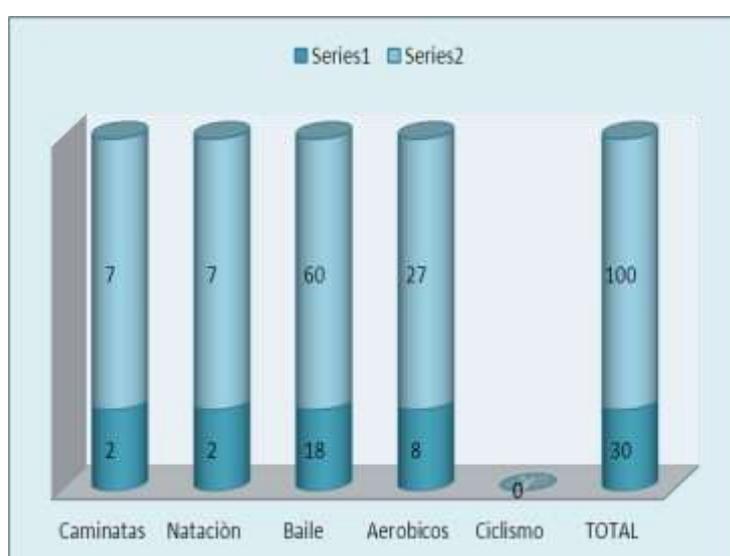
Clases demostrativas e informativas

Cuadro N° 3

ALTERNATIVAS	f	%
Caminatas	2	7
Natación	2	7
Baile	18	60
Aerobicos	8	27
Ciclismo	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la tercera edad

Autor: Diego Fernando Chocho Tapia – 2014



INTERPRETACIÓN

La actividad física es esencial para la salud de las personas ancianas. La natación, caminatas, gimnasia, juegos recreacionales y la bicicleta serían muy beneficiosas para muchas personas adultas pero como un factor predominante de debe abordar la calidad cantidad y nivel de intensidad en la actividad que se vaya a realizar y estas deben ser demostrativas e informativas.

Según esta variable se obtuvo el 7% de las personas de la tercera edad participan en clases demostrativas como caminatas, el 7% realizan natación asisten a clases demostrativas, el 60% asiste al baile, el 27% a los aeróbicos y el 0% ciclismo.

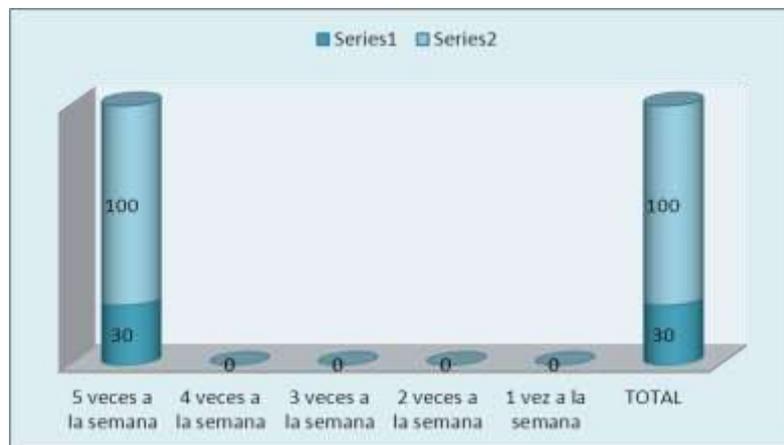
La actividad física la practica

Cuadro N° 4

ALTERNATIVAS	f	%
5 veces a la semana	30	100
4 veces a la semana	0	0
3 veces a la semana	0	0
2 veces a la semana	0	0
1 vez a la semana	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la tercera edad

Autor: Diego Fernando Chocho Tapia – 2014



INTERPRETACIÓN

El ejercicio en los adultos mayores ha sido ampliamente evidenciado y su práctica regular contribuye al mejoramiento de la calidad de vida. Por otra parte, La valoración de la condición física constituye un paso necesario en el proceso de prescripción de ejercicio físico en los adultos mayores, así como la evaluación del adulto mayor antes de iniciar el programa de ejercicio.

Un programa equilibrado debe incluir actividades encaminadas a conseguir cada uno de los 3 objetivos de una buena coordinación física: aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza y elevar la resistencia cardiovascular sobre los tres componentes de cada sesión de ejercicios: el calentamiento, el ejercicio o entrenamiento y el enfriamiento y se diseña para adaptarse al estado,

necesidades de salud y problemas médicos de un paciente en concreto. En esta variable se obtuvo el 100% las personas de la tercera edad practican actividad física 5 veces a la semana.

Tiempo que acude para el mantenimiento de su forma física

Cuadro N° 5

ALTERNATIVAS	f	%
30 Minutos	0	0
1 Hora	30	100
Màs de una Hora	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la tercera edad

Autor: Diego Fernando Chocho Tapia – 2014



INTERPRETACION

La práctica de ejercicio diario es uno de los objetivos prioritarios de prevención de enfermedades y promoción de la salud para este nuevo milenio. La idea es fomentar la actividad física en todas las edades, especialmente en la tercera edad, intentando aumentar, así, la proporción de personas adultas que realicen ejercicio físico de forma regular. Está claro que hacer deporte, al menos 30 minutos al día, preferiblemente todos los días, disminuye al máximo la población sedentaria. De los datos obtenidos de las personas de la tercera edad el 100% acude al taller 1 hora diaria.

La actividad física ayuda a mantener su forma física

Cuadro N° 6

ALTERNATIVAS	f	%
SI	30	100
NO	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la tercera edad

Autor: Diego Fernando Chocho Tapia – 2014



INTERPRETACION

La edad adulta es el período para mantener el estado de bienestar y evitar las enfermedades por eso es importante tener un estilo de vida saludable. El estilo de vida es el conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas con respecto a su salud, sobre los cuales ejerce cierto grado de control y que unas veces son saludables y otras son nocivas. Los hábitos personales perjudiciales conllevan riesgos que pueden dar como consecuencia enfermedad o muerte. En esta variable se obtuvo el 100% las personas de la tercera edad mantienen su forma física realizando actividades.

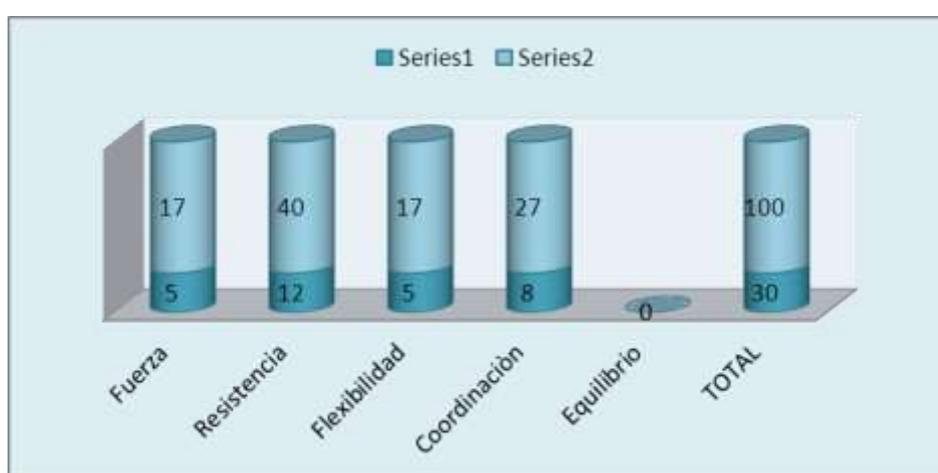
Capacidades físicas

Cuadro N° 7

ALTERNATIVAS	f	%
Fuerza	5	17
Resistencia	12	40
Flexibilidad	5	17
Coordinación	8	27
Equilibrio	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la tercera edad

Autor: Diego Fernando Chocho Tapia – 2014



INTERPRETACION

Cada una de las personas sabe muy bien cuáles son sus límites y sus posibilidades y nosotros debemos saber respetarlos. Esto no implica tomar una actitud pasiva con quienes dicen "no me muevo porque ya estoy viejo", "no me sale", "no me acuerdo" o "nunca lo hice". Debemos transmitirle con el acompañamiento y apoyo necesario que no hay edad para aprender, que al principio puede costar pero que los vamos a ayudar a intentarlo.

Desmitificar un poco que si son viejos no pueden hacer nada más, que no tienen derecho a moverse ni a seguir disfrutando de su propio cuerpo es una de las tareas más importantes que tenemos, ya que si rompemos con este mito ellos solos buscarán actividades que les resulten placenteras y saludables. En esta

variable se obtuvo que el 17% de personas desarrollar la capacidad física como es la fuerza, el 40% realizan resistencia, el 17% realiza la capacidad física de flexibilidad, el 27% de equilibrio y el 0% no realizan esta capacidad física como es equilibrio.

Después de realizar la actividad física

Cuadro N° 8

ALTERNATIVAS	f	%
Excelente	0	0
Muy bien	30	100
Regular	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la tercera edad

Autor: Diego Fernando Chocho Tapia – 2014



INTERPRETACIÓN

Los adultos mayores que hacen ejercicios poseen más vitalidad en cada actividad que desempeñan. En esta variable se obtuvo el 100% las personas de la tercera edad después de realizar actividad física se sienten muy bien.

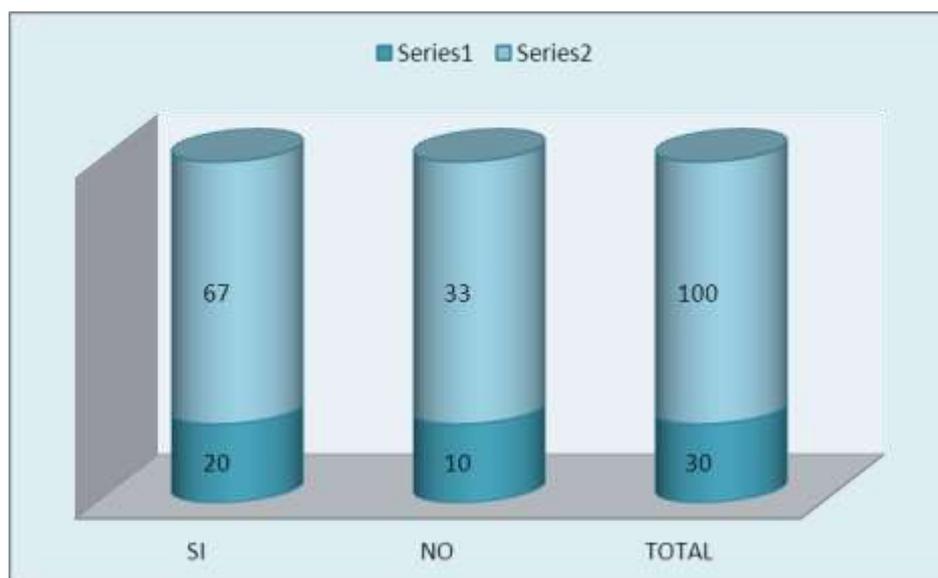
Enseñanza por parte del coordinador

Cuadro N° 9

ALTERNATIVAS	f	%
SI	20	67
NO	10	33
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la tercera edad

Autor: Diego Fernando Chocho Tapia – 2014



INTERPRETACIÓN

El maestro o instructor que ha logrado influir positivamente en las personas bajo su tutela -sin importar la edad o el área de desempeño-, seguramente debe el éxito de su trabajo, a la calidad humana que vive y hace vivir dentro y fuera; desgraciadamente, el amplio bagaje cultural y de conocimientos muchas veces es insuficiente para realizar una labor educativa eficaz. Todo Coordinador o profesor representa autoridad, disciplina, orden, dedicación y verdadero interés por las personas, y partiendo de esta base, el ser coherente supone trasladar a la vida personal las mismas actitudes que se exigen en el salón de clase. En esta variable se obtuvo 67% de personas creen que si debe mejorar la enseñanza con respecto a las actividades físicas y el 33% respondió que no debe mejorar su enseñanza.

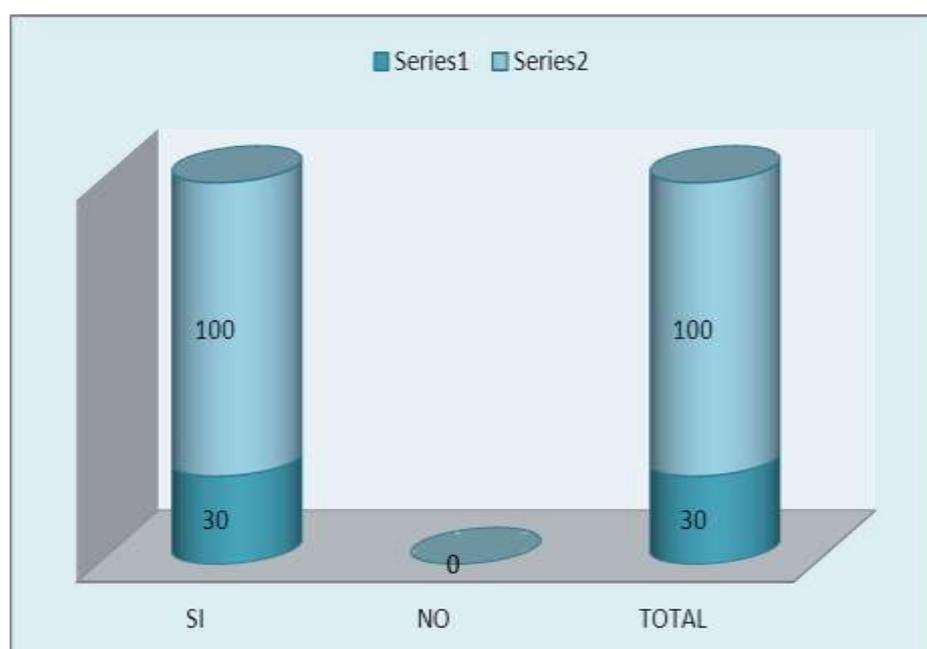
Propuesta alternativa de actividades físicas

Cuadro N° 10

ALTERNATIVAS	f	%
SI	30	100
NO	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la tercera edad

Autor: Diego Fernando Chocho Tapia – 2014



INTERPRETACIÓN

Las personas de la tercera edad creen que si se debe elaborar una propuesta de actividades físicas recreativas que permita la mejora de la calidad de vida de las personas. Pues se obtuvo el 100% es necesaria su elaboración.

g. DISCUSIÓN

Enunciado:

HIPÓTESIS UNO

Desconocimiento de la actividad física que deben realizar las personas de la tercera edad del barrio Obrapía de la Ciudad de Loja no permite el mejoramiento de su calidad de vida.

Análisis

Para el análisis de la presente hipótesis se utilizó los resultados más relevantes obtenidos de la guía de observación respecto a las actividades físicas que realizan las personas de la tercera edad: determinándose que las personas de la tercera edad muestran un alto interés en realizar actividad física, el desconocimiento técnico de qué tipo de ejercicios es el adecuado para su condición y estado físico conlleva a, inhibirse de un desarrollo físico, mental y corporal apropiados. La diversidad de ejercicios que pueden realizar es variada, caminatas, natación, baile, aeróbicos ciclismo, un programa de ejercicios adecuados a su fisiología y necesidades pueden ayudar mucho en el mejoramiento de la calidad de vida de estas personas. La diversificación de los ejercicios es importante, evita el aburrimiento y contribuye a que varias zonas del cuerpo se ejerciten.

La falta de coordinación entre el instructor y el grupo conlleva al poco entendimiento para efectuar el desarrollo de capacidades físicas tales como: fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio; acordes a la condición de cada individuo convirtiéndose en algunas ocasiones en situaciones tediosas y cansadas.

INTERPRETACIÓN

La tercera edad se comprende a las personas mayores de 65 años, etapa que para algunos comienza el sedentarismo, aparecen un sin número de enfermedades, la falta de actividad física, el final de su trabajo en algunos casos, la pérdida del ritmo cotidiano laboral y el estado psíquico comienza a jugar en contra de su salud. Al aplicar la actividad física obtienen una buena calidad de vida, ejemplo la artrosis, la movilidad de su cuerpo mejora con menos ó sin dolor, etc.

Lo aconsejable para toda persona que empieza actividad física es, en primer lugar realizar una evaluación cardiológica para determinar que tipo de actividad puede realizar, intensidad del trabajo, tiempo, frecuencia semanal.

Se recomienda ejercicio de tipo aeróbico que utiliza más el oxígeno, como el caminar, trotar, bailar, nadar, andar en bicicleta etc. Se debe evitar la sobrecarga y los saltos ya que las articulaciones de las personas mayores no siempre están en las mejores condiciones para soportar un peso o choque.

La intensidad del trabajo físico debe ir en progreso de suave a moderado, la frecuencia puede ser diaria o de 3 veces a la semana sugiriendo comenzar con 20 minutos e ir progresando hasta los 60 minutos, el médico o entrenador debe orientar en el tipo de actividad más conveniente y en general la frecuencia cardiaca sugerida estará entre el 60% y el 80 % de la máxima. De acuerdo a la interpretación de la guía de observación aplicada a las personas de la tercera edad del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, anteriormente expuesta y luego de un análisis minucioso de los aspectos considerados, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado hace elocuencia al conocimiento de las actividades físicas que ayudan al mejoramiento de la calidad de vida física y psicológica de las personas de la tercera edad se puede señalar el interés que muestran quienes participan de este programa de ejercitación.

DECISIÓN

Habiéndose constatado mediante la guía de observación; sobre el desconocimiento de las actividades físicas que deben realizar las personas de la tercera como medio para mejorar sus condiciones de vida se puede señalar que se APRUEBA LA HIPÓTESIS, en vista que se realiza la ejercitación sin conocimiento técnico o profesional, siendo necesarias para mejorar la etapa de vida de las personas de la tercera .

HIPÓTESIS DOS

Desinterés por parte del Coordinador del programa de ejercitación, en que se ejecute de manera amena las actividades físicas, buscando el interés de las personas de la tercera edad por mejorar la actividad física y su calidad de vida.

Análisis

El supuesto hace referencia al coordinador e instructor que debe mejorar sus enseñanzas en cada taller de tal manera que las personas de la tercera edad se sientan motivados, interesados y felices por realizar actividad física. Al analizar los resultados obtenidos de la encuesta aplicada en el cuadro 9 el 67% de personas creen que si debe mejorar la enseñanza con respecto a las actividades físicas pues el éxito radica en comprender el beneficio que se obtiene de realizar determinado tipo de ejercitación específica; y el 33% respondió que no debe mejorar su enseñanza.

Sobre las capacidades motoras por ende es necesario consensuar opiniones, para resolver un problema que se puede generar en el entorno.

INTERPRETACIÓN

Al contrastar que las actividades físicas mediante el proceso de enseñanza son de gran importancia, tanto para mejorar las aptitudes y destrezas las mismas que

se deben priorizar para mejorar los estilos de aprendizaje y enseñanza, para obtener una buena organización y un cambio futuro que conlleven al éxito al coordinador debe tener una aptitud innovadora-motivadora para que las personas de la tercera edad se sientan atraídas a realizar actividad física, permitiendo mejorar su calidad de vida.

DECISIÓN

De los resultados obtenidos, para la valoración y apreciación de la presente hipótesis, es considerada por las personas de la tercera edad sobre la forma de realizar actividades físicas por parte del coordinador de ejercicios, como interesante y divertida, estas manifiestan que se realiza de forma monótona y repetitiva teniendo que ser estas dinámicas participativas para mejorar las aptitudes y destrezas de tal manera que sientan satisfechos de cada actividad realizada. Por esta razón la HIPÓTESIS SE ACEPTA.

h. CONCLUSIONES

El propósito de la investigación fue analizar qué actividades físicas realizan las personas de la tercera edad del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, por lo cual se establecen las siguientes conclusiones:

- Se llegó a la conclusión que existe desconocimiento de las actividades físicas apropiadas para mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad del barrio Obrapía de la Ciudad de Loja.
 - Desinterés por parte del Coordinador en que se ejecute de manera permanente las actividades físicas, lo que no permite mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad.
1. Se realizó un análisis de las actividades físicas que realizan las personas de la tercera edad observando que existen personas que no acuden a ningún taller solo realizan actividades individuales en sus domicilios.
 2. El diagnóstico realizado reveló que aún existen insuficiencias en la enseñanza por parte del coordinador hacia algunas personas de la tercera edad del barrio Obrapía de la ciudad de Loja que acuden a las sesiones de ejercitación.
 3. Se debe diseñar un plan de propuesta sobre actividades recreativas para que mejoren la calidad de vida las personas de la tercera edad del barrio Obrapía.

i. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las personas de la tercera edad que conozcan la importancia de realizar actividades físicas, las mismas que sirven para ejercitar los diversos músculos del cuerpo, esto evita el deterioro del proceso natural de envejecimiento.

- Se recomienda a las personas de la tercera edad que sugieran al coordinador cuál es su debilidad al momento de enseñar sus clases o taller, buscando encontrar el motivar a las personas de la tercera edad para que asistan de manera permanente a sus clases que deben ser emocionantes, divertidas y que los ejercicios sean suaves acordes a las condiciones físicas de las personas.

- Se recomienda a las personas de la tercera edad que realicen actividades físicas como ejercicios gimnásticos, caminatas, bailes, natación etc ya que pueden realizarse en cualquier lugar y sólo necesitan de una cierta predisposición y una vestimenta deportiva adecuada.

- Se recomienda realizar acciones sociales e intelectuales como el jugar cartas, dominó, ajedrez, entre otros, lo cual permitirá el bienestar psíquico y social de las personas de la tercera del barrio Obrapía de la ciudad de Loja.

- Se recomienda tomar en consideración la propuesta diseñada sobre actividades recreativas la misma que ayudara para obtener de una buena actividad física, mental, psicológica es decir para mejor la calidad de vida.

PROPUESTA ALTERNATIVA

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Introducción

En el presente trabajo como objetivo principal diseñar un plan de actividades físico-recreativas para los adultos de la tercera edad. En el mundo en que vivimos actualmente, constituyen importantes preocupaciones para el hombre, los problemas relacionados con la duración de su vida. Son realmente asombrosos los avances de la humanidad en ese sentido, pero el envejecimiento es inevitable y de lo que se trata es de prepararse para enfrentar esa etapa de nuestras vidas.

La Recreación Física, tanto por el sistema de las instituciones y organizaciones socioeducativas, como las recreativas propiamente sobre la base de su libre elección se incluyen como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo carácter especial.

No cabe duda que esto ayuda a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral físico y psíquico, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea. La Preparación Física y la Preparación Recreativa. Juegan un papel crucial en los adultos de la tercera edad, como forma de utilización de su tiempo libre. Representa para el adulto un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social, intelectual, como elemento higiénico y descanso activo. Los elementos antes expuestos son el sustento para que constituya un programa priorizado. Sin embargo, conocemos que estudios realizados de la poca oferta de actividades físicas con carácter recreativo, que no responde a las demandas de esta población.

OBJETIVO DEL PLAN

Ofertar actividades físicos-recreativas, sanas y formativas, dirigidas a ocupar el tiempo libre de los adultos de la tercera edad, contribuyendo al mejoramiento de

su calidad de vida y a la prevención de hábitos y conductas inapropiadas a la sociedad.

Metas:

Selección de las actividades físico _ recreativas.

DISEÑO DE LA PROPUESTA PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

N°	ACTIVIDADES PROPUESTAS	BENEFICIOS	HORA DEL DIA RECOMENDABLE	CANTIDAD DE PROFESORES
ACTIVIDADES TERRESTRES				
1	Caminatas 	<p>Caminar es una de las actividades aeróbicas más populares y accesibles para que practiquen tanto sedentarios como cultores de la actividad física. Los beneficios de la caminata son múltiples destacándose su sencillez y bajo nivel de peligro para la tercera edad.</p>	Primera hora de la mañana	1
2	Excursiones por áreas señaladas		Primera hora de la mañana	2
3	Clase con el adulto mayor		Primera hora de la mañana	1
4	Maratón		Primera hora de la mañana	2
5	Caminata de orientación		Primera hora de la mañana	3
6	Acampadas		Todo el día	3

N°	ACTIVIDADES PROPUESTAS	BENEFICIOS	HORA DEL DIA RECOMENDABLE	CANTIDAD DE PROFESORES
ACTIVIDADES ACUÁTICAS (EN EL RIO O AGUAS POCO PROFUNDAS)				
1	Juegos adaptados al agua.  - De marcha. Quién es el primero en llegar a la orilla. Marcha con elevación de rodillas. Relevos.	Practicar la natación en una piscina, en una playa tranquila en verano, o en una piscina climatizada o balneario de aguas termales en invierno, son actividades que, sin duda, ayudarán a las personas ancianas, tanto a nivel psicológico, como a nivel físico, retrasando todos los procesos degenerativos de la vejez y calmando las enfermedades crónicas.	En las tardes	2
2	De balón Pase en círculo. El pato y los cazadores.		En las tardes	2
3	De fuerza y agilidad		En las tardes	2
4	Prueba de la cuerda y sin cuerda		En las tardes	2
5	Quién es el vencedor		Primera hora de la mañana	2
6	El conteo		Todo el día	2

N°	ACTIVIDADES PROPUESTAS	BENEFICIOS	HORA DEL DIA RECOMENDABLE	CANTIDAD DE PROFESORES
COMPETENCIA LÚDICA				
1	Festival deportivo recreativo. 	Contribuyen mejorar habilidades motrices y las capacidades físicas en los ancianos, buscando la integralidad de los juegos incluimos en los mismos un grupo de tareas que contribuyen estimular las relaciones interpersonales y las habilidades manuales en los mismos ya que muchos de estos aspectos van perdiendo con la edad con los procesos degenerativos que esta provoca por lo que consideramos los mismos muy importantes y novedosos.	Mañana y tardes	2
2	Juegos pasivos de Damas, Dominó, Parchis, Ajedrez.		Mañana y tardes	2
3	Plan de la calle con juegos adaptados		Mañana y tardes	2
4	Juegos pre deportivos de Voleibol adaptados Siempre en el aire		Mañana y tardes	2
5	Juegos pre deportivos de Baloncesto adaptados. El pase anotador		Mañanas	2
6	Juegos pre deportivos de Fútbol adaptados. Fútbol en círculo Juegos pre deportivos de Balonmano adaptados. Balonmano en círculo		Mañanas	2

REQUERIMIENTOS DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

- Para la realización de las actividades físico-recreativas se tendrá en cuenta la selección adecuada de los lugares destinados para que los adultos no sufran ningún accidente, para ello utilizaremos cuando sea en tierra, lugares donde tenga césped, generalmente ofrecen suavidad y mucha precaución pues no debe haber obstáculos a su alrededor que entorpezcan el correcto desarrollo de las actividades.
- Deberán asistir a las actividades recreativas con ropa cómoda, y calzado apropiado.
- Antes de realizar las actividades físicas, se les orientará a los participantes la realización de ejercicios para movilizar las articulaciones y a continuación ejercicios de mayor intensidad, para preparar su organismo y evitar lesiones musculares y articulares.
- Tener en cuenta al realizar las actividades físicas, la temperatura, ya que de acuerdo a las estaciones del año, se debe regular la intensidad de su ejecución.
- Al realizar las actividades acuáticas, teniendo en cuenta que es un río, se debe seleccionar el lugar más idóneo o sea el de menor profundidad, el menos pedregoso, en fin, el área de mayor seguridad y de ser posible la participación de varios promotores para un mejor control.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Annicchiarico, R. La actividad física y su influencia en una vida saludable. En deportes # 51, 2p.
- Guía de actividades para promover la realización de actividad física, Instituto Nacional de Salud Pública, 2010.
- Díaz E, Saavedra C, Kain J, Actividad física, ejercicio, condición física. Universidad de Ecuador.
- Jodar, M. Pérez, M. Silvestre, N y Solé, M: Adolescencia, edad adulta y vejez: 1996.
- Albamonte, A. (1991) Ejercicios Para La Tercera Edad. Ed. Albatros ,(1993)
- La participación en la comunidad centros deportivos: motivos y factores predictivos de disfrute. En Diario de Deportes, salud y ejercicio.
- Barboza, R. & Alvarado, D. (1987) Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. En la Revista Educación, 11 (2) :99 -103 .
- Barry , HC . Y Eathorne , SW . (1994) Ejercicio y envejecimiento. Cuestiones para el practicante . 78 (2) : 357-76 , de marzo .
- Braith , RW. Other y. (1994) Ejercicios de intensidad moderada y alta disminuye la presión arterial en sujetos normo tensos 60-79 años de edad.
- Brown, M. & Holloszy , JO . (1994) Efectos de caminar, trotar y montar en bicicleta en la fuerza, la flexibilidad , la velocidad y el equilibrio en el 60 a 72 años de edad.

- Nieman , DC. y Otros . (1993) La actividad física y la función de edad avanzada. En Med . Ciencia . Deportes. Ejercicio . 25 (7) : 823-31.
- Larson, E. y Bruce , R. (1987) Beneficios para la salud del ejercicio en una sociedad envejecida. Vol. 147 , febrero.
- Rooney , M. (1993) Ejercicios para personas de edad avanzada : qué vale la pena el esfuerzo. 8 (11) : 68, 71-4,7 .

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

TEMA:

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERÁPIA PARA MEJORAR LA
CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA
EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

AUTOR:

Diego Fernando Chocho Tapia.

DIRECTOR:

Lic. Luis Rafael Valverde.Mg.SC

LOJA - ECUADOR

2014

SERIE 17 DERECHOS RESERVADOS

a. TEMA

LA ACTIVIDAD FISICA COMO TERÁPIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA.

b. PROBLEMÁTICA

El tema del adulto mayor ha permanecido por mucho tiempo en el olvido que le ha dado gran parte de la sociedad, siendo necesario que se tome de manera seria la realidad de estas personas, que cada día se constituyen en un mayor número de la población.

El principal problema de las personas de edad avanzada ha sido siempre el mismo en cualquier lugar del mundo, son innumerables las historias que existen sobre esta problemática, cada vez se incrementa más el número de población de adultos mayores creando un ambiente de desconfianza y desmotivación en ellos por falta de tiempo para su debido cuidado por parte de sus familiares; muchas empresas han profundizado de forma directa en este problema al incrementar horas laborales, dentro del desempeño de actividades diarias en sus trabajadores.

La presentación de problemas psicológicos, físicos y de orientación se ve afectado por baja autoestima en los adultos mayores, creando un ambiente de rechazo absoluto por parte de la sociedad.

Al continuar esta problemática, sobre la poca importancia que tiene el adulto mayor en la sociedad, y si no se toma las debidas medidas preventivas y correctivas dará origen al aumento de diferentes enfermedades, muchas veces ocasionadas por síntomas de depresión emocional.

Al llegar muchas personas durante este ciclo de vida, tanto la sociedad como las organizaciones darán poca prioridad a la participación de ellos dentro del ambiente social y laboral, además la progresiva improductividad en la intervención de toma de decisiones familiares; percutirán que las personas de edad avanzada se sientan solo y aislado en la sociedad, además estarán expuestos al maltrato, violencia, desintegración familiar y a la discriminación por razones de género, edad pertenencia étnica o discapacidad. Con este trabajo de investigación, se pretende sugerir a los adultos mayores o personas de edad avanzada se relaciona con una serie de causas, entre las que se mencionan las siguientes:

- En la actualidad el comportamiento intelectual y físico en los adultos mayores ha disminuido como efecto de la vida sedentaria que llevan dentro de su ámbito familiar.
- El exceso de trabajo de las personas responsables de los adultos mayores lleva a que ésta parte de la población se mantenga en la soledad dentro de su hogar.
- La sociedad ha olvidado al adulto mayor y por ende no los considera como clientes potenciales de algún servicio recreacional.
- La sociedad ecuatoriana no genera mayores aportaciones para mejorar el nivel emocional y físico en la vida del adulto mayor.

El poco interés de nuestra sociedad hacia el adulto mayor los convierte en una parte de la población sujeta a problemas emocionales y físicos que los llevan a pasar sus últimos días de vida en un ámbito depresivo y de soledad.

Para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de nuestra ciudad es necesario que se realicen actividades recreacionales y físicas que contribuyan a mantener la salud mental y física de ésta parte de la población.

Formulación del Problema

¿Cuál es el tipo de actividades físicas que realizan las personas de la tercera edad del Barrio Obrapía de la ciudad de Loja?

Delimitación del Problema

Este problema lo ubicamos en la realización de actividades por parte de las personas de la tercera edad.

Definición del Problema

“AUSENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TERÁPIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRA PÍA DE LA CIUDAD DE LOJA”

c. JUSTIFICACIÓN

El envejecimiento de la población constituye uno de los acontecimientos sociales y demográficos relevantes de las últimas décadas. La creciente población de adultos mayores debe ser integrada al desarrollo y a la modernidad, lo que depende en parte importante del Estado, pero también de los propios adultos mayores y de los individuos que se aproximan a esta etapa de la vida. Esto como sinónimo de precariedad, por decir lo menos, en cuanto a la atención que la sociedad le entrega al adulto mayor.

El proceso de envejecimiento que experimenta nuestro país, aumenta de manera acelerada, lo que ocasionará en pocos años que exista una mayor población envejecida. Lo que socialmente implicará una serie de problemas si no se toman medidas de prevención para enfrentar los cambios y el impacto de la vejez. La situación de los adultos mayores, en nuestro país es preocupante debido a la poca importancia que se le ha dado a este sector, lo que se evidencia en nuestra sociedad, que ni siquiera han creado las carreras para formar el recurso humano especializado en el tema.

Las personas de la tercera edad o adultos mayores exigen y merecen respeto, pero no aquella consideración que se entiende en un saludo respetuoso o una celebración sencilla en su día clásico, sino en el trabajo mancomunado de todos los sectores de la sociedad, y en especial de sus familiares para que vivan con dignidad el resto de sus vidas.

Hay que tener muy clara la diferencia entre los signos de la vejez y de la enfermedad. Aunque no existen recetas para la eterna juventud, hay aspectos que se pueden controlar y que permitirán continuar con una vida activa, envejeciendo de una manera apacible y poco traumática.

La actividad física es esencial para la salud de las personas ancianas. La natación, caminatas, gimnasia, juegos recreacionales y la bicicleta serían muy beneficiosas para muchas personas adultas pero como un factor predominante de

debe abordar la calidad cantidad y nivel de intensidad en la actividad que se vaya a realizar

Mediante la aplicación de diferentes teorías y herramientas pretendemos diversos conceptos que aporten información para la realización de actividades, a fin de obtener beneficios eficiente con lo que respecta a la calidad de vida de los adultos mayores.

Los beneficios de las actividades demuestran que el adulto mayor necesita renovar y redescubrir esos sentidos que le aportarán nuevas herramientas a esta etapa de su vida. Envejecer no es sinónimo de enfermar. Madurar, haber vivido, es ser portador de una historia de experiencias personales que dignifican y engrandecen la vida humana.

Se proyecta a sugerir ideas innovadoras para fomentar con ello el interés en el desarrollo de actividades física y que el adulto mayor llegue a tener un desarrollo integral, que repercutirá en un mejor aprovechamiento de los conocimientos que obtiene o recibe en su vida cotidiana.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

DETERMINAR QUÉ TIPO DE ACTIVIDADES FÍSICAS REALIZAN LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA.

Específicos:

- Identificar qué actividades físicas realizan las personas de la tercera edad del Barrio Obrapía de la Ciudad de Loja.
- Analizar con qué frecuencia realizan actividades físicas los adultos mayores del barrio Obrapía.
- Desarrollar una Propuesta alternativa sobre las Actividades Físicas específicas recreativas para mejorar la forma y calidad de vida de las personas de la tercera edad.

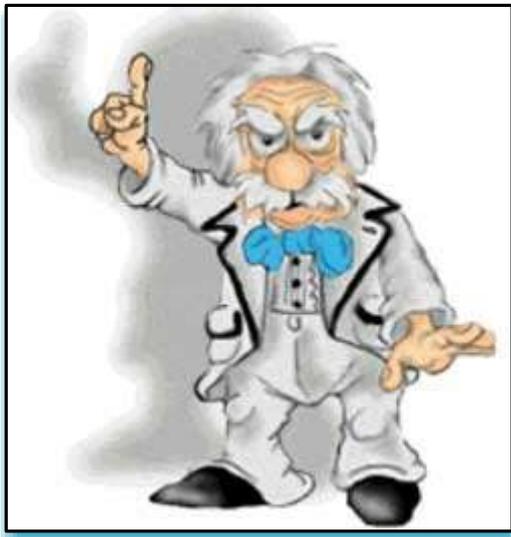
e. MARCO TEÒRICO

QUIÉN DEBE HACER ACTIVIDAD FÍSICA

Toda persona debería tener la oportunidad de participar en actividades físicas, independientemente de su edad y limitaciones socioeconómicas y/o físicas.

Deben tomarse en cuenta las poblaciones especiales, incluyendo las personas adultas mayores con demencia y las extremadamente frágiles. Las personas que ya sufren de condiciones crónicas y incapacitantes, e inclusive demencias, también pueden participar en algún tipo de actividad física regular. De hecho la actividad física regular puede mejorar muchas de estas condiciones. Las personas adultas mayores particularmente frágiles y las personas con demencia no deben excluirse, pero requerirán supervisión y orientación. El grado y el esfuerzo de la actividad física recomendada deben adaptarse a las capacidades y condiciones de cada individuo. En todos los casos, la actividad física deberá ir acompañada de nutrición e hidratación adecuadas

EL ADULTO MAYOR



Se denomina persona mayor a quien haya llegado a la edad de 60 años en adelante, es en esta edad que muchos de los adultos mayores dejan de trabajar, se jubilan y se dedican a estar en su hogar descansando. Pero esto no quiere decir que no puedan realizar actividades que desarrollen sus actitudes y aptitudes; es por eso que el adulto mayor es un ente activo de la sociedad, ya que

sus conocimientos, sus vivencias hacen de este un educador que puede enseñar a muchos jóvenes.

Las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

PERSONAS MAYORES FRÁGILES

Se pueden considerar personas que forman parte de este grupo aquellas que, aun viviendo en su casa de forma autónoma, tienen cierta dificultad para desplazarse o llevar a cabo las tareas del hogar. Son aquellas que para desplazarse necesitan apoyarse en un bastón, o realizan las tareas del hogar con cierta dificultad, de forma más lenta.

PERSONAS MAYORES ACTIVAS

Las personas mayores activas, aunque puedan tener enfermedades de tipo crónico como el anterior caso, se consideran personas totalmente autónomas, que viven en su domicilio y que llevan un ritmo de vida normal. Realizan las tareas del hogar con facilidad, salen a comprar, a caminar, acuden al casal o centro de jubilados para participar en actividades diversas, cuidan de sus nietos, etc. Generalmente estas personas son menores de 80 años, aunque la edad no deja de ser una referencia.

PERSONAS MAYORES MUY ACTIVAS

Personas mayores que no tienen ninguna enfermedad, que siguen un proceso de envejecimiento totalmente satisfactorio, donde muchas de ellas han tenido un contacto a lo largo de su vida con el deporte o la actividad física, pueden sentirse identificadas en este grupo.

Son personas que se han jubilado o preparan su jubilación y que se sienten con capacidad para participar en competiciones para veteranos, para incorporarse al gimnasio, correr o montar en bicicleta sin dificultad.

Tienen integrada la práctica del ejercicio físico a lo largo de su vida y la practican o la quieren practicar con regularidad. Albamonte, A. (1991) Ejercicios Para La Tercera Edad. Ed. Albatros, (1993)

LA TERCERA EDAD

La Tercera Edad se refiere a la población de personas mayores o ancianas que pasan por una etapa de la vida que se considera como la última, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad.

Hoy en día, el Adulto Mayor ha sufrido varias dificultades que han afectado su calidad de vida, pues pierde oportunidades de trabajo, actividad social y en muchos casos se sienten excluidos.

La persona Adulta Mayor merece ser tratada con respeto considerando su autonomía, concientizando que son personas que han adquirido experiencias que aún tienen mucho que aportar a la sociedad.

A pesar de la existencia de gobiernos y municipios que se preocupan por la integridad y dignidad del Adulto Mayor, es necesaria la orientación de la sociedad para mejorar el desarrollo del Adulto Mayor

CALIDAD DE VIDA Y VEJEZ

El término calidad de vida comienza a vincularse con la atención sanitaria a mediados de los años sesenta del siglo pasado. En este período, la sanidad influenciada fundamentalmente por los cambios sociales resta importancia a la cantidad (mortalidad, morbilidad, etc.) para centrarse y favorecer la calidad de vida humana en actuaciones que buscan, por ejemplo, aliviar los síntomas de deterioro, mejorar el nivel de funcionamiento del organismo, fomentar las relaciones sociales y la autonomía personal.

LA MOTIVACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

No se puede hablar de la motivación en abstracto sin haber profundizado en el desarrollo de la psicología del individuo a lo largo de la vida, especialmente en la conformación de las motivaciones, evolución que se puede enriquecer con las nuevas metas que la persona mayor se proponga en esta larga etapa de su existencia, pues continuar sus motivaciones lo ayudarán a prolongar la vida con calidad, aprovechando con utilidad el tiempo libre.

La motivación es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación. En efecto, la motivación está relacionada con el impulso, porque éste provee eficacia al esfuerzo colectivo orientado a conseguir sus objetivos, y empuja al individuo a la búsqueda continua de mejores situaciones a fin de realizarse integrándolo así en la comunidad donde su acción cobra significado.

El estudio de la motivación y su influencia en la vida no es otra cosa que el intento de averiguar, desde el punto de vista de la psicología, a qué obedecen todas esas necesidades, deseos y actividades, es decir, investigar la explicación de las propias acciones humanas y su entorno: ¿Qué es lo que motiva a alguien a hacer algo? ¿Cuáles son los determinantes que incitan?

La motivación alcanza un nivel cualitativamente superior cuando se ha orientado una concepción cada vez más integral de la conducta motivada que es siempre expresión de la personalidad portadora de motivos y necesidades. Según el estudio de la motivación de las personas de la tercera edad para la práctica de la actividad física debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

La relación adecuada entre los aspectos dinámicos y el contenido de la motivación de las personas a la práctica de la actividad física. El estado de predisposición de la persona a la práctica de la cultura física. La adecuada orientación de la persona para lograr un mejoramiento de los niveles emocionales hacia la vida mediante la práctica de la cultura física en los Círculos de Abuelos.

Lo más frecuente encontrar en el Adulto Mayor es que, cuando las rutas que conducen a su objetivo están bloqueadas, ellos "se rindan".

La moral decae, se reúnen con sus amigos para quejarse y en algunos casos reaccionan impropiaamente como respuesta ante la frustración.

<http://www.monografias.com/trabajos94/motivacion-del-adulto-mayor-actividad-fisica-yMentales.....recreativa/motivacion-del-adulto-mayor-actividad-fisica-y-recreativa.shtml#ixzz33gviFxFm>

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La actividad física para la tercera edad es un tema relevante, incluso estratégico, tanto desde el punto de vista personal e individual como desde una visión global de la sociedad.

Así es el hecho de que la persona adulta se plantea iniciar, continuar o potenciar una actividad física, suponerle un cambio sustancial en su calidad de vida, ya que le ayudará a aumentar su equilibrio personal, mejorar el estado de ánimo y su salud, potenciar sus reflejos y proporcionarle una agilidad que podría tener estancada y en definitiva mejorar su calidad de vida.

De esta forma, este libro supone una aportación decisiva en el campo de la actividad física para la tercera edad, que parte de una experiencia consolidada a lo largo de los últimos años y que puede sin duda contribuir a potenciar el papel de la tercera edad dentro de la sociedad mejorando a la vez la calidad de vida individual.

OBJETIVOS

Búsqueda de una mejor calidad de vida.

Carácter lúdico y recreativo de las actividades.

Atenuación del deterioro progresivo del organismo.

Mejora de la integración social, contra el aislamiento y la soledad.

Mejora de la comunicación entre los adultos, contrarrestando los efectos de las depresiones, el estrés y la ansiedad.

EJERCICIO Y EL ADULTO MAYOR

A medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables pero se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos.

LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LA PERSONA MAYOR

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

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

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

Además se ven beneficiados:

- La masa metabólica activa
- Los huesos
- Los músculo
- Los riñones y los receptores sensoriales.

El ejercicio logra ayudar en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis.

Se puede mejorar significativamente la calidad de vida de una persona de la tercera edad dándole mayor flexibilidad, fuerza y volumen muscular, movilidad y mayor capacidad funcional aeróbica

El estado mental

También se ha encontrado que el ejercicio es benéfico para la salud mental en la tercera edad encontraron que el ejercicio mejora la auto-estima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño, las funciones intelectuales y las relaciones sociales. Cuando se investigaron los estados de ánimos positivos y negativos y la fatiga de mujeres después de una clase de aeróbicos, se encontró una diferencia significativa entre los estados de ánimos antes y después de la clase: el efecto positivo se incrementó y la fatiga se redujo.

La hipertensión

Los adultos mayores hipertensos que participaron en un programa de ejercicio físico pudieron demostrar que su nivel de presión arterial logró controlarse y hasta se mejoró.

En una investigación sobre la presión arterial en reposo de personas mayores con presión arterial normal, los resultados mostraron que los dos grupos de ejercicios, uno de intensidad moderada (70%)/45minutos/3 veces por semana y el otro de alta intensidad (85%)/35 minutos/3 veces por semana aumentaron su consumo máximo de oxígeno trabajando en los tres primeros meses del programa y bajaron su presión arterial sistólica a los seis meses.

Mouth. Ca La participación en la comunidad centros deportivos: motivos y factores predictivos de disfrute. En Diario de Deportes, salud y ejercicio.

ACTIVIDADES FÍSICAS

MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO MUSCULAR

A nivel articular no se pretende aumentar el grado de flexibilidad sino realizar una buena gimnasia de las articulaciones y mantener un nivel de amplitud natural de movimiento. A nivel muscular se debe ser más analítico.

REFORZAR LOS MÚSCULOS

El objetivo de nuestra actividad no debe ser el desarrollo de la fuerza sino un trabajo general que englobe también la fuerza-resistencia.

COORDINAR

Es importante trabajar con el cuerpo para la construcción de un esquema corporal pero también se debe utilizar material muy diverso que ofrece muchas posibilidades y experiencias nuevas.

CORREGIR LA POSTURA

Implica educación y toma de conciencia de la postura. El trabajo se debe centrar básicamente en la columna, cintura escapular y cintura pélvica. Se relaciona con la gimnasia suave, relajación, equilibrio...

RESPIRAR Y RELAJARSE

Lo ideal es aumentar la capacidad respiratoria, mejorar la oxigenación sanguínea y la relajación física y psíquica. Cada persona mayor debe controlar su propio ritmo. Además de liberar el estrés, disminución de la tensión muscular, también actuará para ayudar al conocimiento del propio cuerpo.

GIMNASIA

Si bien es una de las actividades más practicadas, puede conducir a cierta monotonía y, por tanto puede resultar un poco aburrida, aunque tiene la ventaja de que se puede hacer en cualquier lugar e incluso con ropa de calle, siempre

que no moleste la realización de los movimientos. El objetivo de la gimnasia es un acondicionamiento físico general. Se trabaja con movimientos globales de grandes grupos musculares. Dentro de este grupo se engloba la marcha, los desplazamientos, la carrera suave, gimnasia de mantenimiento, gimnasias suaves, yoga, y el trabajo en gimnasia sin aparatos y con aparatos.

CAMINAR

La caminata es el más conveniente y adaptable de todos los ejercicios cuando se ejecuta de forma bien orientada, ya que da a la persona mayor sensación de seguridad, mejora del equilibrio, disminuye la aprensión, aumenta la velocidad de desplazamiento, acrecienta la libertad motriz y disminuye la sensación de fatiga.

Estamos hablando de una actividad rítmica que condiciona un mínimo estrés para el corazón y el aparato locomotor, a la vez que distrae la mente. Hoy se sabe que un ejercicio tan suave como un paseo, aunque no modifique de forma acentuada la capacidad cardiovascular de los que lo practican, sí protege contra la cardiopatía isquémica y ayuda a perder peso. Se puede caminar a cualquier edad, y no son necesarias instalaciones ni materiales especiales. Hacerlo durante una hora al día, con una marcha algo más rápida que la habitual, sirve de entrenamiento. Es conveniente escoger terrenos llanos con suelo regular, para evitar el peligro de la caída, y con poco tráfico. Es importante que la ropa que se utilice sea cómoda, que favorezca la transpiración.

El calzado debe ser confortable, flexible y que no oprima. Hay que procurar ir acompañado, y proyectar cada cierto tiempo metas nuevas para ir caminando cada día algo más rápido y más tiempo. En el caso de que la condición física lo permita, un buen ejercicio cardio-respiratorio es alternar la caminata con la carrera a trote suave, los beneficios que se obtienen son similares a la caminata pero al ser el esfuerzo superior, el tiempo que se necesita para conseguir los mismos beneficios es mucho menor.

NADAR

Es uno de los medios más eficaces para mejorar y mantener la capacidad cardiorrespiratoria y a la vez todo el sistema neuro-muscular ya que obliga a

constantes ajustes para adaptar todos los movimientos a situaciones que cambian constantemente en un medio que no es el habitual.

Ayuda a prevenir y mejorar muchos problemas posturales al liberar el esqueleto de la acción de su peso (en el agua, el peso corporal se reduce más de una sexta parte y el apoyo nunca es traumático), mejora la amplitud de los movimientos y es un buen relajante para todos los músculos, en especial para los de la espalda.

Está especialmente indicada en personas obesas y con artrosis (siempre que se nade en agua caliente), al favorecer la descarga articular. No hay ningún inconveniente en que las personas mayores utilicen flotador si esto les da mayor seguridad y les pone en contacto mejor con el medio acuático.

Sin olvidar su objetivo lúdico, nos puede permitir desarrollar diversas cualidades de una forma más espontánea, autónoma y menos dirigidas. Se puede trabajar la capacidad de comunicación, la atención, la concentración, la memoria, la velocidad de reacción segmentaria, etc.

ANDAR EN BICICLETA

El pedaleo es una actividad muy poco costosa, energéticamente hablando, por lo que se puede realizar durante mucho más tiempo que cualquier otra actividad

Además de los beneficios circulatorios, mantiene el tono de brazos, columna y, evidentemente, piernas.

No obstante hay que tener en cuenta, que aunque es muy bien tolerado al final de cada sesión se deben realizar ejercicios de elasticidad.

El pedaleo en bicicleta estática sustituye perfectamente al ciclismo y no hay que dudar en emplearlo en aquellas personas con limitaciones del movimiento espacial (dificultad de la marcha, vértigo, desalineaciones corporales, etc.). Braith ,

RW. Other y. (1994) Ejercicios de intensidad moderada y alta disminuye la presión arterial en sujetos normotensos 60-79 años de edad.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

RESISTENCIA: también llamado ejercicio cardio-respiratorio o aeróbico

ACTIVIDADES DE RESISTENCIA

Las actividades de resistencia son aquellas que aumentan las frecuencias cardíaca y respiratoria por períodos prolongados. Las actividades de resistencia moderadas incluyen caminar enérgicamente, nadar, bailar y andar en bicicleta. Las actividades de resistencia rigurosas: incluye subir escaleras o cerros, trotar, remar, nadar muchas vueltas continuas en la piscina y andar en bicicleta cuesta arriba.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS ESPECÍFICOS DE LOS EJERCICIOS DE RESISTENCIA?

- Mejoran la salud del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio.
- Aumentan el vigor y mejoran el funcionamiento de todos los aparatos y sistemas del cuerpo, al aumentar el flujo sanguíneo.
- Ayudan a prevenir o retardar algunas enfermedades crónico-degenerativas, tales como la enfermedad del corazón, la hipertensión y la diabetes, entre otras

¿CUÁNTO EJERCICIO DE RESISTENCIA SE RECOMIENDA?

- La meta para el ejercicio de resistencia cardiovascular es llegar al menos a 30 minutos de actividad, entre moderada y enérgica, todos los días de la semana, o la mayor parte de ellos.
- La actividad debe aumentarse gradualmente, comenzando con tan sólo 5 minutos por vez, si es necesario, especialmente si la persona ha estado inactiva por mucho tiempo.

- El hacer menos de 10 minutos de ejercicio a la vez no brindará los beneficios cardiovasculares y respiratorios deseados.

¿QUÉ PRECAUCIONES DEBEN TENERSE EN CUENTA?

- La intensidad de la actividad no deberá interferir con la respiración como para que impida poder hablar mientras que se hace el ejercicio, ni deberá causar mareo o dolor en el pecho.

- Antes y después del ejercicio debe tomarse un período de actividad suave, a manera de calentamiento y de enfriamiento, respectivamente, de por lo menos 10 minutos cada uno.

- Se recomienda que se hagan ejercicios de estiramiento después de las actividades de resistencia cuando los músculos ya están calientes.

- Es necesario beber mucha agua antes, durante y después de los ejercicios para evitar la deshidratación.

- Si una persona está haciendo un régimen de restricción de líquidos (incluyendo personas con insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedad del riñón), debe consultar con su médico.

- Se debe elegir la hora más adecuada para hacer ejercicio al aire libre, evitando las horas en las cuales hace demasiado calor o mucho frío, o cuando hay un alto grado de humedad o contaminación ambiental.

- Debe usarse ropa apropiada para evitar un choque de calor, o hipotermia.

- Deben usarse elementos de seguridad, o equipo apropiado para prevenir lesiones, tales como cascos para andar en bicicleta y zapatos cómodos y estables para caminar.

FORTALECIMIENTO (O DE FUERZA)

¿Cuáles son los ejercicios de fortalecimiento?

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

Algunos ejemplos de ejercicios específicos de fortalecimiento incluyen flexionar y extender los brazos y las piernas en diferentes direcciones, así como sentarse y pararse de una silla en forma repetida.

- Los ejercicios de fortalecimiento también pueden hacerse con una variedad de elementos, incluyendo bandas elásticas de resistencia y equipo de pesas, o sustitutos para las pesas, tales como botellas de plástico y medias llenas de frijoles o de arena.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS ESPECÍFICOS DE LOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO?

- Pueden restaurar el músculo y la fuerza. Las personas pierden del 20 al 40% de su tejido muscular a medida que envejecen (dicha pérdida de masa músculo-esquelética se denomina sarcopenia), y pequeños cambios en el tamaño de los músculos pueden lograr grandes diferencias en el fortalecimiento o la fuerza, especialmente en quienes ya han sufrido una significativa pérdida muscular.
- Ayudan a prevenir la pérdida ósea (osteoporosis), y aumentan el metabolismo para mantener bajo peso y adecuado nivel de azúcar en la sangre.
- Sobre todo: contribuyen a que las personas sean lo suficientemente fuertes como para mantenerse activas e independientes.

¿CUÁNTO EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO SE RECOMIENDA?

- Se recomienda hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los principales grupos musculares al menos dos veces a la semana, pero no para el mismo grupo muscular durante dos días consecutivos.
- Dependiendo de la condición de la persona, puede comenzar utilizando un pequeñas pesas de una o dos libras (de medio a un kilogramo), y aumentar la cantidad de peso gradualmente.
- Cuando se usan pesas, deben tomarse 3 segundos para levantar y 3 segundos para bajar las pesas.

•Si no se puede levantar una pesa más de 8 veces, es demasiado pesada; si se puede levantar más de 15 veces, es demasiado liviana.

¿QUÉ PRECAUCIONES DEBEN TENERSE EN CUENTA?

•Es muy importante respirar correctamente durante todos los ejercicios de fortalecimiento.

• Se debe recordar a las personas respirar normalmente mientras hacen los ejercicios de fortalecimiento, exhalando cuando levantan o empujan, e inhalando cuando relajan los músculos. (¿No será al contrario: inhalar al levantar y exhalar al relajarse?...)

•Ninguno de los ejercicios debe causar dolor.

•La molestia o la fatiga leves son normales por unos pocos días después de hacer ejercicio, pero el agotamiento y el dolor en las articulaciones y en los músculos no lo son.

•Los movimientos bruscos pueden causar lesiones y por ello deben evitarse.

•Las personas con cirugía o reemplazo de caderas deben consultar con su cirujano antes de hacer ejercicios de fortalecimiento de la cintura para abajo y no deben doblar sus caderas en un ángulo mayor de noventa grados.

EQUILIBRIO

¿CUÁLES SON LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO?

•Los ejercicios de equilibrio se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar.

Incluyen actividades tales como caminar afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos, pararse afianzándose en un pie, y luego en el otro (mientras se espera el autobús, por ejemplo), ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS ESPECÍFICOS DE LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO?

Al mejorar el equilibrio y la postura estos ejercicios pueden ayudar a prevenir caídas y fracturas de cadera, las cuales constituyen una de las principales causas de discapacidad en las personas adultas mayores.

¿QUÉ PRECAUCIONES DEBEN TENERSE EN CUENTA?

•Si se carece de buena estabilidad, los ejercicios deben hacerse apoyándose en una mesa, en una silla, o en una pared, o con alguien cerca, en caso de que se necesite ayuda. A medida que se progresa, se debe tratar de hacer los ejercicios sin apoyarse.

FLEXIBILIDAD (O ESTIRAMIENTO)

¿CUÁLES SON LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO?

•Los ejercicios de estiramiento son actividades que mejoran la flexibilidad, tales como flexiones o inclinaciones y extensiones, incluyendo doblar y estirar el cuerpo.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS ESPECÍFICOS DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO (O FLEXIBILIDAD)?

- Ayudan a mantener flexible el cuerpo y a mejorar el estado de movilidad de las articulaciones
- Dan más libertad de movimiento para realizar las actividades diarias necesarias para la vida independiente.
- Pueden ayudar a prevenir las lesiones, ya que al tener mejor elasticidad, existe un menor riesgo de ruptura muscular en caso de movimientos bruscos.
- Tienen un efecto relajante.

¿CUÁNTO EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO SE RECOMIENDA?

- Los ejercicios de estiramiento deben hacerse regularmente después de otras actividades físicas cuando los músculos están calientes.
- Aunque la persona no esté realizando otra actividad física, el estiramiento debe hacerse al menos 3 veces a la semana durante por lo menos 15 minutos, después de calentar los músculos.
- El estiramiento debe mantenerse durante 10 a 30 segundos y repetirse de 3 a 5 veces.

¿QUÉ PRECAUCIONES DEBEN TENERSE EN CUENTA?

- Los movimientos deben ser lentos y nunca bruscos o esforzados.
- El estiramiento debe causar leve molestia o tensión, pero nunca dolor

DESVENTAJAS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES

En términos generales, el ejercicio físico moderado no comporta riesgos a las personas de edad. El problema suele originarse en el entendimiento de lo que para cada cual supone la moderación. Es evidente que la sobreestimación de las propias capacidades, la competitividad o el intentar mantener un tono físico similar al de otras épocas pasadas puede comportar serios peligros que deben ser tenidos en cuenta

Los riesgos del ejercicio físico en esta época de la vida se sitúan principalmente en dos ámbitos

En primer lugar existe un riesgo cardiovascular latente. En segundo lugar hay que valorar la existencia de osteoporosis ya que esta enfermedad, que se caracteriza por una disminución de la masa ósea, hace que los huesos afectados sean más porosos y se fracturen con mayor facilidad que un hueso normal. Si se tiene el aparato locomotor frágil pequeños traumatismos pueden convertirse en lesiones de gran importancia. Barboza, R. & Alvarado, D. (1987) Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. En la Revista Educación, 11 (2) :99 -103

LA SESIÓN

La sesión es la puesta en práctica de una parte de los contenidos del programa. Es el espacio de tiempo en que se ponen en marcha una serie de situaciones y ejercicios planteados y elegidos a partir de unos objetivos.

La sesión no solo representa el periodo de tiempo en que hay una actividad motriz, si no que abarca mucho más pues va más allá del simple movimiento: es la toma de contacto del grupo y con el grupo antes de iniciar la actividad, durante la actividad y el valor a la vida. Y la valoración posterior realizada conjuntamente con el grupo y el responsable.

CARACTERÍSTICAS DE LOS MATERIALES

- Que sea fácil y sencillo de manipular
- Que se adapte a las posibilidades de cada una de las personas del grupo.
- Que no sea pesado si no ligero
- Que sea original
- Que sea motivante
- Que sea fácil de transportar
- Que su utilización no provoque situaciones de peligro.
- Que sirvan de soporte para lograr el objetivo deseado.

COMO UTILIZAR EL MATERIAL

- Buscar el momento adecuado para introducir cada tipo de material.
- No utilizar mucha variedad de material en una misma sesión
- Aprovechar un mismo material, proponiendo un amplio abanico de ejercicios, actividades y juegos ya sea individuales, por parejas o por grupos.
- Buscar los diferentes recursos que nos ofrece un mismo material.
- Adaptar el material al espacio de que se dispone para desarrollar la sesión.
- No presentar toda la sesión con material.

- Tener siempre presente que el material es un elemento de soporte y no el elemento básico, por lo que se adaptará a los objetivos de la sesión.

TIPOS DE MATERIAL

MATERIALES

- Pelotas
- Aros
- Cuerdas
- Botellas de plástico - Conos
- Raquetas de plásticos
- Globos
- Bolos
- Pañuelos
- Bastones chinos
- Cuerdas
- Cintas

Nieman , DC. y Otros . (1993) La actividad física y la función de edad avanzada. En Med. Ciencia. Deportes. Ejercicio. 25 (7): 823-31

TAREAS DEL CCORDINADOR Y RELACIONES CON EL GRUPO

El coordinador es la persona responsable de que las sesiones de actividad física que se realizan a lo lardo de la clase se resuelvan correcta y eficazmente. Es tarea del coordinador que el grupo funcione, que cada componente del grupo asuma un papel, se acepte a sí mismo y sea aceptado tal y como es por los demás.

Aspectos necesarios:

- El coordinador ha de dirigir al grupo, pero sin llegar a mostrar una actitud directiva. Ha de mostrarse capacitado para dirigir la situación con amabilidad y disponibilidad.
- Ha de comunicarse constantemente con el grupo.
- Ha de estar atento a las necesidades del grupo y de cada persona.
- Debe conocer qué tipo de actividad les gusta más al grupo.
- Como introducir actividades nuevas y la intensidad del grupo.

- Observar potenciar las relaciones en el grupo.
- Dar confianza a los adultos y no tratarlos como niños.
- Mostrarse siempre como técnicos de la actividad física y a la vez como persona provocando situaciones agradables.
- No someter a las personas a sesiones agotadoras.
- Crear hábitos de práctica de actividades físicas.

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Estas actividades se fundamentan en tres pilares o apoyos:

APOYO EMOCIONAL: Se refiere al intercambio permanente de sentimientos y expresiones de afecto. Pretendemos que las personas se sientan comprendidas, queridas y valoradas. De esta forma, se refuerza su sentido de pertenencia y autoestima.

APOYO INFORMATIVO: Constituye el puente hacia la resolución de problemas concretos y el afrontamiento de momentos cruciales.

APOYO MATERIAL O INSTRUMENTAL: Se trata de la prestación de ayuda y/o servicios en circunstancias difíciles de solventar desde uno mismo.

Rooney , M. (1993) Ejercicios para personas de edad avanzada : qué vale la pena el esfuerzo. 8 (11) : 68, 71-4,7

f. METODOLOGÍA

Materiales

Son todos aquellos materiales que serán utilizados en el transcurso de la realización de la investigación.

Métodos

Método Científico

Porque es un proceso ordenado que se lo proceso a través del análisis, el descubrimiento de un estudio minucioso y claro de la problemática existente en la realidad a referentes teóricos bibliográficos así como de la página web y la realidad empírica encontrada. Es un proceso de análisis en donde tiene lugar el estudio de hechos y fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio general, aplicándolo como base en el momento de tabular y analizar la información obtenida de la aplicación de las encuestas.

Método Deductivo

El método deductivo consiste en la totalidad de reglas y procesos, con cuya ayuda es posible deducir conclusiones finales a partir de unos enunciados supuestos llamados indicios si de una hipótesis se sigue una consecuencia y esa hipótesis se da.

Método Inductivo

Es un proceso de análisis en donde tiene lugar el estudio de hechos y fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio general, aplicándolo como base en el momento de tabular y analizar la información obtenida de la aplicación de las encuestas.

Se partió de las hipótesis planteadas que fueron comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones.

Método Descriptivo

Consiste en describir los hechos y fenómenos actuales, y que lo utilizaremos para hacer una descripción actual de los problemas, es decir sobre los niveles de conocimiento que tienen las personas de la tercera edad bloque de actividades y su incidencia en los procesos de enseñanza aprendizaje.

TÉCNICAS

Observaciones

Se realizará con el objetivo de constatar el desarrollo de las actividades físicas de las personas de la tercera edad.

Entrevistas

Se aplicará a las personas de la tercera edad con el objetivo de obtener información sobre las actividades que se desarrollan en el centro del Barrio Obrapía.

Encuesta

Se la aplicará al a las personas de la tercera edad, con el objetivo de conocer el nivel de conocimiento que poseen para dar tratamiento a las actividades físicas y a la motricidad.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objetivo y muestra comprende las personas de la tercera edad y Coordinador del Barrio de Obrapía.

POBLACIÓN	UNIVERSO	MUESTRA
Personas de Tercera Edad	100	30
TOTAL	100	30

HIPÓTESIS

Las hipótesis tienen como objetivo, en primer lugar realizar una suerte de explicar sobre el tema que se analizará a lo largo del estudio. Son utilizadas como medio de incentivo a lo largo de todo el estudio.

Además organiza el proyecto, orientando el tema que será tratado en este caso las actividades que debe desarrollar las personas de la tercera edad.

VARIABLES DE HIPOTESIS

- El desconocimiento sobre actividades que deben desarrollar las personas de la tercera edad en el barrio Obrapía de la Ciudad de Loja.
- Desinterés por parte del Coordinador en hacer la sesión de manera emocionante divertida existe desinterés por parte de las personas de la tercera edad en realizar actividades.

VARIABLES

TEMA:

“LA ACTIVIDAD COMO TERÁPIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA”

VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

Conforme a las hipótesis planteadas las variables a investigar en el transcurso en el proceso de ejecución son las siguientes:

- ✓ La Calidad de vida de las personas de la tercera edad.
- ✓ Las actividades físicas

g. CRONOGRAMA

2014

ORDE N	TIEMPO ACTIVIDADES	Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Presentación del proyecto, revisión y aprobación																								
2	Elaboración del referente teórico																								
3	Diseño de instrumentos de investigación																								
4	Recopilación de la información de campo																								
5	Tabulación de datos																								
6	Análisis de resultados																								
7	Inferir conclusiones y recomendaciones																								
8	Primer borrador del informe																								
9	Presentación del informe																								
10	Defensa del proyecto																								

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

ORDINAL	RUBROS	COSTOS
1	Material bibliográfico.	\$150,00
2	Levantamiento de textos.	\$100,00
3	Impresión y reproducción.	\$180,00
4	Empastado.	\$75,00
5	Material de apoyo.	\$130,00
6	Hospedaje.	\$50,00
7	Movilización	\$125,00
8	Alimentación.	\$ 50,00
9	Suministro informáticos.	\$160,00
10	Imprevistos.	\$180,00
COSTO TOTAL DEL PROYECTO		\$1200,00

RECURSOS

TALENTO HUMANO

Diego Fernando Chocho Tapia

Asesor de tesis asignado

2. RECURSOS ECONOMICOS

INGRESOS: fondos propios

3. EQUIPOS MATERIALES

Libros, documentación.

Equipo tecnológico:

Computadora.

DVD.

Pendray - flash

i. BIBLIOGRAFÍA

- ALBAMONTE, A. (1991) Ejercicios Para La Tercera Edad. Ed. Albatros,(1993)
- La participación en la comunidad centros deportivos: motivos y factores predictivos de disfrute. En Diario de Deportes, salud y ejercicio
- BARBOZA, R. & Alvarado, D. (1987) Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. En la Revista Educación, 11 (2):99 -103.
- BARRY, HC. Y Eathorne , SW . (1994) Ejercicio y envejecimiento. Cuestiones para el practicante. 78 (2): 357-76, de marzo.
- BRAITH, RW. Other y. (1994) Ejercicios de intensidad moderada y alta disminuye la presión arterial en sujetos normo tensos 60-79 años de edad.
- BROWN, M. & Holloszy , JO . (1994) Efectos de caminar, trotar y montar en bicicleta en la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y el equilibrio en el 60 a 72 años de edad.
- NIEMAN, DC. y Otros. (1993) La actividad física y la función de edad avanzada. En Med. Ciencia. Deportes. Ejercicio. 25 (7) : 823-31
- LARSON, E. y Bruce, R. (1987) Beneficios para la salud del ejercicio en una sociedad envejecida. Vol. 147 , febrero
- ROONEY, M. (1993) Ejercicios para personas de edad avanzada: qué vale la pena el esfuerzo. 8 (11): 68, 71-4,7.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN,

CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Yo, estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de cultura física me dirijo a usted, de la manera más cordial se digna a responder la siguiente encuesta, que servirá para conocer la falencia que existe por el desconocimiento de los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol masculino.

ENCUESTA:

Lea las siguientes preguntas y marca con una X la respuesta.

1. ¿Usted realiza diferentes actividades físicas?

Sí.

No.

Porque.

2.- ¿Qué tipo de actividad física le gustaría practicar con mayor frecuencia?

Caminatas

Baile

Ciclismo

Natación

Aeróbicos

Porque.....

.....

3.- ¿Le gustaría participar en clases demostrativas e informativas de algún deporte en particular como medio de mantenimiento físico? Señale uno.

Caminatas Baile Ciclismo
Natación Aeróbicos

Porque.....

4.- ¿Con que frecuencia Ud. Práctica la actividad Física?

5 Veces a la semana 4 Veces a la semana
3 Veces a la semana 2 Veces a la semana
1 Vez a ala semana

5.- ¿Cuál es el tiempo destinado en cada taller al que usted acude para el mantenimiento de su forma física?

30 Minutos . 1 Hora Más de una hora

Porque.....
.....
.

6.- ¿La Práctica de las actividades físicas, según su criterio ayuda a mantener su forma física?

SI NO

7.- ¿Cuál de estas capacidades físicas ha desarrollado con mayor Frecuencia?

Fuerza Resistencia Flexibilidad

Coordinación

Equilibrio

8.- ¿Cómo se siente después de realizar la actividad física?

Excelente

Muy Bien

Regular

9.- ¿A su criterio le parece necesario que se mejore la enseñanza por parte del Coordinador con respecto a la enseñanza de las actividades físicas?

Sí.

No.

Porque.

10.- ¿Usted estaría de acuerdo que se elabore una Propuesta Alternativa de actividades físicas específicas recreativas, que ayuden a mejorar su forma física?

Sí.

No.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 3

ENCUESTANDO A LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL BARRIO OBRAPÍA DE LA CIUDAD DE LOJA





INDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÁMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACIÓN	vi
MAPA GEOGRÁFICO	vii
ESQUEMA DE TESIS	viii
a. Título	1
b. Resumen en castellano y traducido al inglés	2
c. Introducción	4
d. Revisión de literatura	5
e. Métodos	54
f. Resultados	57
g. Discusión	69
h. Conclusiones	73
i. Recomendaciones	74
j. Bibliografía	80
k. Anexos	82
ÍNDICE	120