



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
Obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación,  
Mención: Cultura Física

TEMA:

---

LA MATROGIMNASIA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO  
MAYOR EN LA CIUDADELA EL RECREO DE LA CIUDAD DE AMBATO

---

AUTOR: Freddy Santiago Troya Luna

TUTOR: Dr. Mg. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz

Ambato - Ecuador

2015

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE  
GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

Yo, Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, con número de C.C. 1801600261 en mi calidad de Tutor del Trabajo de graduación, sobre el tema: **“LA MATROGIMNASIA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA CIUDADELA EL RECREO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, desarrollado por el egresado Freddy Santiago Troya Luna, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

EL TUTOR



Dr. Mg. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz

C.C. No. 1801600261

## AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de “**LA MATROGIMNASIA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA CIUDADELA EL RECREO DE LA CIUDAD DE AMBATO**”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor de éste trabajo de grado.

Ambato, 17 de Agosto de 2015.

EL AUTOR



.....  
Freddy Santiago Troya Luna

C.C. No. 1802297315

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de esta Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respaldo de mis derechos de autor.

Ambato, 17 de Agosto de 2015.

**EL AUTOR**



.....  
Freddy Santiago Troya Luna

C.C. No. 1802297315

## APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema “**LA MATROGIMNASIA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA CIUDADELA EL RECREO DE LA CIUDAD DE AMBATO**”, de Freddy Santiago Troya Luna, estudiante de la Carrera de Cultura Física.

Ambato, 17 de Agosto de 2015.

Para constancia firman:



.....  
Dr. Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez  
MIEMBRO TRIBUNAL



.....  
Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres,  
MIEMBRO TRIBUNAL

## **AGRADECIMIENTO**

Este trabajo de tesis está llegando a su fin, agradezco a Dios, con su bendición he podido llegar a donde he llegado, a los adultos mayores por saberme comprender y realizar con ellos mi proyecto a mí querida Universidad Técnica de Ambato por abrirme sus puertas para ser un profesional a mi Tutor de Tesis Dr. Mg. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz por su paciencia, dedicación en poderme guiar la tesis y a un amigo muy especial Vicente Pérez en darme su consejo para la mejoría de esta tesis.

Lo último que se pierde es la fe y la esperanza, de llegar siempre alto, agradezco de manera especial a todas esas personas, que creyeron en mí, sin tener nada al cambio, este sueño se está logrando convertirse en realidad.

Santiago

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de tesis está dedicado a Dios por haberme dado fuerza, la salud, para poder alcanzar este objetivo, a mi Padre Héctor Troya Martínez (+) a mi Madre Lcda. Hipatia Luna a mi esposa Lcda. Paulina Pérez a mis hijos Héctor Santiago, María Gracia Troya Pérez, siendo ejemplos de perseverancia y constancia, en donde ellos me han dado siempre, el valor para salir adelante, con su amor.

Santiago

## Índice General de Contenidos

	Pág.
Portada .....	i
Aprobación del Tutor .....	ii
Autoría del Trabajo de Grado .....	iii
Derechos de Autor .....	iv
Aprobación del Jurado Examinador .....	v
Agradecimiento .....	vi
Dedicatoria.....	vii
Índice General de Contenidos.....	viii
Índice de Gráficos .....	xii
Índice de Tablas .....	xiii
Resumen Ejecutivo .....	xiv
Executive Summary.....	xvi
Introducción .....	1

### CAPÍTULO I

#### EL PROBLEMA

1.1. Tema .....	2
1.2. Planteamiento del Problema .....	2
1.2.1.Contextualización .....	2
1.2.2. Arbol de problemas .....	6
1.2.3.Análisis Crítico .....	7
1.2.4. Prognosis .....	8
1.2.5. Formulación del Problema.....	8
1.2.6. Preguntas dictricas .....	9
1.2.7. Delimitación del objeto de Investigación .....	9
1.3. Justificación .....	10
1.4. Objetivos.....	11



1.4.1. Objetivos General .....	11
1.4.2. Objetivos Específicos .....	11

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos .....	12
2.2. Fundamentación Filosófica.....	16
2.3. Fundamentación Legal .....	18
2.4. Categorías Fundamentales .....	22
2.4.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente .....	23
2.4.2. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente .....	24
2.4.3. Marco Teorico de la Variable Independiente .....	25
Educacion Física.....	25
2.4.4. Actividad Física.....	29
2.4.5. Tiempo Libre .....	33
2.4.6. Matrogimnasia .....	37
Sedentarismo .....	40
Enfermedades CardioVasculares .....	43
Obesidad y sobrepeso .....	46
Osteoporosis .....	49
Caídas .....	52
Artrosis .....	55
2.4.7. Marco Teórico de la Variable Dependiente.....	58
Sociedad.....	58
2.4.8. Nucleo familiar .....	63
2.4.9. Valores personales .....	67
2.4.10. Calidad de vida .....	70
Condiciones de salud .....	74
Relaciones familiares y sociales .....	77
Bienestar en la vejez .....	80
La Dependencia .....	83

Plan de vida .....	86
Desigualdad e Inequidad .....	89
2.5. Hipótesis .....	92
2.6. Señalamiento de Variables .....	93

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA**

3.1. Modalidad de la Investigación.....	94
3.2. Nivel o Tipo de la Investigación.....	95
3.3. Población y Muestra .....	96
3.4. Operacionalización de Variables .....	97
3.5. Plan de Recolección de Información .....	99
3.5.1. Recoleccion de la Información .....	100
3.6. Procesamiento y Analisis de de Información .....	100

### **CAPÍTULO IV**

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Análisis e interpretación de resultados .....	101
4.2. Análisis e interpretación de las encuestas aplicadas.....	101
4.3. Verificación de Hipótesis .....	113

### **CAPÍTULO V**

#### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones.....	115
5.2. Recomendaciones .....	116

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

6.1. Datos Informativos .....	117
6.2. Antecedentes de la Propuesta .....	118
6.3. Justificación .....	118
6.4. Objetivos.....	119
6.4.1. Objetivos generales.....	119
6.4.2. Objetivos específicos .....	119
6.5. Análisis de Factibilidad .....	120
6.6. Fundamentación Científico -Técnico .....	120
6.7. Modelo Operativo de la Propuesta .....	180
6.8. Administración de la Propuesta.....	183
6.9. Evaluación de la Propuesta.....	183
7. Bibliografía.....	184
Anexos .....	186

## Índice de Gráficos

	Pág.
Gráfico N° 1 Árbol de Problemas .....	6
Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales.....	22
Gráfico N° 3 Constelación de ideas de la Variable Independiente .....	23
Gráfico N° 4 Constelación de ideas de la Variable Dependiente .....	24
Gráfico N° 5 Encuesta pregunta 1 .....	102
Gráfico N° 6 Encuesta pregunta 2 .....	104
Gráfico N° 7 Encuesta pregunta 3 .....	105
Gráfico N° 8 Encuesta pregunta 4 .....	106
Gráfico N° 9 Encuesta pregunta 5 .....	107
Gráfico N° 10 Encuesta pregunta 6 .....	108
Gráfico N° 11 Encuesta pregunta 7 .....	108
Gráfico N° 12 Encuesta pregunta 8 .....	110
Gráfico N° 13 Encuesta pregunta 9 .....	111
Gráfico N° 14 Encuesta pregunta 10 .....	112
Gráfico N° 15 Campana de Gauss .....	114

## Índice de Tablas

	Pág.
Tabla N° 1 Población y Muestra.....	96
Tabla N° 2 Operacionalización de la Variable Independiente.....	97
Tabla N° 3 Operacionalización de la Variable Dependiente.....	98
Tabla N° 4 Recolección de la Información.....	100
Tabla N° 5 Encuesta pregunta 1.....	102
Tabla N° 6 Encuesta pregunta 2.....	104
Tabla N° 7 Encuesta pregunta 3.....	105
Tabla N° 8 Encuesta pregunta 4.....	106
Tabla N° 9 Encuesta pregunta 5.....	107
Tabla N° 10 Encuesta pregunta 6.....	108
Tabla N° 11 Encuesta pregunta 7.....	108
Tabla N° 12 Encuesta pregunta 8.....	110
Tabla N° 13 Encuesta pregunta 9.....	111
Tabla N° 14 Encuesta pregunta 10.....	112
Tabla N° 15 Frecuencias observadas.....	113
Tabla N° 16 Frecuencias esperadas.....	114
Tabla N° 17 Cálculo matemático.....	114
Tabla N° 18 Metodología-Modelo Operativo.....	182
Tabla N° 19 Administración de la Propuesta.....	183
Tabla N° 20 Evaluación de la Propuesta.....	183

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE: CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA: “LA MATROGIMNASIA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA CIUDADELA EL RECREO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

**AUTOR:** Freddy Santiago Troya Luna

**TUTOR:** Dr. Mg. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz

**Resumen.** La matrogimnasia, está formando parte de la educación física que esta ayudaría a un adulto mayor, para una buena realización de la actividad física a base de ejercicios físicos en el que estas personas mejorarían su calidad de vida. Donde se podría trabajar con actividades de coordinación de sus movimientos, su postura, su concentración, su memorización, en el cual se fomentaría una actividad familiar con las demás personas. Siempre tenemos que tomar en cuenta que la educación física es una rama muy importante, para todas las personas produciendo un efecto en la salud para quienes lo practican por el resto de su vida, previniendo enfermedades, cardiacas, del sistema nervioso y motor etc. El uso del tiempo libre no debe ser desaprovechado, este tiene que ser destinados a actividades recreativas, o a la diversión para que el adulto mayor se libere de las tensiones, cansancio, y stress, en que le permitiera alcanzar una mejor distracción, placer, relajación, en el entorno familiar abra lazos de comunicación mejorando las relaciones interpersonales, permitiéndole direccionar su tiempo libre en actividades productivas, recreativas, de mejor manera.

**Palabra claves:** Matrogimnasia, Educación física, actividad física, coordinación, tiempo libre, relajación, entorno familiar, calidad de vida, adulto mayor, salud.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO  
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION**

**RACE: PHYSICAL CULTURE**

**MODALITY: BLENDED**

**EXECUTIVE SUMMARY**

**TOPIC: “MATROGIMNASIA IN THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY IN THE CITADEL THE PLEASURE OF THE CITY AMBATO”**

**AUTHOR:** Freddy Santiago Troya Luna

**TUTOR:** Dr. Mg. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz

**Summary.** The matrogimnasia, is part of physical education that this would help an older adult, for a good performance of physical activity based exercise in which these people improve their quality of life. Where you could work with activities coordination of their movements, posture, concentration, memory, in which a foster family activity with others. We always have to take into account that physical education is a very important branch, for all persons producing an effect on health for those who practice for the rest of his life, preventing diseases, heart, nervous system and engine etc. The use of free time should not be wasted, it has to be assigned to recreation or fun for the elderly release of tension, fatigue and stress, that would allow to reach a better distraction, pleasure, relaxation , in the family lines of communication open improving interpersonal relationships, allowing direct their free time in productive, recreational activities better.

**Keywords:** Matrogimnasia, Physical education, physical activity, coordination, leisure, relaxation, family environment, quality of life, older adult health.

## **INTRODUCCIÓN**

La investigación sobre “LA MATROGIMNASIA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA CIUDADELA EL RECREO DE LA CIUDAD DE AMBATO”, consta de seis capítulos:

El Capítulo I: El Problema, contiene el Planteamiento del problema, Contextualizaciones Macro, Meso, y Micro, árbol de Problemas, Interrogantes de la Investigación, Justificación, Delimitaciones, Objetivos general y específicos.

El Capítulo II: El Marco Teórico, comprende: antecedentes de la Investigación, Fundamentaciones, Constelaciones de Ideas, Categorización de las variables independiente y dependiente, formulación de la hipótesis y señalamiento de variables.

El Capítulo III: La Metodología, comprende: Modalidad de la Investigación, Niveles o tipos de Investigación, Población y muestra, Operacionalización de las variables independiente y dependiente, Técnicas e instrumentos, Plan de Procesamiento de información, Plan de Recolección de información.

El Capítulo IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS consta del análisis y la interpretación de la información obtenida en la aplicación de encuestas y sus conclusiones respectivas.

El Capítulo V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, contiene las principales conclusiones y recomendaciones de la investigación, formuladas tomando en consideración el análisis e interpretación de resultados.

El Capítulo VI: LA PROPUESTA consta de: Datos informativos, Antecedentes de la Propuesta, Justificación, Objetivos: General y Específicos, Análisis de Factibilidad, Fundamentación Científica Técnica, Modelo Operativo de la Propuesta, Administración y Previsión de la Evaluación.



## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA**

#### **1.1. Tema**

**“LA MATROGIMNASIA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA CIUDADELA EL RECREO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

#### **1.2. Planteamiento del Problema**

##### **1.2.1. Contextualización**

**EL adulto mayor** para muchas personas, es a la vez sinónimo de la tranquilidad con problemas especialmente físicos, reduciendo su agilidad, no realizar ejercicio impidiendo conservar el cuerpo en forma, por esa razón la práctica de gimnasia o matrogimnasia es primordial incluso para el bienestar de la mente y del ser humano.

Con el paso de los años, muchos adultos mayores dejan la actividad física, que interrumpe su vida a punto de caer en el sedentarismo o las dolencias de la edad, aquellos que nunca prepararon su cuerpo, tendrá problemas a la hora de efectuar sus actividades diarias las que involucran movimiento, coordinación o equilibrio.

La matrogimnasia como la actividad física en los adultos mayores en cualquier periodo de la vida, es más que fundamental para tener un cuerpo en forma, para prevenir enfermedades como: La diabetes, artritis, patologías cardíacas, entre otras.

La matrogimnasia es una actividad que puede mejorar la calidad de vida del adulto mayor, trabajando con actividades destinadas a mejorar el movimiento, la postura, a través de varias clases, las cuales pueden incluir la música como incorporación, realizando ejercicios de coordinación, memorización o concentración, fomentando la actividad familiar con las demás personas.

En Alemania la matrogimnasia surge a través de los trabajos realizados por Hermann Onhesarge, Helmut Schultzs, considerándose inicialmente como un tipo de ejercitación entre madre e hijo mediante ejercicios gimnásticos y actividades recreativas sencillas que se podían realizar en la escuela, hogar o también con una persona mayor. En Madrid se origina como la gimnasia para madres e hijos o con adultos mayores, considerada como una práctica básica para que el niño, cualquier persona desarrollen la relación corporal que es conformada con sus familiares y con su entorno.

En otros países la matrogimnasia se la realiza en base de movimientos con la realización de acciones que llevan a cabo la unión del núcleo familiar, para un mejor desempeño de las personas lo cual contribuye al fortalecimiento y vigor de aquellas personas.

**La matrogimnasia en el Ecuador** todavía no tiene acogida muchas personas no saben que es o para que sirve, por esta razón se le puede practicar como un evento recreativo, en las personas mayores que es clave para mejorar su salud, si escuchamos recreación, esta es muy amplia, que nos permitiría ampliar diferentes formas de juego que puedan constituir un medio, para descansar, divertirse liberándose de sus obligaciones compartiendo con el lazo familiar.

Lo más importante para tener un envejecimiento vigoroso es, la práctica de diferentes formas de ejercicios físicos, desarrollándolos en forma: firme, normal, moderada, perfeccionando la capacidad física, mentalmente e intelectual, llegando a disminuir enfermedades, aumentando el beneficio personal, en lo laboral, familiar o social.

Una inadecuada aplicación de cualquier ejercicio físico, puede: disminuir la fuerza y masa muscular, cambios de inestabilidad de las articulaciones, o también el miedo a sufrir fracturas, caídas. El 60% de los adultos mayores, no realizan ejercicios llevándolos a la inmovilidad, duplicando los efectos del envejecimiento.

Los **adultos mayores** son una situación transcendental, que en su carácter encierran todos los saberes, logrando grandes huellas en su camino. Un proceso de envejecimiento se fundamenta a la condición social, por eso se adquiriría propuestas alternativas, permitiéndolo mejorar su desarrollo de vida, tomando en cuenta proyectos, planes o programas donde las personas adultas mayores estén activas para mejorar tanto en la inclusión familiar y en la sociedad. Estas propuestas mejoraran la calidad de vida en las personas adultas mayores.

**En la ciudadela el Recreo**, el adulto mayor se encuentra descuidado por falta de concientización, lo que imposibilita el desarrollo de alternativas que motiven su acción; igualmente, la ausencia de actividad remunerativa, de cariño, de comprensión de sus familiares; contribuyen a que el adulto mayor desconfíe de sus capacidades pudiendo aumentar su recelo y miedo a lesiones por accidentes de tipo domésticos, en el caminar del tiempo.

La inadecuada aplicación de la matrogimnasia, conlleva a que un adulto mayor no tenga movilidad adecuada para desempeñar las actividades de la vida diaria, lo cual se relaciona con el sistema neuromuscular esquelético, llegando a producir un deterioro en la movilidad del adulto mayor.

La inmovilidad y sus efectos pueden ser irreversibles, provocando una pérdida de la función del músculo esquelético fomentando en el adulto mayor el miedo a caídas, fracturas por movimientos mal realizados, a medida que la movilidad se deteriora, el adulto mayor, puede experimentar reacciones, psicológicas, como: ira, retraimiento, depresión, y podría darse un cambio del auto concepto o dependencia.

En la ciudadela lugar del estudio, no hay conocimiento ni programa adecuado de lo que es la matrogimnasia, razón por la cual las personas y particularmente el adulto mayor, no realizan actividades físicas en forma individual o en familia, creándose estadios de soledad, que ocasionaría el aislamiento de estas personas, perdiendo el contacto social más aun cuando sus familiares toman la decisión de dejarles en instituciones de cuidado.

### 1.2.2. Árbol de Problemas

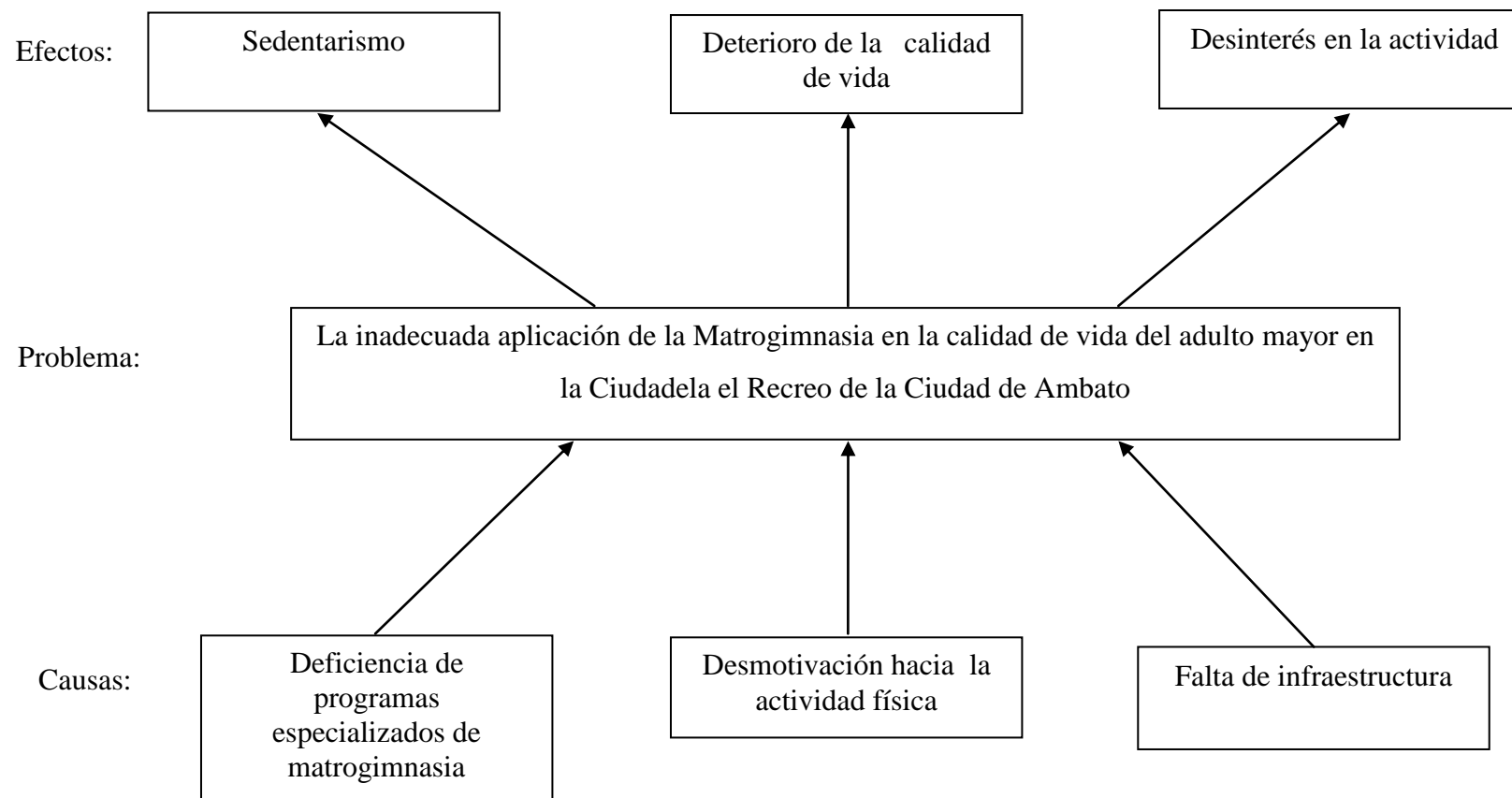


Gráfico N° 1  
Fuente: Árbol de Problemas  
Elaborado por: Santiago Troya

### 1.2.3. Análisis Crítico

La inadecuada aplicación de la matrogimnasia, en un adulto mayor puede producir una inmovilidad, que es la disminución de la capacidad para desempeñar las actividades de la vida diaria es consecuencia del deterioro de las funciones motoras relacionadas con el sistema neuroesqueleto, situación que afecta de manera imprescindible a la independencia del adulto mayor.

Se determina por una reducción marcada por la tolerancia del ejercicio, dando una debilidad muscular, en casos extremos se da una pérdida del automatismo y los reflejos posturales, existen dos tipos de inmovilidad: Relativa en donde el adulto mayor lleva una vida sedentaria, y la absoluta es muy limitada la variedad postural.

En el sistema musculo esquelético se observa la disminución de la fuerza muscular, contracción muscular lenta, hay una disminución de la elasticidad articular, disminución de la fuerza tensora con mayor rigidez de ligamentos y tendones.

En la ciudadela el Recreo no hay programas especializados de matrogimnasia para adultos mayores, esto lleva a que estas personas, se sientan aisladas donde se originaria, el sedentarismo, acompañado de sus múltiples consecuencias, colaterales.

También, se puede hacer énfasis en la desmotivación hacia la actividad física, por el descuido que existe por parte de los familiares del adulto mayor, para la realización de una actividad moderada de ejercicios dirigidos por personal calificado, deteriorando su calidad de vida.

Además, de no contar con la infraestructura o espacio adecuado para la realización de rutinas de ejercicios o movimientos, generando el desinterés de parte del adulto mayor respecto de cualquier actividad, que signifique beneficios para su salud.

#### **1.2.4. Prognosis**

De no darse una solución a la inadecuada aplicación de la Matrogimnasia de los adultos mayores en la calidad de vida, en la ciudadela el Recreo su calidad de vida se vería afectada, estos adultos mayores al caminar del tiempo, podrían sufrir en su vida, cotidiana o al ser independiente donde podría producirse el sedentarismo con sus múltiples consecuencias, llevando a estas personas sentirse solas, desanimadas, inseguras de sí mismo, y sin la intención de vivir.

Sus familiares por cuestiones de trabajo no pueden cuidarlos, algunos toman la decisión de dejarles en un centro de cuidado en donde ellos se sientan tranquilos situación que no resuelve el problema.

Sería de gran importancia la aplicación de la matrogimnasia o gimnasia para adultos mayores, que son ejercicios físicos para mejorar su salud, esta gimnasia para adultos mayores disminuiría el riesgo de mortalidad en mayores de 60 años. Esta también evitaría enfermedades cardiovasculares, respiratorias, posturales, en forma moderada, estos ejercicios físicos están apropiados a las posibilidades del grupo de adultos mayores, se enseña en forma adecuada, ocupando programación en el lugar oportuno. Recibiendo un tratamiento comprensivo que esto permita a todas estas personas realizarlo con éxito.

Esto daría a tener una condición física saludable, mejor estado dinámico de energía y vitalidad permitiendo a un adulto mayor llevar a cabo sus tareas diarias, habituales, afrontando emergencias imprevistas sin fatiga excesiva y la alegría de vivir.

#### **1.2.5. Formulación del problema**

¿Cómo incide la inadecuada aplicación de la Matrogimnasia en la calidad de vida del adulto mayor en la Ciudadela el Recreo de la Ciudad de Ambato?

### **1.2.6. Preguntas Directrices**

1. ¿Qué es la matrogimnasia en la calidad de vida del adulto mayor en la ciudadela el Recreo de la ciudad de Ambato?
2. ¿Cómo es la calidad de vida del adulto mayor en la ciudadela el Recreo de la ciudad de Ambato?
3. ¿Qué alternativa de solución existe al problema planteado?

### **1.2.7. Delimitación del objeto de la investigación**

ÁREA: Actividad Física.

CAMPO: Matrogimnasia.

ASPECTO: Adulto mayor - calidad de vida.

#### **Delimitación espacial**

La investigación se realizó con adultos mayores en la ciudadela el Recreo de la ciudad de Ambato.

#### **Delimitación temporal**

La investigación se realizó en el periodo 2015.

#### **Unidades de observación**

Adultos mayores de la ciudadela El Recreo.

Familiares de los adultos mayores.



### 1.3. Justificación

El tema de investigación planteado encierra singular **interés** toda vez que hace referencia a la inadecuada aplicación de la matrogimnasia en la calidad de vida del adulto mayor en la ciudadela el Recreo, de la ciudad de Ambato en el periodo 2015, en virtud de lo cual se caracteriza por ser inédito, original y no planteado con anterioridad para su estudio y análisis.

La investigación se caracterizara por su **importancia** teórica misma que constará en su parte pertinente denominado marco teórico, y práctica que se evidenciará en la formulación y desarrollo de la propuesta, en virtud de que la situación por la que atraviesa el adulto mayor, su calidad de vida relacionada directamente con la inadecuada aplicación de la matrogimnasia, se constituye en una problemática grave la cual adquiere connotaciones a nivel, social, personal e interpersonal.

Al establecerse una alternativa de solución al problema de investigación propuesto, serán **beneficiarios**, la colectividad que reside en el lugar de investigación, específicamente los adultos mayores y sus familiares, quienes con la adopción de las medidas oportunas mejoraran considerablemente su calidad de vida.

Los resultados que se alcance durante el desarrollo de la investigación determinarán los mecanismos más adecuados, los que se orientaran a operar los cambios necesarios con el propósito de que la calidad de vida del adulto mayor guarde relación con la matrogimnasia que no se produzca el sedentarismo.

La **factibilidad** está absolutamente justificada en virtud de existir los recursos necesarios para el desarrollo de la investigación en cada una de sus etapas, esto es: recursos materiales, humanos, técnicos, temporales, bibliográficos, de campo y económicos.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo General**

Analizar la Matrogimnasia en la calidad de vida del adulto mayor en la ciudadela el Recreo de la Ciudad de Ambato.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

1. Determinar en qué consiste la matrogimnasia en el adulto mayor en la ciudadela el Recreo de la Ciudad de Ambato.
2. Identificar cómo es la calidad de vida del adulto mayor en la ciudadela el Recreo de la Ciudad de Ambato.
3. Proponer un plan actividades para mejorar la matrogimnasia en la calidad de vida del adulto mayor en la ciudadela el Recreo de la Ciudad de Ambato.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes Investigativos**

Verificado en los archivos universitarios de la Universidad Técnica de Ambato, se comprobó que no existen temas relacionados al que enunciaré a continuación: “LA MATROGIMNASIA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA CIUDADELA EL RECREO DE LA CIUDAD DE AMBATO”

Sin embargo; se ha considerado los siguientes temas que tienen relación con el tema de investigación.

Tema: “Las video conferencias en la actividad física del adulto mayor del Centro gerontológico Sagrado Corazón de Jesús del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua”, Autor: García Clavon Raquel Magdalena, Tutor: Lcdo. Wilmer Alejandro Jordán Cordonez, Año: 2013

#### **Conclusiones:**

Las videoconferencias estimulan la práctica de actividad física en el adulto lo indican el 93% de las personas encuestadas. De esta manera afirma la hipótesis planteada en el presente trabajo investigativo.

Las videoconferencias si influyen en la actividad física porque mejoran y estimulan la capacidad física y psicomotriz del adulto mayor.

En el Centro Gerontológico Sagrado Corazón de Jesús no se utiliza las video conferencias para la práctica de la actividad física en el adulto mayor porque desconocen de su existencia.

En el Centro Gerontológico Sagrado Corazón de Jesús la actividad física no es, evaluada.

En el Centro Gerontológico Sagrado Corazón de Jesús si existe espacio suficiente para la práctica de actividad física de los adultos mayores así como existen suficientes implementos manuales.

Tanto la directora como el personal administrativos piensan que si se podría implementar video conferencias para la realización de actividad física en el adulto mayor porque de esta manera se lo integraría a las nuevas tecnologías de la comunicación e información que utilizadas de manera positiva educan al adulto mayor a mantener una mejor calidad de vida.

Tema: “La Gerontogimnasia y su incidencia en la Calidad de Vida en el adulto mayor de 65 a 75 años del Seguro Social, Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua”, Autor: Alba Estefany, Paredes Muñoz, Tutor: Mg Walter Geovanny Aguilar Chanipanta, Año: 2014

### **Conclusiones:**

De acuerdo a los resultados obtenidos sobre las encuestas realizadas, se puede concluir que al no implementar estas actividades que son innovadoras y diferentes como la gerontogimnasia no habrá un cambio positivo en la actitud, comportamiento y condición física de los adultos mayores del Seguro Social.

Cabe recalcar que sin la práctica de la gerontogimnasia el adulto mayor no mejorará la sociabilización, autoestima y sus ganas de estar saludables.

Además se puede mencionar que sin la práctica de la gerontogimnasia no mejorarán los movimientos articulares y el tono muscular.

Por último estos resultados motivan al investigador a indagar nuevas formas para ejercitar al adulto mayor, con un estilo diferente para obtener buenos resultados ya que sin la práctica de la gerontogimnasia no mejorarán su autoestima, socialización, estado físico y a que no sean independientes en sus actividades diarias obteniendo como resultado una deplorable calidad de vida.

Tema: “El sedentarismo y su influencia en la depresión de los adultos mayores de 65 a 80 años del Asilo Sagrado Corazón de Jesús de la Ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua”, Autor: Muñoz Pazos Laura Marcela, Tutor: Lcda. Mg María Verónica Rodríguez Cedeño, Año: 2013

### **Conclusiones:**

Se llegó a determinar que el sedentarismo en los adultos mayores del asilo, se produce por la misma edad que tienen, y además por la presencia de las enfermedades típicas como la presión arterial, Alzheimer, Parkinson entre otras, lo cual no le permite desarrollarse y desenvolverse por sus mismos, por lo que tienden a echarse al abandono, pensando más bien que ya han cumplido su ciclo de vida, en este caso no se puede hablar tanto de sobrepesos por la falta de ejercitación, sino más bien de estados físicos de desnutrición por la falta de una alimentación que permita dotar de energías, el sedentarismo es una de las causa principales que generan otros efectos psíquicos y físicos en estas personas.

Se comprobó que los cuadros de depresión que presentan los adultos mayores del asilo “Sagrado Corazón de Jesús,” se debe a diferentes causas, entre las que se puede mencionar las siguientes: Abandono familiar, dolencias físicas, enfermedades propias de la edad, entre otras, lo que provoca que estas personas pierdan las ganas por seguir viviendo, al contrario al caer en estos cuadros, la vida ya no les importa nada, solo quieren estar sentados, o acostados durmiendo sin

impórtales nada a su alrededor, por lo que en muchas ocasiones inclusive se les obliga ingerir alimentos que le harán bien a su salud, para tener energías necesarias para todavía ser unas personas activas dentro de su contexto.

Se debe elaborar un ciclo de ejercicios moderados rutinarios para mantener activos a estas personas e impedir que caigan en el sedentarismo y como consecuencia generan otros tipos de enfermedades, ya sean psicológicas, y físicas, siempre y cuando se respete el estado de salud de cada adulto mayor.

Tema: “La Gerontogimnasia y su incidencia en la resistencia muscular del adulto mayor de 65 a 75 años del Hogar Corazón de María Provincia de Pichincha”, Autor: Vargas Jaramillo Anthony Wladimyr, Tutor: Lcda. María Verónica Rodríguez Cedeño Mg, Año: 2013

### **Conclusiones:**

De acuerdo a los resultados que se obtienen al comparar el test inicial y el test final se, puede concluir que realmente hubo incremento en la resistencia muscular. La mayor parte de los adultos mayores del Hogar Corazón de María.

Los ejercicios de gerontogimnasia aplicados para desarrollar la resistencia muscular en el tren inferior, proporcionaron un incremento en la fuerza de las extremidades inferiores, lo cual fue notorio al realizar más repeticiones en el pos test.

Además se puede mencionar que la gerontogimnasia beneficiosa la resistencia en las extremidades superiores, fortaleciendo los músculos de los brazos y antebrazos.

Se concluye que la práctica de la gerontogimnasia ayudó a la resistencia muscular del centro de fuerza del adulto mayor, al ejecutar mayor número de repeticiones de contracciones abdominolumbares.

Por último estos resultados motivaron al adulto mayor a seguir ejercitándose, de esta forma se propende a la mejora de su autoestima y a que sean más independientes en sus actividades diarias.

## **2.2. Fundamentación Filosófica**

El paradigma crítico propositivo “(...) surge como una alternativa de superación a la visión tradicionalista y tecnocrática del Positivismo, en base al aporte de varios científicos y pensadores de los último tiempos como, Karl Marx, Lev Vygotsky, Pichón Riviere, Leontiev y otros, quienes parten de una crítica a la situación del contexto, para llegar a una propuesta de una nueva forma de comprender y hacer ciencia.” (Ensayos, 2014)

El enfoque de la presente investigación se ubica dentro del paradigma crítico – propositivo. Es crítico por cuanto analiza una situación de carácter social como es la matrogimnasia. Es propositivo porque busca plantear una alternativa de solución a la calidad de vida del adulto mayor.

Todo esto en razón de que dentro de la población de investigación existe un alto porcentaje de personas que no realizan matrogimnasia, motivada por diferentes razones entre ellas las familiares, sociales y de infraestructura, y cuando la realizan lo hacen sin la orientación adecuada en relación a su condición física y psicológica, de ahí el establecimiento de la problemática de la inadecuada aplicación de la matrogimnasia y su incidencia en la calidad de vida del adulto mayor.

“La axiología no sólo trata abordar los valores positivos, sino también los negativos, analizando los principios que permiten considerar que algo es o no valioso, y considerando los fundamentos de tal juicio. (...)” (Fundación Wikimedia, 2015)

La presente investigación se encuentra influenciada por valores, toda vez que el investigador tanto como parte involucrada en el contexto y como sujeto de investigación, contribuirá con todos recursos a su alcance en éste proceso, el cual no se conforma únicamente con el saber, sino que también asumió el comprometimiento de cambio, tomando en consideración el entorno social y cultural en el que se presenta el problema propuesto, respetando valores morales, éticos, culturales y políticos, de todas las personas involucradas en la investigación como sujetos de la misma.

“(…) la epistemología es aquella parte de la ciencia que tiene como objeto (no el único) hacer un recorrido por la historia del sujeto respecto a la construcción del conocimiento científico; es decir, la forma cómo éste ha objetivado, especializado y otorgado un status de cientificidad al mismo; pero a su vez, el reconocimiento que goza este tipo de conocimiento por parte de la comunidad científica.” (Jaramillo Echeverri, 2003, pág. 3)

El análisis de las relaciones existentes entre las variables de estudio la matrogimnasia y la calidad de vida del adulto mayor, consideradas para la presente investigación, se encuadran en un contexto cambiante y dinámico, de donde el ser humano se constituye en un ente dinámico con capacidad de construir y cambiar la realidad.

La variable independiente “la matrogimnasia” y la dependiente “calidad de vida del adulto mayor”, se circunscriben dentro del enfoque de totalidad social, política y cultural en la cual se desenvuelven, puesto que, se encuentran en constante interrelación.

La construcción del conocimiento se logra por intermedio de la investigación de carácter cualitativo, dentro de la cual se hallan involucrados los sujetos como parte de la población de investigación y del problema.



## **2.3. Fundamentación Legal**

### **Constitución de la República del Ecuador 2008**

Derechos de las personas y grupos de atención prioritarias, en los siguientes artículos: 35,36, 37, 38

“**Art. 35.-** Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado. La misma atención prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos. El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad.” (Publicaciones Corporación, 2013, pág. 18)

“**Art. 36.-** Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.” (Publicaciones Corporación, 2013, pág. 18)

“**Art. 37.-** El Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

1. La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.
2. El trabajo remunerado, en función de sus capacidades, para lo cual tomará en cuenta sus limitaciones.

3. La jubilación universal.
4. Rebajas en los servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos.
5. Exenciones en el régimen tributario.
6. Exoneración del pago por costos notariales y registrales, de acuerdo con la ley.
7. El acceso a una vivienda que asegure una vida digna, con respeto a su opinión y consentimiento.” (Publicaciones Corporación, 2013, pág. 18)

“**Art. 38.-** El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la étnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas.” (Publicaciones Corporación, 2013, pág. 19)

### **Ley del Anciano**

“**Art 1.-** Son beneficiarios de esta ley las personas naturales que hayan cumplido sesenta y cinco años de edad, sean estas nacionales o extranjeras que se encuentren legalmente establecidas en el país. Para acceder las exoneraciones o rebajas en los servicios públicos y privados estipulados en esta ley.” (Nacional Asamblea, 2014, pág. 1)

“**Art 2.-** El objetivo fundamental de esta ley es garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológica y los

servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa.” (Nacional Asamblea, 2014, pág. 1)

“**Art 3.-** El Estado protegerá de modo especial a los ancianos abandonados o desprotegidos. Así mismo, fomentará y garantizará el funcionamiento de instituciones del sector privado que cumplan actividades de atención a la población anciana, con sujeción a la presente ley, en especial a aquellas entidades, sin fines de lucro, que se dediquen a la constitución, operación, y equipamiento de centros hospitalarios gerontológicos y otras actividades similares.” (Nacional Asamblea, 2014, pág. 1)

“**Art 4.-** Corresponde al Ministerio de Bienestar Social la protección al anciano, para lo cual, deberá fomentar las siguientes acciones:

- a. Efectuar campañas de promoción de atención al anciano en todas y cada una de las provincias del país;
- b. Coordinar con la secretaria de comunicación, consejos provinciales, consejos municipales, en los diversos programas de atención al anciano;
- c. Otorgar asesoría y capacitación permanentes a las personas jubiladas o en proceso de jubilación;
- d. Impulsar programas que permitan a los ancianos desarrollar actividades ocupacionales, preferentemente vocacionales y remuneradas estimulando a las instituciones del sector privado para que efectúen igual labor; y,
- e. Estimular la formación de agrupaciones de voluntariado orientadas a la protección del anciano y supervisar su funcionamiento.” (Nacional Asamblea, 2014, pág. 1)

“**Art 5.-** Las instituciones del sector público y del privado darán facilidades a los ancianos que deseen participar en las actividades sociales, culturales, económicas, deportivas, artísticas y científicas.” (Nacional Asamblea, 2014, pág. 2)

### **Plan Nacional del Buen Vivir**

“Promover prácticas de vida saludable en la población

- a. Promover la organización comunitaria asociada a los procesos de promoción de la salud.
- b. Fortalecer los mecanismos de control de los contenidos utilitaristas y dañinos a la salud en medios masivos de comunicación.
- c. Diseñar y aplicar programas de información, educación, y comunicación que promuevan entornos y hábitos de vida saludable.
- d. Implementar mecanismos efectivos de control de calidad e inocuidad de los productos de consumo humano, para disminuir posibles riesgos para la salud.
- e. Fortalecer las acciones de prevención de adicciones de sustancias estupefacientes y sicotrópicas, alcoholismo y tabaquismo.
- f. Desarrollar, implementar y apoyar programas de fomento de la masificación de la actividad física según ciclos de vida, preferencias culturales, diferencia de género, condiciones de discapacidad, generaciones y étnicas.
- g. Coordinar acciones intersectoriales, con los diferentes niveles de gobierno y con participación comunitaria, para facilitar el acompañamiento profesional para el deporte y la actividad física masiva.” (Desarrollo Secretaria, 2013, pág. 202)

## 2.4. Categorías Fundamentales

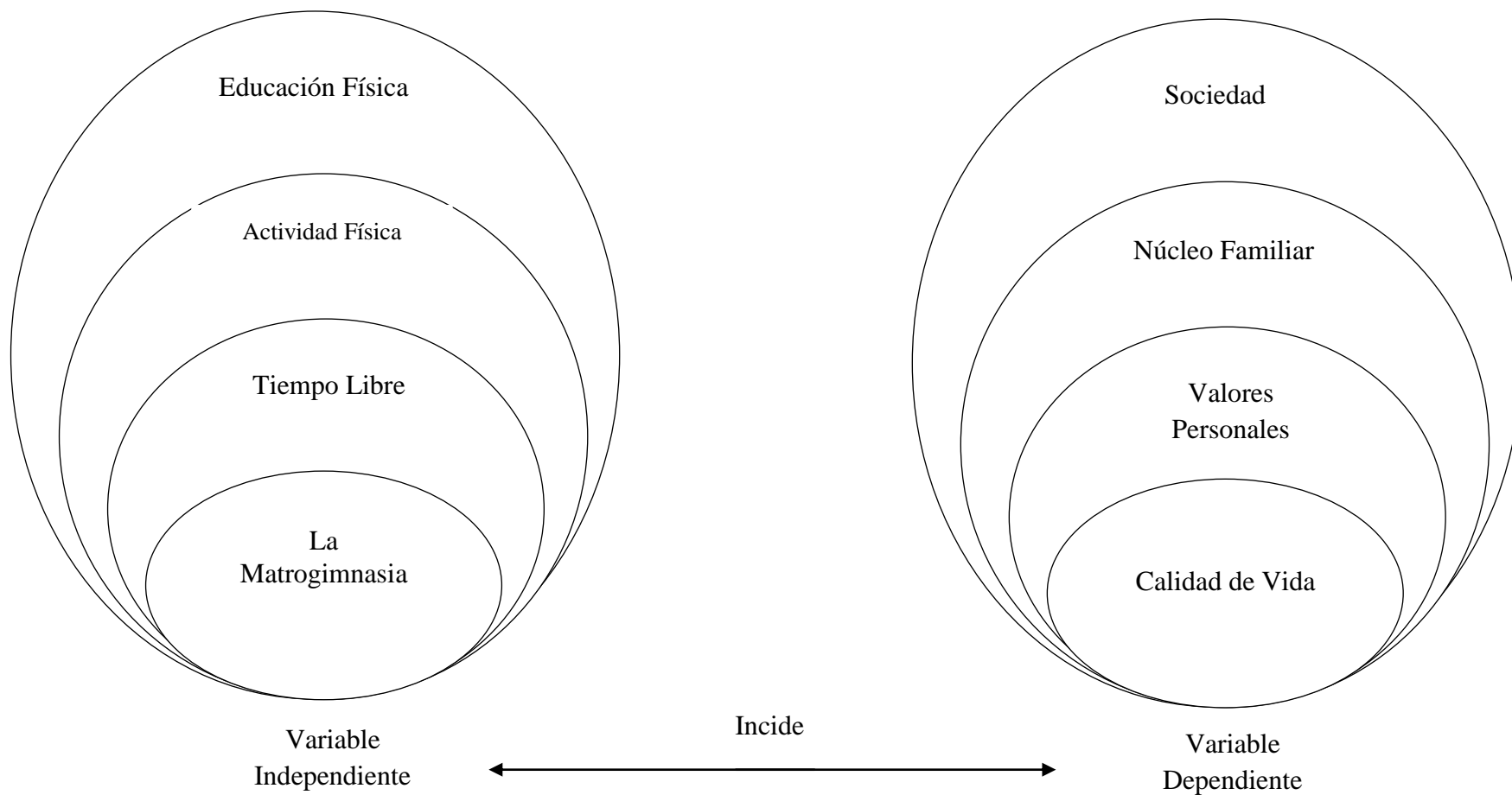


Gráfico N° 2  
Fuente: Categorías Fundamentales  
Elaborado: Santiago Troya

### 2.4.1. Constelación de ideas de la Variable Independiente

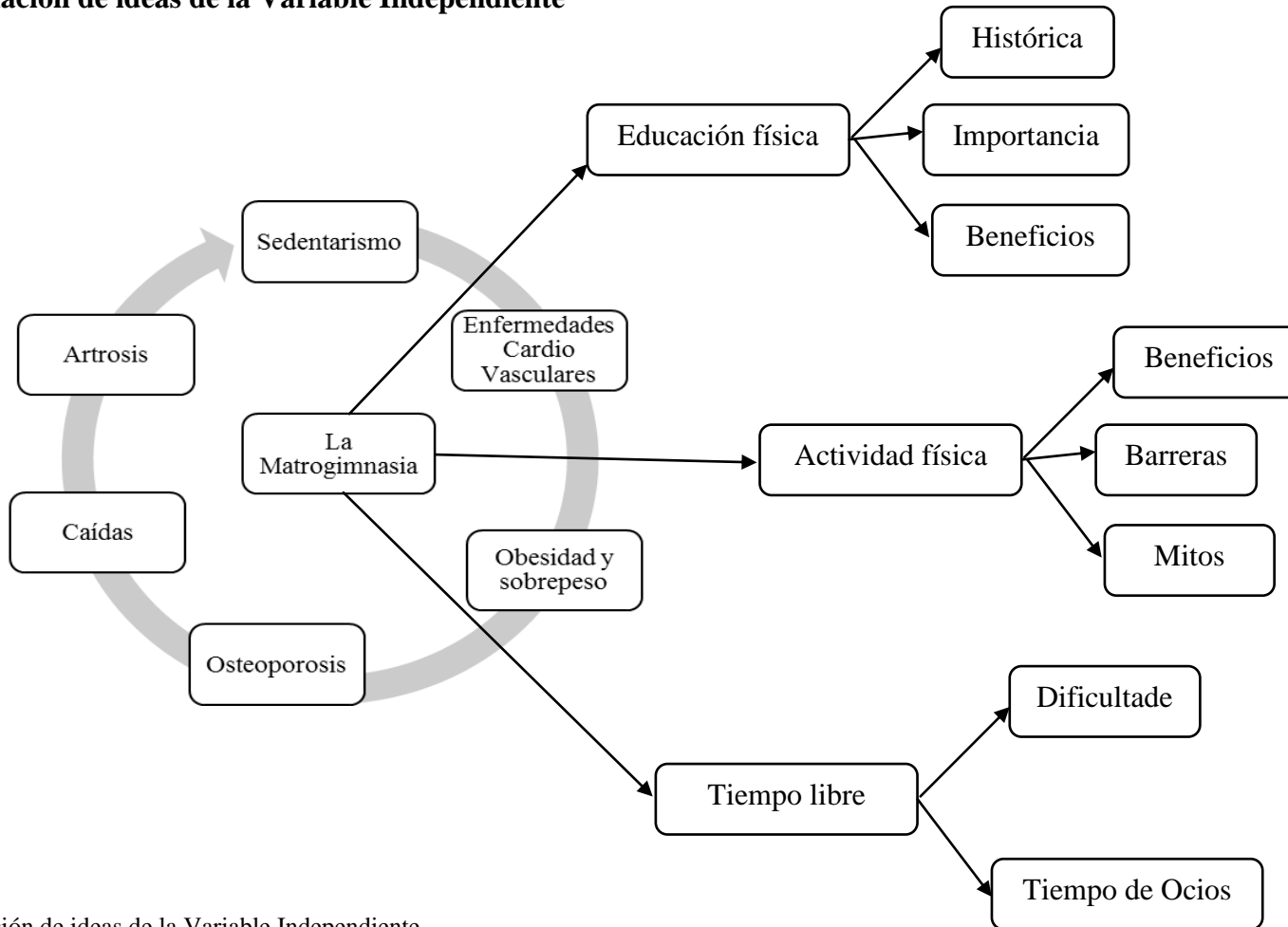


Gráfico N° 3  
Fuente: Constelación de ideas de la Variable Independiente  
Elaborado por: Santiago Troya

### 2.4.2. Constelación de ideas de la Variable Dependiente

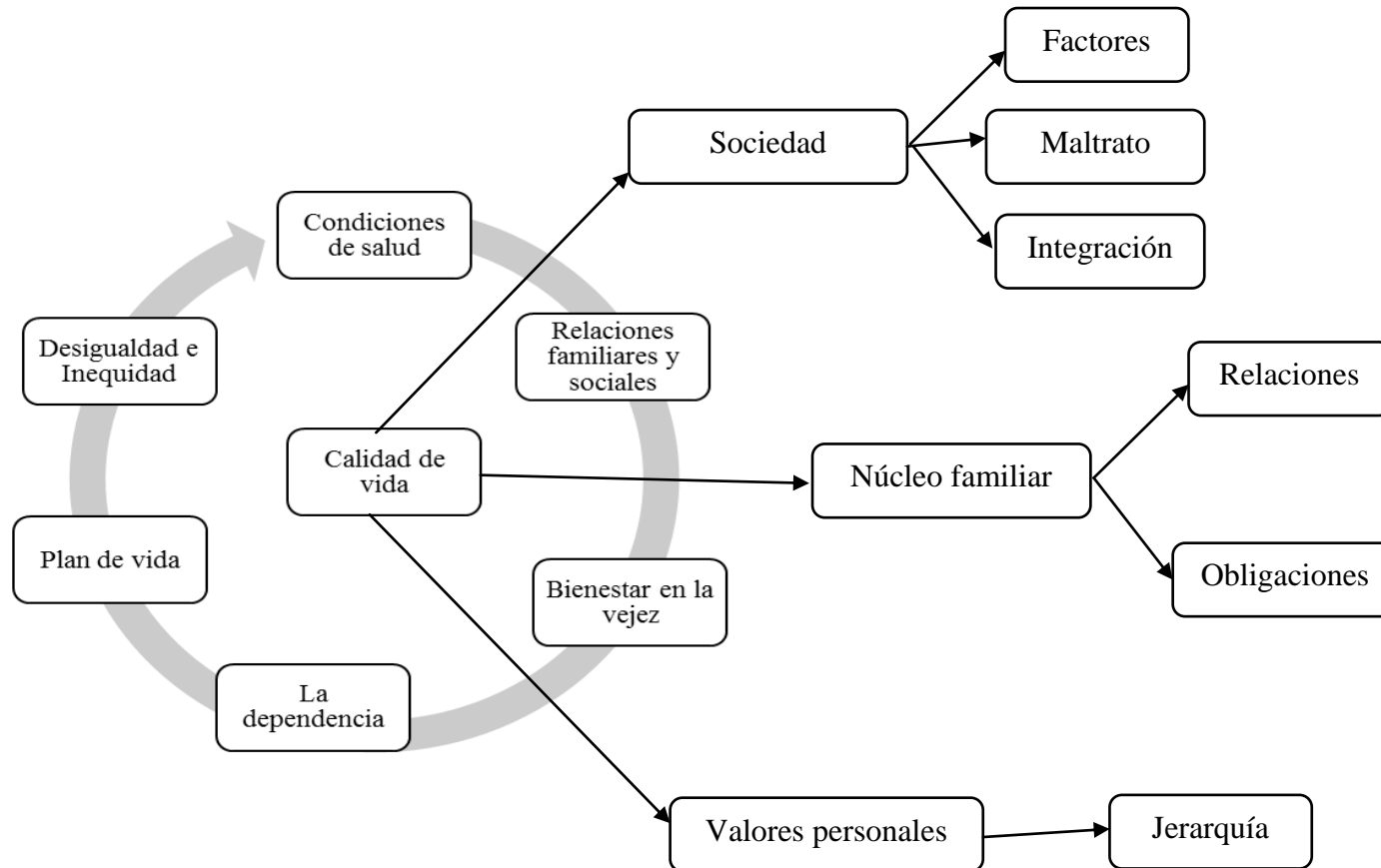


Gráfico N° 4  
Fuente: Constelación de ideas de la Variable Dependiente  
Elaborado por: Santiago Troya

### 2.4.3. “La Matrogimnasia” Variable Independiente.

#### Educación Física

“La Educación Física contribuye a que los jóvenes profundicen su constitución corporal y motriz afiancen su imagen corporal y su autoestima, consoliden su posición crítica respecto de imágenes externas y modernizadas del cuerpo, en función de sus intereses personales, disfruten y se perfeccionen en alguna actividad motriz en particular.” (Dirección General de Cultura y Educación, 2011, pág. 9)

En la época **prehistórica** la actividad del hombre implicaba mucho esfuerzo sobre todo para lograr su supervivencia, de ahí que, para proveerse de alimentos se dedica a la caza y pesca, constituyendo aquellas las primeras manifestaciones las primeras actividades relacionadas con el ejercicio físico. En la antigua Grecia el ejercicio se relacionó con la salud, tomando gran atención los ejercicios físicos.

En el renacimiento se dan cambios, pues, hasta ese entonces los ejercicios se caracterizaban por ser violentos; en la edad media pasan a convertirse en juegos más sutiles, logra que la habilidad reemplace a la fuerza, constituyendo las actividades como los juegos populares, danzas folclóricas, juegos de acrobacias, etc., el origen de la educación física.

En la segunda mitad del siglo XIX se desarrolla la ciencia y la técnica en las actividades físicas y deportivas, siendo los juegos olímpicos de Atenas en los que se da la importancia técnica a la educación física y la realización de movimientos.

En la primera mitad del siglo XX, se da maravillosos avances en la técnica en diferentes deportes, especialmente en aquellos cuyos resultados pueden ser medibles en tiempo, como el atletismo, natación, entre otros, constituyendo el método científico el encargado de llevar estas disciplina a técnicas con mayor perfección.



Ya en 1996 el Congreso Mundial de Educación Física y el Deporte comienzan a generalizar el término de Educación Física. En la actualidad esta disciplina tiene una tarea determinada en la conservación y mejoría de la salud, ayudando al ser humano a soportar las agresiones de la vida cotidiana y del medio, afrontando el presente y el futuro con gran condición positiva, mejorando su calidad de vida.

Entonces la educación física constituye una disciplina pedagógica que tiene como base movimientos corporales, estructurados y desarrollados en forma integral y armónica influyendo positivamente sobre las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de personas, mejorando por ende la calidad de la participación del ser humano en los distintos ámbitos de la vida familiar y social.

La combinación de ejercicios que comprende tiene el propósito de mejoramiento armónico de cuerpo influyendo en la salud y calidad de vida de la persona que lo practica, además, permitiendo por su intermedio conocer el cuerpo, para darle utilización adecuada, de ahí que es aconsejable la realización de ejercicio físico en todas las edades de la vida, adolescencia, juventud y senectud.

La educación física se relaciona también con el bienestar en la persona, contribuye al crecimiento humano, bienestar tanto físico como mental, distracción de la persona, favorece la maduración corporal óptima, del sistema óseo, aparato locomotor, aparato respiratorio, cardiocirculatorio.

**La importancia** de la educación física, para todas las personas se traduce en el efecto que tendrá en la salud para quienes la practican por el resto de su vida, esto a su vez previene y evita enfermedades cardíacas, del sistema nervioso y motor, etc., puesto que, su ejecución diaria y moderada pone en movimiento todo el cuerpo y los diferentes componentes que lo integran.

En la actualidad los avances tecnológicos han permitido al ser humano desarrollar sus actividades diarias con mayor facilidad, permitiendo ahorrar tiempo y recursos; sin embargo, que también ha sido un factor negativo puesto que la vida de la

persona se ha transformado en sedentaria, dejando en el pasado la práctica de rutinas diarias de ejercicios como era tradicional en antaño.

De ahí necesidad que la colectividad tome conciencia y valore la importancia de la educación física para alcanzar estados de salud favorables, previniendo el apareamiento de trastornos, considerando que hoy en día muchas personas descuidan su salud y dejan de lado las horas de descanso necesarias aunado a una mala alimentación, imposibilitando alcanzar la cantidad de nutrientes necesarios para el organismo.

En el caso de las personas que trabajan en oficinas estas llevan una vida sedentaria, hacer ejercicio sin control puede ser perjudicial, en razón de lo cual resulta necesario el tener un conocimiento adecuado para realizar actividades físicas, que coadyuven a llevar una vida sana y equilibrada, sobre todo al referirse al adulto mayor.

Cualquier práctica física demanda del organismo realizar movimientos de mayor intensidad considerados como normales, siendo a su vez muy variados, ejercicios que puede ser: caminar, correr, nadar; la ejecución de aquellos, contribuye a mejorar la capacidad respiratoria, cardíaca y circulatoria de la persona, es decir, optimiza su resistencia, proporcionan mayor fuerza, flexibilidad, en post de la prevención de enfermedades y lesiones.

Los organismos internacionales por su parte también se han pronunciado sobre la importancia de la educación física en la salud de las personas, considerándola como un derecho humano que debe ser ejercido en forma permanente para el desarrollo humano y la calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud recomienda ejercicios físicos que pueden ser practicadas por cualquier persona, las que traerán beneficios mejorando las funciones cardiorrespiratorias y musculares, salud ósea, reducir la depresión, entre ellas:

1. Las personas comprendidas entre los 18 a 64 años de edad, deben dedicar por lo menos ciento cincuenta minutos a la semana para la práctica de ejercicios de carácter aeróbico moderado.
2. Realizar ejercicios aeróbicos vigorosos, con una duración de setenta y cinco minutos a la semana o en su defecto una combinación entre actividades moderadas y vigorosas en sentido equivalente.
3. Las personas comprendidas entre estas edad aumenten gradualmente la práctica de actividades físicas a la semana llegando hasta los trescientos minutos en cuanto a ejercicios aeróbicos moderados, y; de ciento cincuenta minutos para ejercicios aeróbicos de intensidad.
4. Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular dirigido preferentemente a los grandes grupos musculares, por lo menos dos veces a la semana.

Estas actividades pueden y deben aplicarse a toda persona, salvo la existencia de dolencias o enfermedades específicas que según el criterio del profesional de la salud señale lo contrario, de ahí que, son plenamente valederas para cualquier persona con independencia de sexo, etnia, filiación, raza, etc.; sin embargo que también pueden ser aplicados a aquellas personas que padecen de enfermedades crónicas no relacionadas con la movilidad como la hipertensión, diabetes, etc.

Estas recomendaciones pueden inclusive ser aplicadas a personas que padecen alguna discapacidad, para lo cual será necesario el adaptar el ejercicio y su intensidad en función del nivel o grado de discapacidad, considerando los riesgos que aquellos representan para su salud o sus limitaciones.

Las mujeres en estado de gestación y aquellas con dificultades cardíacas pueden realizar ejercicio físico, claro está, tomando las debidas providencias consultando al médico de cabecera como requisito previo e indispensable antes de intentar alcanzar los niveles e intensidad recomendados.

Los adultos que poca o ninguna actividad realizan, es decir, llevan una vida inactiva generalmente motivada por limitaciones de otra clase, con la práctica de ejercicio moderado, verán mejorada su calidad de vida, salud, etc., es decir, habrán pasado del nivel sin actividad a cierto nivel.

En cuanto tiene que ver con el adulto mayor, la misma Organización Mundial de la Salud, señala que la realización de ejercicio físico de manera habitual puede prevenir e incluso retardar el apareamiento de enfermedades como la diabetes, problemas cardiacos, reduce el dolor consecuencia de la artritis, ansiedad, depresión, contribuye con su independencia, de ahí, la calificación que se ha dado a la educación física como fuente de juventud, para vivir más tiempo y mejor.

Para el adulto mayor, se establecen cuatro tipos principales de ejercicios dirigidos a los adultos mayores, cuya práctica debe ser combinada:

- a. Ejercicios de resistencia. Los cuales mejoran y desarrollan la resistencia del sistema cardiaco y circulatorio, entre aquellos: caminatas, natación, ciclismo, etc.
- b. Ejercicios de fortalecimiento. Cuya práctica beneficia al desarrollo y fortalecimiento del sistema muscular evitando su pérdida como consecuencia de la edad.
- c. Ejercicios de estiramiento. Los cuales sirven para estirar los músculos, como también para mantener la agilidad y flexibilidad del cuerpo.
- d. Ejercicios de equilibrio. Los que deben practicarse con el propósito de reducir significativamente las posibilidades de sufrir caídas de la persona.

#### **2.4.4. Actividad Física**

“Se basa en movimientos corporales voluntarios e intencionados que consumen energía. La actividad física forma parte de nuestra rutina diaria como andar, subir y bajar escaleras, hacer tareas del hogar, ir de compras etc. Casi todas las personas

mayores pueden realizarlo. La mayoría de estas actividades, sí se realizan de forma programada se convierte “ejercicio físico”. (Carpio M<sup>a</sup> Soledad, 2012, pág. 13)

Actividades físicas son aquellas actividades corporales, en que intervienen las acciones motoras, de los músculos esqueléticos que llevan un consumo de energía mayor a la del estado en reposo, en términos de los especialistas la actividad física constituye el método encaminado a lograr más años en la vida de una persona, y; por consecuencia más vida en sus años.

Desde otro punto de vista la actividad física hace referencia a la gran variedad de actividades y movimientos que se incluyen en las actividades desarrolladas por el ser humano en su diario vivir, como caminatas regulares, jardinería, tareas domésticas, baile, etc., las rutinas de ejercicio también constituyen actividades físicas que involucran movimientos planificados, estructurados y repetitivos, dirigidos a mejorar y conservar la salud física de la persona que los practica.

La actividad física desarrollada por el ser humano en los diferentes grados de su existencia contribuye al acrecentamiento y mantenimiento de la agilidad corporal, salud equilibrada, niveles de vida adecuados, llegando también a influenciar considerablemente a nivel psicológico y social.

La falta de actividad física puede resultar perjudicial, pues, ocasionaría obesidad, afecciones metabólicas con el carácter de generativas; sin embargo, que también de existir exceso en la práctica de rutinas diarias aquellas pueden influir negativamente resultar perjudiciales para la persona y su organismo, de ahí la importancia y necesidad de mantener un equilibrio para evitar perjuicios en ciertos casos irreversibles.

Una persona que se ejercita viven mucho mejor que una que no realiza actividad física, el cuerpo demanda estar siempre en movimiento con pequeños estadios de descanso, esto no pasa en las personas adultas mayores ya que por diversas circunstancia sean estas físicas, familiares o sociales no tienen la oportunidad de

ejercitarse, porque la actual sociedad es incluyente por el contrario los excluye cada vez más.

Mientras más dinámica sea una persona en especial un adulto mayor, mejor será su salud, coadyuvando el desarrollo de actividades físicas a lograr en cierta medida su independencia, corrigiendo su calidad de vida, alcanzando estadios de autoestima y superación, logrando un adecuado equilibrio físico y mental, lo que será evidente en su relación con sus familiares, amigos y sociedad en general.

Si un adulto mayor está activo puede reducir la incidencia de enfermedades cardíacas, osteoporosis, depresión, etc., evitando la muerte prematura, nunca es tarde para realizar actividad física mientras más constante es la persona mejor se sentirá, hay adultos mayores en un índice muy reducido que son activos, y por tanto tienen mejores condiciones que una persona mucho más joven.

Es necesario el escoger actividades físicas que agraden y se integren a una rutina diaria, siendo recomendable realizar de preferencia actividades de resistencia, flexibilidad, fuerza o equilibrio, esto traerá beneficio que se reflejarán en la calidad de vida, mientras más activo se sea mejor se sentirá la persona.

La actividad física **trae beneficios** para la persona que la práctica a nivel fisiológico, psicológico y social.

a. Beneficios Fisiológicos. El desarrollo de actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad, el porcentaje de grasa corporal, fortalece los huesos aumentando la densidad ósea, se fortalecen los músculos.

b. Beneficios Psicológicos. Mejora el estado anímico, disminuye el riesgo de padecer de estrés, ansiedad, depresión, aumenta los niveles de autoestima, proporcionando bienestar psicológico.

c. Beneficios Sociales. Contribuye a lograr una adecuada sociabilidad, mejora las relaciones de familia, permite la integración social.

En el mundo contemporáneo son múltiples **las barreras** que se presentan en torno a la actividad física en su relación directa con el adulto mayor, entre ellas se destacan:

1. Barreras estructurales. Como la falta de políticas y programas tanto a nivel nacional como local dirigidos a la promoción de la actividad física, así como, la inexistencia de enfoques integrales hacia la promoción de la salud en los adultos mayores.

2. Investigación e información. Relativa a la falta de investigaciones sobre la actividad física y las personas adultas mayores sobre todo de aquellas que padecen algún tipo de discapacidad o limitación física o que sufre estados de extrema pobreza.

3. Atención primaria en salud. Puesto que la educación médica presta poca o ninguna atención a la importancia de la actividad física y su práctica de parte del adulto mayor, así como, también la falta de programas que traten sobre actividad física y el envejecimiento.

4. Comunidad. Las ciudades grandes, pequeñas y sus vecindarios no prestan las facilidades, es decir, no disponen de la infraestructura adecuada para la realización de actividad física, como la falta de zonas verdes y de senderos para caminatas, así como, la falta de personas con la suficiente preparación para dirigir y apoyar la actividad física en los adultos mayores.

5. Individuos. Existe la creencia que el desarrollo de actividad física puede agravar alguna enfermedad crónica, lo que puede relacionarse con la falta de apoyo familiar y comunitario para motivar a las personas el desarrollo de actividad física en forma regular.

Al igual que se ha señalado la existencia de beneficios sobre la actividad física y las personas que practican regularmente, también los estudios consideran concepciones erróneas (mitos) sobre aquella y el envejecimiento lo cual se da a nivel de los adultos mayores, profesionales de la salud y sociedad.

a. Se debe estar sano para hacer ejercicio. Los adultos mayores en un índice elevado consideran que para realizar actividad física es necesario encontrarse en buenas condiciones de salud; la actividad física mejora la calidad de vida del adulto mayor.

b. La edad para hacer ejercicio. La actividad física realizada en forma regular es beneficiosa para las personas independientemente de su edad, incluyendo a las personas adultas mayores.

c. Necesidad de ropa o equipo especial. Concepción errónea, pues, se puede desarrollar actividad física en forma segura y eficaz utilizando ropa y calzado cómodos de uso diario.

d. No hay logro sin dolor. Consideración equivocada, muchos adultos mayores en su juventud aprendieron que el ejercicio tenía que ser riguroso para ser efectivo.

e. Falta de tiempo. Ya que la mayoría de adultos mayores manifiestan encontrarse demasiado ocupados como para incorporar en su actividad diaria un momento y lugar determinado para la realización de actividad física.

#### **2.4.5. Tiempo libre**

“El tiempo libre es un hecho social que se está imponiendo, en nuestra civilización: Economistas, organizaciones sindicales, médicos, maestros y educadores, así como los urbanistas concuerdan en proclamar la importancia del factor ocio en la coyuntura actual.” (Mendia Rafael, 2002, pág. 6)



El tiempo libre se considera como la el periodo dentro del cual las personas no tienen la obligación de hacer nada, por otro lado también como el periodo de tiempo en el que se dispone a hacer algo “descansar o divertirse”, o aquel que queda fuera del trabajo, es decir, fuera de las obligaciones, necesidades, y; lo dedica al desarrollo físico e intelectual.

Cuando se refiere a adultos mayores, es necesario indicar que se trata de personas que tiene que hacer frente a cambios de roles y hábitos, de ahí que, el tiempo libre debe tomar protagonismo al dirigirlo a la realización de actividades productivas que los beneficien a nivel fisiológico, psicológico, económico, etc., de manera especial promuevan la integración social, el acceso a los adelantos tecnológicos, la comunicación intergeneracional, constituyendo un ente productivo.

En la sociedad el adulto mayor tiene que enfrentar múltiples dificultades a la hora de disfrutar de su tiempo libre, entre aquellos obstáculos se señalan:

1. Problemas para el acceso a los servicios públicos de transporte, para su traslado a centros de recreación.
2. Problemas en cuanto a horarios, frecuencias y calidad del servicio, sin considerar que por su condición son merecedores de trato y atención especial.
3. La inseguridad y peligrosidad de la sociedad, tiene relación directa con el tiempo libre, ya que se ven frustradas sus intenciones de integración social.
4. La segregación social en relación a su edad, separándolas de la vida activa de la sociedad.

Independientemente del rol desempeñado por una persona dentro de la sociedad, familia, trabajo, etc., a lo largo de su vida y al llegar a la vejez, en ella permanecerá siempre latente la necesidad de ocupar un lugar significativo el cual sea generador de satisfacciones en donde no sea sujeto de discriminación por su

condición, sino más bien pueda sentirse que es productivo mediante la realización de actividades acordes a su edad.

El uso del tiempo libre en forma productiva y en cualquier etapa de la vida es y ha sido objeto de múltiples estudios desde distintas concepciones, constituyendo la población adulta mayor la que merece especial atención en cuanto tiene que ver a la utilización de su tiempo libre en actividades que le permitan alcanzar una calidad de vida adecuada.

Resulta de mucha importancia considerar un tiempo libre constructivo alejado de la inacción, fortaleciéndolo con actividades sociales selectas, donde surge la necesidad de crear más y mejores espacios para desarrollar trabajos físicos, que involucren lo cognitivo, físico y afectivo, dando al adulto mayor nuevos roles permitiendo reinsertarse en la sociedad, como un integrante activo y no como un ser demandante.

El tiempo libre debe ser destinado también a actividades recreativas o diversión que liberen a la persona de tensiones, cansancio y stress, permitiendo experimentar periodos de distracción, placer y relajación, haciendo uso de los espacios públicos destinados para ello o privados de disponer de los medios necesarios para su acceso, la elección corresponde a cada persona.

El término diversión, no se asocia con cualquier tipo de actividad, sino principalmente con aquellas que tienen que ver con la recreación, el esparcimiento tanto físico como mental, generalmente se asocia el término con las infancia; sin embargo, también puede extenderse a la edad adulta y vejez cuando la actividad o la acción a realizar es interesante, beneficiosa para quien la lleva a cabo.

Si el entorno familiar es armonioso con lazos de comunicación establecidos, cualquier persona desde el infante hasta el adulto mayor, podrán construir relaciones interpersonales lo que le permitirá direccionar su tiempo libre hacia actividades recreativas y productivas como: el deporte, cultura, educación, etc., siempre en provecho de quien los practique.

No obstante lo manifestado, es necesario subrayar que el tiempo libre para el adulto mayor adquiere otras connotaciones, las que son consecuencia del cese en la actividad profesional así como también la disminución de la familia, dando lugar a una situación de vida diferente, de ahí que, muchas cosas que durante el desempeño de su cargo y la vida familiar era posibles actualmente para estas personas tienen que garantizarse y asegurarse a través del tiempo libre; los adultos mayores necesitan sentirse necesitadas, tener contactos sociales más allá de los familiares; es decir, experimentar vivencias interesantes.

Casi toda persona necesita descanso y recreación con inclusión claro esta las personas adultas mayores, quienes además requieren posibilidades de información y orientación, además de medios de compensar sus esfuerzos, todo esto se debe garantizar a través de la utilización del tiempo libre en forma constructiva, mediante la planificación de ciertas actividades cotidianas.

El tiempo libre constructivo o tiempo de calidad, es entendido como aquel en el cual las personas desarrollan múltiples actividades de carácter cognitivo, cultural, voluntariado, etc.

En la actualidad para la sociedad en general constituye un hecho innegable que las personas que llegan a una edad avanzada lo hacen en mejores condiciones intelectuales y corporales, a diferencia de los hechos acaecidos en décadas anteriores, esto obliga a que la sociedad cree y aumente alternativas originales para ocupar el tiempo libre que promuevan la vida independiente del adulto mayor, mediante el desarrollo de un tiempo de ocio constructivo.

En cuanto al **tiempo de ocio** los especialistas determinan la existencia de dos tipos del mismo:

1. Ocio como mercancía. El cual es entendido como el simple entretenimiento que desvía la atención de las personas las que a su vez son consideradas como consumidoras de un servicio prestado.

2. Ocio como tiempo social. En el cual la persona desarrolla valores de carácter cuestionador, contribuyendo a la formación de individuos críticos participantes de la sociedad.

#### **2.4.6. Matrogimnasia**

“(…) la matrogimnasia es una actividad complementaria de gran relevancia que tiene la intención de que los padres de familia manifiesten interés por la formación integral de sus hij@s, pues se relaciona con los aspectos afectivo – social que dependen en gran medida de la seguridad emocional del (la) niñ@ y del contacto afectivo que la familia tiene con él o ella y que le facilite el ir reconociendo sus potencialidades como un medio para adaptarse al mundo que les tocará vivir.” (Departamento de Cultura Física Estado de Queretaro, 2012, pág. 3)

La expresión matrogimnasia tiene su origen en la raíz griega matros que significa madre, y; gimnasia que quiere decir ejercicio, entonces etimológicamente la matrogimnasia es el ejercicio físico llevado a cabo por la madre y el hijo, o también a la forma de actividad de carácter físico en la que se integra la participación activa tanto de la madre o padre o ambos a través de diversas formas de ejercitación.

De manera general se entiende por matrogimnasia al ejercicio carácter físico que es desarrollado por madre e hijo, o también como toda actividad física a través de la cual se logra la integración activa de madre – padre o ambos en su conjunto, mediante programas de ejercitación como gimnasia, baile, juego, expresión corporal, etc., conducentes al desarrollo de esquemas básicos de movimiento corporal (motor) y al afianzamiento de otros.

El término matrogimnasia hasta hace algunos años atrás resultaba desconocido dentro del ámbito educativo y en el dialecto de la sociedad; sin embargo, actualmente la situación se muestra distinta ya que la matrogimnasia ha sido incorporada a los programas de estudios en los niveles escolares extendiéndose también hacia los individuos cualquiera sea su edad como es el caso específico de

los adultos mayores, como una forma de integrarlos a través de actividades a la sociedad.

En este orden la matrogimnasia constituye una herramienta sumamente importante en las primeras etapas de desarrollo del ser humano “infancia, niñez” pudiendo ser aplicada a los otros niveles “adolescencia, juventud, senectud y vejez”, con la obtención de buenos resultados estimulando diferentes aspectos de las áreas física y cognoscitiva.

Ha quedado evidenciado en diferentes estudios que la práctica en forma adecuada de la matrogimnasia estimula aspectos de la persona que con frecuencia la incluye en su actividad o rutina diaria, aspectos que van más allá de lo físico y cognitivo, pues, permite estrechar los vínculos afectivos entre los progenitores y su hijo, la socialización, la integración, los valores, la higiene, etc.

La matrogimnasia ofrece entre otras la ventaja de lograr una vinculación estrecha entre las personas que la practican (madre, padre, hijo, adulto mayor, etc.) constituyendo como ya se indicó una herramienta importante en las distintas etapas del desarrollo humano, pues, permite el afianzamiento de sentimientos de confianza en los distintos niveles de desenvolvimiento o desempeño de actividades propias de esta etapa.

Importante es el resaltar la predisposición que debe existir de parte de la persona que practica matrogimnasia, dejando de lado problemas que como es común se presentan en el diario convivir, experimentando periodos de disfrute y goce al máximo, coadyuvando a la cimentación de una seguridad a nivel emocional.

En el caso concreto del adulto mayor, llegar a esta edad es sinónimo de problemas generalmente físicos, de a poco su agilidad de disminuyendo en relación a años anteriores, estar en estado inactivo o sedentario imposibilita mantener el cuerpo y organismo en buenas condiciones, de ahí la importancia de la ejecución de ejercicios acorde a su condición, con la finalidad de lograr bienestar físico, mental, emocional, etc.

Con el devenir del tiempo el ser humano va dejando de lado la actividad física, haciendo que su vida sea cada vez más pausada, pudiendo inclusive como se señaló llegar a experimentar etapas largas de inactividad sumiéndose en el sedentarismo, circunstancia que es más grave para la persona que nunca ha ejercitado su cuerpo dificultándose consecuentemente el desarrollo de sus actividades diarias las que demandan movimiento, coordinación y equilibrio.

La actividad física en la edad adulta tiene singular importancia al igual que en las demás etapas de la vida, siendo esencial para tener y mantener un cuerpo en forma, además de prevenir enfermedades características propias de su edad como la diabetes, artritis, hipertensión, patologías cardíacas, etc.

Las ventajas que la matrogimnasia representa para las personas que la practican de manera frecuente son los siguientes:

- a. La práctica de la matrogimnasia estimula muchos aspectos de la persona a nivel físico, además que, estrecha los lazos familiares, sociales, permite la integración, fomento y conservación de valores, higiene y cultura de actividad física, etc.
- b. La matrogimnasia para la persona que la dirige, le ofrece la oportunidad de vincular a las personas que la practican con otras actividades de su vida cotidiana, constituyéndose en una herramienta importante para lograr seguridad en ellos.
- c. En el ámbito educativo la matrogimnasia se torna importante, pues, permite la formación integral de los estudiantes mediante la práctica de actividades físicas dirigidas y específicas en relación a su edad.

Toda práctica de matrogimnasia incluye tres fases: inicial, medular y final.

1. Fase inicial. Fase en la que se motiva a los participantes a través de una explicación sucinta del propósito de la práctica realizando una adecuación morfo funcional, cuyo propósito es preparar a los participantes para la realización de las actividades que incluye la matrogimnasia.

2. Fase medular. Constituye la segunda fase de la matrogimnasia en la que se desarrollan actividades de movimiento, motivación, contacto corporal, juego, etc., considerando siempre la edad y capacidades de los participantes.

3. Fase final. Conocida también como fase de recuperación, la cual se da a nivel fisiológico y psicológico, constituyendo también la parte más importante desde la perspectiva afectiva, pues, en esta etapa se produce un mayor acercamiento entre los participantes.

### **Sedentarismo**

“El sedentarismo o inactividad física se puede definir como un nivel de actividad menor que el necesario para mantener un buen estado de salud, una vida sedentaria puede tener, como consecuencia la aparición de enfermedades incluso la muerte prematura.” (Carpio M<sup>a</sup> Soledad, 2012, pág. 18)

La movilidad es un componente esencial en la vida del ser humano, esto nos permite tener independencia, con el envejecimiento se experimenta un deterioro de las funciones motoras disminuyendo la capacidad para desempeñar ciertas actividades de la vida diaria, esto implica que una persona adulta mayor sea propensa a sentir y llevar una vida sedentaria.

El envejecimiento constituye una etapa natural del ser humano la que se presenta en sentido gradual y cambiante, en este orden el ser humano envejece de distinta manera, de ahí que, la edad cronológica no siempre de una persona no siempre se encuentra en relación a la biológica.

El envejecimiento considerado desde otra perspectiva es multifactorial, es decir, responde a muchos factores aspectos biológicos, psicológicos y sociales, pero a la vez es individualizado por relacionarse a un individuo en singular; aspectos que son objeto de estudio de la gerontología la cual tiene como objetivo principal la implementación de programas de envejecimiento saludable con el propósito de lograr el máximo de salud, bienestar y calidad de vida en su entorno comunitario.

Al hablar de la inmovilidad ésta aumenta con la edad, a los 75 años un adulto mayor experimenta problemas deterioro físico, aparición de enfermedades del musculo esquelético, cardiorrespiratorios, hasta neuronales, las que se relacionan con factores fisiológicos, psicológicos y hasta sociales.

La vida sedentaria tiene incidencia en el envejecimiento precoz, manifestándose con la aparición de diferentes enfermedades, la inmovilidad prolongada produce cambios en los diferentes órganos y sistemas del cuerpo, siendo los más afectados el sistema cardiovascular o el musculo esquelético, con sus consecuencias traducidas en diferentes complicaciones: atrofas de la musculatura, trastornos depresivos, o de tipo social como el aislamiento.

No hay que dejar de lado los factores ambientales que tienen influencia en la vida de las personas y por tanto en el tipo de envejecimiento, de ahí que, resulta de suma importancia identificar aquellos factores que significan beneficios para un envejecimiento saludable, evitando caer en la inactividad y por ende en el sedentarismo, considerando la premisa que el ejercicio físico contiene un efecto benéfico sobre la salud del adulto mayor.

Por otro lado y así lo demuestran los estudios, desarrollar actividad física en forma extenuante, sin una planificación o dirección adecuada lejos de favorecer la salud y evitar enfermedades en la persona, las produce siendo las más frecuentes las cronicodegenerativas, aunado a ellas la posibilidad de envejecimiento acelerado por la sobrecarga de tensión e intensidad que puede sentir el organismo.

La Organización Mundial de la Salud, considera al sedentarismo como una de las principales causas para que una persona de cualquier edad y en particular las mayores adultas padezcan de diferentes enfermedades, discapacidad pudiendo incluso llegar a la muerte.

La recomendación de la propia organización es la de que sin importar la edad de la persona, aquella lleve una vida física y mental activa, puesto que, esto favorece considerablemente al buen funcionamiento de los sistemas cardiovascular y



músculo esquelético, además de que permite elevar los niveles de auto estima de la persona.

En las últimas décadas no es por demás indicar que los índices de obesidad han aumentado en la población, concretamente debido a la inactividad y a las comodidades que los adelantos tecnológicos significan para la vida moderna, desencadenando en la misma población el padecimiento de enfermedades degenerativas, como la arterosclerosis, presión alta, osteoporosis, entre otras.

La cultura de inactividad que se presenta en la vejez, constituye un factor que aumenta el peligro para este sector de la población de sufrir trastornos mentales, ansiedad y depresión como consecuencia de los estados de tensión que demanda la modernidad de la sociedad, así como también los pensamientos negativos que en conjunto alteran los estados de salud.

Dentro de las principales causas para que la población padezca de sedentarismo y de otro tipo de enfermedades derivadas del mismo constituyen:

1. Las exigencias de los avances tecnológicos que, demanda de las personas permanezcan largas jornadas sentadas en el desempeño de diferentes actividades, las más frecuentes relacionadas al uso de computadoras.
2. Los adultos mayores constituyen un blanco fácil del sedentarismo debido a su inactividad, pues, una vez retirada de sus actividades regulares su vida son consideradas como no capaces de mantenerse en movimiento.
3. Otras causas son la denominadas extremas en las que la persona no ejecuta ninguna tarea y por tanto sus sistemas especialmente el muscular permanecen estancados con consecuencias negativas para el individuo.

En cada una de las etapas de desarrollo del ser humano las necesidades de actividad física son diferentes, por lo cual la Organización Mundial de la Salud ha establecido unas recomendaciones para evitar el sedentarismo:

Los niños y adolescentes deben realizar ejercicio físico por lo menos una hora diaria, en actividades propias de su edad como: juegos, educación física, programas de entrenamiento, práctica de deportes, etc.

Las personas adultas hasta los 64 años deben realizar rutinas de ejercicios moderados o de intensidad, que comprendan sesiones no muy extensas ni demasiado cortas, que en total lleguen a los ciento cincuenta a la semana.

Los adultos mayores deben realizar actividades físicas similares a las del grupo anterior tres o más veces a la semana, de acuerdo a sus posibilidades y condición física.

### **Enfermedades Cardiovasculares**

“La hipertensión es producida por la pérdida de elasticidad de los vasos sanguíneos y aumento de la resistencia periférica. La ingesta de sodio es crucial para controlar y reducir los niveles de hipertensión, hay que disminuir la ingesta de sal.” (Geis Pilar, 2011, pág. 83)

Las enfermedades cardiovasculares en cuanto a su conocimiento e importancia actualmente ha trascendido el ámbito científico pasando a formar parte del dominio popular, los hábitos y estilos de vida perjudiciales influyen directamente sobre el organismo al ser la causa de ésta y otras enfermedades, mismas que ocupan una posición céntrica entre los problemas de salud de la sociedad y en especial de los adultos mayores.

Este tipo de enfermedades se presentan generalmente en la edad adulta, algunas de ellas tienen mayor incidencia en la vejez como la insuficiencia cardíaca y la coronaria, en su mayoría las personas que las padecen constituye la población adulta mayor, considerando dentro de este grupo las personas mayores de 65 años.

Entre las enfermedades que se presentan con mayor frecuencia y que causan muerte en la población adulta mayor son las enfermedades cardiovasculares, de ahí

el elevado porcentaje de personas que concurren a los centros hospitalarios en busca de atención, a más de constituir el origen de incapacidades para este sector de la población, limitando su deambulaci3n, movilidad y autonomía, por el padecimiento inclusive de otros problemas como los respiratorios y patologías cardíacas.

Con la llegada de la edad adulta y la vejez se generan evidentes cambios en cuanto a la estructura y funcionamiento de ciertos 3rganos con el coraz3n y las arterias, los que disminuyen considerablemente la capacidad de provisi3n del coraz3n, así como de predisponer a la persona al padecimiento de enfermedades relacionadas, además de constituir un factor determinante y limitante para el desarrollo de actividad física; de otro lado las arterias engrosan y se vuelven rígidas dando lugar al apareamiento de cuadros de presi3n arterial elevados muy frecuentes en el adulto mayor.

Son múltiples las enfermedades que una persona de edad avanzada puede padecer relacionadas al aparato circulatorio y del coraz3n, tanto por frecuencia con la que se producen como por la influencia que ejercen sobre la persona al producir debilidad e incapacidad, entre ellas merece especial atenci3n: hipertensi3n arterial considerada la principal causa de riesgo cardiovascular; insuficiencia cardíaca; cardiopatía isquémica estimadas como fuente grave de p3rdida de autonomía, y; arteriopatía periférica que limita la deambulaci3n del paciente e incluso inducir a la p3rdida de un miembro.

Dentro de las estrategias para la prevenci3n de enfermedades cardiovasculares relativas a la poblaci3n en general y adulta mayor en especial, se distinguen tres estrategias:

a. Poblacional. Importante para la reducci3n de enfermedades cardiovasculares y su incidencia, dirigida a disminuir factores de riesgo a nivel poblacional a través del cambio en el estilo de vida de la persona, sin que sea necesaria la concurrencia a los centros médicos para la pr3ctica de exámenes.

b. Primaria de alto riesgo. Estrategia que se orienta a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular en forma total en los individuos relativa a personas sanas; que sin embargo, ocupan la cúspide en la distribución de riesgo.

c. Prevención secundaria. Estrategia que se dirige a disminuir el riesgo de enfermedades relativa a personas con afecciones orgánicas o enfermedades cardiovasculares establecidas.

En definitiva para la prevención y disminución de enfermedades cardiovasculares en las personas adultas mayores, es necesaria la implementación a gran escala de programas de actividad física moderada (matrogimnasia), con el propósito de coadyuvar a mejorar el estado de salud y la calidad de vida para este sector de la sociedad.

A nivel mundial las enfermedades cardiovasculares constituyen la principal causa de muerte, afectando por igual a ambos sexos, más del ochenta por ciento de muertes por esta causa se producen en los llamados países en vías de desarrollo, siendo la población adulta mayor la más afectada, las proyecciones develan que para el 2030 las enfermedades cardiovasculares continuaran siendo la principal causa de muerte.

A más de las estrategias de prevención ya señaladas existen numerosas explicaciones preventivas para luchar con éxito contra las enfermedades cardiovasculares en la población adulta mayor:

1. Cambio de estilo de vida. Las alteraciones que se presentan en el sistema cardiovascular se encuentran íntimamente ligadas a la edad de una persona, pudiendo estas ser mermadas a través intervenciones en el estilo de vida, como la práctica de actividad física en forma adecuada.

2. Actividad física. La evidencia científica demuestra que el ejercicio físico practicado en forma regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, así como, de otras enfermedades calificadas de crónicas en el adulto mayor.

3. Dieta mediterránea. La cual consiste en el consumo de frutas, verduras, cereales, papas, aves, porotos, nueces, pequeñas cantidades de carne roja, consumo moderado de alcohol y aceite de oliva, etc., los efectos cardioprotectores de esta dieta se manifiestan en el adulto mayor a través de la reducción de la presión arterial la oxidación de lípidos, patrones dietéticos que deberían ser adoptados por todas las personas sin importar su edad.

En materia de prevención de las enfermedades cardiovasculares en el adulto mayor, es necesario que a nivel gubernamental se considera la implementación de política, planes y programas que coadyuven a la reducción de los índices de muerte por esta causa, creando además una cultura de buenas prácticas en el estilo de vida de la sociedad en general.

### **Obesidad y sobrepeso**

“El sobrepeso y la obesidad están asociados con un riesgo aumentado de pérdida de salud tanto en personas jóvenes como en las personas mayores. Algunos de los problemas de salud más habituales derivados del exceso de peso son: Incremento de riesgo de sufrir diabetes, alteración del sueño, problemas de movilidad.” (Geis Pilar, 2011, pág. 84)

El sobrepeso y la obesidad constituyen el resultado de una interacción bastante compleja entre genes y ambiente, su principal característica es el desequilibrio de energía producto de un estilo de vida sedentario, sin actividad física, como también de un excesivo consumo de energía o una mezcla de ambos.

Desde la perspectiva del desarrollo urbano el sobrepeso y la obesidad son producto de los cambios de alimentación y estilo de vida, que la vida moderna demanda lo que ha influenciado sobre los genes los que aparentemente se encuentran en estado normal, pero que sin embargo, se predisponen a la obesidad modificando de esta manera los esquemas de salud y enfermedad.

El exceso de grasa corporal constituye un elemento preocupante entre la población en particular en la adulta mayor, debido a que significa un factor de riesgo el cual incrementa notable y peligrosamente los índices de morbilidad y de mortalidad, además que dependiendo del lugar en donde se localice puede generar desde el punto de vista social el rechazo del grupo al que la persona pertenece.

Desde la óptica de la salud pública la obesidad y sobrepeso son consideradas enfermedades crónicas, que pueden desencadenar muchas otras complicaciones de salud, una persona obesa corre el riesgo de sufrir hipertensión arterial, trastornos cardíacos o diabetes y demás complicaciones, este tipo de enfermedad se caracteriza por la gran acumulación de grasa en el cuerpo.

Los estudios señalan además que la enfermedad obedece a diferentes factores de carácter genético indicados, socio económicos, psicológicos, hormonales, de la persona relativos tanto a su desarrollo como a la reducida actividad física; la creencia de antaño que una persona con sobrepeso gozaba de buena salud ha quedado relegada, ahora la obesidad implica riesgo inminente de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, cáncer, etc.

Una persona con sobrepeso corre un riesgo mayor de enfermar o morir por cualquier molestia padecida, lesión o accidente, aquí resulta importante la autoridad de los padres, la familia o la sociedad que ejercen sobre sus protegidos (infantes, adolescentes, adultos), para que lleven una dieta balanceada y moderada evitando cuadros negativos como consecuencia de una mala alimentación incluso para evitar el llamado bullying con connotación social traducido en burlas o comentarios negativos sobre el perfil físico y autoestima de la persona quien los recibe.

Tener un estilo de vida equilibrado, demanda la realización de ejercicio o actividad física, una alimentación saludable, constituyendo ambos en su conjunto una perfecta combinación, sobre todo para desarrollar niveles de autoestima adecuados y calidad en el estilo de vida.

El manejo del sobrepeso y la obesidad debe ser integral, de ahí que, el equipo médico encargado del tratamiento también debe incluir ésta característica, es decir, es necesaria la colaboración del especialista en nutrición y otras áreas, psicólogos, etc., profesionales que evaluarán los factores de riesgo para establecer el tratamiento más adecuado basado en aquellos factores considerando también las preferencias del paciente.

Las acciones preventivas para el sobrepeso y la obesidad son tan importantes como aquellas establecidas por la medicina para su tratamiento:

a. Prevención primaria. La cual incluye estrategias dirigidas a abordar asuntos relacionados con el consumo excesivo de energía y los patrones de ejercicio físico inadecuado derivados de aspectos del diario vivir como la falta de oportunidades para realizar actividad física en los días de trabajo.

b. Prevención secundaria. Aquella orientada a evitar que se recupere el peso una vez perdido, pues, mediante estrategias que coadyuven a mejorar la calidad y la duración de la vida aplicadas antes o en conjunción con la pérdida de peso.

c. Prevención de incrementos de peso. Dirigida específicamente a personas incapaces de perder peso, mediante el diseño de patrones para reducir la dificultad que tiene un determinado individuo para adoptar patrones saludables de alimentación y actividad física.

La prevalencia del sobrepeso y la obesidad dentro de la sociedad y a nivel familiar actualmente es considerada como un problema de salud pública, presentándose con más frecuencia entre la población adulta y la niñez, de ahí que, sea necesario la adopción de medidas que tiendan a crear conciencia en la población sobre las causas y consecuencias del sobrepeso y obesidad, subrayando la imperiosa necesidad de llevar un estilo de vida equilibrado enlazado con la realización de actividad física.

En la esfera nacional los estudios de las entidades de salud revelan datos preocupantes, como es el creciente aumento de los índices de sobrepeso y obesidad aunados a los malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física en la población, seis de cada diez adultos padecen de estas enfermedades teniendo mayor incidencia en las mujeres, las causas principales que las originan se encuentran en la baja actividad física y dietas altas en grasas. El sobrepeso y la obesidad afectan a la sociedad ecuatoriana de todas las edades, etnicidad y nivel de ingresos.

### **Osteoporosis**

“La osteoporosis consiste en el adelgazamiento del interior del hueso, lo que provoca su debilidad y la predisposición a fracturas, que además se caracterizan por un difícil proceso de recuperación del hueso. Estas fracturas comúnmente se presentan en la cadera, columna o en la muñeca.” (Arguello Pilar, 2005, pág. 21)

La osteoporosis actualmente se conoce una de las enfermedades de mayor incidencia, al punto de ser considerada como la enfermedad del siglo XXI, de ahí que se encuentre presente en casi todas las mujeres de la tercera edad y sea también bastante frecuente en varones, produciendo por una lado morbilidad y mortalidad, significando por otro cuantiosos gastos para los servicios de salud y social en los diferentes países sobremanera en los industrializados.

Los estudios estadísticos demuestran que la población adulta mayor tiene tendencia a duplicarse en los últimos años, lo que significa un número cada vez más creciente de este sector de la población que padecerá de osteoporosis, entendida como la enfermedad esquelética que se caracteriza por la reducción de la masa ósea que se manifiesta incluso con alteraciones de la microarquitectura del esqueleto aumentando el riesgo de fracturas.

Los factores que causan esta enfermedad son distintos, en algunos casos pueden variar en otros no, todo depende del medio y la contextura de la persona.



1. Género. Factor que considera a las mujeres con el sector de la población más propenso a adquirir y desarrollar esta enfermedad.
2. Edad. Mientras más avanzada la edad de una persona, es más proclive a desarrollar la enfermedad, es decir, tiene mayor riesgo.
3. Contextura. Factor que determina el riesgo mayor para las mujeres de baja estatura.
4. Etnia. Según la cual las mujeres de origen asiático y raza blanca tienen mayor riesgo de adquirir la enfermedad, no así para aquellas de raza negra e hispana.
5. Familia. Si algún miembro de la familia ha sufrido de osteoporosis, lo más probable es que la descendencia también la padezca, es decir, se transmitiría por herencia.
6. Otros factores. Dentro de los cuales se ubican la anorexia nerviosa, deficiencia de vitamina D, medicamentos que aumenta el riesgo de padecer la enfermedad, falta de ejercicio físico, fumar, beber alcohol, etc.

La osteoporosis es una enfermedad común que debilita los huesos y afecta tanto a hombres como mujeres a medida que aumenta su edad, no produce síntomas, no causa dolor ni alteración sí misma, no obstante que al producirse debilidad en los huesos aparece con frecuencia fracturas en diferentes partes del cuerpo generalmente las afectadas, mismas que condicionan los síntomas de la enfermedad.

Las fracturas más frecuentes como consecuencia de esta enfermedad ocurren a nivel de la columna, muñeca o cadera, provocando dolor crónico a largo plazo y en ciertos casos incapacidad, en cuanto a la persona adulta mayor la osteoporosis produce específicamente fractura a nivel de los huesos largos, y; más aún en el fémur como antecedente de las típicas fracturas de cadera.

Esta enfermedad puede ser tratada mediante una dieta equilibrada rica en calcio y vitamina D, un adecuado plan de ejercicios físicos dirigido preferentemente por un experto, llevar un adecuado estilo de vida, y; el empleo de medicamentos si un médico de cabecera o especialista así lo considera necesario.

En cuanto tiene que ver con la prevención aquella se encuentra íntimamente ligada al tratamiento, esto es, se recomienda el consumo de calcio y vitamina D, realizar ejercicios, de preferencia no consumir bebidas alcohólicas y si se lo hace en pocas cantidades, evitar el consumo de cigarrillos, y; quizá la recomendación más importante llevar una alimentación balanceada.

Dentro de los factores de riesgo que pueden ser modificados en relación a la osteoporosis se encuentran: peso, dieta inadecuada de calcio, déficit de vitamina D, tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo.

a. Peso. El peso corporal constituye un factor de riesgo para el padecimiento de osteoporosis, los estudios demuestran datos interesantes en los que un peso equivalente a 75 kilogramos se asocia fácilmente con la osteoporosis y su fracturas.

b. Dieta inadecuada de calcio. Los requerimientos del organismo en las diferentes etapas del desarrollo del ser humano varían, siendo su demanda mayor en la infancia, juventud y embarazo, de ahí que, el consumo no adecuado de calcio en estas etapas repercute a futuro en la formación y resistencia del sistema óseo.

c. Déficit de vitamina D. La absorción de vitamina D con el paso de los años de la persona disminuye, en razón del adelgazamiento de la piel y la menor exposición a los rayos solares.

d. Tabaquismo. El efecto que el tabaco ejerce sobre el organismo es directo, pues, disminuye la actividad osteoblástica del hueso, esto es, no existe formación, regeneración y crecimiento normal del hueso por la disminución de las células osteoblastos.

e. Alcoholismo. El alcoholismo crónico contribuye a la reducción de la densidad mineral de los huesos, pues, tiene efectos directos sobre los osteoblastos, el mayor efecto nocivo se presenta ante el consumo diario de un equivalente a 30 gramos de alcohol.

f. Sedentarismo. La falta de ejercicio físico o actividad constituye el principal factor de riesgo para el padecimiento de osteoporosis, una persona sedentaria desarrolla esta enfermedad y sufre sus consecuencias las más comunes las caídas.

La osteoporosis o fenómeno de pérdida ósea, constituye un proceso que según la medicina y los estudios científicos es irreversible, no menos cierto es la necesidad de tomar medidas oportunas para su detección y prevención en forma temprana y efectiva al igual que para detener las alteraciones relacionadas y que de alguna manera afecta al sistema esquelético.

### **Caídas**

“Caída se define como la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita al individuo al suelo contra su voluntad. Esta precipitación suele ser repentina, involuntaria e insospechada y puede ser confirmada por el paciente o un testigo.”  
(Organización Panamericana de la Salud, 2008, pág. 167)

El proceso de envejecimiento que experimenta una persona dentro de su periodo evolutivo, se asocia directamente con varios cambios que se producen en su propio cuerpo y organismo que la predisponen a sufrir caídas, estos cambios se clasifican en dos categorías los relacionados a la estabilidad postural y aquellos que afectan homeostasis de la presión arterial que pueden generar mareos o desmayos.

a. Reducción del control muscular. Que se relaciona con la aparición de la denominada rigidez musculo esquelética.

b. Aumento de la inestabilidad. Se relaciona con el sostenimiento del balance al andar.

c. Alteraciones de reflejos posturales. Referentes a aquellos movimientos provocados por determinados cambios de la posición del cuerpo.

d. Alteraciones auditivas. Relacionadas a la pérdida de la audición producto de enfermedades otológicas (del oído), y; de cambios relacionados con el envejecimiento.

e. Alteraciones visuales. Relativas a la disminución de la agudeza visual, que con frecuencia se presenta en la edad avanzada.

Las caídas en el adulto mayor como consecuencia de los cambios experimentados se presentan con índices elevados, las cuales se consideran como sucesos o accidentes que afecta directamente la capacidad funcional de la persona, con consecuencias que pueden ser simples hasta complejas dependiendo de la gravedad del incidente, llegando incluso producir restricción de actividades.

Cualquier tipo de caída por simple que parezca puede producir, según la persona diferentes tipos de consecuencias como: contusiones, hematomas, reducción de la movilidad, etc., llegando incluso a afectar su estado psicológico originando en la persona accidentada “depresión y temor de sufrir un nuevo accidente, cambios de comportamiento, disminución de su actividad física y social.”

Una persona mayor tiene más dificultad de conservar la estabilidad al caminar o realizar una actividad física cualquiera sea esta, en razón de la pérdida de las respuestas protectoras normales o reflejas frente a una caída, como extender las manos y brazos para evitarla, con las subsecuentes consecuencias a nivel físico psicológico, social, y; de impacto económico para los servicios de salud.

Es recomendable para el caso de que una persona sufra dos o más caídas dentro de un periodo considerable (un año) es necesaria la concurrencia al médico a fin de que se realice una valoración clínica denominada “caída recurrente”, la que tiene lugar para aquellas personas que han sufrido más de tres caídas dentro de un mes.

En los adultos mayores la actividad física dentro de sus posibilidades, se orienta a la prevención de accidentes por caídas, lo cual mejorará su estado de salud, permitiendo un buen equilibrio, mejorando su fuerza y tono muscular, alcanzando buena estabilidad postural, con rutinas de por lo menos media hora cuatro o cinco días a la semana.

La prevención de las caídas en los adultos mayores gira alrededor de varios aspectos, en primer lugar la sensibilización a la persona adulta mayor, en segundo a sus familiares respecto de la vulnerabilidad que representa la edad avanzada para sufrir una caída.

De otro lado resulta bastante importante el identificar factores extrínsecos como intrínsecos que pudieran ocasionar caídas a los adultos mayores, con el propósito de tomar decisiones acertadas para llevar a cabo por un lado la modificación del entorno que representa un potencial peligro y por otro intervenir de forma preventiva sobre las causas de carácter biológico que pudieran originar este tipo de accidentes (caídas).

Lo manifestado deja entrever la importancia de desarrollar una combinación de medidas de intervención en diferentes niveles: ambiental, médico, cultural y de rehabilitación, que permitan la independencia del adulto mayor.

a. Medidas generales. Relativas a la actividad física y a la alimentación adecuada considerando la edad y estado de salud del adulto mayor, si bien con estas acciones no se consigue ganar masa muscular se mantiene la funcionalidad de la persona.

b. Medidas específicas. Relacionadas al ajuste de carácter preventivo del uso de fármacos, con el propósito de evitar una sobredosificación, favoreciendo de esta manera la identificación temprana de nuevos padecimientos en la persona adulta mayor.

Las caídas en el adulto mayor generalmente van acompañadas de complicaciones las cuales se manifiestan en un plazo inmediato, mediano o tardío, e incluyen o influyen los ámbitos físico, psicológico y funcional de la persona.

### **Artrosis**

“La artrosis es una enfermedad que lesiona el cartílago articular y origina dolor, rigidez e incapacidad funcional.” (Sociedad Española de Reumatología, 2011, pág. 2)

La artrosis constituye una enfermedad de altísima ocurrencia sobre todo en la edad adulta, la cual se encuentra en aumento constante a nivel mundial, siendo en esta escala la artrosis de cadera y de rodilla las causas de dolor osteomuscular y por ende de limitaciones de carácter funcional en el adulto mayor.

Los estudios sobre esta enfermedad revelan datos estadísticos en los que se observa que el 17% de la población comprendida entre los 45 años padece de artrosis de rodilla, en tanto que el 40% corresponde a personas de entre los 65 y más años que sufre de artrosis de rodilla y cadera, la cual se manifiesta con dolor e invalidez.

La calidad de vida de las personas que la padecen se ve afectada por el dolor severo que produce la enfermedad, de ahí que, esta sea la principal causa del abuso en el consumo de fármacos, por lo que su tratamiento se considera de suma importancia en la rehabilitación clínica de la persona afectada, ya que el aumento y gravead de la artrosis se ha relacionado con la pérdida de la capacidad y fuerza de los músculos que actúan en la articulación afectada.

El desgaste de las articulaciones ocasionada por el advenimiento de los años, también influye en la disminución de la capacidad de recuperación de los tejidos, esta enfermedad puede aparecer en cualquier parte del organismo, afectando total y frecuentemente las articulaciones de los dedos de las manos, rodillas, caderas, columna cervical o lumbar.

El sobrepeso es considerado como un factor que la origina (artrosis), las personas con sobrepeso son más propensas a padecerla, manifestando dolor con rigidez, al estar parado o sentado por mucho tiempo en cualquier momento del día o al desarrollar actividades relacionadas a su vida familiar y social.

Antiguamente se creía que la artrosis era consecuencia normal del envejecimiento, considerándola como una patología que provoca el desgaste articular, ahora se conoce, que la artrosis tiene su origen en distintos y múltiples factores como: edad, sexo, obesidad, actividades deportivas poco moderadas, lesiones previas, deficiencia muscular, elementos genéticos.

El objetivo de todo ejercicio es el conservar el movimiento del cuerpo, fortalecer los músculos, impidiendo que cualquier articulación permanezca inactiva evitando la rigidez, las actividades realizadas por una persona sobre todo adulta mayor nunca deben causar dolor, no forzando las articulaciones, con supervisión médica y de un profesional de la cultura física; natación, rutinas en el suelo o caminatas suaves son recomendables.

Actualmente la terapia física ha sido considerada por los especialistas que en consenso han manifestado “constituye un pilar fundamental en el tratamiento y prevención de la artrosis”.

La recomendación del ejercicio físico en el tratamiento de la artrosis se dirige a la reducción del dolor, mejorar la capacidad funcional y retrasar la progresión del daño estructural de las articulaciones de la persona que la padece, las evidencias médicas así lo demuestran, ya que, concretamente el ejercicio es considerado como una intervención eficaz en el estilo de vida de la persona con artrosis tomándola como una terapia de carácter conservador y efectiva contra el dolor y déficit funcional producto de la artrosis.

Sin embargo, de estas consideraciones y evidencias de que el ejercicio y la práctica o participación moderada en actividades físicas, es necesaria para manejar la artrosis y su efectos de manera efectiva, la aceptación de estas recomendaciones de

parte de la población en general y de los adultos mayores es tomado con cierta incredulidad, pues, existe la creencia que en común que aquellas actividades empeoran la enfermedad debido a la exigencia de los mismos.

Las instituciones de medicina deportiva han efectuado una clasificación de los ejercicios que pueden ser practicados por las personas con artrosis: a. ejercicios de fortalecimiento, b. ejercicios de resistencia, c. ejercicios de resistencia – fortalecimiento, ejercicios de balance; como ha quedado manifestado el paciente con artrosis con mucha frecuencia teme realizar o aumentar su actividad física por recelo a empeorar su condición.

A nivel mundial los estudios y los resultados de los mismos permiten afirmar con seguridad que el ejercicio y actividad física moderados no provocan ni aceleran el padecimiento de artrosis, todo lo contrario, resultan ser efectivas en su tratamiento, de ahí que, la actividad física en sí misma puede ser entendida como una medicina poderosa y que debería ser utilizada en la prevención y tratamiento del dolor, invalides y otros efectos negativos relacionados a la artrosis.

De otro lado las estadísticas demuestran que la artrosis en la enfermedad articular que con más frecuencia se presenta en la población especialmente de adultos mayores, que causa incapacidad funcional y por ende deterioro de la calidad de vida, siendo además la causa más frecuente de consulta y atención médica lo que representa también elevados costos socio – económicos.

Desde el punto de vista de la medicina la artrosis deber ser tratada en forma individualizada, considerando el estado evolutivo de la enfermedad, su afectación clínica, la localización articular y la presencia de otras enfermedades o circunstancias relacionadas a la aparición de efectos secundarios, además de considerar igualmente aspectos propios de la idiosincrasia de la persona enferma y la disponibilidad de medios físicos o fisioterápicos. Desde el punto de vista terapéutico se debe considerar intervenciones no farmacológicas y quirúrgicas.



#### 2.4.7. “Calidad de Vida” Variable Dependiente

##### **Sociedad**

“La sociedad tiene para con las personas mayores, el deber y la responsabilidad moral de restituirles medios de vida, bienestar, agradecimiento y respeto, reconociendo que lo que hoy tenemos es fruto de su esfuerzo y dedicación.” (Consejo Directivo Fundación del Empresariado, 2012, pág. 4)

Actualmente con el desarrollo en todos los niveles de la sociedad, los adultos mayores forman parte un conglomerado social excluyente, es decir, no se los toma en cuenta para la toma de decisiones vulnerando de esta manera sus derechos fundamentales, siendo incluso objeto de maltrato psicológico, físico llevándolos a la discriminación con consecuencias de pobreza, mala alimentación, desamparo, etc.

Generalmente las personas mayores de sesenta y cinco años son discriminadas, los motivos principales para aquello se encuentran en el sentimiento de temor existente en la sociedad (nosotros) al saber que con el transcurso del tiempo llegará ese momento, por cuanto un alto porcentaje de personas relacionan la vejez con **factores** como:

1. El adulto mayor es estigmatizado socialmente, es decir, se lo considera como un ser casi inservible, no pensante, incapaz de aportar a la sociedad.
2. Deterioro de la salud como consecuencia del paso de los años y la llegada de la vejez, lo que representa para los sistemas de salud un problema dado el aumento en la demanda de consultas médicas.
3. Lo anterior significa consecuentemente aumento en la demanda de suministros médicos (medicamentos).

4. El grado de bienestar del adulto mayor es significativamente inferior en relación a las demás personas, derivado de la imposibilidad de continuar con una actividad laboral.

5. La calidad de vida del adulto mayor puede verse deteriorada como consecuencia de la disminución de sus ingresos económicos producto de su jubilación.

No obstante lo manifestado, la sociedad como tal se encuentra obligada a desplegar todas las iniciativas, planes, programas con el propósito de evitar estas situaciones en contra de la población adulta mayor, logrando un cambio social importante con el apoyo de actores sociales tanto del sector público como del privado, previniendo la segregación social en contra de este sector tan importante de la sociedad que en su tiempo constituyo actores sociales como entes productivos.

No lejano a la realidad es la consideración que siempre toda sociedad ha tenido y tiene adultos mayores, es decir, aquellas personas comprendidas entre los 65 años en adelante quienes después de haber cumplido con su ciclo en el ámbito laboral tiene que hacer frente a su retiro (jubilación), con la sorpresa de no ser ya productivos por la consideración de “viejos para y por la sociedad”.

Estas consideraciones hacia la población adulta mayor generan que aquellos se auto conciban así, lógico es por los distintos cambios experimentados especialmente en su apariencia física, lo que no significa que en otros aspectos de su vida se encuentren discapacitados para desempeñar diferentes roles a nivel social y cultural.

La población de adultos mayores tiende a desarrollar una serie de articulaciones de carácter mental, que por un lado les ayuda a defenderse de todos los acontecimientos traumáticos generados en la sociedad respecto de ellos, y; por otro a aceptar su condición como algo natural que les sucede a las personas que se vuelven viejas.

La percepción que la sociedad tiene sobre el adulto mayor se caracteriza por ser repetitiva, dividida, negativa, siendo necesario cambiar dicha visión a fin de terminar con esta situación “discriminación”, darles el trato que se merecen como seres humanos que son con las consideraciones que se merecen en relación a su condición.

La sociedad de manera general segrega, excluye a los ancianos, pues, los consideran como sujetos que componen un grupo denominado de los menos activos, que no pueden desarrollar actividades de la vida diaria constituyéndose en un peso para sus familiares que tienen que cuidarlos, en ciertos casos los dejan en el abandono y en el mejor en instituciones de cuidado públicas o privadas en donde sus condiciones pueden ser deficientes imposibilitando el llevar una vida digna.

Transmitir a la sociedad el pensamiento de que aquellos ancianos fueron los que construyeron el futuro social, es una labor mucho muy difícil, pues, la percepción de la sociedad es cambiante e impredecible, de ahí que es necesario tomar conciencia y pensar que esta situación va a llegar, y que más temprano que tarde una persona estará ya en la tercera edad.

De otro lado el adulto mayor aunque en un porcentaje limitado relaciona a la vejez con la muerte, bajo la premisa de que la muerte es connatural a la vida y constituye una situación por la que toda persona tiene que atravesar, el porcentaje más elevado afronta esta situación con la seriedad que el caso demanda, ya que durante las distintas etapas de su vida han tenido que afrontar situaciones más intimidantes que la propia muerte.

Sin embargo, el problema social con connotación de fundamental refiere a la cultura de discriminación existente en la sociedad, pues, al adulto mayor se lo considera en simples palabras como inservible e inútil, es decir, se los hace sentir como una carga para sus familiares que representa gastos y limitación de libertades.

Por las razones manifestadas los adultos mayores son con mucha frecuencia abandonados, aislados o enviados a lugares de cuidado o reposos cuando existe disponibilidad económica, en otros casos a casas de otros parientes constituyendo esta también una forma de abandono, justo en aquellos momentos en los que estas personas requieren del apoyo y asistencia de sus allegados, miembros de su familia.

Estas situaciones generan en el adulto mayor sentimientos de depresión, reclusión acompañado de descuido gradual de su persona, limitación al acceso a alimentación de calidad y mantener una vida social activa, generándose **cuadros de maltrato** como: abandono, maltrato físico, maltrato psicológico, abuso sexual, explotación financiera.

a. Abandono. Tiene lugar cuando la o las personas a cargo del cuidado del adulto mayor no brindan el cuidado adecuado y lo abandona, constituye la forma de maltrato más común, la causa principal para que ocurra es la consideración de que el adulto mayor ya no posee una vida útil y por tanto represente una carga para su familia.

b. Maltrato físico. El cual se traduce en el uso de la fuerza física con el fin de causar dolor o lesiones en la persona que las recibe, siendo las manifestaciones más comunes los golpes, empujones o restricciones al adulto mayor.

c. Maltrato psicológico. Referido al empleo de palabras o acciones de carácter no verbal conducentes a provocar dolor emocional en el adulto mayor, los ejemplos de maltrato psicológico que con mayor frecuencia ocurren son: gritarle al adulto mayor, ignorarlo e incluso burlarse de él.

d. Abuso sexual. Sucede cuando una persona cualquiera sea esta participa en actos sexuales con el adulto mayor sin contar previamente con su consentimiento, los ejemplos más comunes son: relaciones sexuales, tocarlos o desvestirlos en forma no adecuada.

e. Explotación financiera. Consiste en la utilización de los recursos económicos (dinero, bienes) del adulto mayor sin su consentimiento, de parte de sus propios familiares o personas particulares incluso organizaciones, los hechos más notorios de este tipo de maltrato son: usar tarjetas de crédito o cheques, robar joyas o robar la identidad de la persona.

Se estima que cualquier persona puede maltratar a un adulto mayor, la incidencia dentro del grupo familiar es que dos de cada tres maltratadores son familiares como sus propios hijos o esposos que cuidan al adulto mayor, los riesgos de maltrato se producen en las personas a cargo del cuidado cuando: a. existe incapacidad de sobrellevar el estrés, estados de depresión, inexistencia de sistemas de apoyo, abuso del alcohol o sustancias estupefacientes.

No alejado a la realidad dentro de los llamados abusadores también pueden incluirse los trabajadores de los servicios de salud, vecinos, amigos, etc., que busquen de alguna manera causar perjuicio al adulto mayor por las diferentes formas de maltrato señaladas.

Para la Organización Mundial de la Salud **integrar** a los adultos mayores a la sociedad constituye tarea de todos a la vez que un desafío, en cuanto tiene que ver a la disponibilidad de entornos físicos y sociales más amigables que, permitan cambiar las concepciones erróneas que se tiene de la vejez en la sociedad. Esto se logrará según la OMS con pequeñas acciones que pueden ser practicadas y desarrolladas por cualquier persona como: 1. Relaciones intergeneracionales que promuevan el buen trato al adulto mayor a través de la exteriorización de sus experiencias, vida y conocimientos a los más jóvenes; 2. Participación en el barrio, comunidad, iglesia, club, etc., siendo el adulto mayor protagonista activo de su propio envejecer; 3. Reconocimiento de trayectoria con la que se busca devolver al adulto mayor el reconocimiento de antaño, terminando con ciertos actos de discriminación; 4. Incorporación al grupo familiar sobre todo en la toma de decisiones haciéndolos partícipes del círculo familiar para que de esta manera no se sientan excluidos.

Sin embargo, estas consideraciones de integración social del adulto mayor, existen distintas otras formas para lograr el mismo propósito como es propiciando su participación a fin de que aquellos se mantengan dinámicos mediante la realización o práctica de actividades recreativas, juegos, deportes sedentarios, asistencia a espectáculos, lectura de distintos géneros, etc.

#### **2.4.8. Núcleo Familiar**

“La familia cumple un papel central para el bienestar de los mayores, ya que, es el contexto más inmediato del adulto mayor, donde se da la interacción personal y los contactos cara a cara, es además, el ámbito de protección y socialización.” (Ramírez Mariela, 2008, pág. 9)

La familia constituye una institución que tiene a su cargo cumplir una importante función social, como es la transmisión de todos los valores éticos y culturales existentes dentro de ella, de la misma manera tiene un rol esencial en el desarrollo no solo físico sino también psicológico y social de todos y cada uno de sus miembros.

Desde otro punto de vista no es considerada como una institución abierta, históricamente ha estado vinculada al desarrollo de la sociedad y a sus diferentes formas culturales de organización, constituyendo un lugar privilegiado caracterizado por su intimidad sobre todo en la construcción de la identidad de sus miembros, de ahí que, una familia no puede ser calificado como bueno en sí mismo, ya que en su interior puede apuntalarse e incluso multiplicarse desigualdades de carácter social.

Lo manifestado, se traduce en la situación que los adultos mayores tienen que afrontar, de manera generalizada en la familia y sociedad “el abandono”, en otros casos que podría considerarse de mejor pronóstico se los interna en los centros geriátricos para su atención integral a cambio de la cancelación de honorarios, es decir, liberándose la familia de sus responsabilidades respecto del adulto mayor.

Es necesario rescatar que la familia instituye el referente social y grupo de pertenencia de las personas, lo que justifica plenamente la importancia que la familia tiene para el adulto mayor, puesto que, por la disminución o pérdida de sus funciones en los distintos niveles requiere del apoyo de sus familiares para desarrollar sus actividades.

De ahí que, el adulto mayor en cuanto a su salud tiene que ver guarda dependencia al ambiente familiar como referente de apoyo, comprensión y comunicación; un ambiente familiar adecuado, lleno de afecto, cariño y atención resulta favorable para la recuperación y restablecimiento de la salud del adulto mayor, por el contrario un ambiente inadecuado en el que prime desapego y desinterés generando sentimientos de abando, cuadros de depresión favoreciendo el apareamiento de enfermedades con la tendencia de convertirse crónicas.

Para el adulto mayor dentro del núcleo familiar el recurso más importante es el tiempo que sus miembros lo destinen a la convivencia, hecho que en la actualidad resulta difícil de lograr dadas las condiciones y exigencias de la vida moderna, esto produce que tanto el adulto mayor como las nuevas generaciones se muevan a ritmos distintos, para los primeros la vida es más llevadera con calma mientras que para los segundos la viven de prisa sin destinar un mínimo de tiempo para fomentar la convivencia.

La familia no debe cerrar los ojos a la realidad y comprender los beneficios que representa el convivir con sus adultos mayores, apoyarlos en todas sus necesidades, brindarles afecto y comprensión con el propósito de fomentar y mantener en ellos la autoestima y cuidado, y; por ende la salud; en el seno familiar se gesta la salud o enfermedad, que evidencian el trato que el adulto mayor recibe de sus familiares.

Los adultos mayores por su parte cumplen también un rol importante dentro de la familia contribuyendo a la estructuración de la misma, transmitiendo sus vivencias, valores, costumbres, etc., constituyéndose en referentes de identidad

para su descendencia para la continuidad del grupo familiar por ende de la sociedad y la permanencia de principios, valores y costumbres.

La población adulta mayor a lo largo del tiempo y su historia han desempeñado y continúan desempeñando, múltiples roles en la familia y la sociedad, según las diferentes épocas y culturas donde las costumbres y tradiciones si bien han variado también se han transmitido de generación en generación.

En el mundo actual, las familias y sus integrantes para afrontar las necesidades de la vida cotidiana requieren del apoyo de todos en conjunto, es decir, sin exclusión de ninguna persona lo cual debe ser tomado factor de inclusión de los adultos mayores a la vida familiar, pues, en ciertos casos no pocos desde luego son ellos quienes ejercen el rol de cuidadores familiares al quedarse a cargo de sus nietos y en otros casos al cuidado de los bienes de sus hijos, hijas, yernos, nueras, etc.

A criterio de las personas adulta mayores las relaciones o lazos de familia como quiera llamárselos constituyen fuente esencial de bienestar a la vez que una condición que ejerce gran influencia en la calidad de vida de este sector de la sociedad. Hablar entonces de envejecimiento activo obliga a referir a las **relaciones entre generaciones dentro y fuera del círculo familiar.**

1. Relaciones intergeneracionales familiares. Dentro de la familia es donde deben darse las relaciones intergeneracionales para que, mediante el diálogo entre sus miembros se pueda de alguna manera paliar el impacto que conlleva el cambio generacional. El núcleo familiar debe constituir desde esta perspectiva la fuente para la formar e inculcar valores, transmitir hábitos, hacer de sus miembros buenos ciudadanos, en definitiva, formar seres humanos.

2. Relaciones abuelos - nietos. Los nietos son considerados por los abuelos como una forma para sentirse útiles y un medio para redescubrir nuevas capacidades y habilidades, los datos demuestran que en las familias son los abuelos los que cuidan de sus nietos casi todos los días y semanas.



3. Relaciones intergeneracionales extra familiares. Los programas intergeneracionales llevados a cabo por instituciones públicas o privadas constituyen instrumentos adecuados para que el adulto mayor permanezca como miembros productivos y valorados en la sociedad, mediante los lazos que se establecen entre personas de distintas edades, creencias, etnias, etc., además de servir como medio para la transmisión de cultura y tradiciones a las nuevas generaciones siendo beneficiarios también los jóvenes involucrados en aquellos programas.

De otro lado es necesario destacar que al igual que en toda relación dentro de las relaciones familiares o de familia existen **obligaciones** a ser cumplidas, especialmente respecto a los adultos mayores, las vertientes bibliográficas determinan la existencia de dos grandes grupos:

a. Obligaciones afectivas. Es decir, aquellas que no son impuestas y que nacen de la convivencia entre los miembros del grupo familiar. El cumplimiento de este tipo de obligación resulta se suma importancia con relación a los adultos mayores, pues, los hace sentir que no son un estorbo y que tienen y ocupan un lugar en la familia.

b. Obligaciones jurídicas. Relativas a aquellas señaladas en las leyes de cada país referentes a este sector de la población (adultos mayores), dentro de estas obligaciones se mencionan la atención y cuidado, la procura de bienestar y permanencia en el núcleo familiar. Frente al incumplimiento de estas obligaciones se plantea la posibilidad de exigir su cumplimiento ante las autoridades judiciales correspondientes.

En definitiva los adultos mayores son sujetos de derechos y obligaciones, los cuales deben ser respetados partiendo desde la familia hasta las demás esferas o estratos sociales, bajo la premisa de que aquellos forman parte de los grupos de atención prioritaria y como tales merecen especial cuidado y trato preferencial, así lo prevé la Constitución de la República y otras leyes como la Ley del Anciano.

#### **2.4.9. Valores personales**

“Los valores se confunden con las cosas constituyen su entraña. La perspicacia intelectual del hombre ha de servirle para descubrirlas, es decir saber descifrar, porque una cosa es buena.” (Jiménez Bernabé, 2013, pág. 9)

Los valores son aquellas normas que se hace frente al prójimo sin interés alguno, estando por encima de cualquier tipo de interés personal, experimentando satisfacción interna consigo mismo, llenándolo espiritualmente tanto a la persona que práctica un bien (valor) como a la persona que la recibe creando lazos de satisfacción para continuar haciendo frente a las situaciones que se presentan en la vida.

La familia es el lugar en donde se forjan los valores a fin de lograr un estilo de vida más humano, el cual se puede transmitir a la sociedad entera, cada valor nace cuando cada uno de los miembros del grupo familiar toman con responsabilidad la función asignada dentro de la familia, alcanzando bienestar, mejor desarrollo y felicidad para los demás.

Entre los miembros de la familia debe existir valores que establezcan relaciones personales que contengan a su vez, sentimientos de igualdad, afecto e interés, considerando también el respeto a las personas adultas mayores como integrantes de la familia, que a criterio de sociólogos es la cuna de donde se enseñan los valores desde la infancia hasta la vejez con adecuado uso de la libertad.

La dignidad o respeto son los valores más reconocidos en el adulto mayor; sin embargo, resulta más fácil hablar de la carencia de aquellos; la falta de respeto hacia aquellos dentro de la familia es en ciertos casos total, siendo la forma más dolorosa el maltrato hacia los adultos mayores debido a la vulnerabilidad que presentan.

El respeto hacia los adultos mayores, debe primar en la sociedad y la familia con el objetivo de velar por la protección y exigibilidad de sus derechos dándoles el lugar

que corresponde en la sociedad a la que prestaron en un periodo de tiempo lo mejor de su vida, sus fuerzas, sus talentos y toda su vida.

También los valores son las cualidades, ideales, prácticas para toda la vida. Son las enseñanzas exclusivas en la niñez, juventud, en el adulto mayor se requiere en algunas fases de la vida, en una nueva dimensión en su pericia o vivencia; sería adecuado, firme esperando de los adultos mayores, modelos tomados para imitar en su actitud calificativa ante la vida.

La práctica de valores dentro del núcleo familiar permite afianzar comportamientos y actitudes en cada uno de sus miembros, los mismos que son inspirados por los padres a sus hijos en ocasiones de manera clara o evidente y en otros en forma inconsciente, teniendo como fundamento el ejemplo que se les transmite.

Para cualquier persona la transmisión de valores tiene gran importancia sobre todo durante los primeros años de vida, ya que con el advenimiento de los años corresponde a ellas de manera personal el distinguir si aquellos valores inculcados tienen o no fundamento, que les permita ponerlos en práctica en sus relaciones personales y familiares particularmente con las personas que han llegado a la edad adulta y vejez, etapa del desarrollo del ser humano en la que requiere de mayor atención y cuidado en relación a su condición.

Los valores humanos refieren a todos aquellos conocidos como universales, es decir, que pertenecen o son inherentes a la persona por su naturaleza, que de cierta manera la humaniza, por cuanto mejoran su condición como persona y perfeccionan su naturaleza.

Si la persona no hace una introspección no llegará de descubrir lo que es y por ende qué valores son los que le convienen, cuanto mejor sea percibida su naturaleza será mucha más fácil determinar que valores le pertenecen.

Existe una diferencia entre los valores humanos en general y aquellos propios de la persona o personales, en el primer caso se refieren a todas las cosas que se consideran buenas para el ser humano que permiten su crecimiento y mejora como tal, en el segundo a aquellos que ha sido asimilados en la vida y que influyen y motivan en la toma de decisiones diarias.

Para que estos valores sean transmitidos es de vital importancia la calidad de las relaciones creadas con aquellas personas que ocupan lugares significativos en la vida: padres, hermanos, abuelos y demás parientes, siguiendo un orden descendente amigos y maestros.

Una persona es valiosa por los valores interiores que posee y que de acuerdo a ellos vive, es decir, una persona vale, lo que sus valores valen y la manera como los vive; de ahí que, los estudios establecen la existencia de una escala **jerárquica** de los valores:

a. Valores sensitivos. No constituyen concretamente valores humanos, ya que, son compartidos con los semejantes, entre ellos: la salud, el placer, la belleza física y las cualidades atléticas.

b. Valores infra morales. Son específicamente humanos, se relacionan directamente con la naturaleza del ser humano, sus talentos y cualidades, entre los que se encuentran los intereses intelectuales, musicales, artísticos, sociales y estéticos; sin que alcancen la importancia de los valores morales.

c. Valores morales. Relacionados con el uso de las libertades, considerados como dones v que permiten al ser humano se constructor de su propio destino, constituyen los valores humanos por excelencia ya que determinan el valor de la persona como tal. Incluyen, entre otros, la honestidad, la bondad, la justicia, la autenticidad, la solidaridad, la sinceridad y la misericordia.

d. Valores religiosos. Relativos a la relación del ser humano con Dios.

En la actualidad en el mundo se presentan una serie de cambios y acontecimientos que llaman a la reflexión de la sociedad, bajo la interrogante de dónde están esos valores, la ética, la moral y las virtudes inculcados por los adultos mayores para el fomento y conservación de la convivencia pacífica entre las personas.

Los seres humanos en general y en particular los adultos mayores deben ser reconocidos como miembros integrantes de una especie concebida de dignidad, dando a cada persona el valor intrínseco que merece sin ningún tipo de discriminación por razones de edad, sexo, raza, nacionalidad, etc., o por cualquier otra distinción de carácter individual o social, con el reconocimiento y aplicación de sus derechos en forma recíproca.

Lo indicado lleva implícita la idea de lograr para el adulto mayor una mayor protección, dado el grado de vulnerabilidad que este sector presente en la actualidad.

Las expresiones de dignidad y respeto se reconocen como fundamentales por los adultos mayores, aunque por las circunstancias actuales de la sociedad, les resulte cada vez más fácil hablar de su carencia, la falta de respeto constituye generalmente la forma de maltrato hacia los adultos mayores más dolorosa.

#### **2.4.10. Calidad de vida**

“La calidad de vida en las personas adultas mayores se puede definir como: Aquella que se funda en el gozo tranquilo y seguro, de la salud y la educación, de una alimentación suficiente y de una vivienda digna, de un medio ambiente estable y sano, de la justicia, de la igualdad entre sexos, de la responsabilidad de la vida cotidiana, de la dignidad y seguridad.” (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2010, pág. 10)

La calidad de vida en los adultos mayores, se establece como una interacción entre los derechos del ser humano y el respeto de los mismos: vivienda, vestido,

alimentación, educación o libertades humanas; las cuales influyen de diferente manera en la persona lo que admite un recomendable estado de bienestar.

En un adulto mayor la calidad de vida depende de diferentes factores circundantes tanto a nivel familiar como social e incluso estatal, si esta persona dispone de todos los elementos necesarios para realizarse como ser humano resulta lógico pensar que llevara un vida digna de la que tanto se habla a nivel local como internacional, sobre todo al estar considerado dentro de los grupos prioritaria y por tanto sujeto de atención preferente y especializada.

No lejano a la realidad el adulto mayor tiene que tomar conciencia de los cambios que le ocurren individualmente así como de las diferentes adaptaciones que van dándose en su estado de salud física, fallas de memoria, temor al abandono, etc. Un adulto mayor en su vida cotidiana debe, tener paz, tranquilidad, amparo familiar, derecho a la libre expresión, comunicación y a tomar decisiones mejorando su calidad de vida.

La autorrealización no es un derecho solo de los jóvenes, sino del adulto mayor quien también debe sentirse auto realizado, lo cual será posible solo si se tiene el auxilio y apoyo de la familia, posibilitando la consecución de sus metas, perspectivas, garantizando con ello su calidad de vida digna acorde a su estado de salud físico, mental, emocional, etc.

La calidad de vida significa por un lado para el adulto mayor tener paz, tranquilidad, convivencia, salud, y; por otro para la familia la satisfacción de todas las necesidades básicas de alimentación, vestido, vivienda e higiene, condiciones que permitirán a ambas partes involucradas llevar una vida digna, como premisa y requisito indispensable para el ejercicio efectivo de todos los derechos y deberes reconocidos al ser humano.

Los estudios establecen ocho áreas que permiten determinar la calidad de vida del adulto mayor en forma particular y de cualquier persona en general:

a. Vida intelectual. La cual se relaciona con la adquisición de conocimientos, y; es utilizada por el hombre para pensar, formular conceptos y comunicarse a través del lenguaje.

b. Vida emocional. Relacionada con las emociones, sentimientos y recuerdos, que influyen en el estado anímico de las personas.

c. Vida física. Relativa a la salud, el bienestar físico, psicológico y social, el cual se conservar o perder irremediamente. La conservación del cuerpo saludable se relaciona con cuatro factores: alimentación, ejercicio, descanso, evitar el estrés.

d. Vida familiar. Los miembros del grupo familiar constituyen parte esencial para la calidad de vida familiar, es decir, de los padres, hijos, abuelos, etc.

e. Vida social. Vinculada con las interrelaciones que se entablan con los demás seres humanos.

f. Vida económica. Se relaciona con la adquisición de los recursos necesarios para la satisfacción de necesidades de la familia en correlación a la modernidad.

g. Vida laboral. Correspondiente al desempeño de actividades en la vida cotidiana de las personas, en los adultos mayores aquellas se ven limitadas a su condición.

h. Vida espiritual. Atendiendo a la búsqueda interior que una persona hace de sí misma, en el caso de la población adulta mayor “la búsqueda de sentido de vida, razón de ser.”

Estas ocho áreas constituyen parte fundamental que en su conjunto permitirán a la población adulta mayor lograr una verdadera calidad de vida.

Los estudios realizados sobre la calidad de vida en las personas adultas mayores, determinan que no todas aquellas viven la vejez de la misma manera, pues la misma se encuentra condicionada incluso a las acciones u omisiones que cada

individuo ha realizado durante el transcurso de su vida, esto significa, que la vejez debe ser construida desde la juventud, es decir, que aunque el proceso de envejecimiento sea algo natural, normal e inevitable aquel refleja la atención, cuidado y descuidos a lo largo de las anteriores etapas evolutivas.

Actualmente garantizar una calidad de vida para los adultos mayores constituye un reto para la colectividad en general, el cual continuará suscitando importancia en el contexto nacional e internacional de cooperación, lo que es verificable con la inclusión en las agendas como tema de análisis para la mayoría de países.

Dentro del ámbito personal o individual un mayor adulto que cumplió los 65 años, puede llegar a cumplir muchos años más, de ahí la necesidad de reflexionar respecto de la calidad de vida que se quiere tener al llegar la vejez, y; como consecuencia tomar las medidas oportunas y emergentes orientadas a la protección de la salud y bienestar en el futuro.

No de lado el estudio de la calidad de vida del adulto mayor para la psicología precisamente por ser esta disciplina componente central del bienestar de una persona, el cual se encuentra estrechamente relacionado con otros aspectos del funcionamiento humano vinculados con el área psicológica.

En este contexto pueden identificarse tres perspectivas para enmarcar los aspectos centrales de la calidad de vida:

1. Calidad de vida en general. Consiste en la valoración que la propia persona realiza de su vida en relación con la satisfacción alcanzada o no en los diferentes elementos que la integran.
2. Calidad de vida relacionada a la salud. La cual ha sido objeto de medición a través de las funciones físicas, psicológicas, interacciones de carácter social y síntomas físicos; medición efectuada mediante cinco dominios principales: mortalidad, morbilidad, incapacidad, incomodidad e insatisfacción.



3. Calidad de vida específica para cada enfermedad. La que se encuentra relacionada al estilo de vida que le corresponde llevar a cada persona en relación a la enfermedad padecida, que en cada individuo se puede presentar de diferente manera, variedad de sintomatologías y efectos.

Las dimensiones que conforma la calidad de vida de las personas adulta mayores, se estructuran de manera específica y particular todo aquello depende las necesidades propias de la persona, es decir, entre mejor sean satisfechas las necesidades de la persona, mejor será su proceso de envejecimiento; lo que le permitirá a futuro gozar de una buena calidad de vida.

### **Condiciones de salud**

“Desde cierta perspectiva, la gran parte de las personas mayores, difícilmente podrían considerarse saludables, pero desde una perspectiva positiva e integral, resulta perfectamente posible que los adultos mayores puedan alcanzar niveles aceptables de bienestar físico, psicológico y social, incluso en presencia de enfermedades crónicas y pérdidas asociadas al envejecimiento.” (A. Diana, 2011, pág. 33)

Si se habla de salud en el adulto mayor aquella es imaginada como un motor que impulsa la vida, en esta etapa (tercera edad) la salud pasa a ser una de las primeras necesidades asociada a la salud física, como también a la psíquica, lo cual contribuirá al control del resto del organismo.

Factores sociales, psíquicos o biológicos influyen en la salud mental de las personas, originando estados de tensión que afecta a todo el mundo, en ciertos casos los adultos mayores son privados de la capacidad de vivir en forma independiente en razón de sus problemas de movilidad, dolores crónicos, fragilidad, problemas mentales o físicos, que inciden en su estado de salud.

Es importante que los familiares del adulto mayor tomen conciencia de que lo principal es la salud como motor que mueve al ser humano, y en este sentido

tomen las medidas conducentes a la consecución de buenas condiciones de salud, llevando una alimentación equilibrada, realizando actividad física y visitando periódicamente al médico.

Para tener una vejez saludable es esencial la realización de actividades cualesquiera que estas sean que no impliquen riesgo alguno para la integridad de la persona y por ende causen enfermedad que en ocasiones resulta irreversible, limitando en la persona la capacidad de desarrollar actividades sencillas y de cierto grado de complejidad por sí misma.

La salud en el adulto mayor pasa a constituirse en un bien de primera necesidad, la cual no solo se encuentra asociada a la salud física, sino también a la salud mental o psíquica de la que según los estudios pertinentes depende el control del resto del organismo, de ahí que aquella implica un razonamiento y conducta adecuado, salud significa motivación para desarrollar actividades en la cotidianidad y disfrute de las mismas.

Resulta de significativa importancia considerar a la salud como el artificio que impulsa al ser humano, la cual se manifiesta por los deseos de vivir que tiene y exterioriza una persona, contribuyendo de forma característica al establecimiento y desarrollo de actitudes responsables para la prevención y tratamiento de enfermedades, pues, los deseos de vivir coadyuvan a mejor el estado general del cuerpo.

Un buen estado de salud permite a toda persona desempeñar actividades y moverse con libertad, todo lo contrario al significado de enfermedad “limitación o restricción”; mayoritariamente la población adulta mayor estima como principal aspecto para tener una vejez saludable, tranquila, es contar con un estado de salud adecuado, de ahí que resulta también importante la realización de actividades de carácter familiar, social, etc., que tengan sentido para los adultos mayores.

Poco beneficioso resulta que la enfermedad se constituya como tema central de conversaciones cotidianas en la familia, pues, el adulto mayor fija su atención en las conversaciones de sus semejantes, pudiendo ser interpretadas en forma negativa, variando su comportamiento al punto de crear sentimientos de rechazo, lo dicho con el propósito de que no suceda de que tanto hablar de enfermedad una persona se enferme.

Según los datos de la Organización Panamericana de la Salud, el aumento en el índice de las enfermedades no transmisibles de la población actualmente se debe a los cambios significativos en el modo de vida, globalización de los productos y la práctica de hábitos poco o nada saludables, el consumo de cigarrillos, alimentos con contenido alto de grasas, el abuso del alcohol, de la sal y azúcar constituyen factores de riesgo para las personas de cualquier edad.

Un adulto mayor no solo debe hacer frente a los cambios que como es normal se presentan conforme avanza su edad, sino también adaptarse al cambio en su estilo de vida, así como, de roles y responsabilidades sociales, estos cambios sin lugar a duda impactan gravemente en sus condiciones de salud y calidad de vida.

Las condiciones de salud del adulto mayor que determinan su calidad de vida, son múltiples, de ahí que, los estudios señalan como las más importantes: los estados mental – psicoafectivo – social, nutricional, hábitos de la persona, capacidad funcional, prevención de caídas, etc., condiciones que con los medios e instrumentos adecuados como el autocuidado pueden ser reforzadas y optimizadas para lograr una mejor calidad de vida.

El autocuidado del adulto mayor debe ser integral, no únicamente debe responder a las necesidades básicas del mismo, sino también que debe incluir todas aquellas necesidades relacionales a los aspectos psicológicos, sociales, recreacionales, espirituales, etc., constituyéndose así el autocuidado en el medio más idóneo para el desarrollo en el adulto mayor de sus potencialidades para lograr una vejez con salud.

La importancia del autocuidado se enfoca en tres aspectos de importancia relacionados a la calidad de vida del adulto mayor:

1. Mantener una buena salud. La cual incluye detección y prevención oportuna de la enfermedad, así como, de participar en forma activa en la recuperación integral de la salud.
2. El autocuidado demanda de la persona, asuma todas las responsabilidades que deriven las acciones que realicen para el cuidado de su salud.
3. El diferenciar y reconocer que actividad o conducta tiene relación directa con la enfermedad padecida, esto puede permitir el reorientar los roles de la persona al tomar bajo su responsabilidad su salud.

### **Relaciones familiares y sociales**

“Sin estas relaciones familiares y sociales el adulto mayor no tendrá a quien recurrir cuando lo necesite y ello puede producir un aislamiento social, lo que implica una situación de vulnerabilidad lo que muchas veces se traduce en deterioro físico, cognitivo y emocional.”

La familia como el núcleo de la sociedad y por la autoridad que ejerce sobre los individuos es determinante en la vida humana, a ella una persona pertenece desde el primer instante de su nacimiento, en la cual el individuo permanece toda o la mayor parte de la vida, la familia interviene en el desarrollo de las interrelaciones sociales y de la personalidad. (A. Diana, 2011, pág. 69)

En la sociedad actual se están sucediendo una serie de cambios sobre manera en la organización de la familia, en su ciclo y evolución, en las relaciones tradicionales, apareciendo nuevos roles, esta situación variable afecta al rol de abuelo o abuela, en la actualidad, nadie puede cuestionar la importancia adquirida por los abuelos en las relaciones familiares.

Estos cambios podrían ser beneficiosos en algunas ocasiones, como el cuidar de los nietos o negativas como la pérdida de la estimación dentro de la familia, la viudedad o soledad, etc., lo que más llama la atención en la persona mayor actualmente es su pérdida de autoridad dentro de la familia pudiendo incluso ser sujeto de abandono de parte de sus familiares.

La vejez implica una pérdida o rompimiento de las relaciones sociales, existe la aproximación de una serie de factores tales como el alejamiento de las relaciones personales determinadas en el trabajo, pérdida laboral, sufre de carencia afectiva con relación de los hijos, y la incapacidad de expresión, relacionado con parientes, amigos que van dejando el camino como una consecuencia de la distancia o la muerte.

La vejez, implica una transformación llevando a la persona en muchos casos a experimentar cuadros de soledad y desconcierto, por la pérdida de sus seres cercanos y el rompimiento de los lazos de amistad con sus semejantes dentro de las relaciones sociales, pudiendo incluso llegar a experimentar situaciones de depresión, angustia y lo más grave pensamientos negativos sobre como terminar su vida.

La edad adulta (vejez) no significa estancamiento en la vida de la persona, por el contrario representa un proceso continuo de crecimiento en el cual los adultos mayores siguen ocupando un lugar y desempeñando múltiples roles en la sociedad en atención a su condición, como miembros del denominado grupo de atención prioritaria.

Desde el punto de vista afectivo las metas y fracasos experimentados en su vida, tanto en sus relaciones familiares como sociales influyen grandemente en su ser, esto establece la importancia de trazarse nuevas metas o desafíos y a su vez nuevos intereses, a fin de cumplir la premisa que manifiesta “mientras exista vida se conserva la capacidad para disfrutar de los placeres que proporciona la misma.”

La creencia tradicional señala que, cuando una persona envejece se pierde la conexión con la sociedad precisamente por la ruptura de las relaciones sociales, en razón de la disminución de sus funciones y de la exigencia productiva de la persona, lo que se traduce en pérdida de las relaciones personales constituidas en el trabajo, carencia afectiva familiar, privación de las relaciones con sus parientes y amigos.

La vejez significaría en este sentido una transformación de carácter negativo conducente hacia la soledad y desconcierto, todo lo contrario a la realidad, siendo necesario para la adaptación de la persona a esta etapa natural de su desarrollo organizar variadas actividades a ser cumplidas diariamente, así como, reorientar sus comportamientos y pensamientos.

La literatura científica determina las relaciones familiares constituyen uno de los tipos de relaciones de carácter social más comunes entre los adultos mayores, las personas que en una familia tiene diferentes edades, entablan relaciones a través de las cuales se intercambian experiencias, conocimientos, etc., en conjunto afrontan situaciones de felicidad y tristeza, son relaciones que forman parte de las nuevas generaciones.

Sin embargo, también se determina la existencia de cambios en el interior de la familia y por ende de la sociedad, circunstancias que orienta a una reflexión sobre el modelo de cuidado que en el interior del núcleo familiar se da a sus miembros en especial a sus adultos mayores.

De lo manifestado, actualmente el cuidado de los adultos mayores si bien es asumido por una persona de la familia generalmente recae esta labor sobre las hijas, cuya edad oscila entre los 55 años en adelante, así lo indican las estadísticas, lo que a su vez generaría inconvenientes, pues, las expectativas de cuidado no estarían plenamente satisfechas debido a las limitaciones existentes en las personas a cargo del cuidado del adulto mayor.

Otro tipo de problema que se presenta en este mismo orden es la falta de remuneración para aquellas personas que cuidan a una persona, reforzando de esta manera la falta de reconocimiento social por el trabajo desempeñado.

Si el cuidado del adulto mayor no puede llevarse a cabo dentro del ámbito familiar, la tendencia actual es la de contratar los servicios profesionales o no de personas externas que tomen a su cargo el cuidado de estas personas, cuenten o no con la debida preparación y la experiencia que el desempeño del cargo demanda.

De no ser factible la situación anteriormente descrita, al adulto mayor no le queda otra alternativa que ingresar a una residencia de cuidado cuyos costos por servicios son asumidos por la familia, con lo que de acuerdo al vulgo se estarían quitando un peso de encima y librando de responsabilidades u obligaciones respecto a sus adultos mayores, opción de debería ser la última adoptada.

### **Bienestar en la vejez**

“Se define como: La satisfacción por la vida, felicidad, moral, y se conceptualiza como la valoración global de calidad de vida que la persona realiza en función a criterios propios. Para algunos investigadores la satisfacción o bienestar subjetiva se refiere a la estimación cognitiva del grado de satisfacción con la propia vida, y esa satisfacción se expresa o concreta en la correspondencia entre metas obtenidas y deseadas.” (Aranibar Paula, 2001, pág. 28)

Muchas personas tienen incertidumbre respecto de cómo será su futuro o de sus seres queridos, esto no es posible pronosticarlo; sin embargo, es posible tomar las medidas adecuadas para alcanzar el bienestar en buena medida. Estas medidas radican en la prevención de la enfermedad con hábitos saludables; en relación a una vida armoniosa, buena alimentación, actividad física moderada, compañía de la familia, etc.

Es importante que una persona planea a futuro, como un respaldo para pequeños, grandes y generaciones futuras ante la llegada de situaciones desfavorables e inesperadas, como un seguro de prosperidad que, cuando llegue el tiempo de

retirarse para vivir una nueva etapa (vejez), con menos ligereza, adquiriendo oportunidades para retomar los pasatiempos, proyectos pendientes, compartiendo con los seres queridos para ser feliz.

El bienestar es la apreciación de las personas en particular en la etapa de la vejez, el cual comprende elementos objetivos como subjetivos, además tiene dimensiones básicas donde se encuentra el funcionamiento psicológico, social, físico, tomando en cuenta las opiniones relativas al bienestar vital, es decir, la apreciación que tiene la persona a estas dimensiones.

Como ámbitos sencillos que ayudan al bienestar emocional de las personas mayores y ayudan a luchar contra la soledad, se encuentran las caminatas sencillas, nuevas amistades, conversatorios con otros mayores, limitando la pérdida de sus relaciones sociales, entre otras alternativas se encuentra la música para el buen estado de ánimo y para cuidar la memoria.

Los estudios sobre el bienestar del adulto mayor se orientan en dos sentidos, por un lado a nivel subjetivo relativo a los sentimientos de placer y felicidad, y; al psicológico relacionado a la autoestima y autoeficacia.

1. Bienestar subjetivo. Concepción de relativa importancia en el estudio del bienestar de las personas en especial del adulto mayor, desde esta concepción se asocia el bienestar a la felicidad experimentada por la persona, la que surge como resultado de un punto de equilibrio entre las situaciones de placer y displacer, lo bueno y lo malo de la vida.

2. Bienestar psicológico. Relacionado a los procesos de logro de valores que permiten a una persona sentirse viva y auténtica, es decir, la hacen crecer como persona, el bienestar psicológico se relaciona con el estado mental y emocional los que determinan el funcionamiento óptimo de una persona a nivel psíquico, así como a la forma de adaptarse a las exigencias internas y externa del medio físico y social.



La Organización Mundial de la Salud, vincula el bienestar con el envejecimiento activo de la persona, entendiendo a éste último como el proceso de optimizar todas las oportunidades de salud, así como, de participación y seguridad en orden a mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor.

El concepto de bienestar de manera general ha sido estudiado desde diversos puntos de vista y con diferentes metodologías; sin embargo, la mayoría de estudios se han centrado en una población abierta, de ahí que, el bienestar concretamente en los adultos mayores ha sido descuidado en cuanto a su estudio y análisis.

Los pocos estudios realizados sobre el bienestar en el adulto mayor, se han centrado en cinco dimensiones del bienestar:

a. Satisfacción actual. La cual constituye una valoración que el propio individuo hace de su situación actual, dando lugar a la percepción de satisfacción consigo mismo, con sus relaciones, trabajo, otras actividades que las desarrolla en el lugar donde reside.

b. Satisfacción con la vida. Constituye la valoración de los logros y aspiraciones conseguidas a lo largo del tiempo, permitiendo la distinción entre ambiciones y ganancias, generalmente también llamada satisfacción vital.

c. Estado de ánimo positivo. Comprende la expresión del predominio de los sentimientos positivos sobre los negativos, incluye la satisfacción alcanzada por la persona en el presente.

d. Percepción de felicidad. Incluye la apreciación de los sentimientos que la persona ha tenido en un momento determinado de su existencia, no solamente constituye la valoración de los afectos, sino también la valoración de los mismos.

e. Percepción del tiempo. Constituye la apreciación del transcurso del tiempo, lo que le permite a la persona valorar o aborrecer la cotidianidad, no solamente

incluye la expresión de aburrimiento, sino también la percepción de utilidad e integración social.

El envejecimiento es un fenómeno inevitable e irremediable, parte del ciclo vital de desarrollo del ser humano; sin embargo, la manera como se viva esta etapa modifica el bienestar de la persona.

Si bien en esta etapa se produce pérdida en la autonomía y en la adaptabilidad de la persona a las nuevas situaciones que tiene que experimentar, también se incrementa la posibilidad de fragilidad en otros aspectos de su ser como: la salud, abandono del trabajo, disminución de sus roles dentro de la familia y sociedad, no se consideran éstas situaciones determinantes ni generalizadas a todas las personas.

### **La Dependencia**

“En un concepto poderoso para analizar el bienestar social de los ancianos, que pueden depender del estado si la disponibilidad económica de los ancianos está sujeta fundamentalmente a las prestaciones monetarias o servicios. También existe el riesgo de dependencia si los recursos propios de los ancianos generados por trabajo, jubilaciones, pensiones u otras no cubren sus necesidades básicas.”  
(Aranibar Paula, 2001, pág. 34)

La desigualdad de la dependencia o de la vulnerabilidad, se usa para comparar la vejez en base a su situación de fenómeno social; reconociendo el fenómeno funcional de la ancianidad, se da mayor importancia a los factores socio culturales para expresar el papel de las personas de edad en las sociedades o familias, para averiguar sus condiciones de salud o calidad de vida.

Se diseñan potencialidades, debilidades de nociones como calidad de vida, estilos de vida para sujetar las diferentes fases de la vida social de la tercera edad, la debilidad de la personas mayores es sutil, en particular la salud, el empleo,

seguridad social, revisando reformas recientes del sector público, que perturban directa o indirectamente a los adultos mayores.

La dependencia es un indicador eficaz para analizar el bienestar social de los adultos mayores, que puede depender del Estado, si no se dispone de los recursos necesarios que posibiliten un estilo de vida adecuado, existe la inseguridad de dependencia del adulto mayor y por tanto insatisfacción de sus necesidades básicas.

La dependencia del Estado ha sido analizada en los países desarrollados, se refiere principalmente a la responsabilidad, de prestaciones o servicios básicos; sin la colaboración del sector público la persona adulta mayor se encuentra en situación de vulnerabilidad ocasionando índices de discriminación o no trato igualitario en sus actividades diarias y en su relación con sus semejantes.

La mayor parte de personas adultas mayores necesitan de ayuda para poder subsistir a medida que pasan los años, quienes quisieran llevar una vida saludable hasta llegar a la llamada edad dorada a los 65 años de edad, lo cual se dificulta al ser internados en casas de cuidados, en los que el costo por cuidados a veces son elevados o el sueldo de las pensiones jubilares no cubre la demanda para solventar sus cuidados de asistencia.

Desde la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud se plantean factores que se relacionan y de los cuales estriba el nivel de dependencia del adulto mayor:

- a. Déficit en el funcionamiento. Relacionada a la pérdida o anormalidad de una función fisiológica o mental de una persona adulta mayor.
- b. Limitación de la actividad. Relativa a las dificultades de la persona para la ejecución de actividades, las que pueden tener diferentes grados según la gravedad del padecimiento.

c. Restricción en la participación. Constituyen problemas que el adulto mayor puede experimentar que imposibilitan su aporte o colaboración en situaciones vitales.

d. Barreras. Referidas a aquellos elementos sean del medio ambiente o de su entorno que imposibilitan sus actividades, y; crean discapacidad.

e. Discapacidad. La que tiene relación con las limitaciones en el desarrollo de actividades y la restricción en la participación del adulto mayor, produciendo alteración en su estado de salud.

En este sentido la dependencia y sus distintos grados en los que puede presentarse, son el resultado de un proceso que tiene sus inicios en la pérdida o disminución de las funciones corporales como consecuencia del padecimiento de una enfermedad o la confluencia de algún tipo de accidente.

La dependencia puede presentarse a cualquier edad en la persona, de ahí que, la evidencia científica establece la existencia de varios tipos de dependencia los que pueden presentarse en diferentes grados:

a. Dependencia física. Se presenta cuando la persona no puede realizar sus funciones corporales y también aquellas básicas de su vida cotidiana, como tareas domésticas, lavar, planchar, alimentarse, etc.

b. Dependencia social. Ocurre cuando la persona depende de una o más personas, con el propósito de refugiarse ante la pérdida de un familiar allegado.

c. Dependencia económica. En razón de la cual el individuo pasa a ser miembro de un hogar y como tal depender de los demás miembros de la familia.

d. Dependencia mental. Se produce cuando la persona pierde la capacidad de decisión, es decir, tomar decisiones por sí mismas sobre situaciones que le afecten.

Lo manifestado devela la importancia de que cada individuo en forma personal o grupal haga todo lo que se encuentre a su alcance con el propósito de evitar a toda costa situaciones de dependencia, desarrollando hábitos de vida saludable, ya que, existe una relación estrecha entre salud y dependencia.

Si la persona (adulto mayor) ha llegado a experimentar dependencia, es necesario lleve a cabo una serie de cuidados de carácter sanitario adecuados, considerados esenciales para lograr una correcta adaptación de su persona a la nueva situación, evitando que aquella empeore y por consecuencia mejore su calidad de vida.

A nivel mundial se estima que alrededor de 4000.000 de personas sufren algún tipo de discapacidad, por la cual son dependientes de otras personas e inclusive de aparatos e instrumentos que de alguna manera disminuyen su discapacidad y nivel de dependencia, permitiendo s participación activa en la sociedad y en el ámbito familiar.

### **Plan de vida**

“(…) algunas personas llegan a la vejez en condiciones sociales y de salud desfavorables, lo cierto es que muchos adultos mayores mantienen vitalidad, salud, amigos y familia.” (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2010, pág. 30)

Algunos adultos quisieran tener una mejor vejez y consecuentemente una mejor calidad de vida, por esa razón deben empezar a hacer un plan de vida para el futuro a corto, medio y largo plazo, dentro de las responsabilidades deseadas “de que me gustaría, que me sucediera cuando llegue la vejez o que me haya esmerado, para alcanzarlos.”

El plan de vida es un tipo de organización por el cual una persona se proyecta al futuro, en direcciones fundamentales o en áreas críticas que requieren decisiones vitales, de esta manera, la disposición, el contenido o la trayectoria del plan de

vida, por su naturaleza, da origen o su destino, que a su vez, se vincula con la situación social del individuo.

Un plan de vida puede o no ser desarrollado por una persona, es decir, no es de cumplimiento obligatorio, lo que sí, las circunstancias a enfrentar a futuro sin las precauciones debidas, de ahí la necesidad de crear una cultura de planificación o planeación en todas las actividades del diario convivir, más aun para las personas adultas mayores dadas sus condiciones para lograr una vida satisfactoria.

El proyecto de vida, constituye una medida del fruto y de la experiencia de la persona, los proyectos que serán legítimos, efectivos; revelaran las propias potenciales del individuo, relacionados a dar continuidad a lo que existió, a lo que verdaderamente es y a las posibilidades de lo que se logrará cuando la persona llegue a la edad dorada, es decir, forme parte de la población adulta mayor.

El pensamiento contradictorio acerca de la correcta vejez es asociado a un beneficio más bajo en tareas intelectuales, seguidos de pensamientos con depresión y tristeza, siendo necesario eliminar dichos pensamientos de la mentalidad de la persona, cuando más capaz se considere un individuo tendrá mayor confianza de desarrollar una tarea y su desempeño será excelente.

Desde la perspectiva social se tiene una concepción errónea acerca de que la persona cuando entra a una edad avanzada no puede realizar actividades que durante sus anteriores etapas de desarrollo desempeño. De ahí la importancia de que el adulto mayor cuente con un plan de vida que viabilice el cumplimiento de sus metas personales y profesional, considerando sus capacidades tanto físicas como mentales.

El desarrollo de un plan o proyecto de vida puede ser una tarea ardua, es preciso señalar que resulta necesaria para darle sentido a cada uno de los días de la persona, constituye una labor individual, es decir, cada persona debe planificarla en relación a sus experiencias y metas, no obstante que para la población adulta

mayor resulte un gran reto, es indispensable sobre todo para poder añadirle calidad de vida, regocijo o complacencia a su existencia.

La tarea para el desarrollo de un plan de vida se ve un tanto opacada por los prejuicios sociales que existen alrededor del envejecimiento, debido a que de manera generalizada las personas que se encuentran alrededor del adulto mayor tiene la concepción de que una persona de avanzada edad debería dejar de pensar en cultivar nuevos pensamientos.

Sin embargo, la mayor barrera vencer para la construcción de un plan de vida son los prejuicios personales de la propia persona al haber llegado a la vejez, este tipo de pensamiento equívocos, pueden materializarse a través de frases como: a mi edad ¿ya para qué?, eso lo dejo para los jóvenes, en otros tiempos era muy diferente, y muchas otras más.

Este tipo de pensamientos negativos, acerca de si mismo se relaciona estrechamente a un rendimiento bajo en el desarrollo de tareas de carácter intelectual, acompañados de pensamiento de depresión y tristeza, que resultan necesarios erradicarlos por completo, pues, mientras más capaz se sienta la personas adulta mayor de desarrollar un actividad o tarea, mejor será su desempeño en ella lo que se equipara a la autoconfianza.

El desarrollo de un plan de vida para el adulto mayor, aunque aparentemente represente un gran reto, es necesario sobre todo para poder añadirle calidad de vida, bienestar y satisfacción a su existencia de la persona, el plan de vida coadyuva a que el adulto mayor entable y ejerza vínculos saludables dentro de la esfera familiar, pues, contribuye también a la conservación de un estilo de vida activo el cual es un elemento importante para un envejecimiento exitoso.

Siempre que una persona emprende nuevos proyectos en este caso un plan de vida, existirán a la par pensamientos que de alguna manera lo alejen de cumplirlos, es decir, empezará a salirse de la denominada zona de confort o cumplimiento de metas planteadas para la consecución de los objetivos propuestos.

Para la construcción de un plan de vida, es preciso la observancia de ciertos consejos establecidos por la literatura científica:

1. Considerarse capaz. Si bien algunas capacidades del adulto mayor pueden estar afectadas o comprometidas, para contrarrestar aquello es necesario realizar ejercicios de pensamiento como: “¿en qué porcentaje puedo realizar esta tarea?”

2. Comenzar despacio pero ser constante. Refiere al apoyo de actividades que eran desarrolladas por la persona en tiempo pasado y que le producían placer; sin embargo, puede que actualmente le cuesten más trabajo hacerlas creando pensamiento de desilusión y desengaño, lo importante es no olvidar que esto forma parte del proceso de reaprender de los viejos hábitos.

3. Involucrar a la familia. Si existe grado de conciencia familiar de la existencia de un nuevo placer en la vida del adulto mayor, resultará más sencillo se involucren en la construcción del plan de vida y constituirá siempre una motivación para ellos.

4. Disfrutar del proceso. El plan de vida para el adulto mayor no es en sí mismo el objetivo, el camino que se recorre desde el inicio hasta la conclusión o culminación (plan de vida) es lo importante, por lo cual debe disfrutarse en grande.

Cuando exista dificultades a superar en el desarrollo del plan de vida y exista la probabilidad de abandonarlo es necesario recordar que: ser mayor significa construir un proyecto de vida.

### **Desigualdad e Inequidad**

“En el caso de las personas adultas mayores, la discriminación se da en diversos ámbitos, uno de ellos es la familia, espacio que un primer momento pareciera inmune dadas las relaciones de fraternidad, cariño, solidaridad que se supone que existen en su seno.” (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2010, pág. 37)



Un adulto mayor en su vida cotidiana, afrontan varias situaciones de desventaja estas pueden ser: problemas económicos, restricciones a los servicios de salud, separación a los servicios sociales, negación de la vivienda o condiciones de vida, también son excluidos de la cultura, insuficiente participación en la vida social o política, con un trato inadecuado inclusive en su ambiente más cercano.

Las personas mayores se enfrentan a la estigmatización, que es un atributo negativo, la cual penetra en la afirmación colectiva de la vejez considerada también como enfermedad o decadencia general, relacionándose con la desigualdad de oportunidades, la inhabilitación de la que son sujetos, llegando incluso a considerar esta situación como normal dentro de la sociedad.

El maltrato del que son sujetos en algunos casos son señas de disgusto, desgana, con silencios prolongados, a veces con palabras ofensivas, empujones; en general, con un trato despreciable que constituye una negación a su derecho imprescindible o de acceso de oportunidades de desarrollo en condiciones de igualdad.

La forma de discriminación, se torna una práctica despreciable, dañina, contra los derechos de las personas, atentando la dignidad de los adultos mayores, afectando su vida y la realización como ser humano parte integrante de una colectividad, en razón de la consideración equivocada de no ser un ente productivo y más bien ser una carga para la familia y sociedad.

La desigualdad e iniquidad relativas al adulto mayor se producen en diferentes niveles en los cuales se desarrolla como persona:

a. Desigualdad social. Tiene relación con los derechos, obligaciones, bienes, beneficios y accesos, que el adulto mayor tiene como parte integrante de la sociedad, aspectos que en la realidad y con marcada frecuencia son quebrantados.

b. Desigualdad generacional. Referidas a las diferencias que se dan en todos los ámbitos de la sociedad, relacionadas al sexo al cual una persona pertenece.

c. Exclusión. Se refiere a la falta de participación de algunos segmentos o sectores de la sociedad, en la vida social, económica, cultural y política; motivada por la carencia de derechos, recursos y capacidades.

Si bien, actualmente con la expedición de normas, políticas, planes y programas de parte de organismo públicos y privados tanto nacionales como internacionales, tendientes a combatir y reducir los hechos de desigualdad e inequidad en la población adulta mayor, aquello constituye una meta a lograrse a largo plazo, sobre todo porque dichos actos aún se producen en ámbitos básicos como: la salud, seguridad social, y, por tanto, el derecho a una vida más digna.

A nivel nacional la desigualdad e inequidad para la población adulta mayor se presenta de diversas formas, las que a su vez constituyen problemas cotidianos que se traducen situaciones de mayores implicaciones con el carácter de negativas como la violencia en sus distintas formas, abandono, maltrato también en sus variadas formas pudiendo incluso llegar al abuso económico y sexual.

La desigualdad e inequidad hacia éste sector de la población tiene como fundamento diversos factores, entre ellos el cultural, social y económico; sin embargo, de que existe un factor considerado de mayor influencia e importancia para incrementar y motivar en la colectividad acciones y aptitudes de exclusión o discriminación al adulto mayor, éste es, la desvalorización la que se manifiesta con la construcción de estereotipos a nivel social con la característica de ser arbitrario e injusto.

De acuerdo con la desvalorización, la población adulta mayor estaría caracterizada por atributos negativos como la improductividad, ineficiencia, enfermedad y decadencia en forma general.

En este sentido el envejecimiento en vez de ser entendido como una etapa natural del desarrollo del hombre, es entendida como un principio de amenaza y degradación, razón por la cual en la población en general esta condición no es esencialmente anhelada con sentimientos de felicidad, lo que origina conductas

contrarias a los conceptos de igualdad y tolerancia que caracterizan a toda sociedad.

De otro lado la violencia a los derechos fundamentales de las personas adultas mayores reconocidos a nivel local como internacional, se produce desgraciadamente en todos los ámbitos del quehacer cotidiano, como es en la seguridad y asistencia social, pensiones por jubilación, educación, participación electoral, administración de justicia, información, recreación, acceso a servicios públicos, cultura, deporte, ocio, etc.

La discriminación a las personas adultas mayores, es una situación que cada vez se torna más complicada, aún más si a ella se le añade el padecimiento de cualquier discapacidad o el origen étnico alguna otra forma o categoría de exclusión, desigualdad e inequidad.

Es importante aceptar el hecho de que la desigualdad e inequidad hacia las personas adultas mayores en el país existe y requiere de atención integral de todas las instancias: públicas, privadas y de los sectores productivos de la sociedad.

Es necesaria, además, una activa participación social conducente a la adopción de medidas positivas y compensatorias que se hagan realidad y no queden en el ámbito simbólico, y se inicie cambios profundos en las estructuras culturales, que hagan posible la reducción de la desigualdad e inequidad impulsando una cultura de igualdad.

## **2.5. Hipótesis**

**HO.-** La inadecuada aplicación de la matrogimnasia no incide en la calidad de vida del adulto mayor en la ciudadela el Recreo de la Ciudad de Ambato.

**HI.-** La inadecuada aplicación de la matrogimnasia incide en la calidad de vida del adulto mayor en la ciudadela el Recreo de la Ciudad de Ambato.

## **2.6. Señalamiento de Variables**

### **Variable Independiente.**

La Matrogimnasia.

### **Variable Dependiente.**

Calidad de vida.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Modalidad Básica de la Investigación**

El tema de investigación será analizado desde el enfoque cuantitativo y cualitativo. Es cuantitativo, en virtud de que, la información que se genere respecto de la inadecuada aplicación de la matrogimnasia, será representada estadísticamente. Es cualitativa, toda vez que, los resultados de naturaleza estadística serán objeto de análisis e interpretación, referente a la calidad de vida del adulto mayor.

El diseño de la investigación responde a dos modalidades: La Bibliográfica documental y de Campo.

#### **Bibliográfica-documental**

La investigación tiene la modalidad bibliográfica-documental porque tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre diferentes aspectos, para lo cual se ha acudido a diferentes fuentes, tales como: documentos, libros, revistas, periódicos e internet.

#### **De campo**

Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen. En esta modalidad el investigador toma contacto en forma directa con la realidad para obtener información de acuerdo con los objetivos del trabajo investigativo.

La Investigación es de campo por cuanto para su realización se acudió al lugar de los hechos, mediante una observación directa minuciosa por haber obtenido la información directa tanto de los adultos mayores y sus familiares en donde la problemática descrita se palpa la realidad claramente como es la inactividad física de estas personas (adultos mayores), quienes por circunstancias propias o ajenas se encuentra alejadas de toda actividad que permita el llevar una vida adecuada gozando de salud física y mental.

### **3.2. Nivel o Tipo de Investigación**

#### **Exploratorio**

La investigación es exploratoria porque sondea las características y particularidades del problema planteado en su contexto particular con el propósito de destacar sus aspectos fundamentales y encontrar los procedimientos adecuados para elaborar investigaciones posteriores.

#### **Descriptiva**

El nivel descriptivo de la investigación busca comparar entre dos más fenómenos, situaciones o variables: la matrogimnasia y la calidad de vida del adulto mayor, puntualizando las causas y consecuencias del problema de estudiado planteado.

#### **Asociación de variables**

La investigación permitió analizar la correlación existente entre variables, la misma que admite expresar predicciones estructurales que posean un valor explicativo parcial; en la investigación se establece la relación entre las dos variables, esto es la variable independiente matrogimnasia, con la variable dependiente calidad de vida.

### 3.3. Población y Muestra

En razón de que el tema de investigación tiene singular importancia y refleja una situación actual de la población adulta mayor, se trabajó con un número moderado de personas.

<b>Unidades de Observación</b>	<b>Número</b>
Adultos Mayores Ciudadela El Recreo	<b>39</b>
Familiares de los adultos mayores	<b>39</b>
<b>Total</b>	<b>78</b>

Tabla N° 1: Habitantes ciudadela El Recreo  
Elaborado por: Santiago Troya

### 3.4. Operacionalización de Variables

**Variable Independiente:** La Matrogimnasia

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
La Matrogimnasia se conceptualiza como: Vínculo afectivo de la madre con su hijo para realizar ciertos movimientos para que él tenga confianza en sí mismo y no tenga miedo hacer dicha actividad o con una persona mayor.	Vínculo Movimientos Confianza Actividad	Relación Juegos lúdicos Seguridad Condición física	<p>¿La matrogimnasia se relaciona con la calidad de vida de una persona?</p> <p>¿Los juegos lúdicos coadyuvan a mejorar la movilidad articular de una persona?</p> <p>¿La matrogimnasia permite mantener la seguridad, coordinación y equilibrio en el adulto mayor?</p> <p>¿La matrogimnasia ayuda a mantener la condición física de una persona?</p> <p>¿Cree usted que se debe crear un manual de ejercicios?</p>	<p>Encuesta dirigida a: Adultos Mayores Ciudadela El Recreo, familiares de los adultos mayores.</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p>

Tabla N° 2: Variable Independiente: La Matrogimnasia  
Elaborado por: Santiago Troya



### 3.4.1. Variable Dependiente: Calidad de Vida

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICA E INSTRUMENTO
Calidad de Vida se conceptualiza como: Bienestar, de un individuo, que le otorga ciertas capacidades de actuación de funcionamiento o sensación positiva de su vida.	Bienestar Capacidades Actuación Sensación Positiva Vida	Satisfacción Facultades Ejercicio Emoción verdadera	<p>¿La calidad de vida es satisfactoria en los adultos mayores?</p> <p>¿Las facultades físicas de los adultos mayores influyen en su calidad de vida?</p> <p>¿Una rutina de ejercicios adecuada permite mantener la motricidad en el adulto mayor?</p> <p>¿Una persona puede experimentar emoción verdadera cuando su calidad de vida es equilibrada?</p> <p>¿La calidad de vida de una persona puede mejorar con una adecuada aplicación de la matrogimnasia?</p>	<p>Encuesta dirigida a: Adultos Mayores Ciudadela El Recreo, familiares de los adultos mayores.</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p>

Tabla N° 3: Variable Dependiente: Calidad de Vida  
Elaborado por: Santiago Troya

### **3.5. Plan de Recolección de Información**

#### **Encuesta**

Según Herrera, L y otros (2004) “La encuesta es una técnica de recolección de información, por la cual los informantes responde por escrito a preguntas entregadas por escrito”

#### **Cuestionario**

El cuestionario sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada. La finalidad del cuestionario es obtener, de manera sistemática, información de la población investigada, sobre las variables que interesan estudiar. Esta información generalmente se refiere a lo que las personas encuestadas son, hacen, opinan, sienten, esperan, aman o desprecian, aprueban o desaprueban, a los motivos de sus actos, etc.

#### **Validez y confiabilidad**

##### **Validez**

Según Herrera, L y otros (2004) un instrumento de recolección es válido “Cuando mide de alguna manera demostrable aquello que trata de medir, libre de distorsiones sistemáticas”.

La validez del instrumento de investigación se obtendrá a través del “Juicio de expertos”.

##### **Confiabilidad**

Según Herrera, L y otros (2004), “Una medición es confiable o segura cuando aplicada repetidamente aun mismo individuo o grupo, o al mismo tiempo por investigadores diferentes, proporcionan resultados iguales o parecidos. La

determinación de la confiabilidad consiste, pues en establecer si las diferencias de resultados se deben a inconsistencias en la medida”.

De la revisión de los expertos y de sus recomendaciones, se procederá a la modificación de los instrumentos, si es necesario.

### 3.5.1. Recolección de la Información

Preguntas básicas	Explicación
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	Adultos mayores de la ciudadela El Recreo y familiares de los adultos mayores.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Matrogimnasia y calidad de vida del adulto mayor.
4.- ¿Quién?	Investigador.
5.- ¿A quiénes?	A los miembros del universo investigado.
6.- ¿Cuándo?	Periodo 2015.
7.- ¿Dónde?	Ciudadela el Recreo de la ciudad de Ambato.
8.- ¿Cuántas veces?	Algunas.
9.- ¿Qué técnica de recolección?	Encuesta.
10.- ¿Con qué?	Cuestionario estructurado.

Tabla N° 4: Recolección de la Información

Elaborado por: Santiago Troya

### 3.6. Análisis y Procesamiento de la información

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

a. Revisión crítica de la información recogida, es decir, limpieza de información: defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente.

b. Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir falla de constatación.

c. Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.

d. Manejo de Información.

e. Estudios estadísticos de datos para la presentación de resultados.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTREPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. Análisis e Interpretación de Resultados

Una vez obtenida la información mediante la aplicación de las encuestas pertinentes a las diferentes unidades de observación, tuvo lugar el análisis de los datos en forma técnica y detallada, el cual fue representado mediante tablas estadísticas, lo que permitió obtener una interpretación descifrada y científica de los resultados.

#### 4.2. Análisis e interpretación de las encuestas aplicadas

##### 1.- ¿La matrogimnasia se relaciona con la calidad de vida de una persona?

Alternativa	Resultado	Porcentaje
SI	76	97%
NO	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 5: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

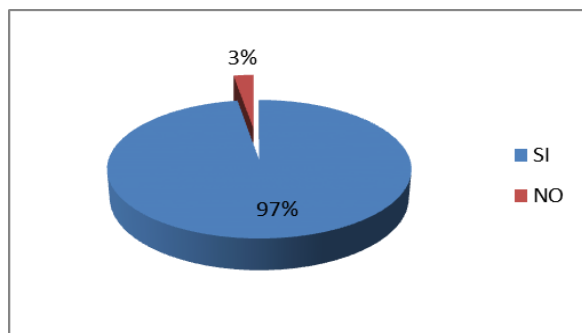


Gráfico N° 5: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

**Análisis:**

El 97% que corresponde a 76 personas consideran que, la matrogimnasia se relaciona con la calidad de vida de una persona. El 3% que corresponde a 2 personas consideran que, la matrogimnasia no se relaciona con la calidad de vida de una persona.

**Interpretación:**

El porcentaje más alto de personas encuestadas considera que, la matrogimnasia se relaciona en forma directa con la calidad de vida que lleva una persona, sobre todo porque aquella involucra ejercicios que pueden ser ejecutados en forma individual o colectiva contribuyendo a lograr un estilo de vida equilibrado.

## 2.- ¿Los juegos lúdicos coadyuvan a mejorar la movilidad articular de una persona?

Alternativa	Resultado	Porcentaje
SI	72	92%
NO	6	8%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 6: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

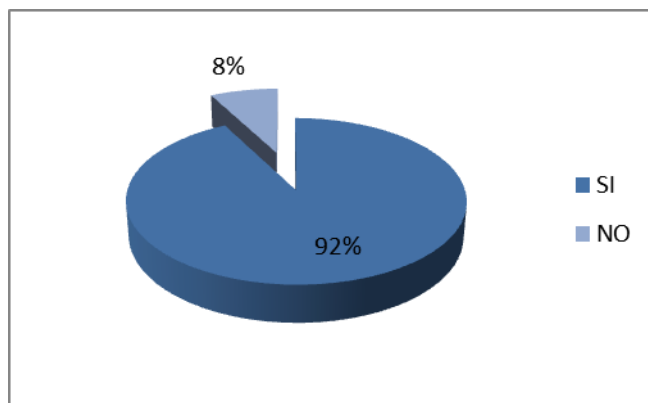


Gráfico N° 6: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

### Análisis:

El 92% que corresponde a 72 personas consideran que, los juegos lúdicos coadyuvan a mejorar la movilidad articular de una persona. El 8% que corresponde a 6 personas consideran que, los juegos lúdicos no coadyuvan a mejorar la movilidad articular de una persona.

### Interpretación:

El porcentaje más alto de personas encuestadas considera que, los ejercicios lúdicos coadyuvan a mejorar la movilidad articular de una persona, pues, los mismos favorecen en la creación y fortalecimiento de la autoconfianza y autonomía, entendidas como dimensiones del desarrollo de los individuos.

### 3.- ¿La matrogimnasia permite mantener la seguridad, coordinación y equilibrio en el adulto mayor?

Alternativa	Resultado	Porcentaje
SI	76	97%
NO	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 7: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

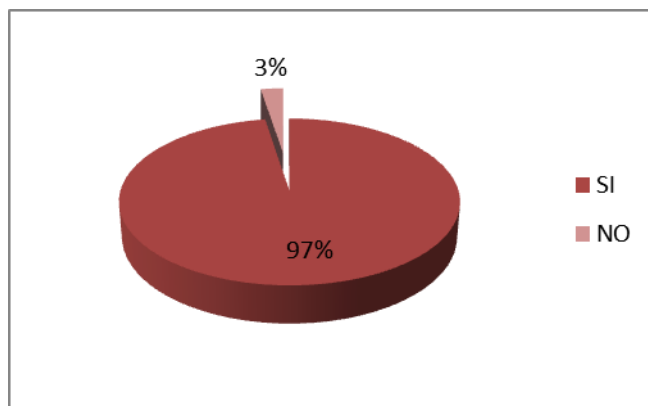


Gráfico N° 7: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

#### **Análisis:**

El 97% que corresponde a 76 personas consideran que, la matrogimnasia permite mantener la seguridad, coordinación y equilibrio en el adulto mayor. El 3% que corresponde a 2 personas consideran que, la matrogimnasia no permite mantener la seguridad, coordinación y equilibrio en el adulto mayor.

#### **Interpretación:**

El porcentaje más alto de personas encuestadas considera que, la matrogimnasia permite mantener la seguridad, coordinación y equilibrio en el adulto mayor, por cuanto, aquella refiere a una forma de actividad física que implica participación activa de los individuos involucrados, a través de diferentes formas de ejercitación.



#### 4.- ¿La matrogimnasia ayuda a mantener la condición física de una persona?

Alternativa	Resultado	Porcentaje
SI	74	95%
NO	4	5%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 8: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

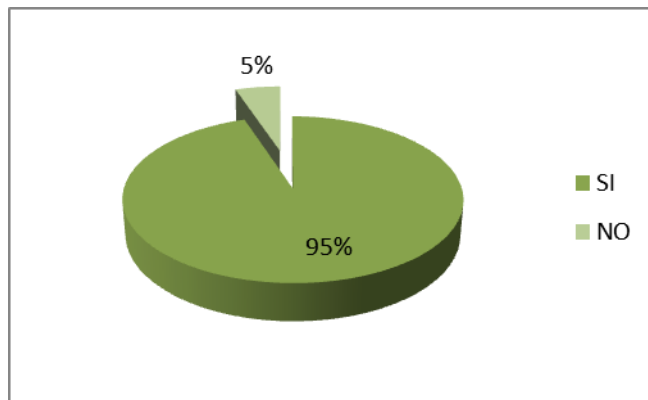


Gráfico N° 8: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

#### **Análisis:**

El 95% que corresponde a 74 personas consideran que, la matrogimnasia ayuda a mantener la condición física de una persona. El 5% que corresponde a 4 personas consideran que, la matrogimnasia no ayuda a mantener la condición física de una persona.

#### **Interpretación:**

El porcentaje más alto de personas encuestadas considera que, la matrogimnasia ayuda a mantener la condición física de una persona, esto es porque con una adecuada aplicación de la misma permite al individuo que la práctica alcanzar bienestar tanto físico como mental.

### 5.- ¿Cree usted que se debe crear un manual de ejercicios?

Alternativa	Resultado	Porcentaje
SI	76	97%
NO	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 9: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

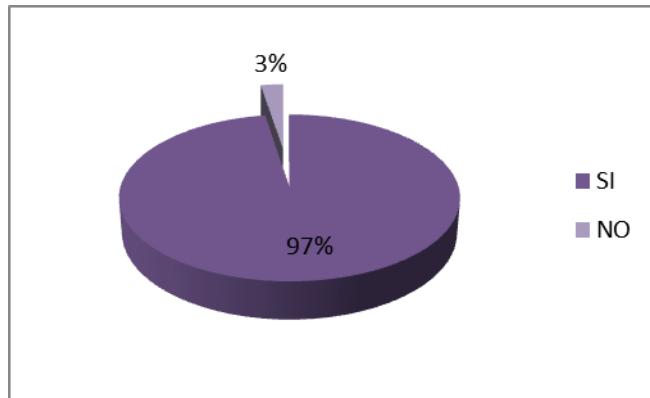


Gráfico N° 9: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

#### **Análisis:**

El 97% que corresponde a 76 personas creen que, se debe crear un manual de ejercicios. El 3% que corresponde a 2 personas creen que, no se debe crear un manual de ejercicios.

#### **Interpretación:**

El porcentaje más alto de personas encuestadas cree que, se debe crear un manual de ejercicios, el cual permita a cualquier persona considerando su edad desarrollar por sí misma una rutina de ejercicios en relación a su estado, que beneficien el mejorar y desarrollar sus condiciones físicas, mentales y emocionales.

## 6.- ¿La calidad de vida es satisfactoria en los adultos mayores?

Alternativa	Resultado	Porcentaje
SI	36	46%
NO	42	54%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 10: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

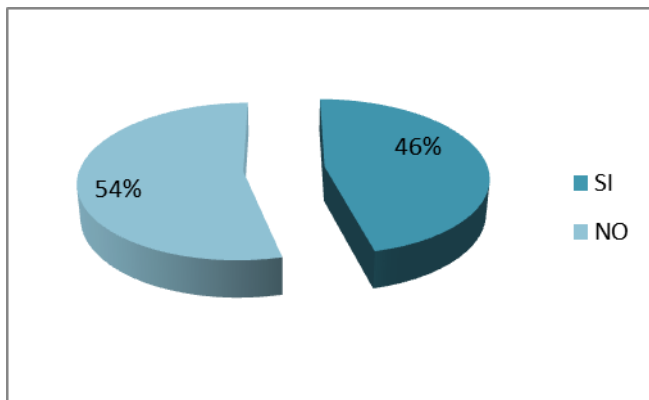


Gráfico N° 10: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

### **Análisis:**

El 54% que corresponde a 42 personas consideran que, la calidad de vida no es satisfactoria en los adultos mayores. El 46% que corresponde a 36 personas consideran que, la calidad de vida es satisfactoria en los adultos mayores.

### **Interpretación:**

El porcentaje más alto de personas encuestadas consideran que, la calidad de vida no es satisfactoria en los adultos mayores, pues, no resulta menos cierto que con el sobrevenir de los años las capacidades físicas y mentales van disminuyendo, llegando en ciertos casos a depender para el desarrollo de cualquier actividad de otras personas, entre ellas sus familiares.

## 7.- ¿Las facultades físicas de los adultos mayores influyen en su calidad de vida?

Alternativa	Resultado	Porcentaje
SI	70	90%
NO	8	10%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 11: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

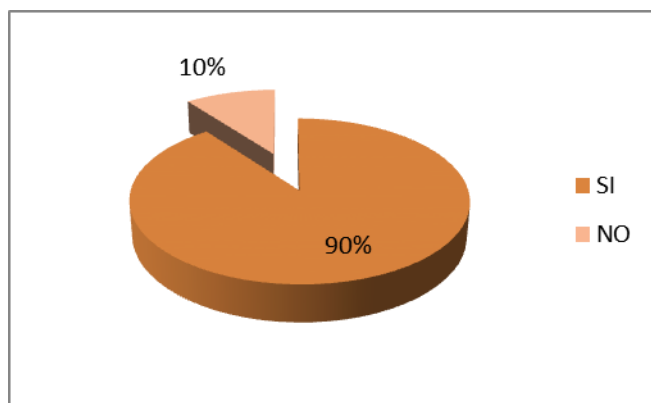


Gráfico N° 11: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

### Análisis:

El 90% que corresponde a 70 personas consideran que, las facultades físicas de los adultos mayores influyen en su calidad de vida. El 10% que corresponde a 8 personas consideran que, las facultades físicas de los adultos mayores no influyen en su calidad de vida.

### Interpretación:

El porcentaje más alto de personas encuestadas consideran que, las facultades físicas de los adultos mayores influyen en su calidad de vida, pues, la dependencia respecto de sus familiares imposibilita en determinados casos la realización de tareas o labores de cuenta propia, siendo en este sentido sujetos de discriminación en relación a su condición.

**8.- ¿Una rutina de ejercicios adecuada permite mantener la motricidad en el adulto mayor?**

<b>Alternativa</b>	<b>Resultado</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	78	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 12: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

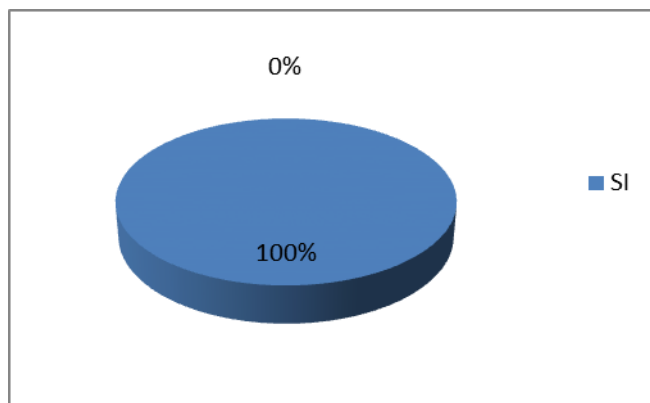


Gráfico N° 12: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

**Análisis:**

El 100% que corresponde a 78 personas consideran que, una rutina de ejercicios adecuada permite mantener la motricidad en el adulto mayor.

**Interpretación:**

El porcentaje más alto de personas encuestadas consideran que, una rutina de ejercicios adecuada permite mantener la motricidad en el adulto mayor, en razón de que aquellos incluirán prácticas físicas dirigidas exclusivamente para este sector de la población, la cual requiere atención prioritaria y especializada en todos los ámbitos de su diario quehacer.

**9.- ¿Una persona puede experimentar emoción verdadera cuando su calidad de vida es equilibrada?**

<b>Alternativa</b>	<b>Resultado</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	78	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 13: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

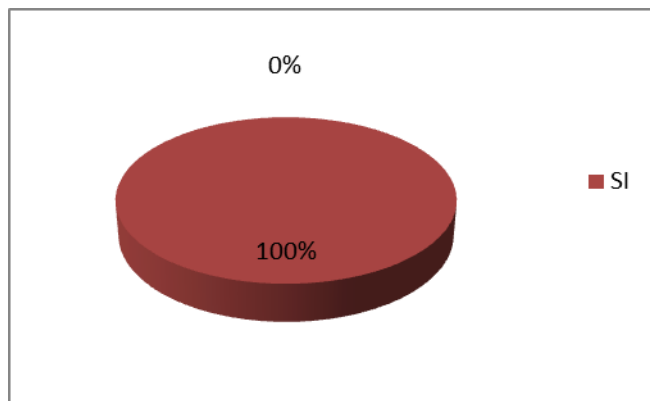


Gráfico N° 13: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

**Análisis:**

El 100% que corresponde a 78 personas consideran que, una persona puede experimentar emoción verdadera cuando su calidad de vida es equilibrada.

**Interpretación:**

El porcentaje más alto de personas encuestadas consideran que, una persona puede experimentar emoción verdadera cuando su calidad de vida es equilibrada, es decir, ha logrado armonía entre su condición física y mental lo que se manifiesta hacia su exterior con grados de independencia en el desarrollo de diversas labores por sí misma.

**10.- ¿La calidad de vida de una persona puede mejorar con una adecuada aplicación de la matrogimnasia?**

<b>Alternativa</b>	<b>Resultado</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	76	97%
NO	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 14: Encuestas  
Elaborado por: Santiago Troya

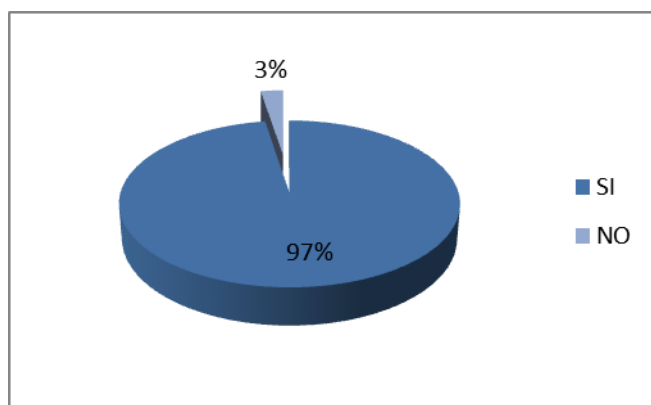


Gráfico N° 14: Encuestas  
Elaboración: Santiago Troya

**Análisis:**

El 97% que corresponde a 76 personas consideran que, la calidad de vida de una persona puede mejorar con una adecuada aplicación de la matrogimnasia. El 3% que corresponde a 2 personas consideran que, la calidad de vida de una persona no puede mejorar con una adecuada aplicación de la matrogimnasia.

**Interpretación:**

El porcentaje más alto de personas encuestadas consideran que, la calidad de vida de una persona puede mejorar con una adecuada aplicación de la matrogimnasia, puesto que, toda actividad física constituye elemento para lograr un cuerpo saludable lo que incluye también actividades de carácter intelectual, activa e imaginativa.

### 4.3. Verificación de la hipótesis.

#### Formulación de la Hipótesis

**HO.-** La inadecuada aplicación de la matrogimnasia no incide en la calidad de vida del adulto mayor en la ciudadela el Recreo de la Ciudad de Ambato.

**HI.-** La inadecuada aplicación de la matrogimnasia incide en la calidad de vida del adulto mayor en la ciudadela el Recreo de la Ciudad de Ambato.

#### 2. Elección de la prueba estadística

Chi Cuadrado

#### 3. Nivel de significación

Alfa = 0,05

#### 4. Distribución Muestral

G.L. = k-1

G.L. = (F-1) (C-1)

G.L. = (4-1) (2-1)

G.L. = (3) (1)

G.L. = 3

Determinado el grado de libertad por la tabla estadística = 7,81

#### 5. Frecuencias observadas

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>TOTAL</b>
Pregunta 3	76	2	78
Pregunta 4	74	4	78
Pregunta 6	36	42	78
Pregunta 7	70	8	78
<b>TOTAL</b>	<b>256</b>	<b>56</b>	<b>312</b>

Tabla N° 15: Frecuencias Observadas  
Elaborado por: Santiago Troya



## 6. Frecuencias esperadas

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
Pregunta 3	64	14	78
Pregunta 4	64	14	78
Pregunta 6	64	14	78
Pregunta 7	64	14	78
<b>TOTAL</b>	<b>256</b>	<b>56</b>	<b>312</b>

Tabla N° 16: Frecuencias Esperadas

Elaborado por: Santiago Troya

## 7. Cálculo matemático

F.O.	F.E	(F.O. - F.E.) ^2	(F.O. - F.E.) ^2 / F.E.
76	64	144,0	2,3
74	64	100,0	1,6
36	64	784,0	12,3
70	64	36,0	0,6
2	14	144,0	10,3
4	14	100,0	7,1
42	14	784,0	56,0
8	14	36,0	2,6
<b>TOTAL</b>	<b>312,0</b>	<b>2128,0</b>	<b>92,6</b>

Tabla N° 17: Cálculo matemático

Elaborado por: Santiago Troya

## 8. Decisión

Como el valor calculado es mayor que el establecido por la tabla estadística, es decir que, 93,6 es mayor a 7,81 se acepta la hipótesis alterna que en su texto dice: “La inadecuada aplicación de la matrogimnasia incide en la calidad de vida del adulto mayor en la ciudadela el Recreo de la Ciudad de Ambato.”

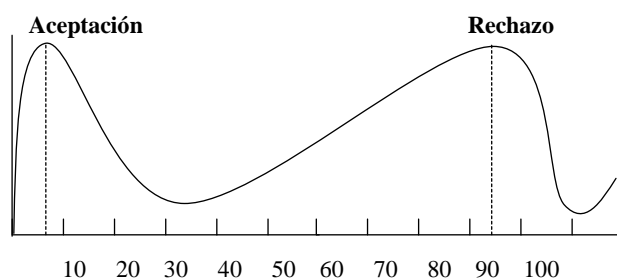


Gráfico N° 15: Campana de Gauss

Elaborado por: Santiago Troya

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones:

1. La matrogimnasia se relaciona con la calidad de vida que lleva una persona, sobre todo porque aquella involucra ejercicios que coadyuvan a lograr un estilo de vida equilibrado, los ejercicios lúdicos mejoran la movilidad articular de una persona, favoreciendo el fortalecimiento de la autoconfianza y autonomía, así como de la seguridad, coordinación y equilibrio en el adulto mayor, a través de diferentes formas de ejercitación.
2. La calidad de vida no es satisfactoria en los adultos mayores, pues, con el sobrevenir de los años sus capacidades físicas y mentales van disminuyendo, influyendo en su cotidianidad, de ahí, que una rutina de ejercicios adecuada contribuya a mantener la motricidad en el adulto mayor mediante la inclusión de prácticas físicas dirigidas exclusivamente para este sector de la población.
3. Una persona puede experimentar emoción verdadera cuando su calidad de vida es equilibrada, es decir, ha logrado armonía entre su condición física y mental, a través de una adecuada aplicación de la matrogimnasia, toda actividad física constituye elemento para lograr un cuerpo saludable lo que incluye actividades intelectuales, activas e imaginativas.
4. Los resultados obtenidos de la aplicación de encuestas permiten aceptar la hipótesis alterna ( $H_i$ ), y; consecuentemente rechazar la negativa ( $H_o$ ), es decir, se verifica que la matrogimnasia aplicada de manera inadecuada incide en la calidad de vida del adulto mayor.

## **5.2. Recomendaciones:**

1. Se recomienda que a través de los directivos barriales se solicite a las entidades involucradas en el que hacer deportivo, contribuyan con personal especializado se desarrollen sesiones respecto de los beneficios de la realización de actividades físicas que fortalezcan la autoconfianza, autonomía, seguridad, coordinación y equilibrio en el adulto mayor.

2. Se recomienda que tanto adultos mayores y sus familiares destinen un tiempo determinado dentro de su actividad diaria a la ejecución de rutinas de ejercicios físicos tomando en consideración la edad de cada uno de los individuos, que permita lograr una vida satisfactoria.

3. Se recomienda la aplicación de un manual de matrogimnasia que permita desarrollar a la persona por sí misma en forma individual o colectiva rutinas de ejercicios considerando su estado, que beneficien, mejoren y desarrollen sus condiciones físicas, mentales y emocionales permitiendo una calidad de vida equilibrada.

4. Se recomienda que los organismos de los diferentes niveles gubernamentales, privados y de carácter social, aúnen esfuerzos e implementen planes y políticas encaminados a desarrollar programas de matrogimnasia dirigidos a sectores específicos de la población como es la adulta mayor.

## **CÁPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1. Datos informativos**

**Título:** Manual de Matrogimnasia para el desarrollo individual o colectivo para mejorar la Calidad de Vida del Adulto Mayor.

**Institución ejecutora:** Comité Ciudadela El Recreo.

**Beneficiarios:** Adultos Mayores, familiares de los mismos y moradores de la ciudadela.

**Ubicación:** Ciudadela El Recreo “Ambato”.

**Tiempo estimado para la ejecución:** 2 meses.

**Fecha de Inicio:** Julio 2015.

**Fecha de Finalización:** Agosto 2015.

#### **Equipo Técnico Responsable:**

Miembros Comité Ciudadela El Recreo.

Freddy Santiago Troya Luna (Investigador).

## **6.2. Antecedentes de la Propuesta**

Los resultados obtenidos en la investigación, permiten observar que la matrogimnasia tiene relación directa con la calidad de vida de una persona de manera especial de las adultas mayores, que por su situación son consideradas generalmente como incapaces de desarrollar actividades cotidianas o físicas por si mismos en forma independiente que le permitan llevar una vida adecuada o equilibrada.

Para la sociedad, mayoritariamente las condiciones de vida un adulto mayor no son satisfactorias, lo que influye de manera decisiva a nivel físico, mental, psicológico, etc., capacidades que con el devenir del tiempo van disminuyendo, de ahí, la importancia que en esta etapa de la vida de toda persona se desarrollen programas o rutinas de ejercicios físicos específicos de acuerdo a su edad y condición.

Preciso resulta destacar que a nivel social y familiar no se da la debida atención a la actividad física, la que también se relaciona con el estado de salud de la persona, lo que se traduce, entre más ejercitado sea un individuo mejores serán son condiciones físicas y de salud, lo contrario será para una persona que no realiza actividad física alguna, como es el caso de los adultos mayores concretamente de la Ciudadela El Recreo.

## **6.3. Justificación**

La propuesta sugerida referente a la inadecuada aplicación de la matrogimnasia y su incidencia en la calidad de vida del adulto mayor, involucra importancia por cuanto se refiere a una situación de carácter social que requiere una solución inmediata, con el propósito de que las consideraciones sociales hacia el adulto mayor cambien, es decir, no se los considere como una carga sino más bien como sujetos productivos en relación a su condición.

El objetivo de la propuesta se dirige a conseguir que la de vida del adulto mayor sea de calidad en todos los niveles del quehacer humano a través del desarrollo de actividad física en forma adecuada, dirigida y moderada, mejorando consecuentemente sus condiciones físicas y mentales que con la suma de los años resultan ser los aspectos mayormente afectados.

Las beneficiaciones de la implementación de la propuesta “Manual de Matrogimnasia para el desarrollo individual o colectivo para mejorar la Calidad de Vida del Adulto Mayor, serán todos los habitantes de la Ciudadela El Recreo, adultos mayores, familiares de los mismos y la sociedad en general, pues, podrá ser tomada como referencia a replicada en otros sectores de la colectividad.

## **6.4. Objetivos**

### **6.4.1. Objetivo General**

Elaborar un manual de matrogimnasia para el desarrollo individual o colectivo para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

### **6.4.2. Objetivos Específicos**

1. Aplicar la matrogimnasia como un método para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
2. Prevenir en el adulto mayor estados de inactividad que influyan en su calidad de vida.
3. Socializar la actividad con todos los componentes de la ciudadela.

## **6.5. Análisis de Factibilidad**

### **Factibilidad política**

En los moradores de la Ciudadela el Recreo al igual que en sus dirigentes, existe interés por la implementación de un manual de matrogimnasia el cual beneficiará a los adultos mayores de las familias de la ciudadela, mediante la realización de rutinas de ejercicios mejorando consecuentemente su calidad de vida, reflejándose aquello en el desarrollo de sus actividades cotidianas.

### **Factibilidad Socio – cultural**

La propuesta se orienta a enfrentar una necesidad de carácter social, posibilitando se mejore la calidad de vida del adulto mayor mediante la elaboración de un manual de matrogimnasia el cual incluye rutinas de ejercicios para ser ejecutados en forma individual y colectiva.

### **Factibilidad Económica – Financiera**

La propuesta es factible por cuanto se cuentan con los recursos económicos y financieros necesarios para su desarrollo en todas sus etapas, los que serán aportados en la parte necesaria por el investigador.

## **6.6. Fundamentación Científico – Técnico**

La formulación de la propuesta señalada tiene sustento en el paradigma constructivista de carácter social, ya que a través de él, es posible la formación y adquisición de conocimientos nuevos partiendo de las relaciones existentes entre ambiente y ser humano, asociado a otros factores del entorno social. Los conocimientos tienen su origen en los esquemas de la persona que los adquiere de su realidad en comparación con las representaciones de los demás como parte de la sociedad. En el caso que atañe, el conocimiento previo constituye el adquirido

respecto a la matrogimnasia, su inadecuada aplicación y la incidencia en la calidad de vida del adulto mayor, lo que ha posibilitado la adquisición de conocimientos nuevos, y; por ende ha permitido la formulación de una propuesta de solución del adulto mayor y las consideraciones sociales sobre su persona.



**“MANUAL DE MATROGIMNASIA PARA EL DESARROLLO  
INDIVIDUAL O COLECTIVO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE  
VIDA DEL ADULTO MAYOR”**



**Autor:**

**Freddy Santiago Troya Luna**

## Índice

	Pág.
Manual de Matrogimnasia para el desarrollo individual o colectivo para mejorar la Calidad de Vida del Adulto Mayor .....	121
Introducción .....	123
Adulto Mayor .....	124
¿Quiénes pueden hacer ejercicio? .....	124
¿Qué puede hacer el ejercicio por un Adulto Mayor?.....	125
Etapas del Programa de Ejercicios .....	125
Fase 1 Ejercicios de Calentamiento .....	127
Fase 2 Parte Principal Ejercicios de Matrogimnasia Fortalecimiento .....	140
Fase 3 Ejercicios de Matrogimnasia Vuelta a la calma.....	150
Beneficios de la aplicación de la Matrogimnasia en la vida del Adulto Mayor ..	179

# **Manual de Matrogimnasia para el desarrollo individual o colectivo para mejorar la Calidad de Vida del Adulto Mayor**

## **Introducción**

En la vida sedentaria es de manifiesto como la falta de actividad física o la disminución de la práctica de ejercicios son principios determinantes para la aparición de enfermedades como: hipertensión, diabetes, osteoporosis, artrosis, debilidad muscular, caídas, depresión, cáncer de colon o de agravamiento de las mismas una vez presentes.

Cuando un adulto mayor pierde la habilidad para hacer cosas por sí solo, no es sólo al envejecimiento siendo la principal razón para esto la inactividad. Los adultos mayores inactivos pierden espacios muy importantes, siendo necesario para conservar la salud e independencia la realización de ejercicio físico, pues, situación que es perfectamente reversible, permitiendo al adulto mayor ganar aumento: fuerza, resistencia, flexibilidad, haciéndolo más activo.

Además, el ejercicio físico constituye el medio más seguro para mantener la autonomía, asegurando las capacidades motrices y cognitivas, contribuyendo a mejorar la armonía en el entorno familiar, social, también constituye un potencial de educación para un mejor uso del tiempo libre, evitando el sedentarismo, con mayor dependencia en un ambiente potencialmente recreativo.

Me llena de satisfacción presentarle: Manual de Matrogimnasia para el desarrollo individual o colectivo para mejorar la Calidad de Vida del Adulto Mayor. Con esto quiero transmitir que la edad, por sí misma, no es ningún impedimento y no tenemos por qué temerle, puesto que, no significa una disminución en la calidad de vida.

## **El adulto mayor**

El adulto mayor es aquella persona que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras el adultez o que antecede al fallecimiento de la persona, es precisamente en esta fase en la que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando, situación que hace muchas veces a las personas adultas mayores ser consideradas como un estorbo para sus familias y en la sociedad.

Los adultos mayores son fuertemente discriminados, considerándoles como indolentes o incapaces, enfermos o simplemente viejos, que éstos no pueden cumplir con las tareas básicas; sin embargo, a través de la realización de actividades de ejercicios físicos se podría mantener a esta población activa, participando en la sociedad.

Existen adultos mayores que en ciertos casos siguen siendo personas perfectamente sanas y activas, llenas de vitalidad que disfrutan de la tranquilidad de haber cumplido con todos los sus proyectos de vida, pudiendo disfrutar de la familia, los nietos y los triunfos acumulados durante la vida.

El respeto a los adultos mayores traducido en cuidados o velando por sus derechos, no maltratarlos, dándoles el lugar que se merecen en esta sociedad en la que, en un momento de su existencia, dieron lo mejor que tenían: sus fuerzas, sus talentos, toda su vida enseñándonos con sus consejos, sabiduría para guiarnos para ser mejores en este mundo que nos rodea, debe ser el eje alrededor del cual gira y evoluciona la sociedad.

### **¿Quiénes pueden hacer ejercicio?**

Todas las personas, incluidos los adultos mayores pueden realizar los ejercicios contenidos en este manual, existiendo muy pocas razones de salud para no hacerlos.

## **¿Qué puede hacer el ejercicio por un adulto mayor?**

Se conoce que el ejercicio con la actividad física son buenos, pero no solo en lo físico, sino también en lo mental, afectivo, social, los adultos mayores que no recibieron suficiente educación sobre el ejercicio físico, no se les motivo adecuadamente para su desarrollo, constituyen las razones para que muchos de aquellos no lleven una vida digna o equilibrada.

Nunca es tarde para comenzar el cuidado del cuerpo u organismo mediante el ejercicio físico, con independencia de la edad que una persona tenga, todas las personas al igual que un adulto mayor generalmente obtendrá importantes beneficios con la ejecución de rutinas de ejercicio. Lo contrario de la inactividad, sedentarismo tienen enormes perjuicios para la salud.

Si se permanece físicamente activo, realizando ejercicio físico de manera normal, se puede prevenir el aplazamiento de ciertas enfermedades, con sus complicaciones que podrían acontecer en durante la vejez.

### **Etapas del Programa de Ejercicios**

Todo programa de ejercido debe planificarse en tres tiempos:

- 1. Calentamiento**
- 2. Parte Principal**
- 3. Vuelta a la Calma**

**FASE 1:  
EJERCICIOS  
DE  
CALENTAMIENTO**

## Fase 1 Ejercicios de Calentamiento

**Objetivo:** Activar los músculos del cuerpo previo a la actividad física: cuello, tronco y extremidades.

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

### Ejecución

- En posición inicial, el adulto mayor debe mover su cabeza atrás, adelante. Posteriormente se retorna a la posición inicial, al instante se efectúa movimientos de torsión a la derecha e izquierda, luego realiza círculo a la derecha e izquierda.
- Desde la posición inicial, se realiza movimientos de torsión de cadera izquierda derecha, volviendo a la posición inicial, al instante se efectúa movimientos circulares de cadera.
- Partiendo de la posición inicial alzamos, bajamos los brazos, regresamos a la posición inicial empezando con brazos laterales arriba y abajo.
- A partir de la posición inicial llevamos los brazos al frente y luego bajamos.
- Con los brazos al frente ejecutamos flexión y extensión de manos.
- Por último los pies hacemos movimiento lateral abajo, en círculo hacia dentro, hacia fuera.

**Evaluación:** Se podría apreciar que con cada repetición de estos movimientos se activa diferentes músculos del cuerpo, evitando lesiones.

## Ejercicios de Matrogimnasia

### Calentamiento

#### Cabeza y cuello

**Objetivo de la actividad:** Activar los músculos del cuerpo previo a la actividad física: cabeza, tronco y extremidades.

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

#### Ejecución

- Siempre para cualquier actividad empezamos primeramente por la cabeza
- En posición inicial firme, el adulto mayor realiza torsión de cabeza derecha e izquierda.

#### Evaluación:

Con este ejercicio se logra mayor movilidad de la cabeza, cuello aliviando los dolores del mal dormir o stress.





## Ejercicios de Matrogimnasia

### Calentamiento

#### Cabeza y cuello

**Objetivo de la actividad:** Ejecutar movimientos circulares de cabeza, cuello

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 2 minutos

#### Ejecución

- Luego se regresa a la posición inicial firme para enseguida realizar movimientos circulares de cabeza y cuello
- Realizando los movimientos pausadamente.

**Evaluación:** Cada ejercicio de la cabeza, que se realiza sirve para aliviar, relajar a la persona de cualquier actividad que vino ejecutando.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Calentamiento

#### Torsión Cadera o tronco

**Objetivo de la actividad:** Realizar movimientos para mejorar la postura

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 2 minutos

#### Ejecución

- Luego de terminar los ejercicios de cuello se continua con la cadera
- Empezando en la posición inicial firme
- Realizamos torsiones de cadera, a cada lado
- Con los brazos en posición firmes y manos hacia dentro
- Efectuamos repeticiones de cinco veces a la derecha e izquierda

**Evaluación:** Se logra con este ejercicio conservar una postura adecuada, los hombros más rectos, para que el adulto mayor no ande agachado.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Calentamiento

Círculos Cadera o tronco

**Objetivo de la actividad:** Realizar movimientos para conservar el cuerpo

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 2 minutos

#### Ejecución

- Regresamos a la posición inicial firme
- I empezamos con círculos a la derecha, luego a la izquierda
- Con los pies juntos y las manos en la cintura
- Podemos repetir esta actividad de cinco a seis veces

**Evaluación:** Mientras más veces ejecutamos este ejercicio lograríamos conservar, el cuerpo en forma, con un peso adecuado.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Calentamiento

Flexiones laterales Cadera o tronco

**Objetivo de la actividad:** Adquirir una mayor flexibilidad de la cadera

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 2 minutos

#### Ejecución

- Posición inicial firme
- Inclina la parte superior de nuestro cuerpo, a uno de los costados pausadamente
- Volviendo a la posición inicial
- Finalizando la inclinación al costado contrario

**Evaluación:** Con esta realización del tronco nos ayudaría a un buen estado de la columna para mayor firmeza.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Calentamiento

#### Brazos

**Objetivo de la actividad:** Mejorar el movimiento articular de los miembros superiores

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 2 minutos

#### Ejecución

- Partiendo de posición inicial firme
- Alzamos y bajamos los brazos
- Se puede realizar repeticiones de tres a seis veces

**Evaluación:** Se puede observar mientras más hacemos este ejercicio se logra fortalecer los brazos para que el adulto mayor sea más independiente.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Calentamiento

#### Brazos laterales

**Objetivo de la actividad:** Mejorar la acción de los músculos deltoides lateral del hombro

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 2 minutos

#### Ejecución

- Partiendo de posición inicial firme
- Con los pies unidos, a la altura de los hombros
- Las rodillas poco flexionadas, la espalda se inclina ligeramente hacia delante
- Se mantiene los brazos rectos hacia abajo de los hombros, con palmas al frente
- Los codos ligeramente doblados
- Se levanta los brazos en forma recta a los lados, hasta que tus brazos estén
- Paralelos al suelo
- Has una pausa, luego baje lentamente los brazos a su posición inicial.

**Evaluación:** Esta realización de ejercicios nos ayudaría a mejorar la clavícula y el hombro para mejor desempeño en las actividades diarias del adulto mayor.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Calentamiento

#### Brazos al frente

**Objetivo de la actividad:** Progresar los movimientos de los brazos y manos

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

#### Ejecución

- Posición inicial firme
- Los pies apoyados en el suelo, paralelos a los hombros
- Brazos a los costados, con palmas hacia dentro
- Levante los brazos al frente, manteniéndolos derechos
- Con la palmas hacia arriba, hasta la altura de sus hombros
- Mantenga la posición, bajando lentamente los brazos

**Evaluación:** Repitiendo continuamente este ejercicio favorecería al adulto mayor para coger o agarrar cualquier objeto o subir al bus o escaleras, logrando mejorar su independencia.



## Ejercicios de Matrogimnasia Calentamiento

Flexión y extensión de manos

**Objetivo de la actividad:** Desarrollar los movimientos de las manos

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

### Ejecución

- Posición inicial firme
- Los pies apoyados en el suelo, paralelos a los hombros
- Brazos a los costados, con palmas hacia dentro
- Levante los brazos al frente, manteniéndolos derechos
- Con la palmas hacia arriba, hasta la altura de sus hombros
- Mantenga la posición, bajando lentamente los brazos
- Los mismos pasos solo cuando esté al frente los brazos
- Hacemos flexión y extensión de manos
- Se repite primero flexión seis veces luego extensión seis veces
- Terminando la sección las manos retornan a su posición normal

**Evaluación:** Estos movimientos logran mayor estabilidad, firmeza, potencial en las manos.





## Ejercicios de Matrogimnasia

### Calentamiento

#### Pies laterales

**Objetivo de la actividad:** Mejorar función de pie

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

#### Ejecución

- Por último se termina con los miembros inferiores o pies
- Posición inicial firme
- Los pies apoyados en el suelo, paralelos a los hombros
- Brazos a los costados, con palmas hacia dentro un poco separadas
- Donde movemos los pies lateral abajo con abducción a la derecha
- Luego con aducción volvemos a la posición normal
- Enseguida se hace con la otra pierna

**Evaluación:** Los pies siempre tenemos que tener cuidado por eso los ejercicios que se describe calmaría el dolor, dándole mayor movilidad al adulto mayor.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Calentamiento

Pies círculos adentro y fuera

**Objetivo de la actividad:** Progresar el movimiento de pie, manteniéndole más firme

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

#### Ejecución

- El último ejercicio de calentamiento
- Posición inicial firme
- Brazos a los costados, con palmas hacia dentro un poco separadas
- Subimos verticalmente los brazos, uniendo las manos
- Presionando los dedos, cruzándose
- Realizamos movimientos de la manos a los lados y en círculo
- Luego el pie derecho flexionamos y con la punta se realiza círculos adentro y afuera, el izquierdo queda en extensión
- Después cambiamos de pie, se repite de tres a seis veces

**Evaluación:** Siempre que se realiza ejercicios de pies, se observa que el adulto mayor mejora su forma de caminar, logrando mayor firmeza.



**FASE 2:  
PARTE PRINCIPAL  
EJERCICIOS  
DE  
FORTALECIMIENTO**

## Fase 2 Parte Principal Ejercicios de Matrogimnasia Fortalecimiento

### Levantamientos de brazos laterales

**Objetivo de la actividad:** Fortalecer los músculos de los hombros

**Lugar:** Patio

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

#### Ejecución

- En posición inicial
- Los pies fijos apoyados en el suelo
- Los brazos derechos ambos a los lados, con palmas hacia dentro
- Levantar los brazos hacia los costados o laterales a la altura de los hombros
- Manteniendo esa posición, bajamos los brazos lentamente

**Evaluación:** Se puede observar que esta actividad endurece y mejora la condición de los hombros, dándole al adulto mayor un mejor desenvolvimiento en las actividades de la vida diaria.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Levantamiento frontal de los brazos

**Objetivo de la actividad:** Fortalecer los músculos de los hombros

**Lugar:** Patio

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

### Ejecución

- En posición inicial, los pies separados y alineados con los hombros
- Las manos hacia abajo, a sus costados, con las palmas de las manos hacia atrás
- Mantenga los brazos rectos, respiramos mientras levantamos los brazos hacia el frente, hasta alcanzar la altura de los hombros
- Manteniendo esta posición durante segundos
- Otra vez respiramos mientras bajamos lentamente los brazos
- Se repite de 3 a 6 veces, se descansa, luego se repite 3 a 6 veces más.

**Evaluación:** Esta es otra actividad, del adulto mayor para un mejor desenvolvimiento de hombros.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Ejercicio del bíceps

**Objetivo de la actividad:** Fortificar los músculos superiores brazos, antebrazos

**Lugar:** Patio

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

#### Ejecución

- En posición inicial, los pies apoyados en el suelo y paralelos a los hombros
- Los brazos derechos con palmas hacia dentro
- Lentamente doblamos el codo, levantando el brazo hacia el pecho, rotando las palmas de la manos hasta topar el hombro mientras levantamos los brazos
- Mantengamos la posición
- Lentamente baja el brazo hacia la posición inicial
- Se repite con el otro brazo

**Evaluación:** Se puede observar que con cada repetición, de esta actividad el adulto mayor, adquiere una mayor capacidad de fortalecimiento de los brazos y antebrazos.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Equilibrio

Caminar de talón a punta de pie

**Objetivo de la actividad:** Mejorar el equilibrio del adulto mayor para una completa estabilidad.

**Lugar:** Patio

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

#### Ejecución

- Asiente el talón frente de los dedos del otro pie, el talón con los dedos deben tocarse.
- Elija un punto frente de usted y céntrese ese lugar manteniéndose estable mientras camina.
- Repita el procedimiento del primer paso con el otro pie.
- Repita por 10 pasos.

**Evaluación:** A medida que el adulto mayor va realizando el ejercicio logra un mejor equilibrio para una buena estabilidad.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Balances laterales

**Objetivo de la actividad:** Adquirir una capacidad de firmeza en ambas piernas

**Lugar:** Patio

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

#### Ejecución

- En posición parada
- Realizamos balances sobre cada una de las extremidades inferiores,
- Dejando caer el peso del cuerpo en la pierna apoyada en el piso
- Realizando movimiento de forma alternada

**Evaluación:** Al momento de realizar el ejercicio vemos que cuanto más lo realizamos el adulto mayor posee más firmeza en sus piernas.





## Ejercicios de Matrogimnasia

### Extensión de cadera

**Objetivo de la actividad:** Estimular una debida relación de equilibrio entre tronco y piernas

**Lugar:** Patio

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

#### Ejecución

- Parece en posición inicial recta
- Incline la cadera
- Levantamos la pierna y brazo alternadamente
- Manteniendo esa posición por unos segundos
- Repetimos con pierna y brazo contrarios.

**Evaluación:** Al momento de ejecutar este ejercicio, notamos que el adulto mayor estimula de mejor manera la relación de equilibrio entre el troco y las extremidades inferiores.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Flexibilidad

#### Ejercicio # 7

Estiramiento de los tendones del muslo

**Objetivo de la actividad:** Mejorar la elasticidad de los tendones en los cuádriceps

**Lugar:** Patio

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

#### Ejecución

- Parece detrás de un asiento.
- Sosteniendo el respaldo con las dos manos.
- Doblamos la cadera, y nos vamos inclinando el cuerpo hacia delante.
- Cuando la parte superior del cuerpo esta paralela al piso.
- Se Nota un estirón.
- Manteniendo esa posición.

**Evaluación:** En el ejercicio mientras más exista el estiramiento de las cuádriceps mejoras la elasticidad del musculo y su forma de caminar.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Movilidad de articulación de las muñecas

**Objetivo de la actividad:** Proporcionar una mejor movilidad de las articulaciones de la muñeca.

**Organización:** En grupo

**Lugar:** Patio

**Tiempo:** 3 minutos

#### Ejecución

- Posición inicial recta
- Con los brazos al frente, codos flexionando
- Juntándose ambas manos al frente del cuerpo con las muñecas
- Levantamos los codos, permitiendo un estiramiento de muñecas.

**Evaluación:** En este ejercicio al momento de realizar más repeticiones, se puede notar que el adulto mayor trabaja sus articulaciones de las muñecas, mejorando su movilidad.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Movilidad articular del tobillo

**Objetivo de la actividad:** Mejorar la movilidad del tobillo

**Lugar:** Patio

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

#### Ejecución

- Nos sentamos en una silla con los pies reclinados hacia atrás
- Deslizamos los pies hacia el frente lo más extendido que pueda
- Doblamos los dedos de los pies mirando hacia usted
- Doblamos los tobillos, hasta que los pies se alejen de usted
- Se repite con los talones levantados levemente del suelo

**Evaluación:** En este estiramiento observamos, mientras más recto este el pie mejor será el movimiento del tobillo.



FASE 3:  
EJERCICIOS  
DE  
VUELTA  
A LA  
CALMA

### **Fase 3 Ejercicios de Matrogimnasia**

#### **Vuelta a la calma**

Caminar despacio

**Objetivo de la actividad:** Prevenir el riesgo de lesiones producidas por el ejercicio

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

#### **Ejecución**

- Ya terminada de la realización de toda la actividad que se realizo es importante, volver a la calma.
- Se empieza a caminar despacio, con respiración normal, para disminuir la fatiga del ejercicio.

**Evaluación:** Todos estos ejercicios se deben hacer pausadamente, con una buena relajación y adecuada respiración, para evitar lesiones.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Vuelta a la calma

Levantamientos de brazos uno por uno

**Objetivo de la actividad:** Extender los miembros superiores

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 2 minutos

#### Ejecución

- En la posición inicial o firme
- Con los brazos rectos y las manos hacia dentro
- Inclino la mano derecha, y subimos hasta pasar la cabeza
- Ahí estiramos lo más que podamos, durante unos segundos
- Bajamos lentamente a la posición inicial
- Se empieza la otra mano repitiendo constantemente, pero pausadamente.

**Evaluación:** Este ejercicio nos ayuda alzar el brazo lo más que podamos para evitar un calambre o dolor, después de la actividad realizada.



## Ejercicios de Matrogimnasia

### Vuelta a la calma

Pies adelante y atrás

**Objetivo de la actividad:** Coordinar el movimiento de los pies

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 2 minutos

#### Ejecución

- En la posición inicial o firme
- Las manos rectas, separadas del cuerpo
- Los pies juntos hasta realizar el ejercicio
- Después el pie derecho con flexión y el izquierdo queda con extensión
- Posteriormente el pie derecho regresa a su posición normal junto al izquierdo
- Se termina la ejecución con el otro pie
- Se repite de tres a cinco veces pausadamente.

**Evaluación:** Si este movimiento se lo hace continuamente el adulto mayor lograría mejorar, un aumento en el caminar.





## Ejercicios de Matrogimnasia

### Vuelta a la calma

Cadera, brazos, piernas

**Objetivo de la actividad:** combinar ejercicios de miembros superiores e inferiores

**Lugar:** Cancha

**Organización:** En parejas

**Tiempo:** 2 minutos

#### Ejecución

- Nos ponemos frente a frente en posición recta o uno junto al otro
- Posteriormente juntamos las manos en flexión
- Previamente subimos la mano derecha y la izquierda queda en la misma posición
- Al comenzar el ejercicio los pies están juntos apegados al suelo
- I se empieza levantando el pie derecho junto con la mano derecha que esta arriba
- Después cambiamos con la otra mano, variamos continuamente subiendo, bajando las manos con los pies alternadamente
- Se repite las veces que se avance.

**Evaluación:** La repetición constante de este ejercicio mejoraría la estabilidad y el movimiento de las articulaciones superiores e inferiores luego de terminar una actividad.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Para el Parkinson

**Objetivo de la actividad:** Aplicar una serie de ejercicios físicos para las personas con Parkinson

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** Una persona

**Tiempo:** 3 minutos

### Ejecución

- Sentado el adulto se le hace presionar una pelota
- Con la punta de sus dedos, lo más que pueda
- Mientras presiona la pelota, se hace que respire y que aguante la respiración
- Hasta que afloje la pelota
- Este ejercicio se repite de dos a tres veces

**Evaluación:** Con este ejercicio se logra mejorar el movimiento funcional de las manos, logrando una buena respiración.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Para el Parkinson

**Objetivo de la actividad:** Mejorar la fuerza muscular

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** Una persona

**Tiempo:** 3 minutos

### Ejecución

- Sentado el adulto se le hace con la pelota movimientos a los lados
- De derecha a izquierda pausadamente
- Se hace repeticiones del ejercicio de dos a cuatro veces
- Regresando a la mitad siempre

**Evaluación:** Con este ejercicio se consigue, el fortalecimiento de los miembros superiores, como los brazos y manos.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Para el Parkinson

**Objetivo de la actividad:** Mejorar la flexibilidad, aumentando la amplitud del movimiento

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** Una persona

**Tiempo:** 2 minutos

### Ejecución

- Sentado el adulto mayor, unimos las manos haciendo presión la pelota
- Levantando lentamente los codos, donde los brazos tienen que estar paralelos al suelo
- Manteniéndose las manos extendidas uno contra otra
- Conservando esa posición de cinco a diez segundos
- Repitiendo de dos a cinco veces

**Evaluación:** Este ejercicio logra perfeccionar, el movimiento de las articulaciones que se trabaja.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Para el Parkinson

**Objetivo de la actividad:** Lograr una mejor relajación, para la tranquilidad del adulto mayor

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** Una persona

**Tiempo:** 2 minutos

### Ejecución

- Sentado el adulto mayor, se le pide que mueva las manos y los dedos lentamente, con diferentes movimientos
- Con una respiración normal, y pausadamente
- Este ejercicio se repite de dos a tres veces

**Evaluación:** Mientras más se repite este ejercicio se logra en el adulto mayor una excelente tranquilidad para cambiar su forma de vivir contra esta enfermedad.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con sillas

**Objetivo de la actividad:** Proponer un nivel de motivación a los adultos mayores en los ejercicios con sillas

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 4 minutos

### Ejecución

- Le hacemos sentar en una silla al adulto mayor
- Se hace un pequeño calentamiento, se coge del respaldar de la silla, con las manos atrás
- I las piernas, pies se alzan un poco del suelo
- Inclinamos las piernas, moviendo los pies
- Se repite pausadamente unos minutos bajando los pies al piso
- Y las manos suelta el respaldar regresando a su posición normal.

**Evaluación:** Este ejercicio con repeticiones suaves ayuda a prepararle al adulto mayor para cualquier actividad al realizar.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con sillas

**Objetivo de la actividad:** Proponer un nivel de motivación a los adultos mayores en los ejercicios con sillas

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 4 minutos

### Ejecución

- Le sentamos en una silla al adulto mayor
- Seguidamente, las manos están normales con los pies apegados en el suelo
- Continuando, alzamos el pie derecho doblando la rodilla,
- La mano y el brazo doblamos, hasta que se tope la rodilla con el codo
- Por último se realiza el ejercicio con el otra pierna y brazo
- Se hace cambiando alternadamente pierna con el brazo, pero un poco rápido
- Se repite las veces que sea necesario.

**Evaluación:** Este ejercicio logra al adulto mayor tener mejor coordinación, elasticidad, de las articulaciones de los miembros superiores e inferiores.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con sillas

**Objetivo de la actividad:** Fortalecer los músculos de la rodilla

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 3 minutos

### Ejecución

- Siéntese en una silla firme con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, solamente la parte delantera de los pies y los dedos de los pies deben tocar el piso.
- Respiramos lentamente.
- Soltamos el aire, lentamente extendemos los miembros inferiores hacia delante tan rectas como sea posible, no ajuste o junte las rodillas.
- Flexionamos los pies, apuntando los dedos de los pies hacia el techo.
- Mantendremos esa posición por un segundo.
- Respiramos mientras bajamos lentamente las piernas.
- Repita de tres a seis veces.

**Evaluación:** La extensión de las piernas, fortalece los muslos pudiendo reducir los síntomas de la artritis de rodilla.





## Ejercicios de Matrogimnasia

Con sillas

Pararse de una silla

**Objetivo de la actividad:** Fortalecer el abdomen, y los muslos

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 4 minutos

### Ejecución

- Debe sentar en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos, con rodillas dobladas, los pies sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
- Inclina hacia atrás con manos cruzadas sobre el pecho.
- Se mantiene la espalda, hombros rectos durante todo el ejercicio.
- Respiramos lentamente, soltamos el aire moviendo su cuerpo hacia adelante hasta que esté sentado recto.
- De ahí se debe extender los brazos, que estén paralelos al piso, parándose lentamente.
- Se repite de cinco a ocho veces, descansa y se vuelve a repetir.

**Evaluación:** Esta actividad ayudara al adulto mayor agacharse, sentarse corrigiéndolo en su postura.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con sillas

**Objetivo de la actividad:** Estirar los miembros superiores e inferiores

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 4 minutos

### Ejecución

- Se sienta en la silla adelante firme, sin brazos, con los pies sobre el piso separados y alineados con los hombros.
- Levante los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia fuera, alcance el frente con sus manos.
- Levantamos las piernas y pies del suelo en forma recta. Hasta que se vea la punta de las manos.
- Mantenga esa posición de cinco a diez segundos.
- Vuelva a la posición inicial.

**Evaluación:** Mientras más tiempo se realiza este ejercicio mejoraría la rigidez, la contractura muscular, aliviando el dolor.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con sillas

**Objetivo de la actividad:** Estirar los miembros superiores e inferiores

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 4 minutos

### Ejecución

- Se sienta en la silla adelante firme, sin brazos, con los pies sobre el piso separados y alineados con los hombros.
- Levante los brazos hacia arriba hasta pasar la cabeza, con las palmas de las manos hacia fuera.
- Levantamos las piernas y pies del suelo en forma recta. Hasta que se vea la punta de las manos.
- Mantenga esa posición de cinco a diez segundos.
- Vuelva a la posición inicial.

**Evaluación:** Mientras más tiempo se realiza este ejercicio mejoraría la rigidez, aliviando el dolor de la espalda y no sufrir calambre.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con sillas

**Objetivo de la actividad:** Recuperar al adulto mayor de la actividad con sillas

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 5 minutos

### Ejecución

- Se le hace mover las piernas abriendo y cerrando.
- Movimientos de brazos arriba con palmas hacia fuera
- Después realizamos ejercicios de filas cruzándose
- Por último se realiza una bomba para terminar la actividad

**Evaluación:** Con este movimiento recuperamos al adulto mayor, luego de la actividad que se realizó con sillas.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con globos

**Objetivo de la actividad:** Crear ejercicios con globo

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 5 minutos

### Ejecución

- Aquí realizamos de lanzar los globos para arriba y en diferentes direcciones
- Después se coge los globos, moviéndole a los lados
- Siempre se le pone alegría a cada actividad.
- Después arriba abajo

**Evaluación:** Estas actividades con globos se le realizan con música para que el adulto mayor se alegre, destresándose de toda actividad que ha venido realizando.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con globos

**Objetivo de la actividad:** Mejorar la agilidad y coordinación

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 5 minutos

### Ejecución

- Se da vueltas a la pista moviendo los brazos al frente
- Posteriormente se cogen parejas, se ponen de frente una contra la otra
- Se pone el globo en el medio de los adultos mayores, presionando el globo bailando al ritmo de la música.
- Después se sueltan poniéndose en columna de dos.
- Se van metiendo de uno en uno, formando una fila y cruzándose uno por uno
- Moviendo a los lados los globos.
- Se termina regresando a la posición normal.

**Evaluación:** Trabajar con globos con las personas mayores, ganamos alegría, coordinamos sus movimientos, logrando agilidad, para mejorar su forma de vida.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con sogas

**Objetivo de la actividad:** Preparar al adulto mayor para la realización de ejercicios con soga

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 5 minutos

### Ejecución

- Se sientan los adultos mayores, en una silla, con pies unidos al piso.
- Con las manos abajo cogiendo la soga
- Después se alza los brazos y las manos cogiendo la soga, abrimos y cerramos los brazos con la soga.
- Los pies se mueven igual que los brazos se abre y cierra.
- Se repite el ejercicio de cinco a ocho veces.

**Evaluación:** Esta realización de ejercicios con soga nos ayuda a calentar nuestro cuerpo, para la actividad correspondiente.





## Ejercicios de Matrogimnasia

Con sogas

**Objetivo de la actividad:** Mejorar la fuerza muscular en el adulto mayor

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 6 minutos

### Ejecución

- Sentado el adulto mayor, con pies apegados al suelo, con las manos apegadas al muslo de la pierna y cogiendo la soga.
- Después la soga se pone a debajo de los pies, alzando los miembros inferiores rectos, pero doblando las rodillas.
- Donde los miembros superiores hacen fuerza la soja.
- El ejerció consta de hacer flexión y extensión de las rodillas.
- Se repite las veces que sea necesario, después se regresa a la posición inicial.

**Evaluación:** Este ejercicio logra mejorar el tono muscular de los miembros inferiores, ganando fuerza en los miembros superiores mejorando la calidad de vida del adulto mayor.





## Ejercicios de Matrogimnasia

Con sogas

**Objetivo de la actividad:** Aplicar ejercicios de flexibilidad

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 6 minutos

### Ejecución

- Nos sentamos en una silla, los pies apegados en el suelo, las manos arriba pasando la cabeza, cogiendo la soga.
- Posteriormente se hace inclinaciones de tronco, inclinando los brazos al lado derecho se mantiene esa posición durante unos segundos.
- Regresamos a la posición inicial, empezando con el otro brazo izquierdo.
- Se repite de tres a seis veces.

**Evaluación:** Esta actividad con soga, beneficio a la de la columna vertebral, mejorando la postura en el adulto mayor.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con sogas

**Objetivo de la actividad:** Aplicar ejercicios de torsión

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 6 minutos

### Ejecución

- Nos sentamos en una silla, los pies apegados en el suelo, las manos arriba pasando la cabeza, cogiendo la soga.
- Posteriormente se hace torsiones, con los brazos lado derecho se mantiene esa posición durante unos segundos.
- Regresamos a la posición inicial, empezando con el otro brazo izquierdo.
- Se repite de tres a seis veces.

**Evaluación:** Mientras más repeticiones realizamos este ejercicio beneficiara al adulto mayor de no ser obeso manteniéndose en forma.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con sogas

**Objetivo de la actividad:** Aplicar ejercicios de coordinación

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En parejas

**Tiempo:** 5 minutos

### Ejecución

- Se colocan en parejas, la uno de espalda y la otra atrás, con las sogas en la mitad de las dos.
- Después los dos adultos mayores sacan el pie derecho lateralmente regresando breve a dentro de la soga.
- Después se repite con el otro pie.
- Esto consiste en hacer rápido el ejercicio combinando los dos pies.
- Se repite las veces que quiera hasta que los dos adultos mayores sacan iguales los pies.

**Evaluación:** Mientras más repeticiones realizamos este ejercicio, lograríamos coordinar el movimiento del cuerpo, para mejorar la forma de andar.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con sogas

**Objetivo de la actividad:** Recuperar al adulto mayor de la actividad con soga

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En parejas

**Tiempo:** 6 minutos

### Ejecución

- Terminando la sección con soga, se realiza una caminata lentamente, con respiración normal.
- Donde alzan las manos arriba, con las piernas doblando.
- Posteriormente se aplaude terminando la sección.

**Evaluación:** Siempre se termina pausadamente, para que el adulto mayor retome fuerzas, animo, pudiendo ir relajado, y con entusiasmo de vivir la vida.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con pelotas

**Objetivo de la actividad:** Movilizar brazos y piernas

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 6 minutos

### Ejecución

- Empezamos siempre calentando nuestro cuerpo.
- Parado el adulto mayor se realiza movimientos de doblar las piernas separadas
- Luego nos impulsamos hacía con los brazos extendidos pasando la cabeza
- Con la pelota arriba
- Se repite este ejercicio constantemente.

**Evaluación:** Constantemente haciendo estos ejercicios mejora el ánimo y ganas de empezar una actividad.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con pelotas

**Objetivo de la actividad:** Realizar ejercicio de fortalecimiento

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** Parejas

**Tiempo:** 6 minutos

### Ejecución

- Se pone de frente los adultos mayores, mirándose.
- El adulto de la izquierda se pone la pelota en medio de las piernas y el de la derecha lanza la pelota.
- El que esta con la pelota en medio de las piernas debe coger la pelota sin dejar caer.
- Después le toca al otro adulto mayor y se repite sucesivamente hasta que hagan los dos adultos mayores.
- Siempre hay que cambiar lanzando la pelota a los lados, arriba, abajo

**Evaluación:** Continuamente se ve que se realiza este ejercicio ayuda al fortalecimiento de la rodilla, mejorando el movimiento de los brazos.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con pelotas

**Objetivo de la actividad:** Efectuar ejercicio de fortalecimiento con equilibrio

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 6 minutos

### Ejecución

- Le hacemos sentar al adulto mayor en el suelo con las piernas firmes con los brazos en posición inicial.
- Se empieza cogiendo la pelota con la mano derecha.
- Alzamos la mano derecha unos cinco centímetros recta
- Igualmente el pie recto, alzamos a la misma altura de la mano
- Se queda en esta posición unos segundos y se repite con el otro pie y mano
- Se termina volviendo al posición inicial

**Evaluación:** Consecutivamente realizando este ejercicio exigiéndole al adulto mayor, lograríamos en ellos más fuerza de voluntad para realizar las cosas difíciles que se presenten.



## Ejercicios de Matrogimnasia

Con pelotas

**Objetivo de la actividad:** Efectuar ejercicio de fortalecimiento con equilibrio

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 6 minutos

### Ejecución

- Le hacemos sentar al adulto mayor en el suelo con las piernas firmes con los brazos en posición inicial.
- Se empieza cogiendo la pelota con las dos manos.
- Ponemos las dos manos rectas, con la pelota
- Alzamos la pierna doblando la rodilla, hasta topar la pelota.
- Se queda unos segundos, y cambiamos de pierna.
- Pero hay que hacer continuamente y un poco rápido
- Se termina volviendo al posición inicial

**Evaluación:** Consecutivamente realizando este ejercicio exigiéndole al adulto mayor, lograríamos en ellos más fuerza de voluntad para realizar las cosas difíciles que se presenten.





## Ejercicios de Matrogimnasia

Con pelotas

**Objetivo de la actividad:** Efectuar ejercicios de recuperación

**Lugar:** Casa barrial

**Organización:** En grupo

**Tiempo:** 6 minutos

### Ejecución

- Para recuperar al adulto mayor de esta actividad que fue fuerte con pelotas
- Se realiza una caminata normal por toda la sede en diferentes direcciones, respirando pausadamente.
- Después se formaron en fila y se roto por el medio de cada adulto mayor o en sisa.
- Se termina riéndose de lo que se pudo hacer en esta actividad con pelotas.

**Evaluación:** La caminata siempre ayuda a sacarnos el estrés de cualquier actividad que se realice.



## **Beneficios de la aplicación de la Matrogimnasia en la vida del Adulto**

La práctica de los ejercicios contenidos en este manual en forma adecuada, significa para el adulto mayor múltiples beneficios:

- a.** Cambia su independencia.
- b.** Disminuye la ansiedad, insomnio, depresión.
- c.** Amplía la capacidad respiratoria y oxigenación de la sangre.
- d.** Participa a la integración del adulto mayor a nivel social.
- e.** Disminuye el riesgo de caídas
- f.** Mejora la calidad del sueño.
- g.** Amplia la capacidad aeróbica.
- h.** previene la obesidad.
- i.** Disminuye la grasa corporal.
- j.** Reduce el colesterol.
- k.** Ayuda a la movilidad articular.
- l.** Aumenta la masa muscular.
- m.** Mejora la fuerza y flexibilidad.
- n.** Reduce el riesgo de fracturas.

### 6.7. Metodología-Modelo Operativo

Actividad	Objetivo	Metodología	Fecha (Julio – Agosto)					Responsable	Beneficiario	Evaluación
			1-3	6-10	13-17	20-24	27-31			
<b>MOTIVACIÓN</b>	Motivar a los adultos mayores sobre la matrogimnasia	Charlas dirigidas a los moradores sobre el adulto mayor	X					Santiago Troya	Adultos mayores	Dialogar sobre la matrogimnasia y el adulto mayor.
<b>PROMOCIÓN</b>	Promover la práctica de la matrogimnasia	Ejecutar trípticos y videos sobre la matrogimnasia y calidad de vida del adulto mayor		X				Santiago Troya	Adultos mayores	Dar conocimiento Sobre lo que es la matrogimnasia y el adulto mayor en su calidad de vida.
<b>PLANIFICACIÓN</b>	Organizar agendas de trabajo con la directiva del	Dialogo con los adultos mayores		X				Santiago Troya	Adultos mayores	Tener en la directiva un equipo de trabajo

	Recreo de la matrogimnasia del adulto mayor									
<b>CAPACITACIÓN</b>	Capacitar a los directivos, familiares, del sector sobre la matrogimnasia	Crear talleres, dialogo, sobre la inactividad del adulto mayor del sector			X			Santiago Troya	Adultos mayores	Fomentar la matrogimnasia en el sector para que no se dé el sedentarismo o inactividad en el adulto mayor
<b>SELECCIÓN</b>	Seleccionar un plan de estrategia para la matrogimnasia	Priorizar temas de la propuesta			X			Santiago Troya	Adultos mayores	Proponer la elaboración del Manual de matrogimnasia
	Hacinar funciones al comité barrial sobre el uso	Coordinar la directiva del Recreo con el investigador								Directiva e investigador

<b>ESPECIFICACIÓN</b>	del manual de matrogimnasia	para la ejecución del manual			X			Santiago Troya	Adultos mayores	
<b>EVALUACIÓN</b>	Ejecutar las actividades planeadas	Mejorar lo planeado como: Qué, hacer, Cómo hacer, Cuándo, para qué hacer				X		Comité barrial del Recreo, investigador	Adultos mayores	Tener conocimiento del manual de matrogimnasia y tomando decisiones
<b>SOCIALIZACIÓN</b>	Avisar al comité barrial del Recreo y familiares lo planificado	Mediante charlas y motivaciones					X	Comité barrial del Recreo, investigador	Adultos mayores	Propuesta socializada
<b>EJECUCIÓN</b>	Compartir las actividades de la propuesta	Asistencia el comité el Recreo familiares y adultos mayores					X	Comité barrial del Recreo, investigador	Adultos mayores	La propuesta esta puesta en marcha

Tabla N° 18: Metodología-Modelo Operativo  
Elaborado por: Santiago Troya

## 6.8. Administración de la Propuesta

INVOLUCRADOS	REPRESENTACIÓN
Comité Ciudadela El Recreo	Colaboración por la implementación de la propuesta.
Freddy Santiago Troya Luna	Investigador y realizador del manual de matrogimnasia para el desarrollo individual o colectivo para mejorar la Calidad de Vida del Adulto Mayor

Tabla N° 19: Administración de la Propuesta  
Elaborado por: Santiago Troya

## 6.9. Evaluación de la Propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Qué evaluar?	Implementación de la propuesta
¿Por qué evaluar?	Para verificar si la propuesta: Manual de Matrogimnasia para el desarrollo individual o colectivo mejorar la Calidad de Vida del Adulto Mayor
¿Para qué evaluar?	Para verificar el cumplimiento de los objetivos de la propuesta
¿Con qué criterios?	Con aptitud, correspondencia y respeto al adulto mayor
¿Quién evalúa?	Investigador
¿Cuándo evaluar?	Tres veces por semana
¿Cómo evaluar?	Mediante instrumentos de evaluación
¿Fuentes de información?	Beneficiarios de la propuesta
¿Con qué evaluar?	Con la ficha de evaluación

Tabla N° 20: Evaluación de la Propuesta  
Elaborado por: Santiago Troya

## 7. Bibliografía

A., D. L. (2011). Guía Calidad de Vida en la Vejez. Santiago de Chile: Salesianos.

Aranibar, P. (2001). Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina. Santiago de Chile: Impreso en Naciones Unidas, Santiago de Chile.

Arguello, P. d. (2005). Manual de Autocuidado del Adulto Mayor. Nicaragua: Organización Panamericana de la Salud.

Carpio, M. S. (2012). Ejercicio físico para todos los mayores: “Moverse es cuidarse”. Madrid: Briefing-PLV.

Consejo Directivo Fundación del Empresariado. (2012). Guía de orientación para la comprensión y atención psicológica del anciano. Chihuahua México: Editorial Diana.

Departamento de Cultura Física Estado de Queretaro. (2012). Actividades Complementaria Matrogimnasia. Queretaro: Departamento de Cultura Física Estado de Queretaro.

Desarrollo, S. N. (2013). Plan Nacional del Buen Vivir 2009 - 2013. Quito - Ecuador: Senplades.

Dirección General de Cultura y Educación. (2011). Diseño Curricular para la Educación Secundaria 6o año: Educación Física. Buenos Aires: Edición Lic. María Emilia de la Iglesia.

Geis, P. P. (2011). Guía de Actividades Físicas para el Envejecimiento, Activo de Personas Mayores . España: underbau.

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2010). Por una Cultura del Envejecimiento. México: México.

Jiménez, B. T. (2013). Valores Humanos. España.

Mendia, R. (2002). Educar en el Tiempo Libre 1. Salamanca: Ediciones “Instituto Pontificio San Pío X”.

Nacional, A. (29 de Diciembre de 2014). Ley del Anciano. Quito - Ecuador: Registro Oficial 376 de 13-oct.-2006.

Organización Panamericana de la Salud. (2008). Guía de Diagnóstico y Manejo 5. Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud.

Publicaciones, C. d. (2013). Constitución de la República del Ecuador. Quito - Ecuador: Corporación de Estudios y Publicaciones.

Ramírez, M. N. (2008). “Calidad de vida en la Tercera Edad” ¿Una población subestimada por ellos y por su entorno? Cuyo Mendoza Argentina: Facultad de Ciencias Políticas y Sociales Universidad Nacional de Cuyo.

Sociedad Española de Reumatología. (2011). Qué es? La Artrosis. España: Sociedad Española de Reumatología.



# ANEXOS

**Anexo No. 1**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Encuesta N°....

Encuesta dirigida a Adultos Mayores ciudadela El Recreo, familiares de los adultos mayores.

La presente encuesta pretende recoger su opinión sobre la matrogimnasia en la calidad de vida del adulto mayor. El principio de confidencialidad será absoluto, en virtud de que la información brindada, se la utilizará estrictamente para los fines de esta investigación.

1. ¿La matrogimnasia se relaciona con la calidad de vida de una persona?

SI

NO

2. ¿Los juegos lúdicos coadyuvan a mejorar la movilidad articular de una persona?

SI

NO

3. ¿La matrogimnasia permite mantener la seguridad, coordinación y equilibrio en el adulto mayor?

SI

NO

4. ¿La matrogimnasia ayuda a mantener la condición física de una persona?

SI

NO

5. ¿Cree usted que se debe crear un manual de ejercicios?

SI

NO

6. ¿La calidad de vida es satisfactoria en los adultos mayores?

SI

NO

7. ¿Las facultades físicas de los adultos mayores influyen en su calidad de vida?

SI

NO

8. ¿Una rutina de ejercicios adecuada permite mantener la motricidad en el adulto mayor?

SI

NO

9. ¿Una persona puede experimentar emoción verdadera cuando su calidad de vida es equilibrada a?

SI

NO

10. ¿La calidad de vida de una persona puede mejorar con una adecuada aplicación de la matrogimnasia?

SI

NO

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

Anexo No. 2



Ejercicios de Matrogimnasia

