

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema:

“LA ACTIVACIÓN FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DEL CANTÓN SAN MIGUEL”.

Trabajo de Titulación

Previo a la Obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y
Entrenamiento Deportivo

Autor: Licenciado Carlos Patricio Monar Ayala

Director: Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla Magister

Ambato – Ecuador

2015

Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato

El Tribunal de Defensa del trabajo de titulación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores Licenciado Christian Rogelio Barquin Zambrano Magister, Licenciado Jean Carlos Indacochea Mendoza Magister, Licenciado Marcelo Sailema Torres Magister, Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Consejo Académico de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: “LA ACTIVACIÓN FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DEL CANTÓN SAN MIGUEL”, elaborado y presentado por el señor Licenciado Carlos Patricio Monar Ayala, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa

Lcdo. Christian Rogelio Barquin Zambrano, Mg.
Miembro del Tribunal

Lcdo. Jean Carlos Indacochea Mendoza, Mg.
Miembro del Tribunal

Lcdo. Marcelo Sailema Torres, Mg.
Miembro del Tribunal

Autoría de la Investigación

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema “LA ACTIVACIÓN FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DEL CANTÓN SAN MIGUEL”, le corresponde exclusivamente a: Licenciado Carlos Patricio Monar Ayala, Autor bajo la Dirección del Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla Magister, Director del trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala
Autor

Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg.
Director

Derechos de Autor

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de titulación un documento disponible para su lectura, consulta, análisis y procesos de investigación.

Cedo los derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además autorizo su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.

Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala

C.C. 0201517380

Dedicatoria

Al Ser Supremo, manantial de amor y bendiciones que cada día me da la oportunidad de seguir caminando y disfrutar de la compañía de mis seres queridos.

A mi amada esposa Rubí y a mi pequeña Belén, apoyo, dulzura y motivación constante para la consecución de mis más caros ideales.

A mis queridos padres por haberme dado la vida y forjado en mí el deseo de ser mejor y superarme día a día.

A ustedes muchas gracias

Con amor

Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala

Agradecimiento

Al Centro de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato por su contribución en la formación de docentes nutridos con espíritu de cambio, críticos y reflexivos.

A cada uno de los Tutores de la Maestría por haberme transmitido sus valiosísimas experiencias profesionales y de vida.

Al Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla Magister, por su gran paciencia y confianza a pesar de los momentos más difíciles del proceso investigativo.

A mis compañeros del Grupo “Bolívar”: Javier, Alex y Juan por su apoyo y respaldo incondicional al haberme acogido y transmitirme sus gratas experiencias docentes, miles de kilómetros recorridos con igual número de sonrisas y anécdotas auestas.

A la Asociación de Jubilados del Cantón San Miguel de Bolívar cuyas integrantes dentro del ineludible proceso de envejecimiento se volvieron niñas y me acogieron en su vida dándome la oportunidad de experimentar y vivir gratísimos momentos quizá irrepetibles que los llevaré en lo más profundo de mi ser.

Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala

ÍNDICE GENERAL

PRELIMINARES

Portada	i
Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato	ii
Autoría de la Investigación	iii
Derechos de Autor	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General	vii
Índice de Figuras	xiii
Índice de Tablas	xv
Resumen Ejecutivo	xvii
Ejecutive Summary	xviii
Introducción	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. El Tema	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Árbol de Problemas.....	8
1.2.3. Análisis Crítico.....	9
1.2.4. Prognosis	10
1.2.5. Formulación del Problema	10
1.2.6. Interrogantes de la Investigación	10

1.2.7. Delimitación de la Investigación.....	11
1.2.7.1. Delimitación de Contenidos	11
1.2.7.2. Delimitación Temporal	11
1.2.7.3. Delimitación Espacial	11
1.2.7.4. Unidades de Observación.....	11
1.3. Justificación.....	11
1.4. Objetivos	14
1.4.1. Objetivo General	14
1.4.2. Objetivos Específicos	14

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos	15
2.2. Fundamentación Filosófica	18
2.3. Fundamentación Legal	20
2.4. Categorías Fundamentales	23
2.4.1. Constelación de Ideas: Variable Independiente: Activación Física.....	24
2.4.2. Constelación de Ideas: Variable Dependiente: Calidad de Vida	25
2.4.3. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente:	26
SALUD.....	26
Clasificación	26
Factores determinantes	27
Promoción de la salud	28
CAPACIDADES FÍSICAS	30
Definición	30
Clasificación	30

Capacidades Físicas Condicionales.....	30
Capacidades Físicas Coordinativas	32
CAPACIDAD MOTRIZ	34
Definición.....	34
Relación.....	34
Coordinación	34
Tipos de coordinación	35
Equilibrios	35
Actividades para desarrollar las capacidades motrices básicas.....	36
ACTIVACIÓN FÍSICA	37
Definición	37
Clasificación	38
Efectos Positivos	40
Beneficios.....	40
El ejercicio físico como prevención	41
Mitos acerca de la activación física y el envejecimiento	42
Caracterización del envejecimiento y la activación física.....	43
Por qué y para qué es importante la activación física en el adulto mayor .	44
Qué pasa con la activación física en los adultos mayores	44
Caracterización metodológica para iniciar un programa de activación física	46
Qué hacer para la orientación de actividades físicas en el adulto mayor ...	47
Tipos de actividades	47
Espacios y elementos a utilizar	48
2.4.4. Categorías Fundamentales Variable Dependiente	49
BUEN VIVIR.	49
Definición.....	49
Los derechos como pilares del Buen Vivir	50

En concreto el Buen vivir es	51
Objetivos para alcanzar el Buen Vivir:	52
BIENESTAR BIOPSIOSOCIAL	54
Definición.....	54
Componentes de la Unidad Bíopsicosocial	55
Factores Biopsicosociales	55
VÍNCULOS AFECTIVOS FAMILIARES	59
Definición:.....	59
El rol de la familia.....	59
Personas mayores solas	60
CALIDAD DE VIDA	61
Definición.....	61
Factores de la calidad de vida	62
Dimensiones de la calidad de vida	63
Indicadores de la calidad de vida	66
¿Cómo lograr una mejor calidad de vida?	66
2.5. Hipótesis	69
2.6. Señalamiento de Variables	69
2.6.1. Variable Independiente: Activación Física	69
2.6.2. Variable Dependiente: Calidad de Vida.....	69

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación.	70
3.2. Modalidad básica de la investigación	70
3.3. Niveles o Tipos de Investigación	74
3.3.1. Exploratorio.....	75
3.3.2. Descriptivo	75
3.3.3. Correlacional.....	76
3.3.4. Explicativo	76
3.4. Población y Muestra.....	77

3.5. Operacionalización de las Variables	78
3.5.1. Variable Independiente: Activación Física	78
3.5.2. Variable Dependiente: Calidad de Vida.....	79
3.6. Plan para la Recolección de la Información.....	80
3.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de la información	81
3.8. Plan de Procesamiento de la Información	82
3.9. Análisis de Resultados	82

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e Interpretación de resultados de la encuesta aplicada a los directivos de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel	83
4.2. Análisis e Interpretación de resultados de la encuesta aplicada a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel.....	93
4.3. Verificación de la Hipótesis	103
4.3.1. Prueba del Chi Cuadrado	103

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	109
5.2. Recomendaciones.....	110

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos Informativos.....	111
6.2. Antecedentes de la propuesta	113
6.3. Justificación.....	114
6.4. Objetivos de la propuesta	115
6.4.1. Objetivo General	115
6.4.2. Objetivos específicos:	115

6.5. Análisis de factibilidad.....	116
6.5.1. Factibilidad socio tecnológica.....	116
6.5.2. Factibilidad administrativa.....	116
6.5.3. Factibilidad legal.....	117
6.5.4. Factibilidad económica.....	117
6.6. Fundamentación.....	117
Programa de Activación Física para los adultos mayores de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel.....	119
Desarrollo de la Propuesta.....	120
Sesión N° 1: Valoración del índice de masa corporal.....	120
Sesión N° 2. Test de Equilibrio.....	121
Sesión N° 3. Ejercicios de Flexibilidad.....	122
Sesión N° 4. Gimnasia Formativa.....	123
Sesión N° 5. Caminata.....	124
Sesión N° 6. Aeróbicos.....	125
Sesión N° 7. Bailoterapia.....	126
Sesión N° 8. Fortalecimiento Muscular.....	127
Sesión N° 9. Flexibilidad.....	128
Sesión N° 10. Bailar sobre hojas de periódico.....	129
Sesión N° 11. Juegos de Frases.....	130
Sesión N° 12. Ejercicios con globos.....	131
Sesión N° 13. Higiene postural para la vida diaria.....	132
Sesión N° 14. Paseo por el bosque.....	133
Sesión N° 15. Aeróbic.....	134
Sesión N° 16. Estimulación Psicomotriz.....	135
Sesión N° 17. Motricidad Fina.....	136
Sesión N° 18. Coordinación Neuromuscular.....	137
Sesión N° 19. Movimiento del rostro: alegría - tristeza.....	138
Sesión N° 20. Juegos de lanzamientos con balón medicinal.....	139
Sesión N° 21. Juegos de agilidad.....	140
Sesión N° 22. Expresión corporal.....	141
Sesión N° 23. Juegos de palabras.....	142

Sesión N° 24. Ejercicios de equilibrio estático y dinámico	143
Sesión N° 25. Ejercicios de coordinación y precisión	145
Sesión N° 26. Actividades de precisión	146
Sesión N° 27. Ejercicios de flexibilidad.....	147
Sesión N° 28. Ejercicios de rehabilitación	148
Sesión N° 29. Ejercicios de relajamiento	149
Sesión N° 30. Gimnasia de Fortalecimiento	150
Sesión N° 31. Juegos para el desarrollo de la fuerza	151
Sesión N° 32. Acondicionamiento Físico	152
Sesión N° 33. Salvar obstáculos e imaginar acciones	153
Sesión N° 34. Recortar y hacer figuras de periódicos.....	154
Sesión N° 35. Juegos de palabras – agilidad mental	155
Sesión N° 36. Bailoterapia	156
6.7. Metodología - Modelo Operativo.....	157
6.8. Administración de la Propuesta	160
6.9. Previsión de la Evaluación	160

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía	166
Linkografía.....	168
Anexos.....	170

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1. Árbol de problemas	8
Figura N° 2: Red de Inclusiones conceptuales.....	23
Figura N° 3: Constelación de ideas Variable Independiente: Activación Física ...	24
Figura N° 4. Constelación de ideas Variable Dependiente: Calidad de Vida.....	25
Figura N° 5. Pregunta 1 ¿Considera adecuada la ejecución de movimientos que impliquen esfuerzo físico en los adultos mayores?	83
Figura N° 6. Pregunta 2 ¿Cree que la participación frecuente del adulto mayor en la activación física incidirá positivamente en su movilidad articular?	84
Figura N° 7. Pregunta 3 ¿Le gustaría que su grupo de adultos mayores formen parte de un programa de activación física?.....	85
Figura N° 8. Pregunta 4 ¿Le interesaría conocer los beneficios que aporta el ejercicio físico al sistema cardiovascular del adulto mayor?.....	86
Figura N° 9. Pregunta 5. ¿Está de acuerdo en que los adultos mayores participen en la realización de actividades físico-recreativas?	87
Figura N° 10. Pregunta 6 ¿Considera de mucha importancia la organización de eventos recreativos para la integración de los adultos mayores?.....	88
Figura N° 11. Pregunta 7. ¿Apoyaría la iniciativa de que los adultos mayores estén acompañados de personas de su misma edad para sentirse mejor emocionalmente?	89
Figura N° 12. Pregunta 8. ¿Es partícipe de que la práctica frecuente del ejercicio le ayudará al adulto mayor a alcanzar una mejor calidad de vida?.....	90
Figura N° 13. Pregunta 9. ¿Cree acertada la idea de que para experimentar una vida digna y llena de satisfacciones se cuente con el apoyo de amigos y familiares?.....	91
Figura N° 14. Pregunta 10. ¿Considera que la calidad de vida es un factor determinante que refleja el estado de salud de los adultos mayores?	92
Figura N° 15. Pregunta 1. ¿Le gustaría ejecutar movimientos que impliquen esfuerzo físico?.....	93
Figura N° 16. Pregunta 2. ¿Cree que al realizar activación física frecuente mejorará su movilidad articular?	94

Figura N° 17. Pregunta 3. ¿Le gustaría formar parte del grupo de Activación Física dirigida para adultos mayores?	95
Figura N° 18. Pregunta 4. ¿Conoce los beneficios que aporta el ejercicio físico a su sistema cardiovascular?	96
Figura N° 19. Pregunta 5. ¿Participa con personas de su misma edad en la realización de actividades físico-recreativas?	97
Figura N° 20. Pregunta 6. ¿Es importante la organización de eventos recreativos para la integración de los adultos mayores?	98
Figura N° 21. Pregunta 7. ¿Le gusta estar acompañado de personas de su misma edad para sentirse mejor emocionalmente?.....	99
Figura N° 22. Pregunta 8. ¿Considera que la práctica frecuente de ejercicio le ayudará a alcanzar una mejor calidad de vida?.....	100
Figura N° 23. Pregunta 9. ¿Para experimentar una vida digna y llena de satisfacciones es preciso contar con el apoyo de amigos y familiares?	101
Figura N° 24. Pregunta 10. ¿La calidad de vida es un factor determinante en el que se ve reflejado su estado de salud?	102
Figura N° 25. Campana de Gauss	105

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Caracterización metodológica para iniciar un programa de activación física.....	47
Tabla N° 2. Nivel de Investigación Exploratorio.....	75
Tabla N° 3. Nivel de Investigación Descriptivo.	75
Tabla N° 4. Nivel de Investigación Correlacional.	76
Tabla N° 5. Nivel de Investigación Explicativo.	76
Tabla N° 6. Población y Muestra.	77
Tabla N° 7. Variable Independiente: Activación Física.....	78
Tabla N° 8. Variable Dependiente: Calidad de Vida.	79
Tabla N° 9. Descripción del plan de recolección de información.....	81
Tabla N° 10. Pregunta 1 ¿Considera adecuada la ejecución de movimientos que impliquen esfuerzo físico en los adultos mayores?	83
Tabla N° 11. Pregunta 2 ¿Cree que la participación frecuente del adulto mayor en la activación física incidirá positivamente en su movilidad articular?	84
Tabla N° 12. Pregunta 3 ¿Le gustaría que su grupo de adultos mayores formen parte de un programa de activación física?	85
Tabla N° 13. Pregunta 4 ¿Le interesaría conocer los beneficios que aporta el ejercicio físico al sistema cardiovascular del adulto mayor?	86
Tabla N° 14. Pregunta 5. ¿Está de acuerdo en que los adultos mayores participen en la realización de actividades físico-recreativas?	87
Tabla N° 15. Pregunta 6 ¿Considera de mucha importancia la organización de eventos recreativos para la integración de los adultos mayores?	88
Tabla N° 16. Pregunta 7 ¿Apoyaría la iniciativa de que los adultos mayores estén acompañados de personas de su misma edad para sentirse mejor emocionalmente?.....	89
Tabla N° 17. Pregunta 8. ¿Es participe de que la práctica frecuente del ejercicio le ayudará al adulto mayor a alcanzar una mejor calidad de vida?	90
Tabla N° 18. Pregunta 9. ¿Cree acertada la idea de que para experimentar una vida digna y llena de satisfacciones se cuente con el apoyo de amigos y familiares? ...	91

Tabla N° 19. Pregunta 10. ¿Considera que la calidad de vida es un factor determinante que refleja el estado de salud de los adultos mayores? .	92
Tabla N° 20. Pregunta 1. ¿Le gustaría ejecutar movimientos que impliquen esfuerzo físico?.....	93
Tabla N° 21. Pregunta 2. ¿Cree que al realizar activación física frecuente mejorará su movilidad articular?	94
Tabla N° 22. Pregunta 3. ¿Le gustaría formar parte del grupo de Activación Física dirigida para adultos mayores?	95
Tabla N° 23. Pregunta 4. ¿Conoce los beneficios que aporta el ejercicio físico a su sistema cardiovascular?.....	96
Tabla N° 24. Pregunta 5. ¿Participa con personas de su misma edad en la realización de actividades físico-recreativas?	97
Tabla N° 25. Pregunta 6. ¿Es importante la organización de eventos recreativos para la integración de los adultos mayores?	98
Tabla N° 26. Pregunta 7. ¿Le gusta estar acompañado de personas de su misma edad para sentirse mejor emocionalmente?.....	99
Tabla N° 27. Pregunta 8. ¿Considera que la práctica frecuente de ejercicio le ayudará a alcanzar una mejor calidad de vida?.....	100
Tabla N° 28. Pregunta 9. ¿Para experimentar una vida digna y llena de satisfacciones es preciso contar con el apoyo de amigos y familiares?	101
Tabla N° 29. Pregunta 10. ¿La calidad de vida es un factor determinante en el que se ve reflejado su estado de salud?	102
Tabla N° 30. Descripción de la población	104
Tabla N° 31. Frecuencias Observadas	107
Tabla N° 32. Frecuencias Esperadas	107
Tabla N° 33. Calculo del Ji-Cuadrado.	108
Tabla N° 34. Costo de la Propuesta.	112
Tabla N° 35. Descripción de rubros.....	112
Tabla N° 36. Metodología – modelo operativo.....	159
Tabla N° 37. Monitoreo de la Evaluación del Programa.	162
Tabla N° 38. Cronología de la Propuesta	163
Tabla N° 39. Cronograma de Actividades.	170

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “LA ACTIVACIÓN FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DEL CANTÓN SAN MIGUEL”.

Autor: Licenciado Carlos Patricio Monar Ayala

Director: Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla Magister

Fecha: 28-09-2015

RESUMEN EJECUTIVO

El ritmo embalado en el que nos hemos sumergido para afrontar la cotidianidad en los países en vías de desarrollo, la “falta de tiempo” para dedicarlo a la práctica de actividades físicas y recreativas, la inadecuada alimentación, la insuficiente infraestructura para las personas de la tercera edad, la exclusión y el abandono por parte de las autoridades de turno en lo que concierne a los adultos mayores son factores determinantes que coadyuvan para que el sedentarismo sea la causa principal del deterioro de las condiciones funcionales de este grupo etario, ante esta situación, el programa de activación física contiene una muy variada serie de ejercicios y actividades que serán efectuadas progresivamente y acorde a su condición y capacidades físicas con la diferencia de que serán llevadas a cabo en sociedad, con sus contemporáneos y con un pleno disfrute, utilizando materiales del medio, aprovechando las bondades de la naturaleza, valiéndose de su propio cuerpo, sin reglas, sin exigencias pero con mucha responsabilidad enfatizando sobre todo que a través de estas acciones se alcanzará una mejor calidad de vida.

Descriptor: Activación, Calidad, Capacidades, Física, Mayor, Progresivo, Recreación, Responsabilidad, Salud, Vida.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

THEME: "PHYSICAL ACTIVATION IN THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY CITIZENS ASSOCIATION OF CANTON SAN MIGUEL".

Author: Licenciado Carlos Patricio Monar Ayala

Directed by: Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla Magister

Date: 28/09/2015

EXECUTIVE SUMMARY

The packed pace at which we have plunged to face everyday life in countries developing, the "lack of time" to devote to the practice of physical and recreational activities, inadequate food, inadequate infrastructure for the people of the seniors, exclusion and neglect by the authorities in power in regard to the elderly are crucial factors contributing to physical inactivity is the main cause of the deterioration of operating conditions in this age group, in this situation The program of physical activation contains a varied series of exercises and activities to be carried out progressively and according to their condition and physical capabilities with the difference that will be conducted in partnership with his contemporaries and with full enjoyment, using materials the environment, taking advantage of the goodness of nature using his own body, no rules, no demands but with great responsibility emphasizing above all that through these actions a better quality of life will be reached.

Keywords: Activation, Quality, Capacity, Physics, Higher, Progressive, Recreation, Responsibility, Health, Life.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación comprende las dos variables de estudio que son la Independiente, en este caso la activación física; y la variable Dependiente que es la calidad de vida, las mismas que serán analizadas paulatinamente en la presente investigación.

El Trabajo de Investigación consta de seis capítulos, los mismos que se detallan de la siguiente manera:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.- Abarca el planteamiento del problema, las contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la Prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la Investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO.- Este apartado comprende los antecedentes investigativos, las fundamentaciones, las categorías fundamentales, la constelación de ideas de cada variable, las categorías de la Variable Independiente y Variable Dependiente, la Hipótesis y el señalamiento de las Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.- Abarca el Enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.-

En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados obtenidos mediante tablas y gráficos obtenidos de la aplicación de las encuestas realizadas a los directivos y adultos mayores y de la Aso de Jubilados del cantón San Miguel, para finalizar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus explicaciones y respectiva comprobación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.- En esta parte del trabajo investigativo se especifica las conclusiones a las que se ha llegado a través de la averiguación de campo, además se plantean las recomendaciones necesarias.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.- En este capítulo se aprecia una propuesta de solución para enfrentar al problema sujeto de estudio, la misma que al ser una estrategia metodológica permitirá alcanzar la consecución de una mejora de la calidad de vida de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel a través de la activación física.

Se finaliza con la información del material de referencia, el mismo que contiene la bibliografía, linkografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema: “LA ACTIVACIÓN FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DEL CANTÓN SAN MIGUEL”.

1.2. Planteamiento del Problema:

1.2.1. Contextualización.

A nivel de **Latinoamérica** el proceso normal de envejecimiento se caracteriza por un ritmo apresurado, escoltado, de crecientes procesos de ampliación de zonas urbanas que deterioran el medio ambiente limitando la creación de espacios verdes inclusivos para los adultos mayores. Estos y otros factores han sido directamente relacionados al aumento de la inactivación física del ser humano que conlleva al apareamiento y desarrollo de enfermedades propias del sedentarismo que representan la principal causa de mortalidad. En fechas recientes se ha considerado la influencia que marca en la actividad física las estrategias de los gobiernos encaminadas a concebir intervenciones en diversos tópicos de los ambientes urbanos empujados por el reclamo al acceso y a la inclusión de los adultos mayores.

En ciudades de Latinoamérica como Curitiba (Brasil) y Bogotá (Colombia) se han producido cambios muy importantes con una particularidad que refleja la atención primordial que le dan a los procesos de envejecimiento de su población en relación con el avance y progreso urbanístico, es decir que dentro de las grandes

construcciones que reflejan la majestuosidad de sus ciudades también hay espacios muy interesantes e inclusivos que reflejan su compromiso con el adulto mayor para ayudarlo a enfrentar esta etapa de la vida que si bien es cierto es un proceso normal pero que deja como secuela el deterioro funcional.

Dadas las particularidades del desarrollo urbano producido en América Latina, se concluye acerca de la necesidad de llevar a cabo estudios multidisciplinarios que permitan entender de mejor manera los vínculos entre ambientes urbanos y activación física en adultos mayores.

Los beneficios de la activación física para la salud física y mental de los adultos mayores son innumerables y se han dado a conocer amplios estudios que denotan la importancia que las grandes metrópolis le están dando y los resultados arrojados impactan mucho en la sociedad especialmente latinoamericana que cada vez ve con mayor optimismo a un gran número de “abuelos” ejercitándose al ritmo de la rumba o bailoterapia, caminando o asistiendo a lugares de encuentro con sus compañeros.

En adultos mayores, los beneficios inmediatos y a largo plazo de la activación física son abundantes. Además incluyen ganancias no sólo fisiológicas, sino también psicológicas y sociales, tales como la mejora de su calidad de vida es decir, salud mental, más energía y menos estrés, mejor postura y equilibrio con una vida más independiente.

Además de los numerosos beneficios para la salud, la activación física regular también tiene impactos positivos en la sociedad, incluyendo la reducción en los costos de salud.

Se recomienda que los adultos mayores de 65 años en adelante dediquen 150 minutos a la semana para ejecutar acciones físicas moderadas aeróbicas que fortalezcan el sistema cardiovascular, muscular y óseo pudiendo ser de preferencia algo vigorosas.

La ejercitación se llevará a cabo en sesiones que estimulen el sistema neuromuscular a fin de obtener mayores beneficios para la salud de los adultos de este grupo.

Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la activación física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado. Revista de Salud Pública (2010).

Tomando en consideración las citas textuales del apartado arriba mencionado se evidencia que la situación del adulto mayor en Latinoamérica poco a poco va mejorando ya que al pertenecer a uno de los grupos vulnerables se van incrementando programas de activación física que buscan que el adulto mayor se disipe y comparta momentos de esparcimiento y utilice adecuadamente su tiempo libre por cuanto muchos de ellos al estar fuera de su actividad laboral o por quebrantos en su salud se descuidan o pierden el interés en actividades que le ayuden a su bienestar. Es preciso que todos los miembros de la comunidad en general colaboremos para que se les preste mayor atención con una adecuada orientación.

En el Ecuador existen muchísimos adultos mayores, tal es el caso que se considera que actualmente hay más de 1'300.000 distribuidos en todas las regiones. Asimismo, se indica que las dolencias o molestias que más se han diagnosticado son la Diabetes que es una de las primeras causas de muerte debido a la alteración del metabolismo y a la incapacidad de procesar la glucosa por lo que es importante llevar una alimentación balanceada y realizar ejercicio que evite el sobrepeso, factor de riesgo importante. Las enfermedades de orden cardiovascular son las que tienen mayor efecto en el organismo ya que afectan a las personas a partir de los 40 años. Las molestias más frecuentes son los infartos y los principales factores de riesgo son: alimentación inadecuada, obesidad y el sedentarismo.

En nuestro país, a fines del siglo pasado, empezaron a crearse los programas de encuentro y recreación para los jubilados, especialmente del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS). Estos, sin duda alguna permitieron la integración de miles de personas para que puedan afrontar el envejecimiento de una manera activa, es decir adentrarles progresivamente en un abanico de opciones en las que puedan participar y por ende sentirse de muy buena manera en compañía de personas de su misma edad y muchos de ellos excompañeros de actividades.

Otra alternativa para los adultos mayores es el programa '60 y Piquito', apadrinado por el Municipio de Quito, que oferta una variedad de talleres y actividades de carácter recreativo con una atención integral, en la ciudad de Guayaquil, un referente es el Centro Gerontológico Municipal Arsenio De La Torre.

Paredes, K. (2013, 29 de septiembre). La actividad física mejora la salud de adultos mayores. Diario el Telégrafo.

De acuerdo a lo aludido cabe señalar que la activación física está promoviéndose a lo largo de la geografía nacional considerando los enormes beneficios que brinda a quienes la realizan.

Ante esta situación es muy importante resaltar que ya no es novedad ver a los adultos mayores apostados a la orilla del mar caminando y realizando ejercicios cardiovasculares ya sea solos o con la compañía de amigos y familiares, también a pesar de las deficiencias en lo relacionado a la infraestructura exclusiva para adultos mayores no existe en nuestro país lugares adecuados por lo que se busca muchas veces sin éxito utilizar los espacios verdes y canchas de cemento que los utilizan únicamente niños y jóvenes por lo que las adultos mayores se han visto excluidos.

En el cantón San Miguel, actualmente no existen programas dirigidos de activación física y de recreación orientados para los adultos mayores que en gran

cantidad van aumentando año tras año de manera principal debido al proceso de jubilación tanto en el ambiente docente como en otras instancias de orden laboral, aunque también los hay quienes voluntariamente asisten y son acogidos en la Aso de jubilados de este cantón por lo que luego del análisis realizado de acuerdo a la realidad de nuestro sector se ha visto necesario el establecimiento del programa de activación física para este grupo de la sociedad ávido de que se les tome en cuenta ya que durante mucho tiempo han pasado únicamente en sus hogares a pesar de vivir en algunos casos acompañados, otros han estado solos sin una motivación que les permita encontrarse consigo mismos y hallar ese complemento que solo puede ofrecer la activación física de manera que a través de ella se sentirán felices y tranquilos, con elevadas dosis de autoestima y gusto por la vida.

También es preciso enfatizar que a más de la realización de las actividades de orden físico que son tan importantes en esta etapa, el complemento para el bienestar y prolongación de la vida de las personas adultas mayores se debe a los avances de la ciencia y la medicina, la higiene y nutrición y las condiciones y estilos de vida favorables. Sin embargo, la longevidad que va en aumento exige aspectos que no pueden desconocerse por lo que se debe asegurar que el alto costo, necesario para llegar a ser anciano se vea compensado con una vida digna y con calidad en el adulto mayor.

La Calidad de vida adquiere significados subjetivos ya que está asociada con la personalidad de cada uno, con su bienestar y la satisfacción por la vida que lleva, además tiene mucho que ver con sus experiencias, su estado de salud y su grado de interacción social y ambiental y en general a diversos factores.

En el adulto mayor la calidad de vida se relaciona también con la interacción alcanzada entre el acceso a las posibilidades de vivienda, vestido, alimentación, salud, educación, entre otros factores, los mismos que inciden directamente para alcanzar un adecuado estilo de vida, tomando en cuenta el proceso normal e irreversible del envejecimiento.

1.2.2 ÁRBOL DE PROBLEMAS

Efectos

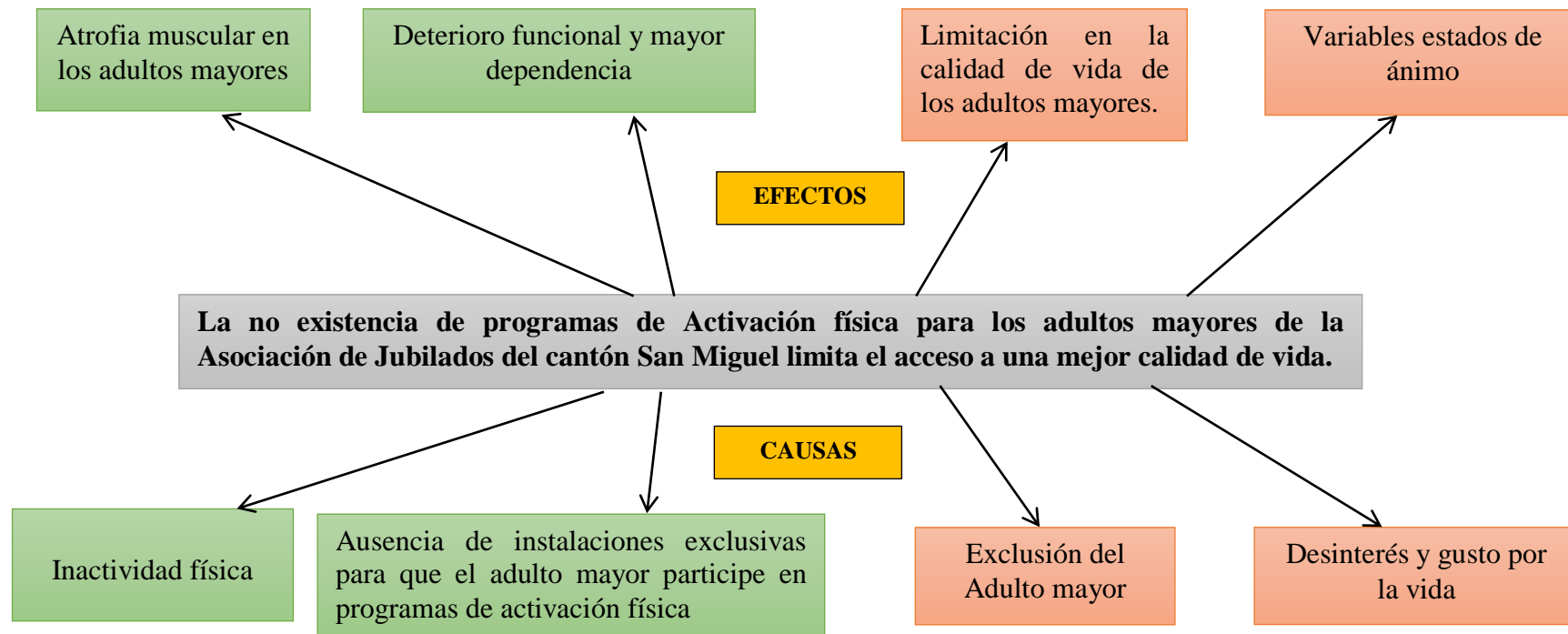


Figura N° 1. Árbol de problemas

Elaborado por Lic. Carlos Monar

1.2.3 Análisis Crítico.

Con el advenimiento de la modernidad, las condiciones de vida de la mayoría de los adultos mayores se ha visto afectada por varios factores entre ellos el apareamiento de enfermedades propias de la edad lo que ha ocasionado que la **inactividad física** forme parte de la vida de este grupo etario trayendo como consecuencia de manera significativa la **atrofia muscular** que se acrecienta con el envejecimiento.

En los últimos años se ha producido un aumento considerable de la población mayor de 65 lo que acarrea serias dificultades en cuanto al acceso a las **instalaciones deportivas** que al ser limitadas no le permiten al adulto mayor tener un encuentro con personas de su misma edad para integrarse y buscar a través de la activación física un mejoramiento de su **calidad de vida** por lo que el interés por participar decrece considerablemente y el **deterioro funcional** crea en muchos de los casos una mayor **dependencia** por la muy limitada actividad que realizan.

La **exclusión** del adulto mayor por parte de los entes encargados de planificar y promocionar el acceso a servicios de calidad integral así como de la familia en muchos casos ocasiona una **limitación para alcanzar una adecuada calidad de vida** ya que al no tener oportunidades merma significativamente sus posibilidades de lograr una estabilidad que le permita sentirse mejor emocionalmente.

Toda esta serie de factores adversos conllevan a que en el adulto mayor se produzca un **desinterés y gusto por la vida** ya que a más de sentirse relegados y no encontrar los espacios necesarios en los que puedan disiparse con sus contemporáneos y gozar de la plenitud de esta etapa de la vida se producen **variables estados de ánimo** que los pone irritables, melancólicos, pesimistas y sin ganas de seguir adelante.

1.2.4 Prognosis.

La inactivación física del adulto mayor se está convirtiendo en una gran epidemia que se expande de manera vertiginosa ante lo cual es preciso y urgente tomar las decisiones adecuadas que permitan implementar programas de activación física ya que sin ellos el estado de salud propio de la edad misma tendrá un deterioro y vendrán los graves problemas sociales y económicos que tanto el Estado y la familia lo tendrán que absorber con la finalidad de contrarrestar el deterioro de la salud de este grupo vulnerable que en nuestro país aumenta paulatinamente.

Por el contrario, al implementarse este programa de activación física dirigido a la población de adultos mayores se logrará la consecución de una adecuada calidad de vida considerando que ésta no solo se refiere a la ausencia de enfermedades sino a la posibilidad de experimentar mejoras en sus aspectos sociopsicoafectivos.

1.2.5. Formulación del Problema

¿CÓMO INFLUYE LA ACTIVACIÓN FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DEL CANTÓN SAN MIGUEL?

1.2.6. Interrogantes (Subproblemas)

- ¿Cuáles son los beneficios que brinda la activación física a la salud física, mental y espiritual de los adultos mayores?
- ¿Es posible diagnosticar la calidad de vida que poseen los adultos mayores?
- ¿Es factible proponer una alternativa de solución para el problema planteado?

1.2.7. Delimitación de la Investigación

1.2.7.1 Delimitación de Contenidos

CAMPO: Social

AREA: Deportiva

ASPECTO: Activación Física y Calidad de Vida

1.2.7.2. Delimitación Temporal

El presente trabajo de Investigación se desarrolló y aplicó durante el período Noviembre 2014 – Julio 2015.

1.2.7.3. Delimitación Espacial

La presente investigación se realizó con los adultos mayores de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel.

1.2.7.4. Unidades de Observación

Adultos mayores

Directivos

1.3. Justificación

La tercera edad o ancianidad es considerada como una etapa crucial en la vida del ser humano ya que en algunos casos produce graves secuelas como la soledad obligada por ellos al no querer salir de sus hogares y refugiarse en sí mismos permaneciendo abandonados y encerrados en su círculo, en donde pierden el gusto por la vida lo que contrae graves problemas su salud alterando su equilibrio emocional al pensar equivocadamente que ya no pueden o no sirven para hacer algún trabajo.

Desde luego que con el transcurso del tiempo se pierde la agilidad y destreza pero es consecuencia propia de la edad que va minando las fuerzas, aunque también se debe tomar en cuenta que un grupo de adultos mayores no es homogéneo y que tiene características especiales ya que no todos son de la misma edad, ni están en condiciones aceptables de salud no solo física sino también emocional y esto es importante que se tome en cuenta a la hora de ejecutar el programa de activación física.

Además, los adultos mayores que se someten a la práctica de actividades que requieren del concurso de habilidades y capacidades físicas disfrutan de esta etapa con mucha intensidad porque es como volver a recordar cuando en épocas pasadas jugaban y plácidamente gozaban de estas acciones pero que no podían ejecutarlas debido al trabajo y obligaciones diarias por lo que, una vez ya jubilados y con todo el tiempo a la disposición disfrutan y buscan los espacios pertinentes para el reencuentro con los amigos, vecinos y excompañeros de trabajo lo que les da una tranquilidad y ganas de volver a vivir y qué mejor cosa a través de la activación física.

Con el avance de la ciencia y la tecnología el movimiento corporal está quedando a un lado de manera alarmante por lo que esta investigación adquiere un **interés** de gran connotación ya que es imprescindible rescatar al movimiento muy venido a menos con lo que se pretende activarlo a través de actividades que promuevan poner en funcionamiento al cuerpo en su totalidad.

Este proyecto investigativo presenta la **factibilidad** pertinente para poder llevarla a cabo ya que se cuenta con el recurso humano, las instalaciones de propiedad de la asociación y una muy variada compilación de ideas y experiencias que se compartirán con los participantes para que el programa sea entretenido de principio a fin por lo que se pretende beneficiar a todos y cada uno de los asociados a este importante gremio.

La activación física en la actualidad ha dejado de ser exclusiva para los atletas ya que cada vez hay más personas de todas las edades que se involucran de una u otra manera, unos lo hacen frecuentemente, otros de vez en cuando pero se le está dando la **importancia** que requiere debido sobre todo al incremento imparable de problemas de salud lo que ha ocasionado que los adultos mayores se muestren motivados e interesados por formar parte de programas dirigidos de activación física que les permita de alguna manera conocer sus beneficios para el mejoramiento y fortalecimiento de su salud física, mental y espiritual.

El ritmo frenético con el que enfrentamos la vida cada día, la inadecuada alimentación, la automatización de muchos trámites y acciones que antes se los hacía a través del movimiento humano está ocasionando que la inactivación física pase a ser la causa principal del detrimento de la calidad de vida, en tal virtud el presente trabajo demuestra una **utilidad** muy importante, ya que al incluir en el programa a los adultos mayores se les dará la oportunidad de demostrar que con paciencia y dedicación lograrán alcanzar un mejor estilo de vida.

Este proyecto investigativo es muy novedoso y se lo desarrollará por **primera vez** en el cantón San Miguel debido a que las únicas actividades que se están llevando a cabo son únicamente por iniciativa propia de los adultos mayores asistentes a los encuentros de esta asociación que tratan en lo posible de encontrar momentos que llenen su vida a través de la actividad musical y las tertulias que les hace olvidar por instantes sus problemas, enfermedades y otros aspectos de la vida.

La aplicación y participación en el programa de activación física por parte de los adultos mayores de esta Asociación será de **gran impacto** para su salud integral ya que al ser dirigida y orientada sistemáticamente por un profesional de la educación física se logrará alcanzar los objetivos deseados, además se llevarán registros de control que indiquen los logros alcanzados y que cada 30 días serán socializados en presencia de todos para realizar evaluaciones que den a conocer los avances que se han logrado, qué les ha gustado, que más les ha llamado la atención, en donde fortalecer o potencializar y si hay algo que replantear.

El programa de activación física **beneficiará** a los miembros de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel que tiene en sus registros a más de 60 integrantes que provienen del sector urbano.

Como profesional de Educación Física es muy grato el haber tenido la oportunidad que me ha brindado la Universidad Técnica de Ambato de poder aplicar este programa que me motiva mucho considerando ante todo que en nuestra sociedad actual este número de personas va creciendo considerablemente.

1.4. Objetivos.

1.4.1. Objetivo General

Determinar la influencia de la activación física en la calidad de vida de los adultos mayores de la Asociación de jubilados del cantón San Miguel.

1.4.2. Objetivos Específicos.

- Identificar los beneficios que brinda la activación física a la salud física, mental y espiritual de los adultos mayores.
- Diagnosticar la calidad de vida que poseen los adultos mayores.
- Diseñar una alternativa de solución al problema planteado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.

Con respecto a temas de tesis relacionadas con el presente proyecto constaté que tanto en la Biblioteca Municipal del cantón San Miguel como en la de la Universidad de Bolívar no existen investigaciones realizadas en esta ciudad en lo referente a la activación física, sin embargo en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato constaté varias investigaciones que presentan aspectos similares en lo concerniente a la Actividad física en el adulto mayor, a lo que debo aclarar que el presente Proyecto está orientado a los adultos mayores con la finalidad de que formen parte de la activación física que fundamentalmente se refiere a la participación y ejecución de acciones motoras realizadas con el propósito de activar o reactivar procesos fisiológicos que les permitirá darse la oportunidad de mejorar sus condiciones físicas.

Además, se desarrollará en un escenario y contexto completamente diferente, en donde los indicadores varían debido al lugar, a las características e individualidad de la gente y a la escasa cultura que tienen los jubilados de este cantón en cuanto a la activación física se refiere.

Tema: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

Autor: Lic. Edgar Marcelo Medina Ramírez.

El mencionado autor una vez planteado el problema de investigación y realizado el análisis exhaustivo de los datos obtenidos acerca de la importancia que genera la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor considera las siguientes conclusiones:

El sedentarismo es el problema central de la mayoría de adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato, ya que de los 10326 jubilados que existen en la ciudad solo 400 asisten a los diferentes talleres ofertados siendo un aproximado de 3.8 % y de este porcentaje es el 16 % de varones lo que denota un muy alto índice de sedentarismo lo cual conlleva a un sinnúmero de molestias degenerativas.

Una vez realizado el seguimiento desde el mes de marzo a septiembre del 2012 de los participantes en los talleres de Actividad física se encontró que 24 recuperaron la tensión arterial, en 27 disminuyeron las enfermedades respiratorias agudas (asma bronquial, neumonía, y bronquitis) y en 34 mejoraron la masa corporal por lo que se concluye que la actividad física influyó favorablemente en la salud de los participantes frecuentes.

Coincidiendo con lo que manifiesta el autor de la investigación es posible indicar que en los adultos mayores el sedentarismo es una de las causas para el surgimiento de problemas de salud ya que al no estar adaptados a realizar la activación física se incrementa rápidamente el deterioro funcional, mientras tanto que si se opta por la participación activa y decidida en actividades que generen un gasto calórico importante manteniendo el ritmo cardiaco más alto del estado de reposo se ganará muchos beneficios especialmente para el sistema cardiovascular, por tanto es preciso llegar primeramente a la concienciación de la importancia de la práctica de la activación física.

A pesar de la influencia de la activación física en la sociedad en general a través de las redes sociales y demás medios de comunicación ya sean escritos o televisados aún en los adultos mayores principalmente del cantón San Miguel hay

resistencia por inmiscuirse en la práctica de la activación física tal vez por recelo, creencias religiosas u otros aspectos y muchos lo hacen únicamente por prescripción médica ya que presentan cuadros de salud alarmantes, es decir que no lo hacen por gusto sino por temor a empeorar su estado de salud.

Tema: LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE MAESTROS JUBILADOS DE TUNGURAHUA, SEDE AMBATO.

Autor: Lic. Guillermo Alejandro Vargas Vargas.

Luego de finalizado el trabajo investigativo llega a establecer las siguientes conclusiones:

La tercera edad no significa ningún obstáculo para la realización de actividades tanto de carácter físico como recreativo en la que los miembros de este grupo se sientan integrados y útiles para sí mismos, además a través de esto se evitarán algunas enfermedades entre ellas el Alzheimer.

No existe personal capacitado que dirija de manera específica y de calidad a los adultos mayores, lo que produce un poco de resistencia por parte de los mismos a asistir a estas actividades.

Luego del análisis efectuado a estas citas textuales estoy de acuerdo con el autor en lo que se refiere a la aplicación de la activación física en las personas de la tercera edad por cuanto al ser ejecutada y dirigida por personal capacitado será de mucha motivación y dará paso a la integración del grupo en su totalidad, además al mantener la mente trabajando a través del ejercicio se liberarán tensiones y por ende les ayudará de muy buena forma para valorar y cultivar el buen hábito de la práctica diaria de las acciones motrices.

También subrayo que se debe tener mucha paciencia al trabajar con este grupo ya que al no estar habituados a la práctica constante presentarán algunos dolores que son normales por que el sistema muscular al estar entumecido por la falta de ejercicio reacciona con dolor ante estas actividades, sin embargo con el transcurso del tiempo y su práctica periódica dejará de ser una molestia, por el contrario, el fortalecimiento y mantenimiento de su capacidad física no tardarán en aparecer dándoles los beneficios ya conocidos.

Para conseguir una adecuada calidad de vida, se debe cumplir una serie de principios que permitirán alcanzar el bienestar físico, mental y espiritual por cuanto mientras más tiempo se dedique a su práctica se evitará caer en la depresión que afecta y produce mucho daño a la salud.

2.2. Fundamentación Filosófica.

Este trabajo investigativo se fundamentó en el Modelo Socio Crítico en el que algunos de los precursores más destacados son: Antón Makárenko, Celestin Freinet, Henry Giroux, Michael Apple, Peter McLaren y, en América Latina, Paulo Freire.

El Modelo Pedagógico Socio-crítico busca ante todo desarrollar el pensamiento crítico - reflexivo en base a los intereses y necesidades del estudiante, basando también su accionar en los valores éticos y morales como la solidaridad, cooperación, participación, altruismo, generosidad, buscando la eficiencia, la autonomía para actuar y crear, para ser libres, para encontrar los espacios de participación y ser mejores cada día. Pinzón, J. (2013).

Desde el punto de vista ontológico, esta investigación se fundamentará en la concepción del ser humano como sujeto que construye y reconstruye su realidad social.

Este modelo está en la búsqueda constante de la verdad para cambiar la realidad, busca desterrar lo que está mal, lo que hace daño, lo que no da la oportunidad de avanzar hacia un cambio verdadero. Propone también la liberación del hombre de sus ataduras mentales, de lo que le oprime, lo que no le deja vivir en paz que son sus malos hábitos, sus malas costumbres las cuales están profundamente afianzadas y para dejarlas atrás necesariamente se deben romper viejos paradigmas y para esto hay que inmiscuirse en la práctica de la activación física que dota de las herramientas pertinentes para aquello. Pinzón, J. (2013).

Para el Modelo Pedagógico Socio-crítico los centros educativos se consideran como un espacio público democrático, es decir es un agente de cambio con carácter colectivista que garantiza la reflexión frente al conocimiento, comprender el mundo como una realidad, la potenciación del pensamiento y la búsqueda de alternativas para reconstruir lo social. Para ello se requieren acciones que indiquen el enlace entre la construcción de sentidos y conocimientos en la educación y los factores sociales, políticos, históricos, culturales y económicos que los determinan.

Al relacionar el Modelo Socio Crítico con esta investigación es preciso señalar que el fundamento principal es alcanzar la plenitud del ser humano en toda su extensión permitiéndole alcanzar un mejor estilo de vida con todo lo que conlleva, es decir conservar la salud que es el principal objetivo además de la interrelación, motivación permanente para que esta etapa de la “juventud plateada” sea satisfactoria conforme a los intereses y necesidades de un grupo social que día a día va en aumento, que busca abrirse espacios en una sociedad consumista, que velozmente pierde sus valores morales dando paso a la desidia, al desorden y al descuido que lo podremos combatir con una adecuada y frecuente práctica de la activación física en la que se proponen variadas alternativas para un cambio efectivo en su cotidianidad.

En lo que corresponde a la **fundamentación axiológica** la práctica de la activación física desempeña un rol determinante en el afianzamiento de los

valores morales como el respeto, la perseverancia, la confraternidad, amabilidad y puntualidad que son herramientas de comportamiento que dan la oportunidad de fortalecer la personalidad aún en edades avanzadas ya que nunca se dejará de practicarlos y más aún cuando con el cúmulo de experiencias a favor serán un ejemplo para las futuras generaciones es decir que deben ponerse en práctica en todas las acciones y en todo momento de la vida.

La **fundamentación epistemológica** me permitirá analizar profundamente al ser humano anciano que es el sujeto de la investigación desde su perspectiva interna, de lo que siente, lo que espera y aspira encontrar a través de la activación física, además porque se presenta integralmente es decir con defectos y virtudes pero con muchos deseos de pertenecer y formar parte de una organización social en la que encuentra tranquilidad, cariño y sobre todo el espacio ideal para compartir su vida en compañía de personas de su misma edad.

En cuanto se refiere a la **fundamentación ontológica** tiene que ver con el análisis de la vida cotidiana y de las objetivaciones que se separan de ella, teniendo al recurso humano como ser, es decir el adulto mayor desde su perspectiva integral buscando respuestas a las múltiples interrogantes que le surgen diariamente.

2.3. Fundamentación Legal

El presente trabajo de investigación se fundamenta en:

Constitución de la República del Ecuador (2008), menciona algunos artículos referentes a los adultos mayores: SECCIÓN PRIMERA, ADULTAS Y ADULTOS MAYORES, Art. 36., Art. 38.

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.

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 etnia, 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.

Tomando en consideración la parte legal plasmada en la Constitución del Ecuador es deber fundamental de los gobernantes dar cumplimiento a estos mandatos que garantizarán una mejor calidad y oportunidad de vida de este grupo vulnerable ya que requieren del apoyo de familiares, amigos y la sociedad entera que tiene la misión de colaborar y crear las facilidades para que esta etapa sea más llevadera considerando ante todo que con el transcurrir de la vida a todos los seres humanos nos llegará el momento de arribar a este ciclo.

La Ley de Educación Física, Deportes y Recreación (2010), en las GENERALIDADES, Art. 90., Art. 91 enuncia.

Art. 90.- Obligaciones.

Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

Art. 91.- Grupos de atención prioritaria.

El Gobierno Central y los gobiernos autónomos descentralizados programarán, planificarán, desarrollarán y ejecutarán actividades deportivas y recreativas que incluyan a los grupos de atención prioritaria, motivando al sector privado para el apoyo de estas actividades.

En este caso analizando el articulado citado es deber primordial del Estado garantizar la inclusión del adulto mayor en las actividades deportivas y recreativas eliminando brechas y dándoles la oportunidad de ser valorados como se merecen para que a través de la participación activa encuentren en estos espacios la oportunidad para lograr una vida plena, también es preciso establecer las responsabilidades que estos mandatos dictaminan para garantizar el fiel y normal cumplimiento de programas de activación física que promuevan la participación de todos es decir que sea inclusiva de manera que eliminen las brechas existentes toda vez que el maravilloso mundo de la activación física no concibe diferencias y todos somos iguales al momento de jugar, de caminar, de reír y relacionarnos.

2.4. Categorías Fundamentales

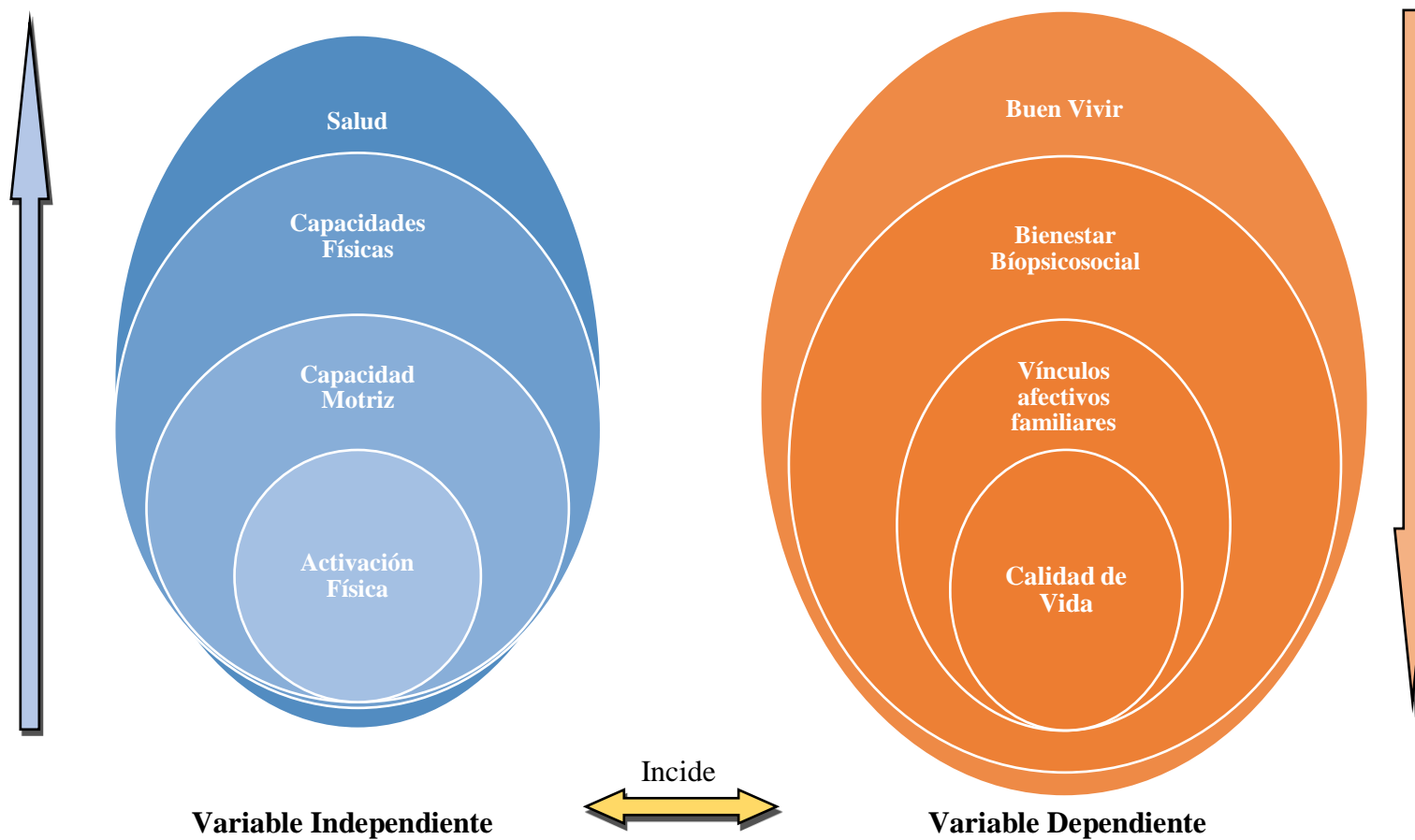


Figura N° 2: Red de Inclusiones conceptuales.

Elaborado por: Lic. Carlos Monar

2.4.1. Constelación de ideas de la Variable Independiente: Activación Física

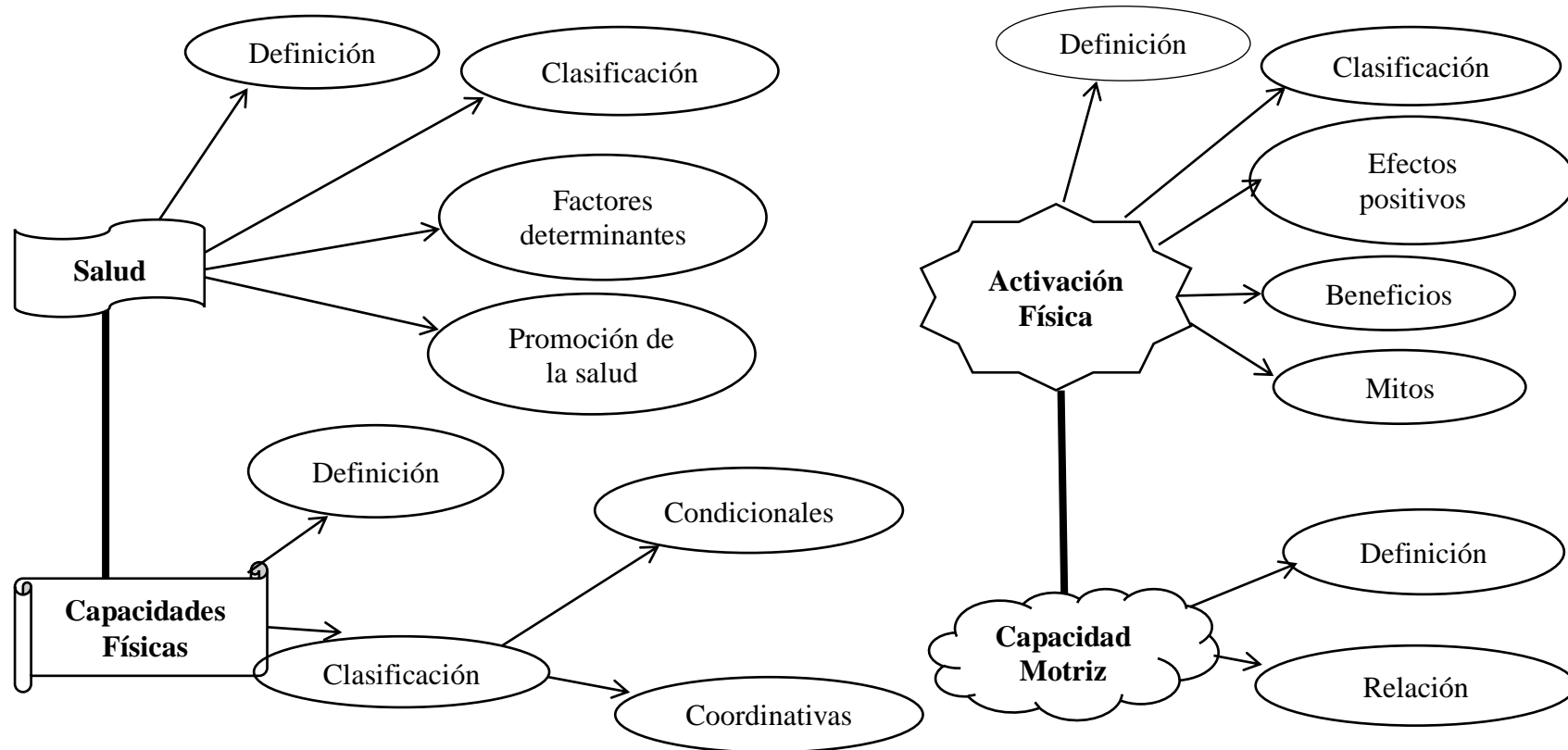


Figura N° 3: Constelación de ideas de la Variable Independiente: Activación Física

Elaborado por: Lic. Carlos Monar

2.4.2. Constelación de ideas de la Variable Dependiente: Calidad de Vida.

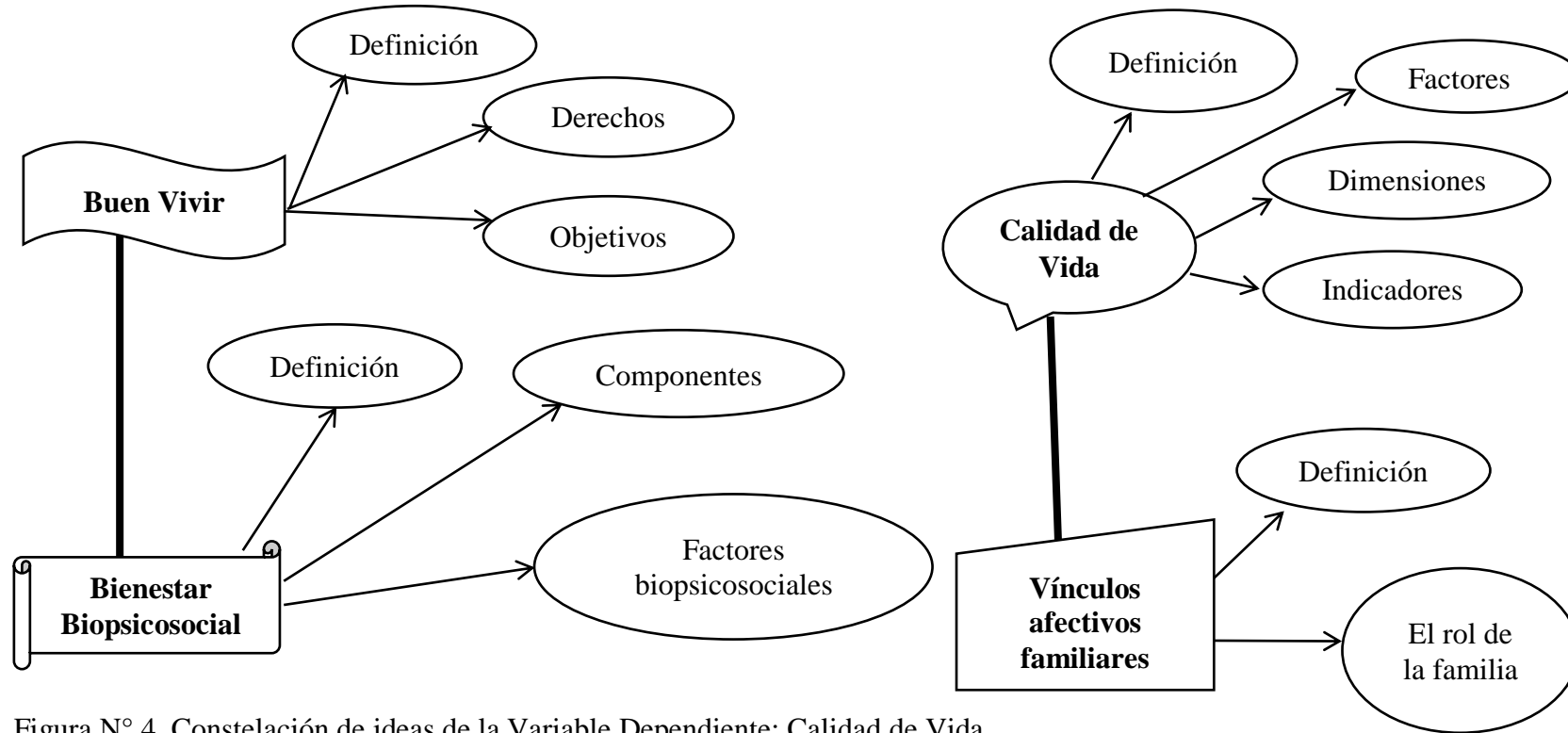


Figura N° 4. Constelación de ideas de la Variable Dependiente: Calidad de Vida.

Elaborado por Lic. Carlos Monar.

2.4.3. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.-

SALUD.

Definición.-

La OMS (1946) sostiene que la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social, es decir, no solo da cuenta de la no existencia de enfermedades o afecciones sino que la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

Clasificación:

Optum health New Mexico (2012) lo clasifica de la siguiente manera:

Salud Física: La salud física se define como la condición en la que se encuentra el cuerpo. Cuando el cuerpo funciona de la forma para la cual fue diseñado, está en buena salud física.

¿Qué afecta a la salud física?

Las causas que afectan a la salud física caen dentro de tres categorías.

Estilo de vida. Este es el elemento de la salud física sobre el cual tenemos mayor control. Esto incluye nuestra dieta, salud emocional, nivel de actividad física y nuestro comportamiento. Lavanchy, Nicole (2015).

Biología Humana. Nuestra genética y nuestra química pueden incluir anormalidades. Eso puede dificultar el lograr una plena salud física. Hay formas en las que nuestro cuerpo compensa las discapacidades. Aunque no podemos

controlar nuestra genética, sí podemos controlar la forma en la que tratamos nuestras enfermedades.

Medio ambiente. Nuestro medio ambiente incluye el tipo de aire que respiramos, el lugar en el que vivimos y nuestro entorno. Es posible que tengamos que cambiar nuestro entorno si éste es realmente malo para nuestra salud física.

Salud Mental: Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. (OPS/OMS)

Salud Social: La salud social, es la habilidad de interactuar apropiadamente con la gente y el contexto, satisfaciendo las relaciones interpersonales. Hace referencia a una habilidad para la adaptación al medio social en el que se desenvuelve. (Sánchez, J. Sánchez, M P., 1994)

Factores determinantes:

Factores biológicos.

Las causas capaces de originar una enfermedad son muy numerosas, así como muy complejos los mecanismos de acción que ejercen sobre el cuerpo. Existen causas exógenas –por ejemplo las infecciones y las enfermedades parasitarias- y endógenas –que pueden aparecer por disfunción de un órgano (por ejemplo del páncreas en la diabetes mellitus), por una reacción anormal (como ocurre en la cirrosis hepática), o por un trastorno metabólico y funcional de las células (por ejemplo en las neoplasias, esto es, tumores). Aguirre, M. (2011)

Factores ambientales.

El hombre no es un ser aislado, sino inmerso en un medio, y no puede vivir ajeno a él.

Los factores que afectan al entorno del hombre influyen también decisivamente en su salud. No sólo el ambiente natural, sino también el seminatural y artificial que el hombre ha creado, pueden verse alterados por distintos factores: físicos (temperatura, ruidos, radiaciones), químicos (contaminación por plaguicidas), biológicos (presencia de bacterias, virus y otros microorganismos patógenos) y psicológicos, sociales y culturales (como drogadicción, estrés, etc.). Aguirre, M. (2011).

Estilo de vida.

Cada día hay más evidencia de que los comportamientos y los hábitos de vida condicionan no sólo la salud, sino la situación sanitaria de las poblaciones y los recursos a ellas destinados. La conducta personal en determinados aspectos influye enormemente en el binomio salud-enfermedad. Esta conducta se forma por decisiones personales y por influencias de nuestro entorno y grupo social y puede modificarse con la adecuada educación. Aguirre, M. (2011).

Atención sanitaria.

La asistencia sanitaria encaminada a diagnosticar y tratar a la persona individualmente, no tiene demasiado efecto sobre la salud de la población. Sin embargo los programas de salud dirigidos a un grupo social más amplio elevan el nivel de salud de la sociedad. Aguirre, M. (2011).

Por ello debe ser amplia, de calidad, ofrecer cobertura suficiente y accesibilidad desde todos los puntos de vista (económico, de situación, etc.) a toda la sociedad.

Promoción de la salud.

La respuesta que han dado los sabios a lo largo de los siglos ha sido sencilla: **llevar una vida prudente.** La ciencia moderna, con sus avanzados procesos de investigación, está llegando a las mismas conclusiones entre las listas de los

hábitos de vida sanos, tanto antiguas como modernas que la activación física ocupa siempre un lugar destacado.

La salud es un hecho social tanto material como inmaterial. Por lo tanto, se trata de un fenómeno multidimensional y multi-causal que trasciende y desborda la competencia estrictamente médica, relacionándose además de la biología y la psicología, con la economía y la política, en tanto que es un asunto individual y colectivo al unísono. Castro Felipe G. y otros (1987).

Por este motivo, la OMS en su concepto de salud mantiene su vigencia, ya que a través de una orientación post-positivista conforma una síntesis que propone integrar múltiples aspectos, en contraposición con una visión reduccionista y limitada de la misma la cual se sustenta en el paradigma positivista de la ciencia, que tiende a dividir y fragmentar el conocimiento desde diversas disciplinas, de manera aislada.

Ante estas generalidades acerca de la salud se puede acotar que las civilizaciones antiguas tenían una visión completamente diferente del verdadero concepto de salud, desde luego que también no existían los conocimientos adecuados para una adecuada prevención lo que les llevó a afirmar cuestiones erradas de la realidad.

Al relacionar la Salud con el Buen Vivir, considero que están estrictamente vinculadas ya que la consecución de la salud obedece a un buen vivir y un buen vivir se consigue con la salud por lo que mucho tiene que ver el estilo y la calidad de vida que llevamos por lo que es primordial establecer un régimen alimenticio adecuado acompañado de la práctica continua de la activación física que incluye un conglomerado de actividades variadas que tienen como objetivo primordial mejorar el estado físico y mental retardando de manera positiva el proceso del envejecimiento que es tan normal y natural pero que adquiere una dimensión muy positiva por las enormes diferencias entre los adultos mayores que se someten a la práctica continua de la activación física y los que dejan pasar el tiempo sentados en una silla mirando pasar el tiempo que transcurre inexorablemente por lo que se

debe hacer un análisis profundo para escoger entre la vejez activa y la inactividad peligrosa.

CAPACIDADES FÍSICAS.

Definición.-

Cuevas, L. (2013) enuncia que las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas.

Clasificación: Las capacidades físicas se clasifican en capacidades **condicionales** y capacidades **coordinativas**.

➤ **Capacidades Físicas Condicionales.**

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La **Fuerza:** consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo.

Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La **resistencia**: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular.

El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La **velocidad**: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc., o sea, la constitución íntima del músculo.

Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

➤ **Capacidades Físicas Coordinativas.**

Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

La capacidad de **acoplamiento o sincronización**: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

La capacidad de **orientación**: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

La capacidad de **diferenciación**: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

La capacidad de **equilibrio**: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

La capacidad de **adaptación**: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad **rítmica** (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de **reacción**: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en:

Condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado. Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física, acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

Por consiguiente, las capacidades físicas al relacionarse con el bienestar biopsicosocial se puede manifestar que para alcanzar este cometido se debe fortalecer la fuerza, la velocidad y resistencia para realizar las actividades cotidianas con normalidad.

Además deberá gozar de buena alimentación, chequeos médicos constantes, es decir tener también un equilibrio mental y físico lo que motivará a seguir realizando actividades físicas continuamente permitiendo ejecutar determinados movimientos con facilidad y así seguir conservando su estado físico que con el pasar del tiempo provoca un deterioro pero que este hasta cierto punto es controlado por la misma actividad y la parte mental ya que adquiere una buena predisposición para el trabajo, por tanto está determinada por el estilo de vida de cada adulto mayor.

CAPACIDAD MOTRIZ.

Definición:

Acciones motoras que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, es decir aquellas que encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente.

Relación.

La capacidad Motriz se relaciona con la coordinación y el equilibrio.

Coordinación.

Se define como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores. También, como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y

antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas.

Tipos de coordinación.- Atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento podemos distinguir:

- **Coordinación dinámica general:** Aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos y por tanto gran cantidad de unidades neuromotoras.
- **Coordinación óculo-manual y óculo-pédica:** Aquella que va dirigida a las manos o pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los lanzamientos y las recepciones.
- **Coordinación dinámico-manual:** Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión.

Características propias de la coordinación son:

- La precisión en la ejecución.
- Su realización con el mínimo gasto.
- La facilidad y seguridad de ejecución.
- Grado o nivel de Automatismo.

Equilibrios.

Es un factor estrechamente ligado al sistema nervioso central, que precisa de la información del oído, vista y sistema cinestésico. Por equilibrio podemos

entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad.

Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. y con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, la dificultad del ejercicio, etc.

Podemos hablar de dos tipos de equilibrio: Dinámico y Estático.

Actividades para desarrollar las capacidades motrices básicas.

Desplazamientos, Marcha y Carrera: Caminar a distintas zancadas. Cambios de dirección de ritmo. Andar a dos, tres o cuatro apoyos. Distintas modalidades de carrera. Variar en función de la zancada, distancia, visión, dirección, etc.

Salto:

Educación del impulso: con un pie, dos, desde el suelo, en altura. Con carrera y sin carrera, etc.

Ejercitación del vuelo:

Frontal, lateral, hacia atrás.

Ejercitación de la caída:

Saltar y salvar obstáculos, cuerdas, elástico, salto en largo, Saltos gimnásticos.

Giros:

Rodar como un tronco, girar sobre un pie, volteretas, rueda lateral, giros en tripedia sobre una mano, etc.

Lanzamientos y recepciones:

Lanzar y recibir la pelota individualmente y por compañeros, tocando diferentes modalidades de envío y recepción, probando con juegos predeportivos, recepción y lanzamiento de aros, globos, materiales diversos, variando la distancia, la fuerza, etc.

Equilibrios:

Educación postural, desplazamientos en equilibrios, sobre bloques, líneas, bancos, variando dificultad. Equilibrios sobre el propio cuerpo, a un pie, con ojos cerrados, andando sobre una línea. Desplazamientos con picas, balones, sobre las manos, sobre la cabeza, en slalom.

Al relacionar la capacidad motriz con los vínculos afectivos familiares es muy importante que todos los miembros que conforman el círculo que rodea al adulto mayor se involucre y brinde su respaldo incondicional para que acompañen al adulto mayor en los quehaceres de la vida ya que es un pilar fundamental, toda vez que se requiere de su apoyo y consideración.

Si bien, la motricidad se pierde por el proceso normal de envejecimiento es necesario que sientan la compañía de sus seres queridos de manera frecuente para que esta vinculación se fortalezca y se establezcan fuertes lazos de amistad para que se estrechen produciendo oportunidades para que el envejecimiento sea activo lo que le prodigará enormes beneficios para su organismo.

ACTIVACIÓN FÍSICA.

Definición.-

Acciones motrices realizadas con el propósito de activar los procesos fisiológicos favoreciendo adecuadas posturas corporales, fortaleciendo los sentidos y

generando actitudes de colaboración y respeto, elevando la autoestima y seguridad entre la población practicante.

Clasificación:

En función de la intensidad o volumen de trabajo se establece la siguiente clasificación:

- **La activación física de baja intensidad.**- Se considera como parte de esta al paseo, caminar, actividades cotidianas de tipo domésticas, ir de compras, actividades laborales, actividades al aire libre, etc. Se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida sosteniendo un nivel de pulsaciones por debajo de las 140 p/m. Por ello, tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular (incrementos en la fuerza muscular, flexibilidad y movilidad articular) pero muy pocos efectos cardiorrespiratorios. El valor de la misma en los programas de activación física será, pues, el de preparación, tanto física como psicológica, para programas de ejercicio más intenso en ancianos muy debilitados o sedentarios.
- **La activación física de alta intensidad,** esta a su vez, puede ser subdividida, tomando en consideración las formas en que el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su ejecución, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación, en dos tipos: anaeróbica y aeróbica.

Gómez, I. (1995). Establece estos dos tipos: aeróbico y anaeróbico. **La actividad física anaeróbica** es la que permite aguantar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno producida por el alto ritmo de trabajo, que será saldada una vez que el esfuerzo finaliza.

La capacidad anaeróbica está limitada por las reservas utilizables del sistema neuromuscular y por lo resistencia a la falta de oxígeno. Los esfuerzos

anaeróbicos pueden soportarse durante un tiempo muy breve (menos de sesenta segundos) por lo que es muy para el desarrollo de la fuerza y la velocidad.

Existen diversas formas de desarrollar la resistencia: la carrera continua y el sistema de intervalos.

Carrera continua.

Consiste en una carrera ininterrumpida a ritmo uniforme y moderado hasta cumplir con el tiempo o el kilometraje fijado de antemano.

El deportista inicia la carrera y no se detiene hasta cumplir el tiempo o el kilometraje. Si no está debidamente acondicionado para la tarea podrá interrumpir el esfuerzo con caminatas.

Pueden utilizarse los terrenos llanos o variados pero sin excesivos desniveles y siempre que sea posible boscosos (para la resistencia aeróbica).

Sistema a intervalos.

Se denomina así por el hecho de que el trabajo se divide en partes, es decir, se realiza con carreras relativamente cortas y una pausa de recuperación entre ellas (para la resistencia anaeróbica).

Sus efectos principales tienen lugar sobre la fuerza y tamaño muscular. Sus consecuencias inmediatas son una alta producción de ácido láctico como consecuencia del metabolismo anaeróbico y, por ello, la rápida aparición de cansancio, aunque con recuperación rápida (minutos). El ejercicio de tipo anaeróbico no es recomendable para los programas con personas de edad avanzada.

La activación física aeróbica es la más saludable y, por ello, el tipo de ejercicio físico más utilizado en Medicina y Psicología de la Salud, y sobre el que nos orientamos, pertenece a esta modalidad. Paoletti, E. (2012).

Efectos positivos.

Los efectos positivos que se producen en el organismo a través de la práctica del ejercicio son muchos, entre ellos citamos los siguientes:

- Benefician el desarrollo pulmonar y cardiaco, elevando la capacidad de respuesta tanto al momento de realizar la activación como en reposo.
- Vigoriza el tono muscular produciendo un aumento del volumen, esto hace que el cuerpo se manifieste a través de la agilidad de los movimientos.
- Permite desechar las calorías que tenemos de más por lo que aumenta la oxidación de grasas y azúcares.
- Puesto que no existe una activación física perfecta, se considera como ejercicio a aquello que va desde la realización de actividades deportivas hasta un sencillo paseo, ya que la activación que se elija dependerá de la edad, el estado de salud y la condición física de cada uno.
- Para el mantenimiento de un buen estado de salud, es importante que a más del ejercicio el buen hábito de la nutrición saludable y evitando sobre todo el alcohol y el tabaco. Licata, M. (2012).

Beneficios:

Salvat, J. (1998). Resalta que el ejercicio físico beneficia no solo a los músculos y articulaciones, sino al organismo en su totalidad. La activación física, en general y el ejercicio físico y deportivo, en particular favorecen la función de todos los órganos, aumentan su resistencia y mejoran en definitiva, todo el complejo

sistema funcional del organismo. Así pues, tales ejercicios mantienen en la persona que los practica una capacidad de reacción ante la posible enfermedad, que no se da en quienes no los realizan.

No es, claro está que el anciano activo físicamente o deportista sea inmune a las enfermedades, aunque, de hecho, enferma menos, sino que reacciona más rápida y vigorosamente contra el agente que le ataca.

También el ejercicio contribuye a este tan necesario equilibrio psíquico y afectivo del anciano, al que proporciona una seguridad e integración social por medio de la activación física. Y tanto más si se trata de actividades en grupo y entre personas con aptitudes y aficiones similares.

El ejercicio físico como prevención.

Es indudable que, a causa del proceso involutivo de la edad, existen alteraciones de órganos y aparatos que, aunque no ofrezcan síntomas, en un determinado momento pueden evolucionar y determinar la aparición de trastornos más o menos intensos que incluso pueden llegar a producir, sino una invalidez, una disminución de la capacidad física del sujeto. Por ello propugnamos las actividades y ejercicios físicos que, si no la evitan, al menos contribuyen a que se retrase la aparición de una ostensible disminución de esa capacidad, claro está tomando en consideración todas las medidas de seguridad que en sí se requiere.

Tratamos, en ese sentido, de mejorar, fundamentalmente, la capacidad respiratoria y de mantener en el mejor estado posible la función del aparato locomotor, así como evitar las alteraciones estáticas, es decir, de tipo sedentario, con el fin de conservar al anciano en óptimas condiciones de actividad y relación social. Así pues, se aplicará en el adulto mayor la activación física, debidamente programada, como una medida de prevención ante la aparición de incapacidades que se presentan, por lo general, en el aparato locomotor y que se deben a

alteraciones degenerativas o estáticas propias del proceso biológico del envejecimiento.

Mitos acerca de la activación física y el envejecimiento:

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) establece que a pesar de los beneficios comprobados, la proporción de las personas adultas mayores que participan periódicamente en la activación física es muy baja, casi no hay participantes.

Aproximadamente dos tercios de las personas de 60 años y más en áreas urbanas llevan un estilo de vida sedentarios, es decir que no realizan ninguna acción que active su cuerpo y por ende su sistema funcional. Un grave problema es el predominio de los mitos que se han creado en relación a la práctica de la activación física y el envejecimiento en las personas mayores quienes creen que al llegar a esta etapa de la vida, ésta se acaba y solo esperan en muchos de los casos que vengan las enfermedades y posteriormente la muerte.

MITO 1: Tengo que estar sano para hacer ejercicio.

Muchas de las personas adultas mayores se resisten para hacer ejercicio porque creen equivocadamente que deben tener su salud en buenas condiciones para hacerlo. La activación física puede mejorar la calidad de vida en la gran mayoría de los adultos mayores siempre tomando en cuenta el cuidado que se requiere.

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

Muchas de los adultos mayores desconocen que se ha demostrado científicamente que la activación física es beneficiosa para individuos de todas las edades, incluyendo personas de noventa y cien años de edad.

MITO 3: Necesito ropa y equipo especial.

No se necesita ropa ni equipo especial para hacer ejercicio. Se puede practicarlos en forma segura y eficaz con calzado cómodo y ropa holgada. Puede lograrse el fortalecimiento muscular eficaz con equipo de bajo costo, tales como bandas elásticas y/o objetos caseros, tales como botellas plásticas llenas de agua, con tierra o arena con un peso adecuado que presten las facilidades con la finalidad de realizar la actividad que permita un gasto de energía.

MITO 4: No hay logro sin dolor.

Algunas personas de la tercera edad aprendieron cuando jóvenes que el ejercicio tenía que ser de alta intensidad para ser efectivo. Ahora se establece que la activación física no necesita ser ardua o agotadora para proporcionar importantes beneficios muy significativos para la salud.

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

Muy pocos adultos mayores reconocen que la activación física no tiene que ocurrir en un momento determinado y en un lugar en particular, sino que a menudo puede incorporarse en actividades de la vida diaria, como caminar para hacer las compras, desempeñar tareas domésticas y participar en actividades de ocio y recreativas no sedentarias, tales como el baile.

Caracterización del envejecimiento y la activación física.

Maranzano, S. (2013) considera que en un primer momento, al planificar las actividades para personas de la tercera edad se debe conocer las características de uno a otro ya que en unos casos son muy similares y en otros no por lo tanto se debe variar las actividades tomando en cuenta lo antes mencionado para evitar inconvenientes.

Por qué y para qué es importante la activación física en el adulto mayor.

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene o retrasa el desarrollo HTA y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce triglicéridos y aumenta colesterol HDL).
- Estimula la digestión y normaliza el ritmo intestinal.
- Reduce el riesgo de cáncer de colon.
- Mejora el control del peso.
- Beneficia y mejorar la fuerza y resistencia muscular.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones.
- Coadyuva a conciliar y tener un sueño reparador.
- Incrementa la imagen corporal.
- Libera tensiones y energías estancadas.

Qué pasa con la activación física, en los adultos mayores:

Escobar, J. (2003) expresa que se presentan muchas posibilidades de trabajo para los grupos de ancianos a través de la activación física, todo depende fundamentalmente del conocimiento del elemento humano y los objetivos planteados al inicio. Las expectativas que les caracteriza en esta edad propiciarán un mejor ambiente en cada una de estas personas.

Si orientamos de una manera eficaz la calidad de la activación física dirigida para los adultos mayores, si analizamos debidamente los contenidos a aplicar, las características del grupo poblacional y algunos criterios metodológicos tan necesario e importantes para su logro, los avances que se vayan presentando serán muy satisfactorios y haremos de la activación física un instrumento muy importante para alcanzar objetivos establecidos.

Dentro de la importancia de la activación física a esta edad citamos:

- ✓ Progreso de sus condiciones orgánicas.
- ✓ Fortalecimiento de capacidades y condición física.
- ✓ Resguardo de sus sistemas corporales.
- ✓ Desarrollo importante en el comportamiento diario.

Para quienes atraviesan por el normal proceso de envejecimiento son ideales los ejercicios que involucran movimientos de equilibrio, coordinación y mejoramiento de la capacidad cardiorrespiratoria. Es fundamental ejercitar el tren inferior, que sostiene al cuerpo. Así, el trabajo de piernas consiste en la realización de actividades entre ellas las caminatas en superficies regulares, subir y bajar escaleras de manera controlada, bailar a diferentes ritmos, gimnasia formativa, entre otras que están al alcance de todos y que se pueda hacerlo utilizando el propio cuerpo.

Los alcances y beneficios que aporta la activación física son incontables y es muy importante el papel que desempeñamos quienes nos ponemos al frente del adulto mayor para dirigir un programa el cual tiene como base fundamental la forma de planificar tomando en consideración todos los aspectos inherentes al proceso normal de envejecimiento que implica tener mucho cuidado a la hora de aplicar el volumen de trabajo.

Por lo anteriormente expuesto es en esta etapa que el ejercicio es tanto o más importante que en edades menores, no solo que resguarda la integridad corporal sino que también refresca la mente.

Caracterización metodológica para iniciar un programa de activación física.

Una vez conocida la importancia de la activación física para los adultos mayores se presentan algunas consideraciones que son muy necesarias para hacerla interesante y bien organizada.

Antes de empezar con la orientación de estos grupos, es importante saber qué se va a hacer con ellos, estableciendo los objetivos debidamente fundamentados y tomando en cuenta las siguientes interrogantes:

- ¿Cuándo iniciar?, ¿Por qué iniciar?, ¿Cómo iniciar?

Estas inquietudes orientarán la planificación, tanto grupal, como individualizada.

Se considerará lo siguiente:

División de grupos	Dividir previamente los grupos de trabajo, acorde a las necesidades ya sea individual, colectivo o combinado.
Patologías existentes	En la división de grupos se debe clasificarlos según las enfermedades que padezcan para que facilite el escogimiento de las actividades y se busque un objetivo común en un grupo determinado.
Principios del entrenamiento	Tomar en cuenta los principios del entrenamiento deportivo en relación con la parte funcional del adulto mayor que proporcionen bases sólidas en la orientación física para estos grupos.

Edad	En la división de grupos, hacerlo considerando intervalos de edad. Claro que al tener grupos homogéneos se facilitaría la intervención hacia esta población.
Motivación	Tener a los grupos motivados, de esa forma se logran los objetivos, eso se alcanza con la elección de buenas actividades y la adecuada orientación científica que le proporcione al programa.
Actividades elegidas	Para todos los grupos, las actividades no pueden ser las mismas, estarán orientadas al objetivo común que busca la persona, y no hacer actividades sin razón de ser. Todo debe tener un por qué.
Tradición deportiva.	No todas las personas tienen un registro previo de activación física constante. Hay personas que han sido más activas y otras no, por lo que se debe tener en cuenta para la planificación.

Tabla N° 1. Caracterización metodológica para iniciar un programa de activación física.
Elaborada por Lic. Carlos Monar

Qué hacer para la orientación de actividades físicas en el adulto mayor.

Se debe trabajar en base a las condiciones físicas y a los intereses y necesidades del adulto mayor.

Tipos de actividades.

- ✓ Básicas (movimientos gimnásticos, juegos, ejercicios de relax).
- ✓ Complementarias (actividades al aire libre que impliquen un gasto energético, también rítmicas y dancísticas complementando trabajos manuales).

Espacios y elementos a utilizar.

Salón de la Asociación, canchas, el medio ambiente, coliseo.

Elementos: Balones, cuerdas, aros, materiales de desecho, elementos deportivos adicionales, entre otros.

Por consiguiente, relacionando la activación física con la calidad de vida es muy importante resaltar que la planificación juega un papel muy importante ya que gira a través de ella todas las actividades a ejecutar para que se cumplan fielmente los objetivos propuestos es decir el bienestar integral del adulto mayor utilizando para ello las bondades que ofrece la naturaleza, además el cantón San Miguel tiene una topografía muy accidentada por lo que se puede utilizar los espacios inclinados para el desarrollo del trabajo y todos los lugares posibles, también se debe tomar en cuenta que con el propio cuerpo se pueden hacer muchas actividades y no solo esperar contar con materiales adquiridos.

También se debe tomar en cuenta que la planificación sea exclusivamente programada para el adulto mayor y así evitar a toda costa que cause algún tipo de lesión debido sobre todo a la fragilidad tanto muscular como ósea que presentan las personas de la tercera edad por lo que es necesario sea orientada y dirigida por personal que conozca de la educación física para lograr la calidad de vida tan ansiada por todos.

2.4.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES VARIABLE DEPENDIENTE.-

BUEN VIVIR.

Definición.-

El Buen Vivir es un principio constitucional basado en el Sumak Kawsay, que recoge una visión del mundo centrada en el ser humano, como parte de un entorno natural y social.

También, el buen vivir constituye un paradigma de sociedad sustentable basado en el acoplamiento equilibrado y equitativo entre economía y naturaleza, de tal suerte que la “vida entera” esté garantizada para la especie humana. Y aquí cabe una precisión fundamental: en una relación de reciprocidad entre seres humanos y naturaleza, la especie humana al garantizarse a sí misma su continuidad garantiza la supervivencia de todo lo demás facilitando que los encadenamientos tróficos fluyan sin quebrantos y los ecosistemas mantengan su equilibrio y así puedan cumplir su misión ecológica de sustentar toda forma de vida.

Implica a su vez deshacernos de visiones aparentemente novedosas sobre sustentabilidad y sostenibilidad, pero que buscan más la sostenibilidad del capital que de la naturaleza, por ello, Escobar (2008) señala que “En el Tercer Mundo, el discurso del desarrollo sostenible redefine al medio biofísico como "ambiente", y concibe a éste como una reserva para el capital. Más aún, dentro de este discurso es imposible hablar de naturaleza como construcción socio-cultural. La "naturaleza" desaparece al ser reemplazada por el "ambiente"; se declara así la muerte semiótica de la naturaleza como agente de creación social. Al mismo tiempo, el desarrollo sostenible reduce la ecología a una mayor forma de eficiencia. Se trata ahora de producir más a partir de menos, y con mayor racionalidad.

Por otro lado, la biotecnología se erige como encargada de asegurar el uso eficiente y racional de los recursos. En los últimos años, las comunidades locales y los movimientos sociales están siendo llamados a participar en estos esquemas como "guardianes" del capital social y natural. De esta forma, discursos tales como los de la biotecnología y la biodiversidad asisten al capital en la conquista semiótica del territorio: las comunidades, o sus sobrevivientes, son finalmente reconocidos como dueños legítimos de "sus recursos" o lo que queda de ellos- pero sólo en la medida en que acepten ver y tratar estos recursos (y ellos mismos) como "capital" a ser puesto en circulación en beneficio del proceso de acumulación.”

Pero esta entrada ecológica requiere de cambios fundamentales en el entendimiento del sentido de la vida por parte de la especie humana, ello implica que la economía asuma una dimensión diferente al crecimiento económico y a la acumulación capitalista. El fetiche del consumo que la empresa capitalista nos inyecta en los poros de nuestro imaginario sobre la realización de la felicidad al poseer sus productos es la gran alienación de lo humano sobre los elementos constitutivos del ser: solidaridad, comunidad, respeto, paz, sencillez, etc.

Los derechos como pilares del Buen Vivir.

El buen vivir o Sumak Kawsay es un concepto que se ha venido desarrollando a lo largo de los últimos años dentro del Ecuador, modificando la antigua idea del desarrollo por separado entre la sociedad y la naturaleza. Esta nueva idea nos trae como premisa fundamental el desarrollo de los pueblos armonizando sus actividades diarias con la naturaleza para vivir en un equilibrio que nos permita un avance simultáneo con ella y que no perjudique por ningún motivo la armonía que debe existir entre medio ambiente y persona. Los debates que se realizaron al momento de redactar la nueva Constitución se centraron en los derechos que se debían incluir dentro de este nuevo concepto de vida o forma de vivir, teniendo como resultado que los siguientes derechos se incluyeran:

- ✓ Agua y alimentación
- ✓ Ambiente sano
- ✓ Comunicación e información
- ✓ Cultura y ciencia
- ✓ Educación
- ✓ Hábitat y vivienda
- ✓ Salud
- ✓ Trabajo y seguridad social.

Mucho tuvo que ver al momento de analizar y tomar este pensamiento dentro de nuestra constitución, la forma de vida indígena, que es la que basa en el Sumak Kawsay toda su sociedad, tratando de armonizar su vida con la naturaleza y tratando de equilibrar sus acciones y decisiones diarias en esta forma de ver el mundo. Se considera a este grupo de derechos como base fundamental para el desarrollo de los pueblos.

En concreto el Buen Vivir es:

La satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, el florecimiento saludable de todos y todas, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas. El Buen Vivir supone tener tiempo libre para la contemplación y la emancipación, y que las libertades, oportunidades, capacidades y potencialidades reales de los individuos se amplíen y florezcan de modo que permitan lograr simultáneamente aquello que la sociedad, los territorios, las diversas identidades colectivas y cada

uno visto como un ser humano universal y particular; a la vez valora como objetivo de vida deseable (tanto material como subjetivamente y sin producir ningún tipo de dominación a otro).

Objetivos para alcanzar el Buen Vivir:

- ✓ Mejorar la calidad y esperanza de vida y aumentar las capacidades y potencialidades de la población en el marco de la igualdad, libertad, interculturalidad, equidad de género, responsabilidad intergeneracional, cohesión e integración social y territorial.
- ✓ Construir un sistema económico, justo, democrático, productivo, solidario y sostenible basado en la distribución igualitaria y equitativa de los frutos del desarrollo, de los medios de producción y en la generación de trabajo digno, estable y justo.
- ✓ Fomentar la participación y el control social, reconociendo las diversas identidades y promoviendo su representación equitativa, en todas las fases de la gestión y del poder público.
- ✓ Recuperar y mantener un ambiente sano y sustentable garantizando a las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades el acceso equitativo, permanente y de calidad al agua, aire y suelo, y a los beneficios de los recursos del subsuelo y del patrimonio natural.
- ✓ Garantizar la soberanía nacional, promover la integración latinoamericana e impulsar una inserción estratégica en el contexto internacional, contribuyendo a la paz y a un sistema democrático y equitativo mundial.
- ✓ Promover un ordenamiento territorial equilibrado y equitativo que integre y articule las actividades socioculturales, administrativas, económicas y de gestión, garantizando la unidad del Estado.

- ✓ Proteger y promover la diversidad cultural y respetar sus espacios de reproducción e intercambio; recuperar, preservar y acrecentar la memoria social y el patrimonio cultural.

Para lograr estos objetivos se requiere de la mancomunidad de esfuerzos entre Estado y sociedad, a los cuales se les asignan las siguientes obligaciones:

Art. 3.- Para la consecución del buen vivir, son deberes generales del Estado:

- ✓ Garantizar los derechos fundamentales de las personas, las colectividades y la naturaleza.
- ✓ Dirigir, planificar y regular el proceso de desarrollo.
- ✓ Generar y ejecutar las políticas públicas y controlar y sancionar su incumplimiento.
- ✓ Producir bienes, crear y mantener infraestructura, y proveer servicios públicos.
- ✓ Impulsar el desarrollo de las actividades económicas, mediante un orden jurídico e instituciones políticas que las promuevan, fomenten y defiendan a través del cumplimiento de la Constitución y la ley.
- ✓ Promover e impulsar la ciencia, la tecnología, las artes, los saberes ancestrales y en general las actividades de la iniciativa creativa comunitaria, asociativa, cooperativa y privada.

Art. 4.- Para la consecución del buen vivir, a las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades y sus diversas formas organizativas, les corresponde:

- ✓ Participar en todas las fases y espacios del poder público y de la planificación del desarrollo nacional y local, y en la ejecución y control del cumplimiento de los planes de desarrollo en todos sus niveles.

- ✓ Producir, intercambiar y consumir bienes y servicios con responsabilidad social y ambiental.

De esta manera, relacionando el Buen Vivir con la Salud es preciso señalar que es un estado de vida que permite alcanzar una realización plena en todos los aspectos de la vida. En el adulto mayor es vital porque le permite mejorar sus condiciones para una cotidianidad saludable, empero aclarando que la salud no es solo ausencia de enfermedades sino un completo estado de bienestar físico, mental y espiritual.

También, no debemos olvidar que el colectivo de los adultos mayores es bastante amplio y va incrementándose aceleradamente con el transcurso de los días, por tal razón demandan una atención de calidad y calidez proyectándose para alcanzar una vida plena a través de su realización personal y por ende la satisfacción de sus familiares.

BIENESTAR BIOPSIICOSOCIAL

Definición.-

La OMS establece como definición al estado de completo bienestar físico, mental y social, y no tan solo la ausencia de enfermedad o afección.

Componentes de la unidad biopsicosocial.

Karting, Carlos (sf) establece tres componentes:

La estructura biológica:

Es la parte objetiva y material, está compuesta por todos los sistemas biológicos del ser humano, desde el más sólido y tangible hasta el más liviano y sensible,

estos son los sistemas óseo, muscular, digestivo, circulatorio, respiratorio, excretor, reproductor, endocrino y nervioso, los cuales le permiten al ser humano, la existencia, el equilibrio y la salud biológica en la realidad material circundante.

La estructura psicológica:

Es la parte intangible e inmaterial, son fenómenos que se asientan sobre los sistemas biológicos (endocrino y nervioso), pero tienen su propia estructura y funcionamiento, y le permite al ser humano actuar y responder ante los cambios del entorno.

Asimismo le proporcionan el equilibrio y la estabilidad emocional y la conciencia de su ser y de su posición frente al entorno que le rodea, incluso la posibilidad de juzgar sus actos.

La estructura social: También se le denomina entorno o medio social, es el hábitat del hombre, ya que el ser humano desde que nace hasta que muere vive en sociedad.

El ser humano tiene una naturaleza gregaria, porque necesita estar junto a otros de su misma especie para subsistir, su vida es una interacción permanente con otros individuos. Así mismo durante su existencia el ser humano recibe influencias de la sociedad en que vive, a través de los patrones culturales, las costumbres, la religión y las normas sociales (leyes) y el sistema político.

Factores Biopsicosociales

La falta de salud no es una característica del envejecimiento, ni de la vejez, aunque existen múltiples factores biopsicosociales que inciden en esto.

El envejecimiento no es un proceso de causa única sino el resultado de una compleja asociación de interacciones entre lo genético intrínseco y lo ambiental extrínseco:

Los factores intrínsecos (del interior de la persona) obedecen al proceder de causas genéticas, y ejercen influencias en los procesos que determinan la duración de la vida.

Los factores extrínsecos actúan desde las edades más tempranas de la vida, como las agresiones de la vida moderna, el estrés, la dieta, el sedentarismo y el consumo de tabaco, que inciden en la aparición de enfermedades cardiovasculares y del cáncer antes de la tercera edad, y solo una política de orden social y sanitaria, que promueva mejores estilos de vida, posibilitará aumentar la expectativa de vida de los ancianos.

En cuanto a lo biológico se producen cambios a escala celular, molecular, en órganos y tejidos. Asimismo ocurren cambios bioquímicos que afectan las capacidades de adaptación, recuperación y defensa del organismo.

Envejecer no equivale a enfermar, ni la vejez significa enfermedad, sino una constante dialéctica de ganancias y pérdidas durante toda la vida, en la que existen cambios morfológicos, fisiológicos, bioquímicos y psicológicos, donde están presentes múltiples factores biopsicosociales.

El envejecimiento psicológico se expresa en el efecto del paso del tiempo sobre las distintas funciones psicológicas; dentro de estas se incluyen las formas en que percibimos la realidad, las relaciones con uno mismo y con los demás, donde la integración de todos estos elementos en una personalidad única e integral, condicionan la forma de reaccionar desde su estructura y a partir de sus componentes cognoscitivos, afectivos y volitivos; existe una alta prevalencia de alteraciones en la forma de pensar, sentir y actuar que pueden afectar la vida del anciano.

Los procesos afectivos se manifiestan a partir de estados de ánimo, emociones y sentimientos, que expresan la relación que existe entre las necesidades y la satisfacción que procede del medio. Los estados de ánimo se manifiestan mediante el tono afectivo que va de la alegría a la tristeza, y se mantienen relativamente durante un periodo, mientras que las emociones surgen ante emergencias con comienzos bruscos de gran intensidad y corta duración, acompañadas casi siempre de profundas reacciones neurovegetativas y viscerales. Por su parte, los sentimientos son modalidades más estables de aparición lenta y duradera, y no se acompañan de cambios somáticos. Iglesias Durán O. (2005). Lo psicológico en el envejecimiento: Núñez de Villavicencio F. Psicología y salud. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; p. 145-149.

En los ancianos son frecuentes estados de ánimo particulares de irritabilidad, indiferencia, inestabilidad y pesimismo. Las modificaciones psicoafectivas y biológicas y los cambios por acontecimientos existenciales, hacen del anciano un individuo más expuesto al riesgo de padecer de alteraciones psíquicas. Zaldívar Pérez D. (1996). Conocimiento y dominio del estrés. La Habana: Instituto Cubano del Libro; p. 22.

El proceso de envejecimiento no es idéntico para todas las personas que lo transitan; surgen diferencias según el sector social al que pertenecen, su nivel educativo, su grado de autonomía, su género, las cargas de trabajo que hayan soportado en el transcurso de su vida, o el estilo cultural intrínseco al contexto ecológico y social donde vivieron. Por lo que el ajuste social puede definirse como la adecuada interacción entre el individuo y su ambiente. Las interacciones del individuo con los demás, ocurren dentro de la familia, las asociaciones de amigos y la comunidad. La falta de contacto social, contribuye a delimitar su salud funcional y su capacidad de afrontamiento ante las agresiones del medio.

Rocabruno Mederos JC. (2009). Tratado de gerontología y geriatría clínica. La Habana. Cuba. El autor, desde el punto de vista macrosocial establece que deben tenerse en cuenta factores como: pérdidas (del cónyuge, amigos, hijos, familia); aislamiento, determinado por la soledad física o espiritual, por falta de

comunicación; ausencia de confidente, lo cual es importante desde el punto de vista emocional; la inactividad física, lo cual conlleva a frustraciones, vida sedentaria y enfermedades crónicas; inadaptación a la jubilación (sin una debida preparación psicológica y social, supone el paso brusco de una situación activa a otra pasiva e improductiva, que puede llevar a que el individuo no encuentre bienestar ni estimulación en las actividades diarias), puede verse afectada la situación económica, el estado emocional y la participación social; la insatisfacción con actividades cotidianas; aparece el síndrome de la vida rutinaria en el anciano; pérdida de roles sociales, no querer o no poder ejercer las actividades sociales que antes realizaban limitando su radio de acción; institucionalización, cuando no tienen los soportes sociales necesarios se convierten en generadores de alteraciones emocionales (ansiedad, depresión), caída, deterioro cognitivo, etc.; condiciones materiales de vida, vivienda y recursos económicos que repercuten en el bienestar y la calidad de vida; además la edad avanzada que aumenta la morbilidad y disminuye la salud.

Desde el punto de vista microsocioal, la familia juega roles principales como la adaptación para satisfacer las necesidades del anciano y la aceptación por parte de los miembros de esta de los deseos de los ancianos, a partir de reajustes en el estilo de vida que les permita participar en la discusión de cuestiones familiares. La comprensión y la protección que sean capaces de brindarles, en dependencia de las limitaciones funcionales que puedan presentar, contribuirán en su beneficio.

Considerando la relación entre el bienestar biopsicosocioal y las capacidades físicas puedo manifestar que el tener acceso a todos los componentes que favorecen un adecuado modelo de vida está íntimamente relacionado con las maneras en que realizamos el ejercicio para lo cual deberá tomarse las precauciones que su práctica lo establezca.

VÍNCULOS AFECTIVOS FAMILIARES

Definición.-

Los vínculos afectivos se entienden como una relación de cariño y amor recíproco entre diferentes personas. Los seres humanos vivimos en familia y en sociedad, los vínculos afectivos están presentes por lo tanto en prácticamente todo lo que hacemos las personas.

Estos vínculos son mucho más que la mera relación de parentesco, los vínculos afectivos son una expresión de la unión entre las personas, la unión de los padres con sus hijos e hijas. Una unión irrepetible e imprescindible, ya que este cariño va a estar presente en todas las tareas educativas, fortaleciéndolas, suavizándolas y equilibrándolas.

Ser adulto mayor no significa dejar de disfrutar, de reír a gritos, de emocionarse, de apasionarse, de jugar; significa saber cuándo no tiene sentido hacerlo. Significa, básicamente abandonar la omnipotencia, reconocer a los otros con sus necesidades y deseos, aprender a esperar, adquirir autonomía.

El rol de la familia.

En toda sociedad, las familias son espacios de socialización, formación, cuidado y protección de sus miembros, especialmente de los más vulnerables, estos son, los niños, niñas, adolescentes, los jóvenes, las personas adultas mayores y quienes tienen alguna discapacidad. Cada persona, en tanto sujeto de derecho, merece el cuidado y la protección necesarios y correspondientes a su etapa del ciclo de vida y a su situación social, para garantizar su bienestar integral y el ejercicio de sus derechos fundamentales. El análisis de la problemática de las familias requiere, por tanto, considerar las relaciones que se establecen entre todos sus miembros, puesto que al interior se establecen arreglos específicos para el cuidado y protección de quienes la integran.

El sentirse necesario es uno de los predictores de longevidad. En la mayor parte de estudios longitudinales las personas mayores que se sienten necesitadas por los suyos suelen vivir más y mejor. Tratar de mantener nuestras relaciones familiares y sociales con un óptimo nivel de satisfacción en el que cada miembro de la familia sienta que todos colaboran en un bienestar común es un objetivo importante para obtener un envejecimiento satisfactorio.

Existe una falsa idea, a saber, que es la gente mayor la que recibe el cuidado de la familia. Ello es parcialmente cierto y ocurre, sobre todo, en las personas mayores con serios problemas de salud. Sin embargo, son las personas mayores las que, en mayor proporción, las que son cuidadoras de los otros miembros de la familia.

La familia, factor de calidad de vida. En opinión de las personas mayores, las relaciones con la familia son una fuente esencial de bienestar y es la tercera condición más importante para la calidad de vida.

Personas mayores solas.

Han cambiado las formas de convivencia, reduciéndose el núcleo familiar y aumentando la proporción de personas mayores que viven solas, pero las familias continúan siendo la principal fuente de contacto social y de ayuda en caso de necesidad, y esto es particularmente cierto para las personas mayores viudas que viven solas. La interdependencia familiar y la solidaridad intergeneracional permiten una seguridad económica y afectiva más allá de los cambios económicos y sociales por los que ha atravesado el país, pero todavía las hijas siguen siendo la fuente de cuidados preferida en caso de discapacidad y tienen un sobrepeso excesivo de cuidados familiares. J.M. Marín 'Envejecimiento'. Salud Pública 2003; p. 28-30.

También debemos considerar a aquellos que una vez se han quedado viudos han pasado a vivir con su familia, habitualmente con alguna hija, o bien ocurra lo que se ha venido en llamar el fenómeno del abuelo itinerante o abuelo “maleta” o

“golondrina” porque el abuelo pasa de forma rotatoria por los domicilios de todos los hijos. En estos casos la familia ha de procurar que envejecan activamente, que salgan a la calle, que se relacionen con los amigos y amigas, que controlen la alimentación y si tienen tratamientos médicos y controles de salud vigilar su cumplimiento.

Para superar la soledad la familia juega un papel fundamental, se la puede considerar el principal soporte social del anciano, considerando las relaciones y el amparo en los seres queridos como un recurso clave en la lucha contra la soledad. El rol de abuelo podría ser una muy buena solución para conseguir una mejor relación familiar

Relacionando los vínculos afectivos familiares con la capacidad motriz es imprescindible comprender que si se previene tanto las enfermedades como el sedentarismo y otros factores nocivos nos damos cuenta que son las capacidades físicas las que determinan el mantenimiento de la calidad de vida ya sea favorable o no, porque está determinada por la calidad, frecuencia e intensidad del ejercicio que realizamos ya que se debe tomar muy en cuenta la edad de los participantes para emprender un programa de activación física.

Es importante sin embargo tener muy presente que debe realizarse chequeos médicos de manera frecuente, esto sin duda ayudará ostensiblemente para que el sometimiento a la activación física sea realizado con seguridad y confianza.

CALIDAD DE VIDA.

Definición.-

Representa un término multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida “objetivas” y un alto grado de bienestar “subjetivo”, y también incluye la satisfacción colectiva de necesidades a través de políticas sociales en adición a la satisfacción individual de necesidades. Gómez, M. (2010).

En el caso de los seres humanos, los elementos que contribuyen a contar con una calidad de vida pueden ser tanto emotivos, materiales y culturales. En este sentido, la calidad de vida de una persona está dada en primer término por la posibilidad de vivir de manera agradable con sus pares, principalmente con el grupo que forma su familia y que le da identidad.

Factores de la calidad de vida.

Palomba, R. (2002). Enuncia los siguientes factores:

Factores materiales.

Son los recursos que cada persona tiene:

- Ingresos económicos suficientes
- Acceso a un trabajo
- Salud
- Educación.

Factores ambientales.

Se refiere a las características del lugar en el que se reside y que pueden tener alguna influencia en el estilo de vida así como:

Gozar de los beneficios que ofrecen los servicios básicos, seguridad en cuanto al bajo índice de violencia y acción de la delincuencia. Acceso a las nuevas tecnologías y comunicación, entre otros.

Factores de relacionamiento.

En este aspecto tiene especial relevancia las relaciones afectivas con familiares, amigos y personas que conforman su círculo, además la integración a conglomerados de orden social y religioso, la utilización adecuada del tiempo libre y la relación social después de haberse retirado de la actividad laboral son factores que podrían afectar de alguna manera la calidad de vida.

Cuando los familiares asumen el papel fundamental de inmiscuirse positivamente en la vida del adulto mayor, las amistades y otras formas de apoyo tienen un rol un poco reservado.

Dimensiones de la calidad de vida:

(Schalock y Verdugo, 2002/2003, 2007) plantean ocho dimensiones centrales que constituyen una vida de calidad.

Bienestar emocional:

Los ejemplos centrales propuestos de indicadores objetivos de esta dimensión son: la seguridad, la felicidad, la espiritualidad, la ausencia de estrés, el autoconcepto y la satisfacción con uno mismo. Para mejorar esta dimensión Schalock apunta las siguientes técnicas: aumentar la seguridad, permitir la espiritualidad, proporcionar feedback positivo, mantener el nivel de medicación lo más bajo posible, reducir el estrés, promocionar el éxito y promocionar estabilidad, seguridad y ambientes predecibles.

Relaciones interpersonales:

Los indicadores centrales de esta dimensión son: intimidad, afecto, familia, interacciones, amistades, apoyos. Las técnicas de mejora propuestas son: permitir la intimidad, permitir el afecto, apoyar a la familia, fomentar interacciones,

promover amistades, proporcionar apoyos. Si recordamos que las personas lo son gracias a la interacción significativa con los demás, nos daremos cuenta de la relevancia de esta dimensión.

Bienestar material: Los indicadores centrales propuestos para esta dimensión son:

Derechos, económico, seguridad, alimentos, empleo, pertenencias, estatus socioeconómico.

Las técnicas para la mejora de esta dimensión son: permitir la propiedad, defender la seguridad financiera, asegurar ambientes seguros, empleo con apoyo, fomentar posesiones.

Desarrollo personal:

Indicadores centrales son: formación, habilidades, realización personal, competencia personal, capacidad resolutiva. Las técnicas de mejora consisten en: proporcionar educación y habilitación/rehabilitación, enseñar habilidades funcionales, proporcionar actividades profesionales y no profesionales, fomentar el desarrollo de habilidades, proporcionar actividades útiles y utilizar tecnología aumentativa.

Bienestar físico:

Ejemplos de indicadores son la salud, nutrición, movilidad, ocio, actividades de la vida diaria. Las técnicas de mejora son: asegurar el cuidado de la salud, maximizar la movilidad, apoyar oportunidades para el recreo y tiempo libre significativos, promover la nutrición apropiada, apoyar actividades de vida diaria, promover el bienestar poniendo énfasis en el ajuste, nutrición, estilos de vida saludables y manejo del estrés.

Autodeterminación:

Los indicadores centrales de esta dimensión central son: autonomía, elecciones, decisiones, control personal, autorregulación, valores/metas personales. Las técnicas de mejora son: favorecer hacer elecciones, favorecer el control personal, favorecer tomar decisiones, ayudar en el desarrollo de metas personales.

Inclusión social:

Indicadores centrales de calidad de vida son: aceptación, estatus, apoyos, ambiente laboral, integración y participación en la comunidad, roles, actividades de voluntariado, entorno residencial. Las técnicas de mejora para esta dimensión son:

Conectar con redes de apoyo, promover funciones de rol y estilos de vida, fomentar ambientes normalizados e integrados, proporcionar oportunidades para la integración y participación en la comunidad, apoyar el voluntariado.

Derechos:

Ejemplos de indicadores centrales de esta dimensión son:

Privacidad, voto, acceso a derechos y libertades reconocidos en la población general y especiales protecciones requeridas por el hecho de manifestar la condición de retraso mental (en este sentido, cabe preguntarse y debatir sobre temas tales como la esterilización, la incapacitación judicial...), juicio gratuito, derechos, responsabilidades civiles. Las técnicas de mejora son: asegurar la privacidad (por ejemplo, no leer su correo, no abrir sus armarios o cajones), fomentar el voto, reducir barreras (y no solo las físicas sino también las psicológicas y las sociales), proporcionar procesos justos, fomentar y respetar la propiedad, fomentar las responsabilidades cívicas.

Indicadores de calidad de vida.

Se considera como indicadores de calidad de vida todos aquellos que se refieren al nivel y/o a la forma en que se satisfacen necesidades en un núcleo social determinado, pudiendo ser éste una familia, hogar, ciudad, región, país, etc.

Los indicadores de calidad de vida pueden ser de tres tipos.

En primer término, están aquellos referidos exclusivamente a un tipo de necesidad, a los que se les denomina indicadores unidimensionales. Así por ejemplo se tendrá indicadores referidos exclusivamente a la educación, a la salud o a la vivienda, éstos pueden estar representados por un conjunto de variables.

En segundo término, existen indicadores referidos al grado de satisfacción de un conjunto combinado de necesidades. Es el caso, por ejemplo, de los indicadores de pobreza, de necesidades básicas y de desarrollo humano. A este segundo tipo de indicadores se los denominará indicadores multidimensionales.

En tercer lugar, están aquellos indicadores que tienen en cuenta los aspectos vinculados con la forma en que se distribuye el ingreso entre los habitantes de un país.

¿Cómo lograr una mejor calidad de vida?

Rodríguez, M. (2012). Considera que la calidad de vida es un factor subjetivo que se fundamenta en la manera o forma en que cada individuo decide establecer como su estándar de vida.

Es preciso destacar que existen un sinnúmero de actividades que darán la pauta para que el adulto mayor especialmente logre por medio de ellos acercarse a una verdadera calidad de vida.

Hay que hacer que los adultos mayores tengan entusiasmo por aprender, compartir y conocer nuevas experiencias que posibiliten su crecimiento individual y social.

Hay que intentar involucrarlos con sus comunidades y hacer que vean su verdadero valor como personas y lo que aún pueden brindar a sus semejantes.

El objetivo sería promover acciones para la participación y acompañamiento en el proceso de envejecimiento activo y saludable, ofreciendo alternativas de capacitación y recreación que tiendan a mejorar su calidad de vida.

Se debe fomentar la integración de los adultos mayores autovalentes, promoviendo su autocuidado, autoestima y autogestión.

Se debe contar con un espacio físico habilitado y acondicionado especialmente para atender a los Adultos Mayores, el cual sirva de centro educativo y de recreación en el que se imparten talleres, charlas y una serie de actividades con metodología participativa, de integración y conocimiento mutuo.

Permitiéndoles así generar confianza en sí mismos, establecer vínculos de apoyo, para realizar actividades que sean de su propio interés.

Es bueno diseñar talleres entretenidos y variados pensando especialmente en el adulto mayor.

Lo ideal es atender las siguientes áreas creando algunos talleres específicos:

Talleres de desarrollo de habilidades manuales y motrices:

Manualidades, pintura en género, decoración, pastelería, y/o actividades que puedan desarrollarse desde un solo lugar, y que no implique desplazamientos

largos o que necesiten de acompañante, así el adulto mayor se siente acompañado y puede compartir sus conocimientos más fraternalmente con otros.

Talleres de fomento del ejercicio físico y la recreación:

Taller de gimnasia, encuentros recreativos, caminatas y actividades al aire libre, visitas a las aguas termales, turismo terrestre y fluvial, lo ideal es que sean rutas cercanas y que haya un acceso fácil y seguro, eventos masivos que involucren a familiares y amigos.

Talleres de desarrollo cultural y de expresión artística:

Estos talleres pretenden motivar en los adultos mayores la creatividad y desarrollo de sus habilidades artísticas.

Taller de folklore, de guitarra, de pintura, de teatro.

Talleres de desarrollo y autocuidado:

Esta área de trabajo requiere fomentar el envejecimiento saludable, fortalecimiento la autoimagen y la valorización de aptitudes y habilidades, reconociendo las propias dificultades, buscando las formas de resolución de las mismas. La casa del adulto mayor (2012).

La calidad de vida al relacionarla con la activación física da la oportunidad de resaltar el valor importantísimo que tiene para el adulto mayor la obtención de un estilo de vida saludable valiéndose de las herramientas que tenemos en nuestras manos como es la activación física por lo que al ser realizada siguiendo los protocolos adecuados le darán al anciano la oportunidad y la motivación adecuada ya que la mayoría de acciones motrices pueden ser realizadas aprovechando la naturaleza y los medios que están al alcance de todos.

No se debe olvidar que está en las manos de cada uno buscar y alcanzar una adecuada calidad de vida, desde luego que inciden muchos factores y eventos que pasan a lo largo de la vida pero hay que luchar mucho para alcanzar lo que se desea aún en contra de las adversidades y obstáculos que se nos viene por delante.

2.5. Hipótesis

H₀: La activación física no influye en la calidad de vida de los adultos mayores de la asociación de jubilados del cantón San Miguel.

H₁: La activación física sí influye positivamente en la calidad de vida de los adultos mayores de la asociación de jubilados del cantón San Miguel.

2.6. Señalamiento de Variables

2.6.1. VARIABLE INDEPENDIENTE: Activación Física

2.6.2. VARIABLE DEPENDIENTE: Calidad de Vida

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación.

En la realización de este proyecto de investigación se utilizará principalmente el enfoque:

Cualitativo.- El presente trabajo de investigación tiene un carácter cualitativo a través del cual se estudia la realidad en su contexto natural a través de la utilización de la observación y encuestas para la toma de datos que me sirvieron como referencia para empezar el trabajo. Blasco y Pérez (2007).

Cuantitativo.- La realización de la investigación a través de este enfoque permite examinar los datos de manera numérica, especialmente en el campo de la estadística.

3.2. Modalidad básica de la investigación

El problema que es el objeto de estudio y el análisis respectivo se fundamentará en las siguientes peculiaridades:

Bibliográfica- Documental.- Constituye un proceso sistemático y secuencial de recolección, selección, clasificación, evaluación y análisis de contenido del material empírico impreso y gráfico, físico y/o virtual que servirá de fuente teórica, conceptual y/o metodológica para una investigación científica determinada.

La investigación documental (incluyendo el estudio de documentos de casos), es una herramienta sistemática al servicio de una investigación científica específica.

Para la realización de este proceso investigativo acudí a fuentes bibliográficas varias que me dieron la posibilidad de analizar y extraer las conceptualizaciones y discernimientos de autores diversos.

Como en todo proceso de investigación, la búsqueda de fuentes bibliográficas y documentales está estrechamente asociada a los objetivos de la investigación

Refiriéndome al tema utilicé como ayuda el listado de los agremiados a la Aso de jubilados del cantón San Miguel.

Investigación de Campo:

Constituye un proceso sistemático, riguroso y racional de recolección, tratamiento, análisis y presentación de datos, basado en una estrategia de recolección directa de la realidad de las informaciones necesarias para la investigación. De acuerdo con el propósito, la investigación de campo puede ser de dos tipos:

Técnicas de la Investigación:

La Encuesta.

La investigación por encuesta es considerada como una rama de la investigación social científica orientada a la valoración de poblaciones enteras mediante el análisis de muestras representativas de la misma (Kerlinger, 1983). De acuerdo con Garza (1988) la investigación por encuesta "... se caracteriza por la recopilación de testimonios, orales o escritos, provocados y dirigidos con el propósito de averiguar hechos, opiniones actitudes," (p. 183). Para Baker (1997) la investigación por encuesta es un método de colección de datos en los cuales se definen específicamente grupos de individuos que dan respuesta a un número de preguntas específicas.

La instrumentación consiste en el diseño de un cuestionario elaborado para medir opiniones sobre eventos o hechos específicos. En el cuestionario las preguntas son administradas por escrito a unidades de análisis numerosas. En una entrevista las respuestas a las cuestiones pueden escribirse en la cédula de entrevista o puede llevarse en una interacción cara a cara.

En aquellas preguntas en que se establezcan alternativas de respuesta deben considerarse cuidadosamente todas las posibles alternativas. Se debe hacer un trabajo exhaustivo sin que ello signifique provocar una respuesta vaga y sin sentido. Ávila, Héctor. (2012).

La Observación:

Borsotti, J. (2009). La observación consiste en saber seleccionar aquello que queremos analizar. Se suele decir que "Saber observar es saber seleccionar".

Para la observación lo primero es plantear previamente qué es lo que interesa observar. En definitiva haber seleccionado un objetivo claro de observación.

Pasos que debe tener la observación:

1. Determinar el objeto, situación, caso, etc. (que se va a observar).
2. Determinar los objetivos de la observación (para qué se va a observar).
3. Determinar la forma con que se van a registrar los datos.
4. Observar cuidadosa y críticamente.
5. Registrar los datos observados.
6. Analizar e interpretar los datos.
7. Elaborar conclusiones. Borsotti, J. (2009).

Según Bunge (727) la observación es un procedimiento científico y se caracteriza por ser:

Intencionada:

Porque coloca las metas y los objetivos que los seres humanos se proponen en relación con los hechos, para someterlos a una perspectiva teleológica.

Ilustrada:

Porque cualquier observación para ser tal está dentro de un cuerpo de conocimientos que le permite ser tal; solo se observa desde una perspectiva teórica.

Selectiva:

Porque necesitamos a cada paso discriminar aquello que nos interesa conocer y separarlo del cúmulo de sensaciones que nos invade a cada momento.

Interpretativa:

Al final de una observación científica nos dotamos de algún tipo de explicación acerca de lo que hemos captado, en relación con otros datos y con otros conocimientos previos.

En el proceso de observación, según Bunge (729) se distinguen cinco elementos:

Sujeto u observador:

En el que se incluyen los elementos constituyentes de este, tanto los sociológicos como los culturales, además de las experiencias específicas demostradas por el investigador.

Objeto de la observación:

Que es la realidad, pero en donde se han introducido procedimientos de selección y de discriminación, para separarlo de otras sensaciones. Los hechos en bruto se han transformado en datos de un proceso concreto.

Circunstancias de la observación:

Son las condiciones concretas que rodean al hecho de observar y que terminan por formar parte de la propia observación.

Los medios de la observación:

Son los sentidos e instrumentos desarrollados para extender los sentidos o inventar nuevas formas y campos para la observación.

Cuerpo de conocimientos:

Vilches, L. (2012). Es el conjunto de saberes debidamente estructurados en campos científicos que permiten que haya una observación y que los resultados de esta se integren a un cuerpo más amplio de conocimientos.

3.3. Niveles o Tipos de Investigación.

La metodología de investigación también debe considerar los niveles o tipos de investigación, puesto que cada uno de ellos tiene sus propias características que se articulan con determinados objetivos, según el siguiente gráfico.

3.3.1. Exploratorio: Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. Y Baptista Lucio, P. Metodología de la investigación.

CARACTERÍSTICAS	NIVEL	OBJETIVOS
Metodología más flexible. De mayor amplitud y dispersión. Estudio poco estructurado.	EXPLORATORIO Sin (hipótesis)	Generar hipótesis. Reconocer variables de interés investigativo. Sondear un problema poco investigativo o desconocido en un contexto particular

Tabla N° 2. Nivel de Investigación Exploratorio.

Elaborado por: Lic. Carlos Monar

3.3.2. Descriptivo: Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. Y Baptista Lucio, P. Metodología de la investigación.

CARACTERÍSTICAS	NIVEL	OBJETIVOS
Permite predicciones rudimentarias. De medición precisa. Requiere de conocimiento suficiente. Muchas investigaciones de este nivel tienen interés de acción social.	DESCRIPTIVO con (Preguntas directrices o hipótesis de trabajo)	Clasificar elementos y estructuras, modelos de comportamiento, según ciertos criterios. Caracterizar una comunidad. Distribuir datos variables considerados aisladamente.

Tabla N° 3. Nivel de Investigación Descriptivo.

Elaborado por: Lic. Carlos Monar

3.3.3. Correlacional: Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. Y Baptista Lucio, P. Metodología de la investigación.

CARACTERÍSTICAS	NIVEL	OBJETIVOS
Permite predicciones estructuradas. Análisis de correlación (sistema de variaciones). Medición de relaciones entre variables en los mismos sujetos de un contexto determinado.	CORRELACIONAL (ASOCIACIÓN DE VARIABLES)	Evaluar las variaciones de comportamiento de una variable en función de variaciones de otra variable. Medir el grado de relación entre variables, en los mismos sujetos. Determinar tendencias (modelos de comportamiento mayoritario) Comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras.

Tabla N° 4. Nivel de Investigación Correlacional.

Elaborado por: Lic. Carlos Monar

3.3.4. Explicativo: Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. Y Baptista Lucio, P. Metodología de la investigación.

CARACTERÍSTICAS	NIVEL	OBJETIVOS
Conduce a la formulación de leyes. Investigaciones más complejas que en los niveles anteriores. Estudio altamente estructurado. Responde al ¿por qué? (causalidad).	EXPLICATIVO Con (hipótesis causales)	Comprobar experimentalmente una hipótesis. Descubrir las causas de un fenómeno. Detectar los factores determinantes de ciertos comportamientos.

Tabla N° 5. Nivel de Investigación Explicativo.

Elaborado por: Lic. Carlos Monar

3.4. Población y Muestra.

Muñoz (2002) señala: “que la población o universo como conjunto de unidades de investigación se refiere a personas, instituciones, documentos, hechos, entre otros, a los cuales hace referencia la investigación y para las que serán válidas las conclusiones que se obtengan”. (Pág.184).

El universo total que se utilizó para la presente investigación fue de 64 adultos mayores, al ser una población pequeña se tomó al universo total que cumplían las siguientes características: tener entre 65 y 75 años de edad, pertenecer y haberse integrado durante desde el mes de febrero del 2015 al grupo de jubilados y pensionistas del IESS del cantón San Miguel de Bolívar.

Estos parámetros se han cumplido a cabalidad ya que existe un gran interés por parte de los adultos mayores que desean participar de este programa.

La población motivo de estudio está conformada y distribuida de la siguiente manera.

Población	Muestra	Porcentaje
Adultos mayores	58	91 %
Autoridades	6	9 %
Total	64	100%

Tabla N° 6. Población y Muestra.

Elaborado por: Lic. Carlos Monar

La determinación de la muestra representa a todos los adultos mayores que acuden regularmente al programa de activación física motivo de estudio como consta en el cuadro arriba presentado.

3.5. Operacionalización de las Variables.

3.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE. ACTIVACIÓN FÍSICA

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS / INSTRUMENTOS
Acciones motrices que activan procesos fisiológicos generando actitudes de colaboración, respeto y fortalecimiento de la autoestima.	Acciones Motrices Procesos fisiológicos Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio • Movimiento • Desempeño motriz • Movilidad articular • Cardiovascular • Músculo esquelético • Autonomía: Personal, social, física, motora y afectiva. 	<p>¿Le gustaría ejecutar movimientos que impliquen un esfuerzo físico?</p> <p>¿Cree que al realizar activación física frecuente mejorará su movilidad articular?</p> <p>¿Le gustaría formar parte del grupo de Activación Física dirigida para adultos mayores?</p> <p>¿Conoce los beneficios que aporta el ejercicio físico a su sistema cardiovascular?</p> <p>¿Participa con personas de su misma edad en la realización de actividades físico-recreativas?</p>	Encuestas estructuradas

Tabla N° 7. Variable Independiente: ACTIVACIÓN FÍSICA

Elaborado por: Lic. Carlos Monar

3.5.2 Variable Dependiente: CALIDAD DE VIDA.

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS O DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS / INSTRUMENTOS
Refleja el bienestar en todas las facetas del ser humano creando las condiciones favorables para satisfacer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas.	Bienestar	Integración Importancia Estabilidad	¿Es importante la organización de eventos recreativos para la integración de los adultos mayores?	Encuestas estructuradas
	Ser humano	Paz Tranquilidad Equilibrio emocional	¿Le gusta estar acompañado de personas de su misma edad para sentirse mejor emocionalmente? ¿Considera que la práctica frecuente de ejercicio le ayudará a alcanzar una mejor calidad de vida?	
	Necesidades	Vida digna Salud Atención Calidad de vida	Para experimentar una vida digna y llena de satisfacciones es preciso contar con el apoyo de amigos y familiares? ¿La calidad de vida es un factor determinante en el que se ve reflejado su estado de salud?	

Tabla N° 8. Variable Dependiente: CALIDAD DE VIDA

Elaborado por: Lic. Carlos Monar

3.6. Plan para la Recolección de la Información.

Metodológicamente, para la consecución de la información se opera en dos fases:

- Plan para la recolección de información.
- Plan para el procesamiento de información.

El plan de recopilación de información abarca estrategias requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, acorde con el enfoque escogido.

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar a las siguientes preguntas:

Borsotti, C. (2009). Esquema para la formulación de un proyecto de investigación.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Establecer la influencia de la activación física en el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores.
2.- ¿De qué personas u objetos?	Adultos mayores de la Asociación de jubilados del cantón San Miguel.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Activación Física y Calidad de Vida
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Maestrante: Lic. Carlos Patricio Monar Ayala
5.- ¿A quiénes?	A todos los miembros que conforman la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel.

6.- ¿Cuándo?	La investigación se realizará desde el mes de noviembre del 2014 a julio del 2015.
7.- ¿Dónde?	Sede de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel y también al aire libre aprovechando las bondades de la naturaleza.
8.- ¿Cuántas veces?	La programación se realizará 3 veces a la semana durante 6 meses.
9.- ¿Cómo? ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas dirigidas a los participantes y a los directivos.
10.- ¿Con qué?	Fichas de toma de datos, en donde se registrarán las actividades que se vaya desarrollando.

Tabla N° 9. Descripción del plan de recolección de información

Elaborado por: Lic. Carlos Monar

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de la información.

La encuesta.

Según el Centro de investigaciones sociológicas (2012). La encuesta es una técnica de recogida de datos mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de individuos. A través de las encuestas se pueden conocer las opiniones, las actitudes y los comportamientos de los ciudadanos.

En una encuesta se realizan una serie de preguntas sobre uno o varios temas a una muestra de personas seleccionadas siguiendo una serie de reglas científicas que

hacen que esa muestra sea, en su conjunto, representativa de la población general de la que procede.

El cuestionario.

En el apartado de Licenciatura en RR.HH. de la Universidad de Champagnat. (2002, julio 16). Se manifiesta que el cuestionario de encuesta es un instrumento de recogida de datos rigurosamente estandarizado que operacionaliza las variables objeto de observación e investigación, por ello las preguntas de un cuestionario constituyen los indicadores de la encuesta.

3.8. Plan de Procesamiento de la Información.

- Codificación y tabulación: Una vez aplicada las encuestas, serán procesadas a través del registro de datos el cual me permite conocer la incidencia de la activación física en los adultos mayores. Del Rio, Olga (2011).

3.9. Análisis de Resultados:

Del Rio, Olga (2011). Considera los siguientes aspectos a tomar en cuenta:

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados.
- Interpretar los resultados a través de gráficos estadísticos con su respectivo análisis.
- Comprobación de la hipótesis a través de los resultados obtenidos de las encuestas realizadas.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS DIRECTIVOS DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS.

Pregunta 1 ¿Considera adecuada la ejecución de movimientos que impliquen esfuerzo físico en los adultos mayores?

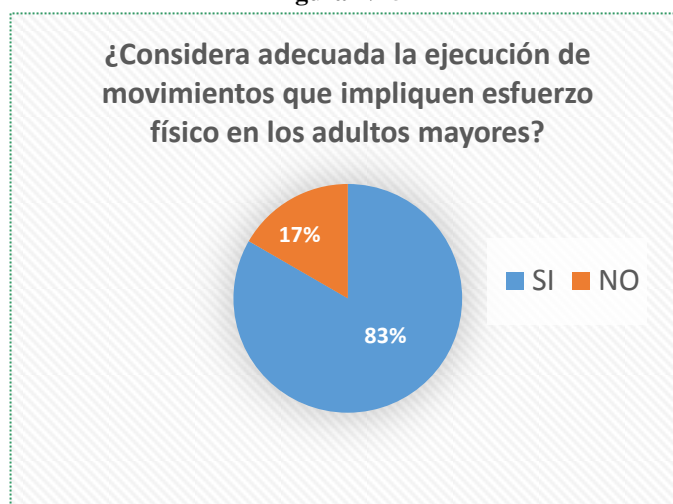
Tabla N° 10

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	83%
NO	1	17%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 5



Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

Del 100% de los directivos encuestados el 83% responde que los adultos mayores sí deberían ejecutar ejercicios que impliquen esfuerzo físico, mientras tanto que el 17% restante considera inadecuada la realización de estos movimientos.

Interpretación.

De los datos mencionados en la presente tabla se afirma que la mayoría de directivos de la Aso de jubilados consideran adecuada la ejecución de movimientos que impliquen esfuerzo físico en los adultos mayores, ya que el movimiento es un pilar fundamental dentro del mantenimiento motor de los adultos, por lo tanto demuestran un interés muy marcado para la realización de la activación física.

Pregunta 2 ¿Cree que la participación frecuente del adulto mayor en la activación física incidirá positivamente en su movilidad articular?

Tabla N° 11

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100%
NO	0	0%
TOTAL	6	100%

*Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015*

Figura N° 6



*Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015*

Análisis:

El total de las autoridades encuestadas coinciden en que los adultos mayores deben participar con frecuencia en la activación física para mejorar su movilidad articular.

Interpretación.

De los resultados obtenidos en esta pregunta se destaca que los directivos de este gremio en su totalidad concuerdan con la participación frecuente de sus dirigidos en la práctica de la activación física con miras a mejorar el movimiento articular, permitiéndoles de esta manera alcanzar no solo un mantenimiento sino también el mejoramiento y fortalecimiento de sus segmentos corporales.

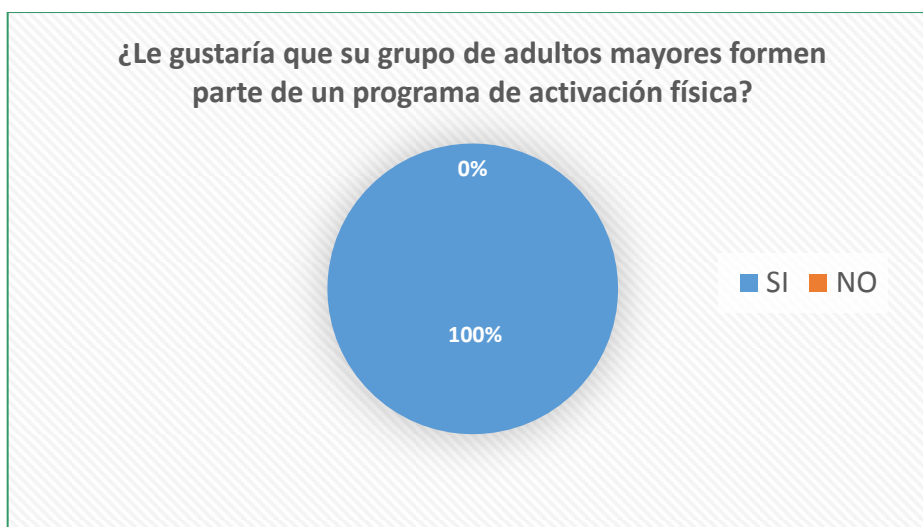
Pregunta 3. ¿Le gustaría que su grupo de adultos mayores formen parte de un programa de activación física?

Tabla N° 12

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100%
NO	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 7



Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

El 100% de los encuestados están de acuerdo en que los adultos mayores que forman parte de su Asociación se integren y participen en un programa de activación física.

Interpretación.

De las deducciones alcanzadas en la presente pregunta se recalca que todos los dirigentes de este grupo etario se muestran muy interesados por el emprendimiento del adulto mayor en un programa de activación física que al ser llevado a cabo de manera periódica y con la dosificación respectiva de las cargas de trabajo alcancen nuevas y mejores opciones de una vida plena y llena de satisfacciones.

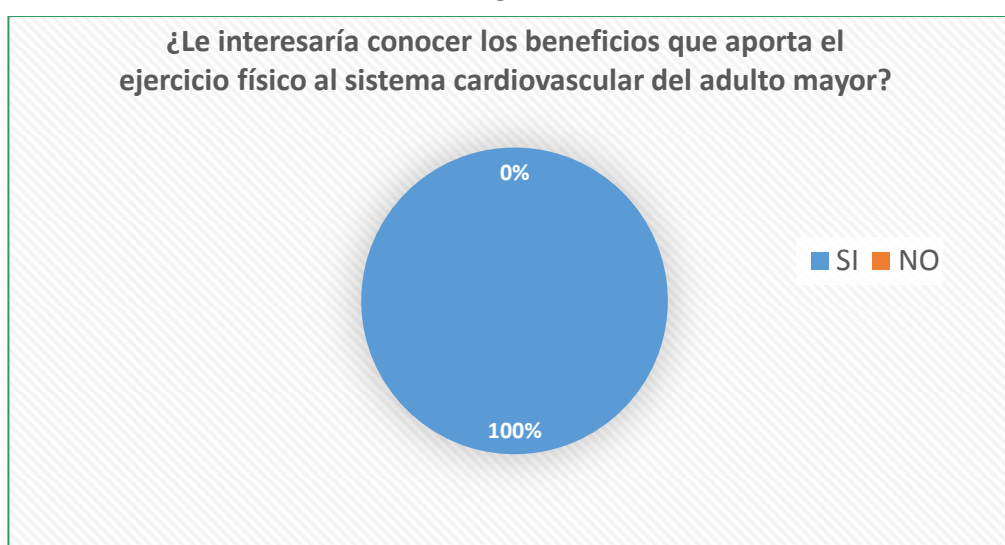
Pregunta 4. ¿Le interesaría conocer los beneficios que aporta el ejercicio físico al sistema cardiovascular del adulto mayor?

Tabla N° 13

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100%
NO	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 8



Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

En su totalidad los dirigentes de la Aso de jubilados se muestran muy interesados por inmiscuirse en el conocimiento de los innumerables beneficios que aporta el ejercicio físico al sistema cardiovascular.

Interpretación.

Una vez analizados los resultados es muy importante dar a conocer que la dirigencia unánimemente muestra un interés muy marcado por conocer las bondades del ejercicio físico y su influencia en el sistema cardiovascular que en sí, es el motor del organismo humano y el que al ser estimulado progresivamente le permite mejorar sus condiciones físicas para un mejor desempeño de sus actividades cotidianas.

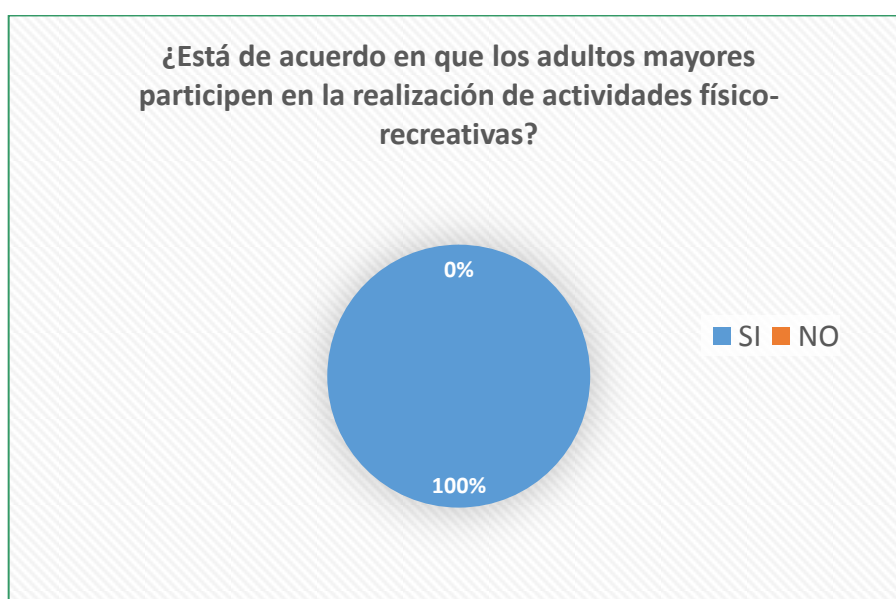
Pregunta 5. ¿Está de acuerdo en que los adultos mayores participen en la realización de actividades físico-recreativas?

Tabla N° 14

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100%
NO	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 9



Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

Todo el conglomerado de directivos está de acuerdo en que sus dirigidos participen en actividades de carácter físico y recreativo.

Interpretación.

Del análisis realizado a la presente interrogante es preciso acotar que los directivos consideran beneficiosa la participación del adulto mayor de la Asociación de jubilados en actividades físicas y recreativas que le dan al ser humano invaluables aportes en sus aspectos motrices y afectivos ya que al ser ejecutados en compañía de personas de su misma edad y sin reglas específicas permiten la utilización adecuada del tiempo libre.

Pregunta 6. ¿Considera de mucha importancia la organización de eventos recreativos para la integración de los adultos mayores?

Tabla N° 15

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100%
NO	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 10



Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

El 100% de los directivos de esta Organización se muestran a favor de la realización de actividades recreativas para la integración del adulto mayor.

Interpretación.

Luego de la verificación de los resultados obtenidos de la presente cuestión se precisa que los dirigentes están abiertos a la ejecución de acciones de carácter recreativo que permita la integración de los miembros de este conglomerado social que al estar en presencia de personas de su misma edad participan de mejor manera y se muestran motivados para formar parte de estas actividades que tienen el fin fundamental de mejorar su autoestima y por ende su calidad de vida.

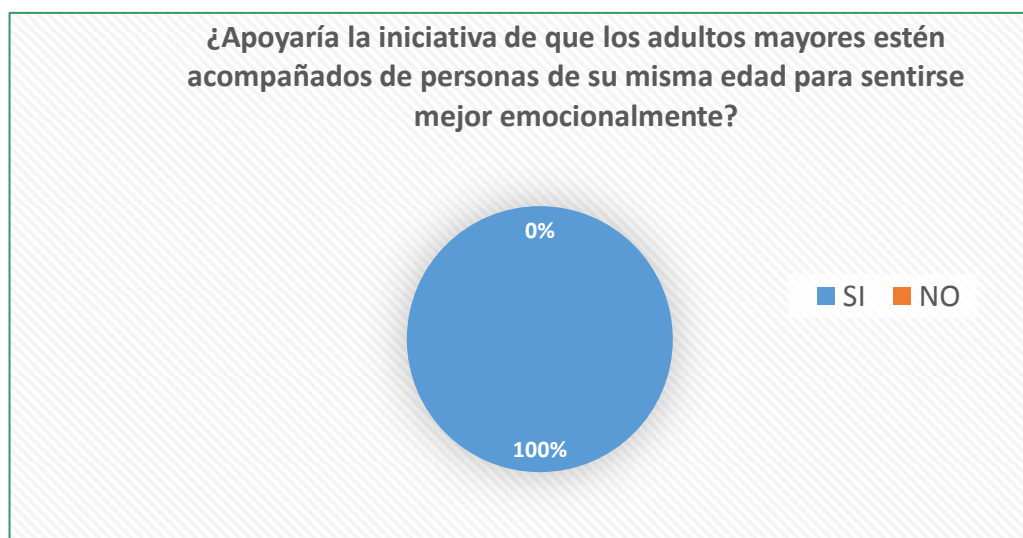
Pregunta 7. ¿Apoyaría la iniciativa de que los adultos mayores estén acompañados de personas de su misma edad para sentirse mejor emocionalmente?

Tabla N° 16

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100%
NO	0	0%
TOTAL	6	100%

*Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015*

Figura N° 11



*Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015*

Análisis:

La totalidad de directivos contestan que los adultos mayores deben estar acompañados de personas de su misma edad para sentirse mejor emocionalmente.

Interpretación.

Luego del análisis respectivo se puede señalar que el acompañamiento y la agrupación de personas adultas mayores es el pilar fundamental para lograr la estabilidad emocional de cada uno de sus miembros ya que no solo se deja de lado la tristeza que sienten al sentirse solos sino que al participar en diversas actividades se olvidan de sus problemas y quebrantos en salud que los aquejen.

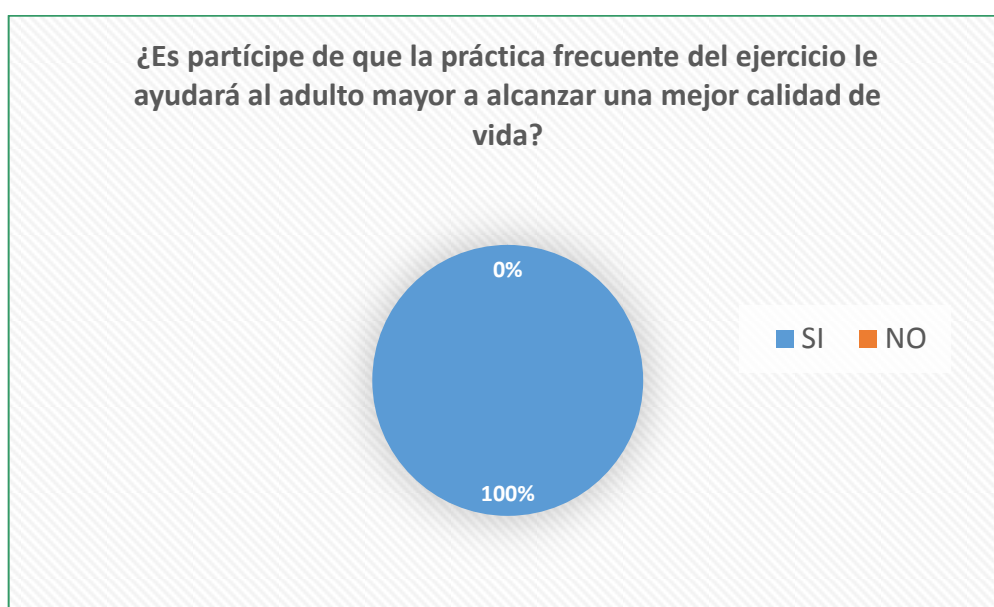
Pregunta 8. ¿Es partícipe de que la práctica frecuente del ejercicio le ayudará al adulto mayor a alcanzar una mejor calidad de vida?

Tabla N° 17

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100%
NO	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 12



Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

Los directivos de la Aso de jubilados están de acuerdo de manera unánime en que la práctica frecuente del ejercicio ayudará a alcanzar una mejor calidad de vida en el adulto mayor.

Interpretación.

Una vez analizados los resultados es procedente reiterar que los directivos de la Aso de jubilados están conscientes que la práctica recurrente del ejercicio físico al experimentar una variedad de actividades que activen los procesos fisiológicos en el adulto mayor mejorará sin duda alguna su salud física y mental lo que redundará en alcanzar la tan ansiada calidad de vida.

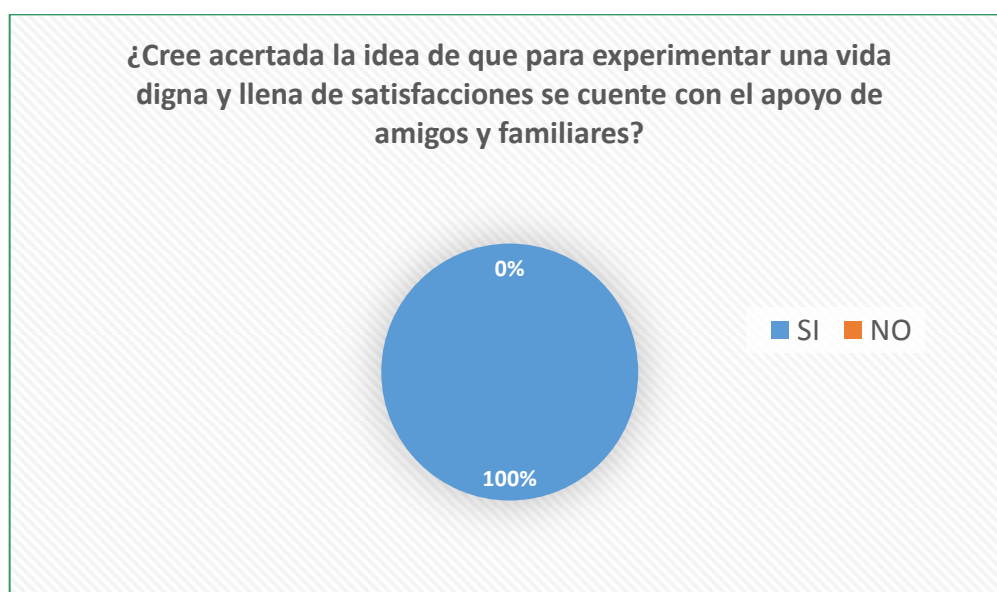
Pregunta 9. ¿Cree acertada la idea de que para experimentar una vida digna y llena de satisfacciones se cuente con el apoyo de amigos y familiares?

Tabla N° 18

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100%
NO	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 13



Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

La dirigencia de la Aso de jubilados en su totalidad está de acuerdo en que el apoyo de amigos y familiares es muy importante para experimentar una vida digna y llena de satisfacciones.

Interpretación.

La directiva en conjunto coincide plenamente en que tanto los amigos y la familia son el complemento ideal para que los adultos mayores tengan la oportunidad de vivir experiencias gratificantes que les ayude a sobrellevar esta etapa de profundos cambios en su vida por lo tanto es preciso que las actividades que se realicen con este fin sean debidamente coordinadas y controladas por personal que conozca de activación física exclusivamente para personas de la tercera edad.

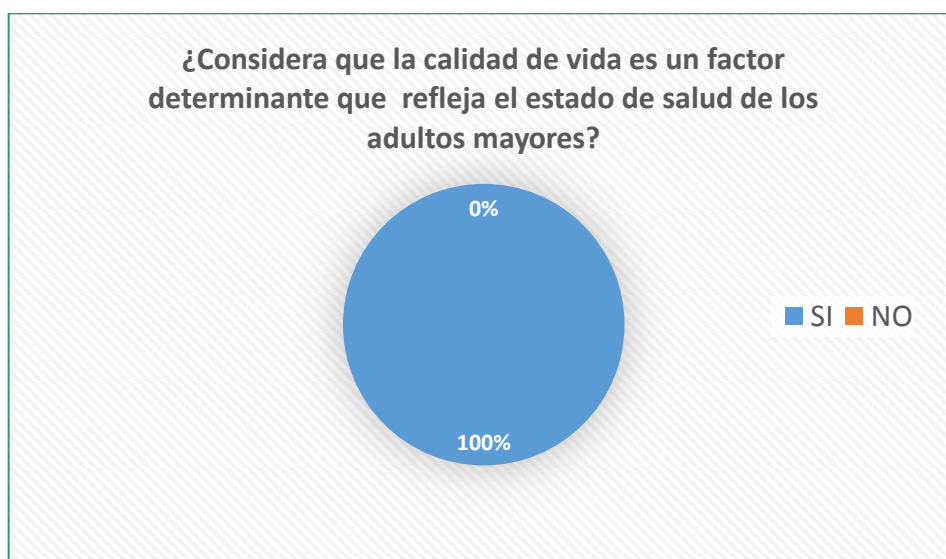
Pregunta 10. ¿Considera que la calidad de vida es un factor determinante que refleja el estado de salud de los adultos mayores?

Tabla N° 19

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100%
NO	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 14



Fuente: Encuesta dirigida a directivos de la Asociación de Jubilados.
Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

La dirigencia de la Aso de jubilados en conjunto considera a la calidad de vida como un factor determinante en el que se manifiesta la salud de las personas adultas mayores.

Interpretación.

Al determinar a la calidad de vida como un factor preponderante que engloba una serie de aspectos positivos de los que goza el adulto mayor se asume la importancia de esta no solo como la ausencia de enfermedad sino como el cúmulo de experiencias sociales, recreativas, afectivas que le den un bienestar y una estabilidad emocional en donde pueda realizar sus actividades con toda normalidad.

4.2. Encuesta dirigida a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel.

Pregunta 1. ¿Le gustaría ejecutar movimientos que impliquen esfuerzo físico?

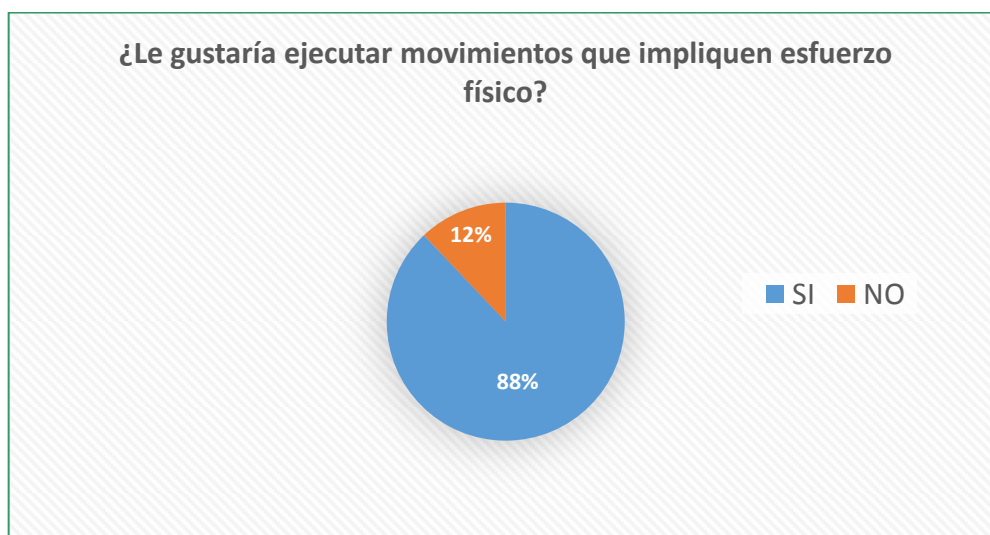
Tabla N° 20

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	51	88%
NO	7	12%
TOTAL	58	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 15



Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

Del 100% de los adultos mayores considerados para la encuesta, el 88% responde que sí le gustaría efectuar movimientos en donde se manifieste el esfuerzo físico, en tanto que al 12% no le gustaría.

Interpretación.

La encuesta realizada a los adultos mayores denota que a la gran mayoría les interesa participar en la ejecución de movimientos que estén direccionados con la práctica de esfuerzo físico, sin embargo este tipo de ejercicios deben ser bien direccionados ya que para trabajar con adultos mayores se debe aplicar ejercicios de bajo impacto, realizados por un profesional que conozca una amplia variedad de actividades para el mantenimiento motor.

Pregunta 2. ¿Cree que al realizar activación física frecuente mejorará su movilidad articular?

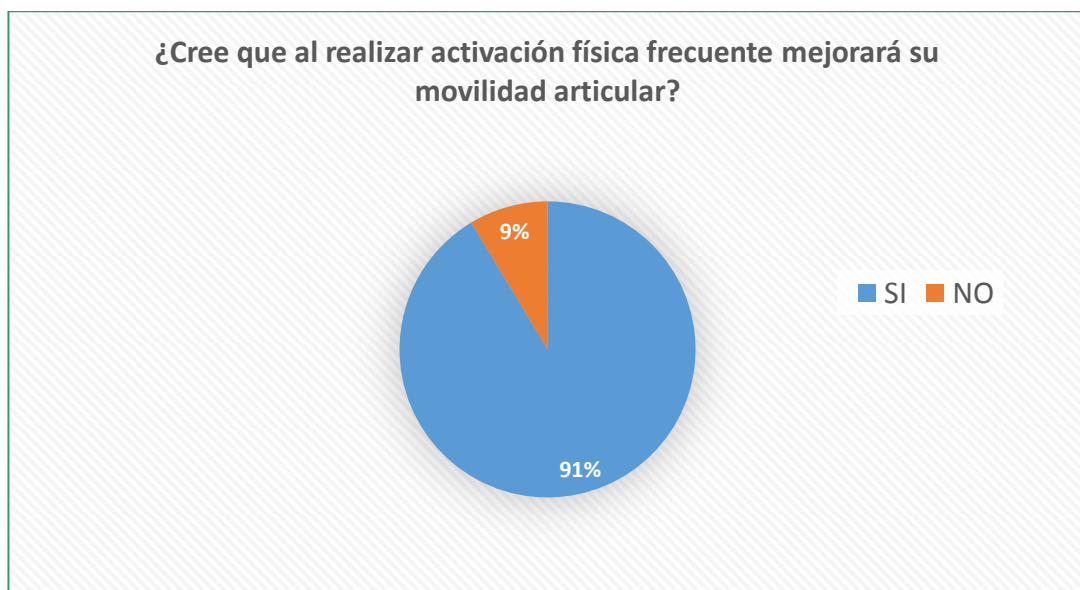
Tabla N° 21

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	53	91%
NO	5	9%
TOTAL	58	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 16



Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

Del 100% de los adultos mayores que formaron parte de esta encuesta, el 91% responde que al realizar la activación física frecuentemente sí mejorará su movilidad articular, mientras tanto que el 9% restante no lo cree de esta manera.

Interpretación.

Luego del análisis realizado manifiesto que un alto porcentaje de adultos mayores cree positivamente que la intervención permanente en actividades físicas le dará la oportunidad de fortalecer y mantener su aspecto motor a nivel articular por tanto se debe precisar que las cargas de trabajo deberán ser dirigidas progresivamente tomando muy en cuenta el calentamiento previo y el trabajo específico para adultos mayores.

Pregunta 3. ¿Le gustaría formar parte del grupo de Activación Física dirigida para adultos mayores?

Tabla N° 22

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	56	97%
NO	2	3%
TOTAL	58	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 17



Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

Del 100% de los adultos mayores tomados en cuenta en esta encuesta, el 97% expresa que sí le gustará formar parte de un programa de activación física, en tanto que el 3% restante da a conocer que no está interesado en participar.

Interpretación.

Una vez efectuado el análisis se concluye que aproximadamente la totalidad de los miembros de esta Asociación está de acuerdo en formar parte del programa de actividades físicas que está orientado a la activación de los procesos fisiológicos del adulto mayor tomando en cuenta que se busca promover estilos de vida activos y saludables a través del ejercicio y de este modo alcanzar una mejor calidad de vida, sin dejar de lado que lo fundamental es que las actividades que se proponga estén adaptadas a las posibilidades del grupo.

Pregunta 4. ¿Conoce los beneficios que aporta el ejercicio físico a su sistema cardiovascular?

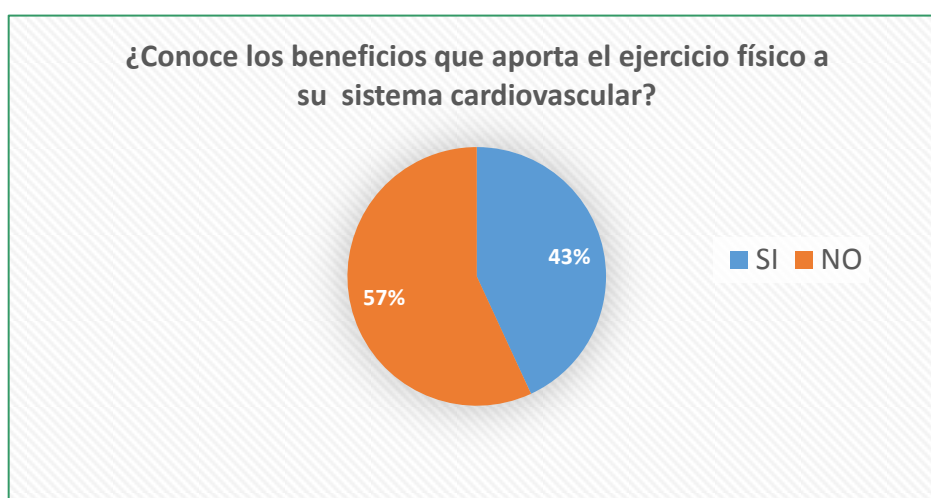
Tabla N° 23

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	43%
NO	33	57%
TOTAL	58	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 18



Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

Del 100% de los adultos mayores encuestados, el 43% expresa que sí conoce los beneficios que aporta el ejercicio al sistema cardiovascular, a su vez el 57% restante responde que no conoce dichas bondades.

Interpretación.

Una vez efectuado el análisis de la presente cuestión se determina que la mayoría de los adultos mayores no conoce cuáles son los beneficios que aporta el ejercicio físico al sistema cardiovascular por lo que es muy importante impartir charlas informativas interactivas acerca de este aspecto utilizando todos los medios didácticos que sean posibles para que se produzca una mayor motivación e interés por la práctica de actividades físicas de manera periódica ya que muchos de los adultos mayores aquejan diversos problemas de salud.

Pregunta 5. ¿Participa con personas de su misma edad en la realización de actividades físico-recreativas?

Tabla N° 24

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	16%
NO	49	84%
TOTAL	58	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 19



Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

Del 100% de los adultos mayores participantes de la encuesta, tan solo el 16% manifiesta que sí realiza actividades de carácter físico – recreativo, mientras tanto que el 84% que es muy elevado da a conocer que no realiza ninguna actividad.

Interpretación.

Del análisis realizado se desprende el siguiente enunciado: la mayoría no realiza actividades de carácter físico-recreativo debido a varios factores, entre ellos la falta de lugares exclusivos para la recreación de los adultos mayores, la no existencia de profesionales capacitados en educación física, el temor a lesionarse, los prejuicios de que la actividad física es solo para personas jóvenes, entre otros aspectos lo que les ha limitado inmiscuirse en la práctica permanente.

Pregunta 6. ¿Es importante la organización de eventos recreativos para la integración de los adultos mayores?

Tabla N° 25

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	58	100%
NO	0	0%
TOTAL	58	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 20



Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

El 100% de participantes en la presente interrogante cree que si es trascendental la organización de eventos recreativos para que se produzca la integración de los adultos mayores.

Interpretación.

Del análisis efectuado se puede concluir que la totalidad de los adultos mayores considera estar de acuerdo con la organización y ejecución de programas recreativos que integren a las personas de su misma edad y a través de ello intercambiar experiencias de la vida, además el carácter animado y divertido de estas acciones abre un abanico de oportunidades para expresar libremente los sentimientos que cada uno tiene al llegar y que con el paso del tiempo se irán disipando.

Pregunta 7. ¿Le gusta estar acompañado de personas de su misma edad para sentirse mejor emocionalmente?

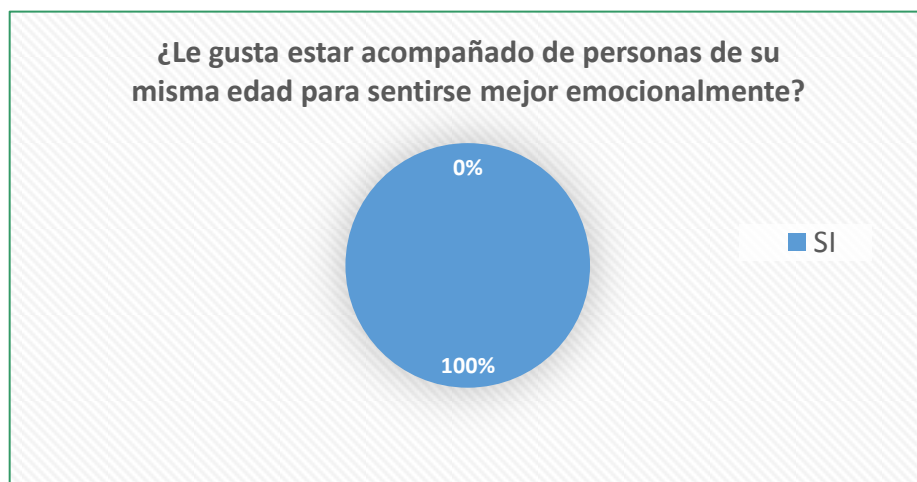
Tabla N° 26

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	58	100%
NO	0	0%
TOTAL	58	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 21



Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

El 100% de participantes en la presente encuesta considera que sí le gusta estar acompañado de personas de su misma edad.

Interpretación.

Del análisis efectuado se puede señalar que en su totalidad los adultos mayores se muestran muy gustosos de contar con la presencia de sus contemporáneos por cuanto les agrada mucho y pueden conversar y compartir experiencias de vida, ya sean alegrías o tristezas ya que en esta etapa adquieren particular importancia los factores psicológicos y sociales sobre todo porque en el aspecto motivacional puede darse una disminución del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, por lo que a través de la integración se puede contrarrestar este tipo de conductas.

Pregunta 8. ¿Considera que la práctica frecuente de ejercicio le ayudará a alcanzar una mejor calidad de vida?

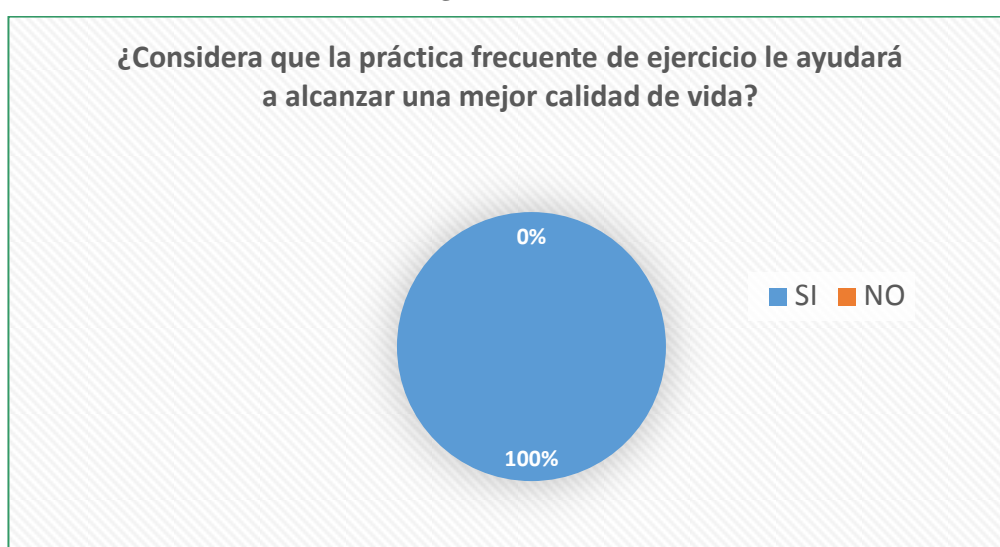
Tabla N° 27

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	58	100%
NO	0	0%
TOTAL	58	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 22



Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

El 100% de los adultos mayores que participaron de esta encuesta admiten que la práctica frecuente de ejercicio les ayudará a alcanzar una mejor calidad de vida.

Interpretación.

Luego del análisis cumplido se menciona que la totalidad de adultos mayores están conscientes que la práctica del ejercicio de manera periódica, dosificada, coordinada y dirigida por personal calificado les otorgará una apropiada calidad de vida que implique no solo el mejoramiento y mantenimiento de su salud física y mental sino el derecho a disfrutar de nuevas y mejores experiencias de vida en compañía de sus compañeros.

Pregunta 9. ¿Para experimentar una vida digna y llena de satisfacciones es preciso contar con el apoyo de amigos y familiares?

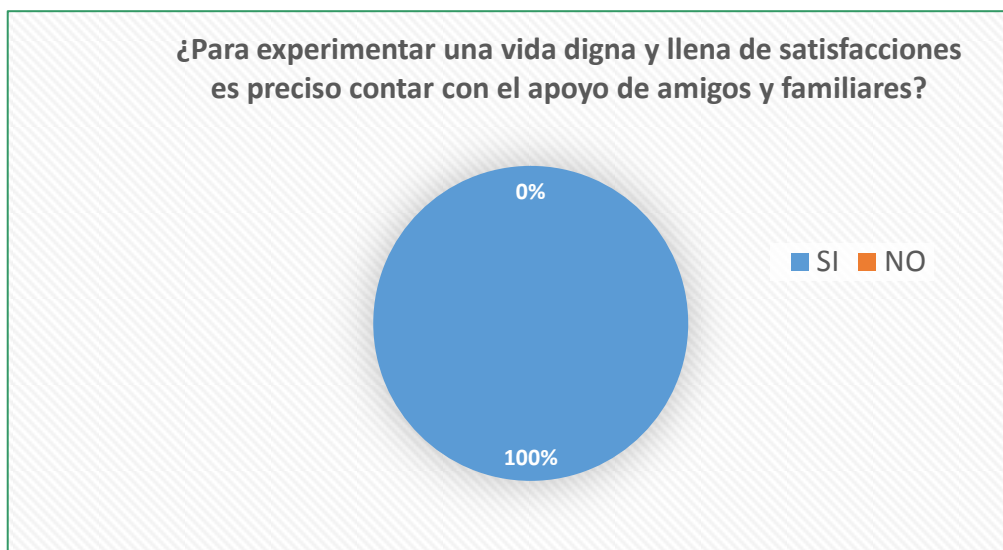
Tabla N° 28

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	58	100%
NO	0	0%
TOTAL	58	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 23



Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

El 100% del personal encuestado considera que para alcanzar una vida digna y llena de satisfacciones es preciso que tanto familiares y amigos brinden el apoyo respectivo.

Interpretación.

Luego del análisis efectuado se concluye que en general todos los adultos mayores concuerdan que la familia y los allegados son el pilar fundamental para que el proceso natural de envejecimiento sea llevado y aceptado como una etapa más de la vida y no como un problema por lo que es preciso conocer los procesos fisiológicos que se producen a esta edad y contrarrestarlos a través del ejercicio físico.

Pregunta 10. ¿La calidad de vida es un factor determinante en el que se ve reflejado su estado de salud?

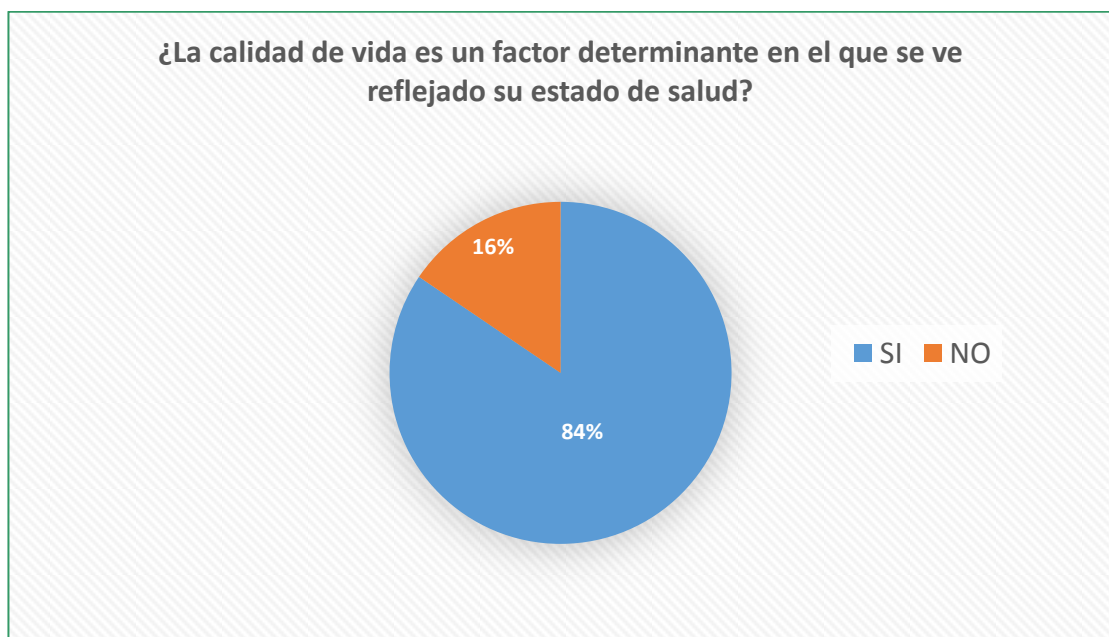
Tabla N° 29

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	49	84%
NO	9	16%
TOTAL	58	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Figura N° 24



Fuente: Encuesta dirigida a los adultos mayores.

Elaborado por: Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala, 2015

Análisis:

Del 100% de los adultos mayores que participaron de esta encuesta el 84% considera que la calidad de vida determina el estado de salud, mientras que el 16% restante no está de acuerdo.

Interpretación.

Al considerar que la calidad de vida del adulto mayor refleja el estado de salud la mayoría de adultos mayores expresa su acuerdo con este criterio ya que al tener acceso a una vivienda digna, a control médico frecuente, a una alimentación adecuada y a la práctica constante de ejercicios físicos obviamente que su salud física y mental mantendrá una estabilidad biopsicosocial.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

4.3.1. Prueba del Chi-Cuadrado.

A. Planteamiento de la Hipótesis

1. Modelo Lógico

H_0 . La activación física no influirá positivamente en la calidad de vida de los adultos mayores de la asociación de jubilados del cantón San Miguel.

H_1 . La activación física sí influirá positivamente en la calidad de vida de los adultos mayores de la asociación de jubilados del cantón San Miguel.

Para la realización del Chi-cuadrado se tomó en cuenta el total de las preguntas, 10 de la variable independiente, y 10 de la variable dependiente para la comprobación respectiva.

2. Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

3. Modelo Estadístico

Fórmula:

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

X^2 = Ji cuadrado

Σ = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

B. Nivel de significación.

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$ de confianza.

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 2 filas y 2 columnas.

$$X^2 = 3,84$$

$$gl = (f-1).(c-1)$$

$$gl = (2-1).(2-1)$$

$$gl = 1 \times 1 = 1$$

Entonces con 1 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla el valor de 3,84.

	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6

C. Descripción de la Población.

Para el cálculo de Ji-cuadrado, se toma la población establecida anteriormente en el capítulo tercero, en relación al problema de investigación, así tenemos:

Población	Muestra	Porcentaje
Adultos mayores	58	91%
Autoridades	6	9%
Total	64	100%

Tabla N° 30. Descripción de la población.

Elaborado por: Lic. Carlos Monar

D. Zona de aceptación y rechazo.

Entonces con 1 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de χ^2 el valor de 3,84: Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 3,84 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 3,84 y se acepta la hipótesis alternativa.

Se acepta H_1 si: $X_t^2 \geq 3,84$.

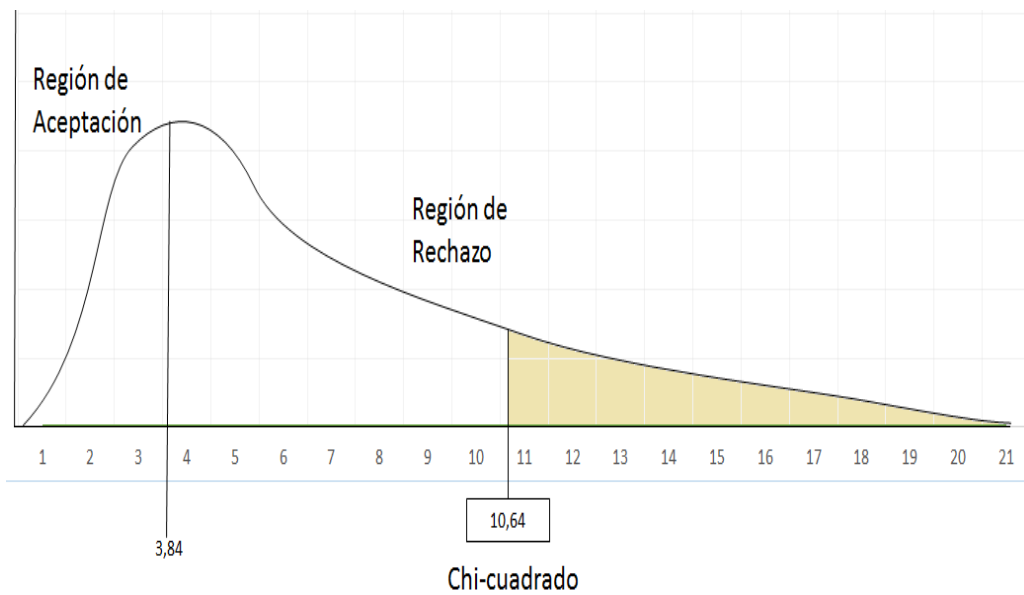


Figura N° 25. Campana de Gauss

Elaborado por Lic. Carlos Monar Ayala.

F. Recolección de Datos y cálculo de lo estadístico.

Para el cálculo se tomó en cuenta todas las preguntas, con los siguientes datos:

Encuesta dirigida a los directivos de la asociación de jubilados del cantón San Miguel.

Preguntas	Directivos de la Asociación de jubilados del cantón San Miguel		Total
	SI	NO	
1	5	1	6
2	6	0	6
3	6	0	6
4	6	0	6
5	6	0	6
6	6	0	6
7	6	0	6
8	6	0	6
9	6	0	6
10	6	0	6
Total	59	1	60

Encuesta aplicada a los Adultos mayores de la Asociación de jubilados:

Preguntas	Adultos mayores de la Asociación de Jubilados		Total
	SI	NO	
1	51	7	58
2	53	5	58
3	56	2	58
4	25	33	58
5	9	49	58
6	58	0	58
7	58	0	58
8	58	0	58
9	58	0	58
10	49	9	58
Total	475	105	580

E. FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTAS	CATEGORIAS		TOTAL
	SI	NO	
Adultos mayores de la Asociación de Jubilados	475	105	580
Directivos de la Asociación de jubilados del cantón San Miguel	59	1	60
TOTAL	534	106	640

Tabla N° 31: Frecuencias Observadas

Elaborado por: Lic. Carlos Monar Ayala.

F. FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTAS	CATEGORIAS		TOTAL
	SI	NO	
Adultos mayores de la Asociación de Jubilados	483,94	96,06	580
Directivos de la Asociación de jubilados del cantón San Miguel	50,06	90,94	60
TOTAL	534	106	640

Tabla N° 32: Frecuencias Esperadas

Elaborado por: Lic. Carlos Monar Ayala.

G. CÁLCULO DEL JI-CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
475	483,94	-8,94	79,88	0,17
105	96,06	8,94	79,88	0,83
59	50,06	8,94	79,88	1,60
1	9,94	-8,94	79,88	8,04
640	640			10,64

Tabla N° 33: Calculo del Ji-Cuadrado

Elaborado por: Lic. Carlos Monar Ayala.

H. Decisión Final.

Como el Chi cuadrado teórico (3,84) es menor que el Chi cuadrado calculado (10,64) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir:

H1: La activación física sí influye positivamente en la calidad de vida de los adultos mayores de la asociación de jubilados del cantón San Miguel.

Por lo tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES:

- La implementación del programa de activación física dirigida para los adultos mayores de la asociación de jubilados del cantón San Miguel ha sido muy beneficiosa ya que a través de las actividades propuestas se influyó positivamente en la mejora de su aspecto físico y emocional, además el grupo que está compuesto únicamente por mujeres se ha unido y fortalecido más por cuanto demostraron una muy buena predisposición en los encuentros realizados.
- La calidad de vida de los adultos mayores ha mejorado a través de la participación en el programa que al estar dirigido por un profesional de la educación física se encamina favorablemente para la consecución de los objetivos trazados lo que se refleja en la alegría y el deseo de participar ya que desde el inicio de las actividades ya no faltaron a las citas programadas y más aún invitaron a otras personas para que se incluyan en el grupo.
- El programa de activación física ha sido efectuado con éxito ya que las actividades se han planificado en base a las condiciones y capacidades físicas de las participantes por tanto se ha llevado a cabo con absoluta normalidad ya que se controló de manera permanente el ritmo cardíaco y la intensidad y el volumen de trabajo.
- En el cantón San Miguel no existen programas de activación física dirigidos por profesionales de Cultura Física que permitan integrar a los adultos mayores para que a través de la práctica de actividades físicas y recreativas logren alcanzar una mejor calidad de vida.

5.2. RECOMENDACIONES:

- Motivar a todos los adultos mayores del cantón San Miguel para que se inmiscuyan en la práctica de actividades físicas y recreativas que permitan alcanzar un bienestar físico y mental para que esta etapa de la vida sea más llevadera y tengamos adultos mayores felices.
- Se recomienda elaborar como regla general escalas de valoración de la condición física de las/los participantes aplicando varias pruebas así también elaborar folletos informativos de nutrición y cuidados en esta etapa de la vida para prevenir cualquier tipo de complicación potenciando la calidad de vida de los adultos mayores.
- Diseñar una programación de actividades físicas debidamente sustentadas para que sean promocionadas en las diversas instituciones del cantón buscando que las personas que ahí prestan sus servicios se motiven para su iniciación en la práctica de actividades físicas.
- Acudir ante las autoridades de turno y sociedad en general para que se gestionen las posibilidades económicas y logísticas que permitan establecer de manera permanente una programación de activación física para los adultos mayores del cantón San Miguel cuyo número se incrementa cada año y requieren de la atención, apoyo y cuidados necesarios que les ayude a enfrentar con alegría el proceso normal de envejecimiento.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TÍTULO

Programa de Activación Física para el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la Asociación de jubilados del cantón San Miguel.

6.1. Datos informativos.

Institución:	Aso. Jubilados del cantón San Miguel
País:	Ecuador
Ciudad:	San Miguel
Provincia:	Bolívar
Ubicación:	Barrio la Victoria, Av. Veintimilla
Sector:	Este
Autoría del Proyecto:	Lic. Carlos Patricio Monar Ayala
Tutor del Proyecto:	Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg.
Población de Estudio:	Adultos Mayores de la Aso de Jubilados del cantón San Miguel.

Tiempo estimado de la propuesta.

La presente propuesta se ejecutó desde el mes de febrero de 2015 hasta julio de 2015.

Beneficiarios:

Equipo técnico responsable de la propuesta:

El autor Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala será el encargado de diseñar, socializar y aplicar el Programa de Activación Física que beneficiará a los adultos mayores de la Asociación de jubilados del cantón San Miguel.

Costo de la Propuesta:

N°	Población Involucrada	Descripción	Actividades	Rubro
1	Investigador	Autor de la propuesta	Diseño del proyecto	1000.00
5	Adultos mayores	Ejecución de las actividades propuestas	Participación Integración colaboración	00.00
Total:				1000.00

Tabla N° 34. Costo de la Propuesta.

Elaborado por: Lic. Carlos Monar Ayala

N°	Descripción de rubros utilizados	Valor
1	Adquisición de cámara fotográfica.	500.00
2	Papel bond para encuestas e impresión de fotografías.	50.00
4	Compra de balones, globos, tijeras, periódico, refrigerios para las participantes, traslados a la sede.	450.00
TOTAL		1000.00

Tabla N° 35. Descripción de Rubros.

Elaborado por: Lic. Carlos Monar Ayala

6.2. Antecedentes de la propuesta.

Luego de realizada la investigación acerca de la existencia de un Programa de Activación Física que busque el mantenimiento de la calidad de vida de los Adultos Mayores de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel se ha determinado que no hay otro trabajo investigativo que se asemeje al tema propuesto, por lo que ante la ausencia de éste, las personas de este grupo etario realizan otro tipo de actividades como tejidos, manualidades y acciones de carácter musical que les produce sensaciones de bienestar actuando positivamente ayudándoles también a ser más llevadero su estilo de vida y por ende lograr un mantenimiento de su salud física y mental por cuanto el encuentro con las personas de su misma edad les prodiga estos beneficios los cuales aumentarían considerablemente al ser partícipes de eventos de carácter físico - recreativo dirigido.

En conclusión, es imperiosa la necesidad de implantar este tipo de actividades ya que hay una falta de conocimiento muy amplio en lo referente a la importancia que brinda al adulto mayor la participación en programas de activación física impartida por personal capacitado que guiará paso a paso las actividades a seguir diariamente a través de fichas de control en donde se registrará las acciones realizadas.

La presente propuesta para el diseño y la implantación de un Programa de Activación Física para el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la Asociación de jubilados del cantón San Miguel, período febrero – julio del 2015, surge a raíz de la culminación del proceso investigativo que aspira ser una estrategia para fortalecer la práctica de la activación física en la Institución y sirva para implantar en otras entidades que opten por darle un mejor estilo de vida a sus asociados.

6.3. Justificación.

La presente propuesta de investigación se fundamenta en la importancia que debe representar para el adulto mayor la práctica de programas de activación física con miras al mantenimiento y conservación de su salud física, mental y espiritual, toda vez que es la etapa de vida que representa para el ser humano una mayor autoprotección y en muchos de los casos requiere el cuidado de personas allegadas.

Es habitual que las personas de este grupo etario visiten frecuentemente al médico ya sea por alguna molestia física o problemas relacionados con su estado emocional debido principalmente a que en muchos casos viven solos o a su vez les causa mucha incomodidad el no poder adaptarse al estilo de vida actual, la falta de espacios verdes, la inexistencia de lugares adecuados para que puedan encontrarse con sus contemporáneos y otros factores que conllevan a que se presenten estados depresivos los cuales son difíciles de tratar por el estado mental que cada uno presenta debido también a que la sociedad nos vende la idea que los adultos mayores son enfermos y que sus padecimientos son normales y propios de su edad.

Creo que es por tanto, beneficioso que este tipo de actividades al ser efectuadas regularmente no tardarán en hacer conocer la importancia de la activación física para los adultos mayores de nuestro cantón y sectores aledaños ya que año tras año aumenta integrantes por el proceso de cese de funciones.

La información recolectada en este trabajo investigativo sentará algunas bases importantes para que se siga incrementando con mayor fuerza y haya la participación no solo de los jubilados sino de personas adultas mayores que quieran encontrar en este espacio la oportunidad de hacer amigos y darle a su cuerpo una mejor atención con los consabidos resultados positivos en su calidad de vida.

La factibilidad que presenta esta propuesta investigativa está dada en la medida en que los directivos y autoridades seccionales y provinciales se empoderen de este programa para la dotación de los recursos económicos que demanda la implementación, ejecución y seguimiento ante todo porque se requiere adquirir implementos que brinden ante todo seguridad al adulto mayor ya que si bien es cierto algunos materiales reciclables pueden servir pero podrán representar un peligro a la hora de trabajar con ellos.

6.4. Objetivos de la propuesta.

6.4.1. Objetivo General

- Diseñar un Programa de Activación Física para el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel, período febrero – julio 2015.

6.4.2. Objetivos específicos:

- Concienciar a los adultos mayores acerca de los beneficios que aporta la activación física a su organismo y las diversas maneras de ejecutarla.
- Implementar el Programa de Activación Física para el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel, período febrero – julio 2015.
- Socializar a los integrantes de la Asociación de Jubilados para que el Programa de Activación Física sea el inicio de una vida plena a través de su práctica constante.
- Dotar a la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel de la metodología para la aplicación del Programa de Activación Física de manera que sea entendible y de fácil aplicación.

6.5. Análisis de factibilidad.

La presente propuesta es por demás factible de ejecutarla ya que se cuenta con la aprobación de las autoridades de la Institución, la predisposición de sus integrantes y la preparación del maestrante que al ser profesional en el área de Educación Física garantiza que su aplicación se lleve dentro de los parámetros normales.

6.5.1. Factibilidad Socio-Tecnológica.

Al dar inicio a esta propuesta acerca de la implementación de un Programa de Activación Física para el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel, período febrero – Julio 2015 se propende como finalidad el mejoramiento en el estilo y calidad de vida de este grupo social de manera que destierre la inactividad física para que las actividades de movimiento sean algo naturales y se fortalezca a través de esto el aspecto motriz y fisiológico.

Adicional a esto, la tecnología actual a través del internet permite la visualización de videos a través de los cuales podemos prepararnos adecuadamente de manera que podamos incrementar nuestro bagaje cultural para que las sesiones de trabajo sean variadas y así los adultos mayores demuestren un mayor interés por asistir y participar activamente.

6.5.2. Factibilidad Administrativa.

La Aso de Jubilados del cantón San Miguel es propietaria de un salón para eventos y reuniones en el que se realizan las actividades tanto recreativas como de carácter social y también al frente de esta institución el Gobierno Municipal construyó una cancha múltiple que presta las facilidades necesarias para la realización del presente programa de activación física.

En este lugar además se me ha brindado la posibilidad de tomar el registro de datos de todas las participantes.

6.5.3. Factibilidad legal:

La presente propuesta está amparada en el Art. 38 de la Constitución Política del Ecuador; Arts. 90 y 91 de Ley del Deporte, Educación Física y Recreación; Objetivo 3 del Plan Nacional del Buen Vivir, consecuentemente es aplicable ya que cumple con los requisitos legales y no existen inconvenientes de ninguna clase para su normal y correcta aplicación.

6.5.4. Factibilidad Económica.

Se cuenta con el apoyo de las integrantes de la directiva, investigador y participantes que son las integrantes de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel, provincia de Bolívar para el período febrero – julio 2015, quienes han comprometido su apoyo para que el Programa de Activación Física pueda ejecutarse sin contratiempos.

6.6. Fundamentación.

La propuesta está orientada por el modelo socio crítico, el mismo que pretende la formación del ser humano con un pensamiento crítico – reflexivo que busque la verdad ante todo logrando alcanzar un pensamiento liberador en donde perduren siempre los valores humanos, que la solidaridad, la fraternidad, el compañerismo prevalezcan para alcanzar niveles adecuados de utilidad a la sociedad y a la patria para que no haya diferencias de ninguna clase y que el pensamiento alcance altos niveles de calidad conforme a la práctica de la activación física.

Con la práctica de la activación física se busca alcanzar la plenitud del ser humano, que cada día al sumergirse en estas actividades salga a flote de manera incesante el cambio de actitud para llevar una vida digna, sin críticas, sin

reclamos, sin problemas, que todos seamos una sola familia con intereses, necesidades, con sentimientos pero que estos sean compartidos de manera sana y optimista.

Si bien, no hablaremos de una formación integral por la edad que tiene este grupo etario que si bien no es similar pero las diferencias no son muchas ya que es claro, que al venir de diferentes estratos sociales, diferentes lugares de trabajo en donde se han marcado diferencias tal vez por el salario y por ende el nivel de vida, no es menos cierto que al inicio de compartir actividades de carácter recreativo surgen alguna que otra incomodidad sin embargo aquí funciona la magia de la activación física que es liberadora, que suprime diferencias, que enaltece al ser humano cuando se involucra en actividades que denotan una sana competencia, entonces somos iguales, las brechas desaparecen y formamos un solo cuerpo, un solo grupo de amigos que caminamos juntos por las maravillosas sendas de la activación física que da paz, que da libertad y salud.

La presente propuesta procura lograr que con la práctica permanente del ejercicio físico se logre el cumplimiento de los objetivos planteados los mismos que tendrán el éxito deseado con la participación decidida de los adultos mayores que tratan en lo posible de colaborar acorde a sus capacidades y condición física de manera que se alcance un mejor estilo de vida y que cada vez más se incremente el mayor número de participantes y que se involucren en fortalecer su estado de salud para que la tristeza y la soledad desaparezcan y que la Asociación de Jubilados sea un grupo solidario, fuerte, alegre y que busque siempre fortalecer el compañerismo con mucha camaradería pero sobre todo con respeto.

PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA PARA LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DEL CANTÓN SAN MIGUEL.




La activación física estimula tus sentidos, te pone alegre, te libera de tensiones, te proyecta hacia un mundo de experiencias nuevas y saludables. No hagas de la vejez un dilema, decídete y adopta un estilo de vida diferente en el que seas tú mismo con plena conciencia de que aunque el cuerpo envejezca, tu corazón y tu alma sigan siendo jóvenes porque viejo no es que el que tiene más años, viejo es aquel que a pesar de tener pocos años se siente sin ganas y pudiendo hacer algo no lo hace.



Administrador

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

SESIÓN N° 1: VALORACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL				
TEMA: Valoración del Índice de Masa Corporal (IMC)				
OBJETIVO: Determinar el estado actual de actividad física y nutrición en el adulto mayor.				
TIEMPO: 60 minutos		Maestrante: Lic. Carlos Monar		
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Lubricación Ejercicios de movilidad articular Estiramientos	Ejercicios de organización y control Proponer varias alternativas.	Explicación y demostración de la actividad a ejecutar. Indicar a los Adultos mayores que se quiten el calzado y alguna prenda que pueda obstaculizar la medición. Explicar y demostrar la posición correcta. Verificar que se adopte la postura correcta.	Tallímetro Cinta adhesiva Hoja de registro Esferográfico Báscula electrónica
PRINCIPAL	Índice de Masa Corporal: Definición: Es la relación que existe entre el peso y la talla. Sirve para identificar: Bajo Peso, Peso normal, Sobrepeso y Obesidad. $IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Talla (m)}^2}$	Formación libre según se encuentren dispuestos en el lugar.		
FINAL	Lectura y análisis de resultados Sugerencias Despedida y motivación para el siguiente encuentro.	Ubicación en círculo	Evaluación. Continuamente ir evaluando las actividades propuestas: ¿Les gustó? ¿Cómo se sintió?	



SESIÓN N° 2: TEST DE EQUILIBRIO				
TEMA: Test de equilibrio estático – test de fuerza para las extremidades inferiores				
OBJETIVO: Evaluar el estado físico y funcional del adulto mayor.				
TIEMPO: 60 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Lubricación Ejercicios de movilidad Estiramientos	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar la técnica del ejercicio a realizar.	Hoja de registro Esferográfico Pito
PRINCIPAL	<p>Test de equilibrio estático. El/la participante colocará sus manos en las caderas y permanecer apoyado sobre la planta de un pie, la pierna contraria estará flexionada y sin que la punta del pie toque el piso. Puntuación: Se considerará 60 segundos como la puntuación máxima para cada una de las piernas, marcando con un círculo el mejor de 4 intentos.</p> <p>Test de fuerza para las extremidades inferiores. El/la participante sentado/a en la mitad de la silla, la espalda recta sin que llegue a tocar el espaldar, las plantas de los pies apoyados en el suelo. Los brazos cruzados a la altura del pecho. A la señal de Ya!, se levanta completamente y después regresa a la posición sentada. Hay que sentarse completamente para que la ejecución sea válida.</p> <p>Puntuación: Se puntúa el número total de movimientos realizados correctamente en los 30 seg. Si el/la participante ha realizado el movimiento a más de la mitad del recorrido al finalizar los 30 segundos se cuenta como un movimiento completo.</p>	Formación libre cada uno se ubica en el lugar que crea conveniente	Verificar que la postura del cuerpo sea la adecuada	
				
FINAL	Lectura y análisis de resultados Sugerencias Despedida y motivación.	Ubicación en círculo	Evaluación Periódicamente se evaluará los movimientos propuestos.	

SESIÓN N° 3: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD				
ACTIVIDAD: Ejercicios de flexibilidad de las extremidades superiores e inferiores.				
OBJETIVO: Valorar el estado de flexibilidad de las extremidades				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Lubricación Ejercicios de movilidad articular Estiramientos	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar la técnica del ejercicio a realizar.	Hoja de registro Esferográfico Cinta métrica Regla Sillas
PRINCIPAL	<p>Trabajo de flexibilidad extremidades inferiores. Sentados/as en el borde de una silla manteniendo una pierna en flexión con la planta del pie apoyada en el suelo, la otra pierna debe permanecer en máxima extensión (dentro de los límites de cada adulto mayor, con el talón apoyado en el suelo y el pie flexionado aproximadamente 90°.</p> <p>Flexibilidad miembros superiores. Rascarse la espalda. En la posición de pie, el/la participante coloca una mano detrás del hombro del mismo lado, con la palma hacia abajo y los dedos extendidos, alcanzando la mitad de la espalda hacia abajo (con el codo dirigido hacia arriba), luego coloca la otra mano detrás de la espalda, alcanzando tan lejos como le sea posible en un intento para tocar o superponer los dedos medios (o los dedos más largos) extendidos de ambas manos.</p>	<p>Explicar y demostrar la ejecución correcta del movimiento.</p> <p>Verificar que la postura del cuerpo sea la adecuada.</p> <p>Recomendar la no realización de movimientos bruscos.</p> <p>Puntuación: Utilizando una regla se registra los cm. que le faltan para tocar el dedo gordo (puntuación negativa) o los que llegan más allá de dicho dedo (puntuación positiva) La mitad del dedo gordo del pie al final del zapato (preferiblemente descalzo) representa puntuación cero.</p> <p>Registrar ambos tests al cm más próximo y marcar con un círculo la mejor puntuación.</p>	 	
FINAL	Lectura y análisis de resultados obtenidos. Despedida y motivación	Las participantes se ubicarán en sus respectivas sillas	Evaluación Para valorar la prueba se utilizará la mejor puntuación.	

SESIÓN N° 4: GIMNASIA FORMATIVA

ACTIVIDAD: Gimnasia Formativa y Correctiva.

OBJETIVO: Fomentar la participación de los adultos mayores en actividades que promuevan el acondicionamiento físico y el derecho a mantenerse saludables.

TIEMPO: 45 minutos

Maestrante: Lic. Carlos Monar

Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Juego de Motivación. Planteamiento del objetivo a alcanzar Lubricación Calentamiento Movilidad articular Ejercicios de estiramiento	Ejercicios de organización y control Proponer varias alternativas.	Explicación y demostración y ejecución Monitoreo de las actividades para que sean realizadas con especial cuidado.	Cronómetro Pito esferográfico
PRINCIPAL	Realización de ejercicios localizados de todos los segmentos del cuerpo. Control del ritmo cardiaco Ejecución del ejercicio por series con intervalos de reposo.	Formaciones en círculo, parejas, tríos.	Enfatizar en la ejecución de movimientos suaves evitando el ejercicio brusco.	
FINAL	Análisis de las actividades realizadas Importancia Sugerencias Despedida y motivación.	Ubicación en círculo	Evaluación Periódicamente se evaluará los movimientos propuestos	



SESIÓN N° 5: CAMINATA

ACTIVIDAD: Caminata

OBJETIVO: Aprender y conocer los beneficios que aporta la caminata al sistema cardiovascular.

TIEMPO: 60 minutos

Maestrante: Lic. Carlos Monar

Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Lubricación Calentamiento Ejercicios de movilidad articular	Ejercicios de organización y control	Explicación de las actividades a realizar.	Cronómetro Pito Cámara de fotografías. Hoja de Registro
PRINCIPAL	Escoger previamente el sitio a donde se va a efectuar la caminata con el grupo. Se debe considerar antes de partir el estado de autonomía de la persona y valorar signos vitales. Realizar pausas acorde a la capacidad de los participantes y en ese momento explicar los múltiples beneficios de esta actividad para el organismo. Control frecuente del ritmo cardiaco.	Se formará un solo grupo y se avanzará hasta llegar al lugar indicado.	Control constante de la actividad que se realice con toda normalidad.	
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicación en círculo	Evaluación Evaluar los aspectos positivos y negativos de la actividad.	



SESIÓN Nº 6: AEROBICOS

ACTIVIDAD: Aeróbicos con música bailable

OBJETIVO: Fortalecer la capacidad pulmonar a través de ejercicios aeróbicos con acompañamiento de música bailable.

TIEMPO: 45 minutos

Maestrante: Lic. Carlos Monar

Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Lubricación Calentamiento Movilidad articular	Ejercicios de organización y control	Explicación y demostración de las actividades a realizar.	Reproductor de música CDS Cronómetro Pito Cámara de fotografías.
PRINCIPAL	Escoger la música adecuada para que los movimientos sean dosificados y no causen agotamiento. Control frecuente del ritmo cardiaco. Realizar pausas acorde a la capacidad de los participantes.	Durante la realización de la actividad se propondrá realizar cambios en las formaciones.	Apoyo constante para que los movimientos sean efectivos.	Hoja de registro
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Formación libre	Evaluación Verificación del ritmo cardiaco.	



SESIÓN N° 7: BAILOTERAPIA

ACTIVIDAD: Bailoterapia con varios ritmos musicales

OBJETIVO: Alcanzar a través del baile el fortalecimiento del sistema cardiovascular.



TIEMPO: 45 minutos

Maestrante: Lic. Carlos Monar

Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Calentamiento al son de música suave.	Ejercicios de organización y control	Explicación y demostración de las actividades a realizar. Monitoreo constante para que los movimientos sean efectivos.	Reproductor de música CDS Cronómetro Pito Cámara de fotografías. Hoja de registro
PRINCIPAL	Ejecución de pasos de baile al ritmo de música nacional. Variación de los movimientos. Control del ritmo cardíaco. Pausas de descanso Realizar pausas acorde a la capacidad de los adultos mayores	Ejecución del baile en parejas o individual.		
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Formación libre	Evaluación	Verificación del ritmo cardíaco. Demostración de pasos de baile



SESIÓN N° 8: FORTALECIMIENTO MUSCULAR				
ACTIVIDAD: Ejercicios de fortalecimiento muscular.				
OBJETIVO: Propender al fortalecimiento del sistema muscular utilizando materiales de desecho.				
TIEMPO: 45 minutos		Maestrante: Lic. Carlos Monar		
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de organización y control	Explicación y demostración de las actividades a realizar.	Reproductor de música CDS Cronómetro Pito Cámara de fotografías. Hoja de registro
PRINCIPAL	Movimientos de fortalecimiento de miembros inferiores en el graderío. Flexo extensión de piernas utilizando botellas con arena, palos de escoba, etc. Movimientos de flexión y extensión de brazos con los implementos citados. Variación de los movimientos. Control del ritmo cardiaco. Pausas de descanso.	Los adultos mayores se dispondrán acorde a las posibilidades que ofrecen sus instalaciones buscando el aprovechamiento máximo de las mismas.	Monitoreo constante para que los movimientos sean efectivos evitando u exceso de trabajo o la mala ejecución.	
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Formación libre	Evaluación. Demostración de ejercicios nuevos.	

SESIÓN Nº 9: FLEXIBILIDAD

ACTIVIDAD: Ejercicios de flexibilidad.

OBJETIVO: Practicar ejercicios de flexibilidad para que las actividades diarias puedan ejecutarse con mayor facilidad.

TIEMPO: 45 minutos

Maestrante: Lic. Carlos Monar

Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de organización y control	Explicación y demostración de las actividades a realizar.	Pito Cámara de fotografías. Hoja de registro
PRINCIPAL	Los ejercicios de estiramiento, o de flexibilidad, son una parte importante del programa de actividad física. Nos darán más libertad de movimiento para sus actividades físicas como cotidianas, tales como vestirse y alcanzar objetos en un estante. Los ejercicios de estiramiento realizados con frecuencia mejorarán ostensiblemente la flexibilidad. Control del ritmo cardíaco. Pausas de descanso	Utilización de las sillas, gradas, entre otros objetos para la realización de los ejercicios.	Control constante de la manera de realizar los ejercicios evitando que puedan lesionarse.	Evaluación Demostración de ejercicios con variantes.
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Formación libre		



SESIÓN N° 10: BAILAR SOBRE HOJAS DE PERIODICO				
ACTIVIDAD: Bailar sobre hojas de periódico.				
OBJETIVO: Desarrollar la velocidad de reacción				
TIEMPO: 45 minutos		Maestrante: Lic. Carlos Monar		
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de organización y control.	Explicación y demostración de las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías.
PRINCIPAL	Se preparan hojas de periódico (una menos que el número de participantes) y se ubican en el piso. Cuando suena la música todos a bailar en círculo y una vez que deje de escucharse deben llegar a ubicarse sobre una de las hojas entonces se irá eliminando a quienes no lleguen a tiempo.	La realización de las actividades será de acuerdo al número de participantes.	Control constante de la manera de realizar los ejercicios evitando que puedan lesionarse.	Hojas de periódicos Hoja de Registro
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Formación libre	Evaluación Solicitar que creen variantes del movimiento indicado.	


SESIÓN N° 11: JUEGOS DE FRASES				
ACTIVIDAD: Mensajes Confusos – (Juego).				
OBJETIVO: Desarrollar la retención ante los mensajes recibidos				
TIEMPO: 45 minutos		Maestrante: Lic. Carlos Monar		
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de organización y control	Explicación y demostración de las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías. Hoja de Registro Sillas
PRINCIPAL	Pensar en un mensaje largo, como mañana por la mañana me voy a ir al mercado para comprar plátanos y mangos y luego me voy a encontrar con mi primo para ir a comer. Susurre el mensaje a la persona que esté sentada a su derecha. Entonces esa persona le susurra el mensaje a la persona que esté sentada a su derecha y así. Una vez que el mensaje haya sido pasado a través del círculo, pida a la última persona que diga el mensaje en voz alta. Compare el mensaje final con el original.	Formación en círculo	Orientación constante	
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Formación libre	Evaluación Reflexión acerca de la temática tratada.	





SESIÓN N° 12: EJERCICIOS CON GLOBOS				
ACTIVIDAD: Ejercicios con la utilización de globos				
OBJETIVO: Desarrollar la coordinación óculo manual				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de organización y control	Explicación y demostración de las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías. Hoja de Registro Sillas
PRINCIPAL	Utilizando primeramente un globo realizar golpes hacia arriba, con una mano, luego con las dos e ir aumentando movimientos con dos globitos tratando de que los mismos sean ejecutados sin mirar hacia abajo. Crear variantes caminando, sentados, etc.	Formaciones libres para hacer los ejercicios.	Control constante de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Formación libre	Evaluación. Análisis de la importancia de estos ejercicios.	



SESIÓN N° 13: HIGIENE POSTURAL PARA LA VIDA DIARIA				
ACTIVIDAD: Higiene postural en la vida diaria				
OBJETIVO: Dar a conocer las posiciones adecuadas que debe adoptar el cuerpo en la realización de sus actividades cotidianas.				
TIEMPO: 45 minutos		Maestrante: Lic. Carlos Monar		
Parte	Contenido Tiempo	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control.	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Cámara de fotografías. Hoja de Registro Sillas
PRINCIPAL	<p>Cómo permanecer sentado. Forma correcta: la postura correcta que debe adoptarse es tomar asiento lo más atrás posible, apoyando la espalda contra el respaldo de la silla. Evitar realizar torsiones sobre la columna. No debemos girar los hombros sin dejar que giren en el mismo sentido las caderas.</p> <p>Al adoptar o realizar movimientos bruscos se favorece la aparición de lesiones que pueden provocar la aparición de dolor.</p> <p>Es muy importante evitar las posturas por mucho tiempo.</p> <p>Aseo personal: Una vez que se está al frente del lavabo inclinar el cuerpo hacia adelante pero apoyando y flexionando el pie izquierdo o derecho en un altillo de manera que descansa la columna.</p>	Formaciones libres para hacer los ejercicios.	Control constante de la manera de realizar las actividades evitando alguna complicación	
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Análisis de la importancia de estos ejercicios para la vida diaria.	



SESIÓN N° 14: PASEO POR EL BOSQUE				
ACTIVIDAD: Ejercicios cardiovasculares –Paseo por el bosque				
OBJETIVO: Ejecutar movimientos dosificados que permitan mantener el ritmo cardiaco dentro de los límites normales.				
TIEMPO: 45 minutos		Maestrante: Lic. Carlos Monar		
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Cámara de fotografías. Hoja de Registro
PRINCIPAL	El ejercicio aeróbico es muy saludable. Ayuda a los adultos mayores a mantener independencia física, a pesar de los efectos de las enfermedades crónicas. Incluso los adultos mayores en sus 90 pueden mejorar sus capacidades físicas aeróbicas. Los adultos mayores que tengan buen estado físico aeróbico, son más propensos a tener una mejor calidad de vida y una esperanza de vida activa más larga. Hacer más ejercicio redundará en tener una mejor salud.	Los participantes se disponen libremente.	Control constante de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Seguimiento de la participación en el programa.	

SESIÓN N° 15: AEROBIC

ACTIVIDAD: Aeróbic

OBJETIVO: Mejorar el nivel de adaptación a nuevas situaciones a través de trabajos variados que provoquen respuestas motrices adecuadas.



TIEMPO: 45 minutos


Maestrante: Lic. Carlos Monar

Parte	Contenido Tiempo	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control.	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías. Hoja de Registro Sillas
PRINCIPAL	<p>La sesión de aeróbic debe ser divertida y atractiva, pero esto no resta al trabajo esfuerzo y gran rigor, ya que de lo que se trata es de hacer ejercicio aeróbico para lograr una mejora de la forma física, en la que el incremento de la capacidad cardiorrespiratoria tiene un papel fundamental.</p> <p>Cualquier forma de participación es válida, siempre y cuando se permita cumplir debidamente los objetivos, lo fundamental es que la actividad que se proponga esté adecuadamente adaptada a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de los mismos y el lugar oportuno.</p>	Los participantes se disponen libremente.	Control constante de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Análisis de la necesidad que tienen estos ejercicios de para la vida diaria.	




SESIÓN N° 16: ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ				
ACTIVIDAD: Estimulación psicomotriz				
OBJETIVO: Fomentar el ejercicio físico con miras a mantener las habilidades cognitivas básicas.				
TIEMPO: 45 minutos		Maestrante: Lic. Carlos Monar		
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías.
PRINCIPAL	La psicomotricidad es un método de estimulación cognitiva y una forma de realizar ejercicio físico. Consiste en la realización de ejercicios activos o semiguidados, individuales y en grupo, con música, usando o no materiales complementarios, que estimulan la memoria reciente y remota del anciano, el conocimiento del propio cuerpo, la lateralidad, el sentido del ritmo, la relajación y fomentan el mantenimiento de la coordinación motriz.	Los participantes se disponen libremente en el área destinada para el trabajo.	Control periódico de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	Hoja de Registro Sillas Pelotas
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Análisis de la importancia que tiene el aspecto psicomotriz en esta etapa de la vida.	



SESIÓN N° 17: MOTRICIDAD FINA				
ACTIVIDAD: Motricidad fina				
OBJETIVO: Favorecer el fortalecimiento de la acción motriz de los dedos.				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías.
PRINCIPAL	<p>Mover pequeños objetos de un lugar a otro es un ejercicio fácil, pero eficaz, para mejorar las habilidades de motricidad fina en las manos. Por ejemplo, organizar un montón de frijoles o monedas de un centavo sobre una mesa.</p> <p>Elegir cada elemento de forma individual y ponerlo en una taza vacía o balde. Continuar hasta mover todos los elementos.</p> <p>Utilizar tijeras.- realización de cortes de papel, cartulina de tamaño completo que cuentan con grandes agujeros para los dedos, recortar figuras simples como cuadrados y rectángulos.</p>	Los participantes se disponen libremente en el área destinada para el trabajo.	Control periódico de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse	Hoja de Registro Sillas Granos secos, monedas Tijeras Papel Cartulina
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Análisis de la importancia que tiene el aspecto psicomotriz en esta etapa de la vida.	




SESIÓN N° 18: COORDINACIÓN NEUROMUSCULAR				
ACTIVIDAD: Ejercicios de coordinación neuromuscular				
OBJETIVO: Mejorar la coordinación de los adultos mayores				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido Tiempo	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías. Sillas
PRINCIPAL	<p>“Caminar en Zigzag”.- los adultos mayores formarán equipos en hileras, a una distancia de un metro del primer participante y se colocan los obstáculos según lo disponga el espacio.</p> <p>Desarrollo: una vez dada la señal de ejecución los primeros de cada equipo se desplazarán caminando entre los obstáculos hasta llegar al último, regresarán por fuera dándole la salida a su compañero e incorporándose al final de la formación.</p> <p>Relevo por parejas”.</p> <p>Organización: los participantes utilizarán una formación por hileras y parejas formando dos equipos detrás de una línea de salida. Al frente de cada equipo y a una distancia determinada por el profesor se colocará una botella rellena con arena que es un implemento reutilizado.</p> <p>Cuando se dé la señal, la primera pareja de cada equipo sale y se dirige caminando hacía la botella tomados de las manos. Cada vez que el monitor dé una palmada, las parejas que caminan dan una vuelta en el lugar y a continuación caminando para dar un rodeo a la botella, regresan y al llegar a la línea de salida se colocan al final de su equipo.</p>	Los participantes se disponen conforme la disposición y el área indicada para el trabajo.	Control periódico de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	
	Ubicarse en las sillas formando un círculo	Evaluación Análisis de la importancia que tiene la coordinación en la vida diaria.		
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.			

SESIÓN N° 19: MOVIMIENTO DEL ROSTRO – ALEGRIA - TRISTEZA				
ACTIVIDAD: Masaje Corporal – Movimiento del rostro - hacer gestos de risa - tristeza				
OBJETIVO: Experimentar nuevas formas de movimiento.				
TIEMPO: 45 minutos		Maestrante: Lic. Carlos Monar		
Parte	Contenido Tiempo	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación Calentamiento	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías. Sillas
PRINCIPAL	Date un golpeo continuo por todo el cuerpo con la palma de la mano ahuecada. Realizar muecas. Realizar diferentes ejercicios con los músculos de la cara: Fruncir el ceño y apretarlo. Cerrar los párpados y abrirlos gradualmente. Sacar la lengua. Descansar durante unos momentos y repetir estos ejercicios con los ojos abiertos. Apretar las mandíbulas y relajarlas varias veces. Abrir y cerrar la boca sin forzar. Enseñar los dientes sintiendo la tensión en las mejillas. Relajar. Redondea los labios pronunciando la letra O. Relajarse y cerrar los ojos, tapándolos con las palmas de las manos. Sentir cómo descansa los ojos.	Los participantes se disponen libremente en el área destinada para el trabajo.	Control periódico de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Análisis de la necesidad de brindarse un automasaje y mover los músculos de la cara.	



SESIÓN N° 20: JUEGOS DE LANZAMIENTOS CON BALON MEDICINAL				
ACTIVIDAD: Juegos de colaboración.				
OBJETIVO: Experimentar nuevas formas de integración a través de actividades con el balón medicinal.				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de organización y control.	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías. Sillas Tizas
PRINCIPAL	<p>Juego #1: lanzar un balón medicinal.</p> <p>Organización: Se trazan dos sendas de un metro de ancho y cinco de largo, frente a cada uno se coloca un recipiente o un cartón</p> <p>Desarrollo: La tarea de los adultos mayores consiste en coger el balón medicinal y lanzarlo a un cartón que hará las veces de cesto con la finalidad de realizar movimientos que impliquen tracción muscular.</p> <p>Ganará el equipo que logre anotar con dichos balones.</p> <p>La segunda actividad será llevar el balón medicinal con las dos manos y de la misma manera el primero que sale lleva el balón y de regreso lo entrega al siguiente compañero.</p> <p>Los balones medicinales están rellenos de aserrín.</p>	Los participantes se disponen libremente en el área destinada para el trabajo.	Monitoreo y control permanente de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Análisis la importancia de las actividades de integración y colaboración.	



SESIÓN N° 21: JUEGOS DE AGILIDAD				
ACTIVIDAD: Juego de agilidad (busca tu número)				
OBJETIVO: Ejercitar la orientación espacial y temporal, así como el desplazamiento.				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías. Sillas Números impresos en cartulina Cajitas para guardar los números.
PRINCIPAL	Juego: Busca tu número. Organización: Equipos Desarrollo: los adultos mayores se ubicarán detrás de la línea de salida a una distancia prudencial y a una altura de 1 metro y al frente, se coloca una cajita que contiene varias tarjetas numeradas de acuerdo a la cantidad de participantes por cada equipo. A la orden del profesor, el primero de cada hilera sale caminando hacia la caja para tomar un número similar al otorgado previamente en el equipo. Regresa rápidamente a tocar al próximo compañero, el que irá nuevamente a realizar la misma acción que su antecesor. Gana el equipo que haya encontrado los números en el menor tiempo posible.	Los participantes se disponen en grupos conforme la disposición del profesor.	Monitoreo y control permanente de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Dialogar sobre la necesidad de mantener la agilidad mental a través del ejercicio.	



SESIÓN N° 22: EXPRESION CORPORAL				
ACTIVIDAD: Expresión corporal con música				
OBJETIVO: Experimentar nuevas formas de movimiento a través de la música.				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido Tiempo	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías. Sillas
PRINCIPAL	El grupo tomará ubicación utilizando todo el espacio en el que se va a desarrollar la actividad y se solicitará que de manera libre y voluntaria expresen corporalmente lo que sienten al oír varios temas musicales. Los bailes pueden ser individuales, por parejas o por grupos etc. Dejaremos pasar al menos 3 o 4 canciones, si es posible que sean conocidas por los adultos mayores. Es importante tomar en cuenta que en todo momento se debe animarlos ya que muchos de ellos pueden presentar timidez por lo que es preciso animarlos para que lo ejecuten.	Los participantes se disponen libremente en el área destinada para el trabajo.	Monitoreo y control permanente de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Reflexionar acerca de que la activación física también se lo puede hacer con música.	



SESIÓN N° 23: JUEGOS DE PALABRAS

ACTIVIDAD: Juegos (La Palabra sin pensar)

OBJETIVO: Poner a prueba la velocidad del adulto mayor para responder a las interrogantes.

TIEMPO: 45 minutos

Maestrante: Lic. Carlos Monar

Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías.
PRINCIPAL	<p>PALABRA SIN PENSAR: en rueda, tirar pelota u objeto unos a otros diciendo la primera palabra que venga a la cabeza, sea nombre de objeto, persona, adjetivo, verbo, exclamación, etc. Se trata de hacerlo dinámico y sin pararse a calcular lo que se va a decir.</p> <p>PALABRA ASOCIADA: en rueda, lanzar la pelota u objeto, unos a otros diciendo una palabra que tenga algo que ver con la anterior que se ha dicho (sólo con la anterior). Se trata de ir lo más rápido posible.</p> <p>LANZAR OBJETOS IMAGINARIOS: en rueda, tirar objeto imaginario unos a otros haciendo el gesto correspondiente y sonidos si se quiere al sujetarlo y lanzarlo, según el objeto que se trate. Se puede hacer sin lanzar, es decir pasándolo de uno en uno, aumentando cada vez más el gesto, el sonido, la expresión al pasarlo a la siguiente persona.</p>	Los participantes se disponen libremente en el área destinada para el trabajo.	Monitoreo y control permanente de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	Sillas Hoja de Registro
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo	Ubicarse en las sillas formando un círculo	Evaluación Dialogar sobre la necesidad de mantener la agilidad mental a través del ejercicio.	



SESIÓN N° 24: EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO				
ACTIVIDAD: Sistema de ejercicios para el equilibrio estático y dinámico.				
OBJETIVO: Mejorar las capacidades de coordinación: equilibrio estático y dinámico, la coordinación y precisión en los movimientos.				
TIEMPO: 45 minutos		Maestrante: Lic. Carlos Monar		
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías. Sillas
PRINCIPAL	<p>Ejercicios de equilibrio estático:</p> <p>Los participantes se ubicarán de pie y elevarán los brazos al frente tratando de mantener la posición en 10, 15, 20, 25 y 30 segundos.</p> <p>Manteniendo la misma posición anterior elevar los brazos laterales y mantenerse así durante la misma cantidad de tiempo.</p> <p>De pie y con las manos en la cintura, elevar la pierna flexionada manteniendo por 10, 15, 20, 25 y 30 segundos.</p> <p>De pie y con los brazos cruzados en el pecho, elevar la pierna flexionada y mantener durante el tiempo establecido.</p> <p>De pie, realizar elevaciones en la punta de los pies.</p> <p>Ejercicios de equilibrio dinámico:</p> <p>Caminar en línea recta adoptando diferentes posiciones de los miembros superiores.</p> <p>Caminar entre botellas o líneas con diversas posiciones de los brazos.</p> <p>Caminar en línea recta y transportar objetos en la cabeza.</p> <p>Caminar dentro de círculos o aros pequeños.</p> <p>Caminar con los ojos cerrados.</p>	Los participantes se disponen libremente en el área destinada para el trabajo.	Monitoreo y control permanente de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	



FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo
-------	--	--






SESIÓN N° 25: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y PRECISIÓN				
ACTIVIDAD: Ejercicios de coordinación y precisión utilizando globos.				
OBJETIVO: Fortalecimiento y mejoramiento de las capacidades físicas coordinativas.				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD
PRINCIPAL	<p>Juntar y separar las piernas elevando los brazos.</p> <p>Marchar en el mismo lugar elevando las rodillas progresivamente.</p> <p>Lanzar el globo con una mano y atrapar con la otra.</p> <p>Pasar el globo de una mano a la otra.</p> <p>En parejas, lanzar y atrapar pelotas rodadas.</p> <p>2.- Derriba las botellas. Materiales: balones y botellas de plástico con arena. Formar dos equipos con los balones, a la señal lanza cada uno a derribar las botellas ubicadas estratégicamente.</p>	Los participantes se disponen libremente en el área destinada para el trabajo.	<p>Monitoreo y control permanente de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.</p>	<p>Pito</p> <p>Cámara de fotografías.</p> <p>Sillas</p> <p>Balones</p>
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Analizar los beneficios que conlleva mantener una buena coordinación de movimientos	



SESIÓN N° 26: ACTIVIDADES DE PRECISIÓN				
ACTIVIDAD: Actividades de precisión y coordinación				
OBJETIVO: Formar nuevas destrezas, hábitos y habilidades motrices.				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías.
PRINCIPAL	<p>Lanzar pelotas al cesto.</p> <p>Materiales: pelotas pequeñas y cajas de cartón.</p> <p>Organización: Se divide el grupo en dos equipos y cada integrante tiene una pelota pequeña ubicándose frente al cesto (la cajita), separada a 5 m de la línea.</p> <p>Desarrollo: el juego se realiza de forma alternada, es decir que se hace el lanzamiento al cesto, uno de cada equipo hasta que todos ejecutan la actividad.</p> <p>Juegos de coordinación: La pelota caliente.</p> <p>Organización: se divide el grupo en dos equipos, se colocan en círculo y el capitán tiene un balón.</p> <p>Desarrollo: al darse la señal se pasa el balón al compañero de al lado y así sucesivamente hasta que llega de nuevo a sus manos.</p> <p>Reglas: no se debe lanzar el balón, sino entregarlo en las manos.</p>	Los participantes se disponen en columnas según lo disponga el profesor.	<p>Monitoreo y control permanente de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.</p>	<p>Pelotas pequeñas</p> <p>Cajitas de cartón</p> <p>balones</p>
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación. Platicar acerca de conservar a través de la práctica las habilidades de precisión.	



SESIÓN N° 27: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD				
ACTIVIDAD: Ejercicios de flexibilidad.				
OBJETIVO: Incrementar y mantener la movilidad articular.				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido Tiempo	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar. Monitoreo y control permanente de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	Cámara de fotografías. Pelotas pequeñas Cajitas de cartón balones
PRINCIPAL	Elevación de las piernas en diversas direcciones. Balancear las piernas en diversas direcciones. Torsión y flexión del tronco. Semiflexión y flexión al frente y arqueado del tronco. Sentarse manteniendo las piernas abiertas, flexionar el tronco. Sentarse y torsión del tronco. De pie, cruzar los brazos en diversas direcciones. Balanceos de brazos en diferentes direcciones. Flexiones y extensiones de los brazos.	Los participantes se disponen en columnas según lo disponga el profesor.		
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Conversar en lo referente al mantenimiento de la flexibilidad para la vida diaria.	

SESIÓN N° 28: EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN				
ACTIVIDAD: Ejercicios de Rehabilitación				
OBJETIVO: Fortalecer los segmentos corporales en base a la ejecución de estos movimientos.				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito
PRINCIPAL	<p>Brazos: Ponerse de pie frente a una pared. Coloca una mano contra la misma y ‘caminar’ con los dedos sobre la superficie de ésta, hasta elevar el brazo totalmente por encima de la cabeza. Tomar dos paquetes de 1 kilo (2 libras). Coloca los codos al lado del cuerpo. Sin mover los codos del lugar, eleva los brazos hasta llevar las manos a los hombros.</p> <p>Piernas.- Sentarse en una silla con la espalda pegada al respaldo. Extiende una pierna, gira el tobillo dos veces y vuelve a la posición inicial. Repite del otro lado.</p> <p>Cintura.- En la misma posición inicial del ejercicio anterior. Tomar el asiento con las manos y separar un poco las piernas para tener más estabilidad.</p> <p>Cuello.- En posición sentada. Espalda recta. Baja el mentón hacia el pecho sin flexionar la espalda.</p>	Los participantes se disponen según lo disponga el profesor.	Monitoreo y control permanente de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	Cámara de fotografías. Hoja de Registro
				
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Conversar acerca de la importancia de realizar estos ejercicios con frecuencia.	
				

SESIÓN N° 29: EJERCICIOS DE RELAJAMIENTO

ACTIVIDAD: Ejercicios de relajamiento

OBJETIVO: Fortalecimiento de la capacidad pulmonar para recuperar la vitalidad

TIEMPO: 45 minutos

Maestrante: Lic. Carlos Monar

Parte	Contenido Tiempo	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías.
PRINCIPAL	De pie. Piernas juntas. Elevar los brazos extendidos y relajados hasta la altura del pecho con las palmas hacia abajo. Sacudirlos como si se estuviera secando las manos. En la misma posición anterior. Colocar las manos a la altura de las axilas, tomar aire y al espirar extender los brazos como empujando algo. Es importante mantener los brazos relajados en todo momento, aun cuando se extienden. Ahora estírate extendiendo piernas y colocando los brazos por encima de la cabeza. Contraer (endurecer) todos los músculos unos 3 segundos para luego relajarlos completamente.	Los participantes se disponen según lo disponga el profesor.	Monitoreo y control permanente de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Reflexionar conjuntamente para que estos ejercicios se conviertan en un hábito.	



SESIÓN N° 30: GIMNASIA DE FORTALECIMIENTO

ACTIVIDAD: Gimnasia de fortalecimiento

OBJETIVO: Mejorar la movilidad articular y el sistema cardiorrespiratorio

TIEMPO: 45 minutos

Maestrante: Lic. Carlos Monar

Parte	Contenido Tiempo	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar. Monitoreo y control permanente de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	Pito Cámara de fotografías.
PRINCIPAL	<p>La gimnasia de fortalecimiento se fundamenta en la realización de suaves estiramientos combinados con rotaciones articulares y pequeños movimientos de preparación. Ejercicios de calentamiento: De pie con las piernas juntas elevarse en punta de pie, luego elevación de las rodillas progresivamente. Acompañar el movimiento con un balanceo enérgico de los brazos.</p> <p>De pie. Lleva la cabeza en flexión hacia atrás, luego hacia adelante. Rota un hombro hacia atrás, luego el otro. Comienza todo el circuito nuevamente.</p> <p>De pie. Piernas separadas el ancho de hombros. Manos a la cintura. Flexiona lateralmente el tronco.</p> <p>De pie. Eleva una rodilla. Mantener la pierna subida mientras rota el pie y la rodilla simultáneamente.</p>	Los participantes se disponen según lo disponga el profesor.		
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación	Seguimiento de la participación en el programa.



SESIÓN N° 31: JUEGOS PARA DESARROLLAR LA FUERZA

ACTIVIDAD: Juegos para desarrollar la capacidad de fuerza.


OBJETIVO: Propiciar el bienestar físico, psicológico y social fomentando la productividad en el uso del tiempo libre.


TIEMPO: 45 minutos

Maestrante: Lic. Carlos Monar


Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Reproductor de CD Pito Cámara de fotografías.
PRINCIPAL	<p>Transportar objetos Los adulto mayores formados en hileras, separados unos de otros, deben transportar los envases con los pomos al compañero que está detrás, hasta que todos los pomos y los envases estén al final de la hilera; gana el equipo que primero lleve todos los objetos.</p> <p>Materiales: botellas con arena, pomos con agua, envases de refresco, cartones, etc. Transportar y construir. Con los materiales en una esquina del local los adultos mayores formados en equipos deben transportar los implementos uno a uno y construir una figura.</p> <p>Materiales: Pomos con arena, agua, aros, pelotas y materiales del sitio.</p> <p>Variantes: se pueden aplicar variantes que sean divertidas.</p>	Los participantes se disponen según lo disponga el profesor.	Monitoreo y control permanente de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	Botellas plásticas con arena Balones medicinales
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas como lo deseen.	Evaluación Preguntar qué es lo que más les gustó y como lo harían en la vida diaria.	



SESIÓN N° 32: ACONDICIONAMIENTO FISICO				
ACTIVIDAD: Ejercicios de acondicionamiento físico				
OBJETIVO: Facilitar la movilidad de las articulaciones y aumentar la independencia funcional.				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido Tiempo	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Ejercicios de lubricación	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar las actividades a realizar.	Pito Cámara de fotografías. Sillas
PRINCIPAL	Colocar las manos en el abdomen y realizar una respiración profunda, soltar suavemente. Sentarse en una silla y levantar las rodillas alternadamente simulando una bicicleta. Eleva las piernas flexionadas manteniendo el abdomen muy fuerte. Sujetar con los pies una botella con arena y levantarla según las posibilidades de cada uno. Poner la planta del pie sobre una botella y hacerla rodar hasta que se estire la pierna completamente y luego regresa a su sitio normal para hacerlo con la otra pierna.	Los participantes se disponen según lo disponga el profesor.	Monitoreo y control permanente de la manera de realizar las actividades evitando que puedan lesionarse.	.
FINAL	Despedida y motivación para el siguiente día de trabajo.	Ubicarse en las sillas formando un círculo.	Evaluación Análisis de la actividad realizada, beneficios.	
				

SESIÓN Nº 33: SALVAR OBSTÁCULOS E IMAGINAR ACCIONES				
ACTIVIDAD: Salvar Obstáculos				
OBJETIVO: Potenciar la coordinación general del cuerpo				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido Tiempo	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Lubricación Ejercicios de movilidad articular Estiramientos	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar la técnica del ejercicio a realizarse.	Cámara fotográfica Reproductor de CD Sillas
PRINCIPAL	Colocar en el suelo y de forma arbitraria pequeños obstáculos, como pueden ser libros, pelotas de goma o elementos de plástico, separados unos de otros en la distancia que estimemos oportuna. Una vez colocados los obstáculos indicar a las personas mayores que anden, pero que deben de ir sorteando los obstáculos. Movimiento imaginativo. Imaginar que se coge una caja muy pesada y pasarla. Imaginar que se empuja un objeto grande y pesado. Imaginar que limpiamos cristales. Imaginar que plegamos una sábana muy grande Imaginar que escribimos nuestro nombre en el aire. Imaginar que somos desplazados lateralmente por el viento.	Explicación y demostración de la técnica correcta del movimiento que se va a ejecutar. Verificar que la postura del cuerpo sea la adecuada. Recomendar la no realización de movimientos bruscos.		
FINAL	Sugerencias Despedida y motivación.	Ubicación en las sillas	Evaluación Para valorar positivamente la prueba se tomará en cuenta los resultados obtenidos.	
				

SESIÓN N° 34: RECORTAR Y HACER FIGURAS DE PERIODICOS				
ACTIVIDAD: Recortar periódicos				
OBJETIVO: Favorecer la motricidad manual.				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Lubricación Ejercicios de movilidad articular Estiramientos	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar la técnica del ejercicio a realizar.	Esferos Tijeras Cartulina Cámara fotográfica
PRINCIPAL	Recortar: Se repartirán a cada persona mayor varias hojas de papel periódico y se les propondrá que realicen diversas figuras sencillas: tiras, círculos, cuadrados. Se aumentará la dificultad dependiendo de la capacidad de cada uno.	Explicación y demostración de las actividades a realizar enfatizando en el cuidado del manejo de la tijera y los demás objetos que se utilice. Verificar que la postura del cuerpo sea la adecuada.		
FINAL	Sugerencias Despedida y motivación.	Ubicación en las sillas	Evaluación Aumentar la autosatisfacción personal.	




SESIÓN N° 35: JUEGOS DE PALABRAS – AGILIDAD MENTAL				
ACTIVIDAD: Juegos de palabras				
OBJETIVO: Estimular la memoria, la comunicación verbal y la integración en el grupo				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Lubricación Ejercicios de movilidad articular Estiramientos	Ejercicios de orden y control	Explicar y demostrar la técnica del ejercicio a realizar.	Hoja de registro Esfero Pito Reproductor de cd
PRINCIPAL	Aportar la primera letra o sílaba de una palabra y pedir que digan o escriban otras que empiecen igual. Ejemplo: Se propone la sílaba “CAN”. Respuesta: Canción, canto, cántaro. Presentar palabras “gancho” que deben evocar otras que estén relacionadas con ellas por ejemplo: invierno evoca abrigo, nieve, frío. Sugerencia de palabras abstractas que generen la activación mental.	Explicación y demostración de la técnica correcta del movimiento que se va a ejecutar. Verificar que la postura del cuerpo sea la adecuada. Recomendar la no realización de movimientos bruscos.		
FINAL	Sugerencias Despedida y motivación.	Ubicación en las sillas	Evaluación. Aumentar la autosatisfacción personal.	



SESIÓN N° 36: BAILOTERAPIA.				
ACTIVIDAD: Bailoterapia con varios ritmos musicales.				
OBJETIVO: Ejercitar las habilidades motrices a través del baile.				
TIEMPO: 45 minutos			Maestrante: Lic. Carlos Monar	
Parte	Contenido	Proceso Organizativo	Metodología	Recursos
INICIAL	Lubricación Ejercicios de movilidad articular Estiramientos	Ejercicios de orden y control Formación en parejas y en círculo.	Explicar y demostrar la técnica del ejercicio a realizar.	Reproductor de cd Pito
PRINCIPAL	<p>Desarrollo: Se seleccionarán varios ritmos musicales, entre ellos los que más les gusten a los participantes y se establecerá una sesión de bailoterapia tomando en consideración en todo momento la pulsación cardiaca.</p> <p>Se realizarán las respectivas pausas para tomar los descansos correspondientes.</p> <p>Es preciso en todo momento reiterar la importancia de la aplicación de estas cargas de trabajo no son perjudiciales cuando se lo hace con mucho cuidado.</p>	<p>Explicación y demostración del movimiento.</p> <p>Recomendar la no realización de movimientos bruscos.</p>		
FINAL	Sugerencias Despedida y motivación.	Ubicación libre	Evaluación. Realizar preguntas varias acerca de cómo se sintieron durante el ejercicio.	



6.7. Metodología.- Modelo Operativo.

N°	FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	RESULTADOS
FASE 1	Socialización	Concienciación a los adultos mayores acerca de la importancia de la activación física para mejorar su calidad de vida.	Presentación del Programa – objetivos - alcances de la propuesta.	Humanos: Adultos mayores de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel Materiales: Proyector Presentación en Power Point.	Maestrante Lic. Carlos Monar	Predisposición y motivación absoluta de los adultos mayores.
FASE 2	Elaboración de la propuesta	Elaborar un programa de activación física debidamente estructurado y que cause interés en los participantes.	Investigación previa de varios estudios acerca de la influencia del ejercicio en los adultos mayores a través de la cual se elaboró la propuesta acorde a la edad y condición de las participantes.	Materiales: Tesis Libros Folletos periódicos Internet	Maestrante Lic. Carlos Monar Tutor: MsC Julio Mocha.	Conté con el aval del docente tutor

FASE 3	Ejecución	Aplicación del programa de Activación Física	El programa que consta de varias actividades de orden físico, recreativo y social se planificó para ejecutarlo 3 días a la semana en horas de la tarde.	Reproductor de música, pito, Proyector Señaléticas, triángulos. Conos, implementos con material de reciclaje, globos. Báscula, Cinta métrica Cajón para medir la flexibilidad Sillas, bastones, cartones, botellas, etc.	Maestrante Lic. Carlos Monar	Excelente colaboración y participación de las integrantes.
FASE 4	Evaluación	Analizar las actividades realizadas.	Establecer los aspectos que más les gustaron y también determinar las dificultades que tuvieron al ejecutar las actividades propuestas.	Fichas de Registro	Maestrante Lic. Carlos Monar	Diálogo con las participantes acerca de los beneficios que la activación física proporcionó a su organismo.

FASE 5	Verificación de resultados	<p>Disminución de la tensión arterial</p> <p>Estabilización de la frecuencia cardiaca</p> <p>Menor cansancio al realizar el ejercicio.</p> <p>Sensación de bienestar durante la ejecución de las actividades motoras</p> <p>Disminución del estrés</p> <p>Fortalecimiento del sistema cardiovascular</p> <p>Mejoramiento de las capacidades coordinativas</p>	<p>Valoración de la frecuencia cardiaca antes, durante y al finalizar las actividades.</p> <p>Verificación de la capacidad de hablar al momento de hacer el ejercicio</p>	<p>Establecer los aspectos que más les gustaron y también determinar las dificultades que tuvieron al ejecutar las actividades propuestas.</p>	Fichas de Registro	<p>Aumento de la autoestima</p> <p>Capacidad de concentración.</p> <p>Motivación constante</p>
---------------	-----------------------------------	---	---	--	--------------------	--

Tabla N° 36. Metodología.- Modelo Operativo

Elaborada por: Lic. Carlos Monar Ayala

6.8. Administración de la propuesta.

Esta propuesta fue dirigida por el Maestrante Lcdo. Carlos Patricio Monar Ayala con la participación de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel. Es importante señalar que los directivos de esta organización dieron el aval respectivo para el fiel cumplimiento del programa.

El programa de Activación Física se aplicó a todos los integrantes de la Asociación de Jubilados del cantón San Miguel con una edad comprendida entre 60 y 70 años.

Las actividades planteadas se ejecutaron durante los meses de febrero hasta julio del 2015 con una frecuencia de 3 veces por semana en horas de la tarde con períodos de 45 y 60 minutos.

En primer lugar, se verificó el índice de Masa Corporal (IMC) tomando en consideración los valores tomados del peso y talla de cada una de las participantes lo cual nos arrojó el resultado en cuanto al grado de actividad física y la calidad de la alimentación que lleva cada una.

Se aplicó también varios test de flexibilidad, fuerza y equilibrio los mismos que luego del análisis efectuado me permitieron tener una idea clara para iniciar con el programa de activación física que fue creado y fundamentado en la condición física de cada adulto mayor con un monitoreo constante de la frecuencia cardiaca.

6.9. Previsión de la Evaluación.

El programa de activación física para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la Aso de Jubilados del cantón San Miguel, periodo febrero – julio del 2015 fue evaluado periódicamente durante la realización de las actividades que fueron dirigidas ya que las participantes demostraron un excelente desempeño físico y mucha voluntad para asistir puntualmente y cumplir con los

requerimientos solicitados es decir los materiales que fueron utilizados estaban al alcance de todos, ya que fueron objetos reciclables que los encontramos en cada uno de los domicilios.

Además las mismas participantes a través de los diálogos previos al inicio de cada programación han dado a conocer su complacencia por el mejoramiento de su estilo de vida ya que esperaban de manera impaciente que lleguen los días establecidos para la realización de estas actividades que les generó mucha satisfacción y grandes deseos de continuar.

También ellas mismas se evaluaban ya que manifestaban que anteriormente se cansaban mucho cuando iban a realizar sus compras ya que el cantón San Miguel de Bolívar tiene una topografía irregular es decir que hay subidas y bajadas y para un adulto mayor este es uno de los mayores obstáculos, sin embargo se mostraban complacidas porque ya no se cansaban muy seguido sino que soportaban caminar por mucho más tiempo y ya no les faltaba el aire, lo que era muy habitual antes de que empiece el programa de activación física por lo que es indudable que su condición física mejoró y por ende sus capacidades se vieron fortalecidas.

También es muy importante tomar en consideración que se fortaleció la salud de las adultas mayores ya que en los chequeos médicos a los que asistían se constató que disminuyó la presión arterial así como el nivel de ansiedad que mantenían de manera frecuente.

Muchas de las molestias que sentían eran ocasionadas por la falta de actividad física es decir que por los motivos señalados anteriormente no se atrevían a participar y gracias a esta oportunidad se fueron rompiendo viejos paradigmas como el hecho de que en su gran mayoría cambiaron la ropa de tela y el zapato de taco por la comodidad de una ropa deportiva.

Finalmente, es preciso acotar que la investigación efectuada me permitió conocer el mundo de los “abuelos”, sus inquietudes, sus aspiraciones, sus penas y alegrías

y el gran deseo por aprender y hacer de esto un aprendizaje efectivo y veraz porque ingresé a su “segundo hogar” a compartir muchísimas experiencias inolvidables.

Recursos:

Institución: Asociación de Jubilados del cantón San Miguel.

Humanos: Adultos Mayores que integran esta institución.

Materiales: Reproductor de música, pito, proyector, señaléticas, triángulos, conos, implementos de material reciclable, globos, báscula, implementos de medición de los test, computador, materiales de oficina, entre otros.

Monitoreo de la Evaluación del programa.

Preguntas Básicas	Explicación
1. ¿Quién solicita evaluar?	Lic. Carlos Patricio Monar Ayala
2. ¿Por qué evaluar?	Por la importancia y el cuidado que se debe dar, especialmente porque se encuentran dentro de los grupos vulnerables.
3. ¿Para qué evaluar?	Para conocer y analizar en qué medida mejoró su calidad de vida a través de la aplicación del programa de activación física.
4. ¿Qué evaluar?	El contenido, la aplicación y los avances obtenidos del programa.
5. ¿Quién evalúa?	El autor de la tesis y los directivos de la Asociación de jubilados.
6. ¿Cuándo evaluar?	En cada sesión una vez finalizada la jornada de trabajo.
7. ¿Cómo evaluar?	Por medio de la observación directa
8. ¿Con qué evaluar?	Preguntas a los participantes.

Tabla N° 37. Monitoreo de la Evaluación del Programa

Elaborado por Lic. Carlos Monar Ayala.

CRONOLOGÍA DE LA PROPUESTA

RESPONSABLE	ACTIVIDADES	M E S E S (Año 2015)					
		Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Maestrante Lic. Carlos Monar	Presentación y Socialización del Programa de Activación Física a los Directivos y Miembros de la Aso. de Jubilados.	x					
Maestrante Lic. Carlos Monar.	Ejecución del Programa	x	x	x	x	x	x
Maestrante Lic. Carlos Monar.	Análisis de actividades realizadas.						x
Maestrante Lic. Carlos Monar.	Publicación de resultados						x

Tabla N° 38. Cronología de la Propuesta.

Elaborado por: Lic. Carlos Monar Ayala

DISEÑO DE LAS SESIONES

A continuación se presentan algunos aspectos generales a tener en consideración para la aplicación de sesiones de activación física en población adulta mayor. Estas sesiones están conformadas de la siguiente manera:

Una parte inicial de “calentamiento”, otra central de “desarrollo de la sesión” y una última parte enfocada a la “vuelta a la calma”.

El calentamiento toma especial relevancia en la activación física en poblaciones avanzadas ya que prepara a la persona para la correcta ejecución de la sesión y además es una buena manera de prevenir lesiones y efectos indeseados en el entrenamiento. Esta parte de la sesión debe ser de mayor duración que la utilizada en personas más jóvenes y debe ser de dar continuidad a parte de “desarrollo de la sesión”.

En las actividades de calistenia, se promueve la ejecución de ejercicios orientados a la coordinación y la flexibilidad.

En la parte central o principal se proponen ejercicios que tienen como objetivo la mejora de resistencia cardiovascular y a la fuerza muscular.

Finalmente, en lo correspondiente a “vuelta a la calma” están los ejercicios para trabajar la coordinación y la flexibilidad con la finalidad de devolver al organismo los niveles iniciales de activación metabólica y neuromuscular.

RECOMENDACIONES PARA EL INICIO DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA.

A pesar de que la mejora en la condición física se puede apreciar luego de 4 semanas de trabajo ininterrumpido y llegar hasta un estado de establecimiento permanente de las adaptaciones puede abarcar un periodo de entre 16 y 26 semanas de actividad, dado que la mayoría de personas de esta edad no está habituada a la realización de actividades físico – recreativas por lo que la propuesta dentro de respectiva planificación trae variadas actividades que buscan que los adultos mayores se sientan a gusto y muy motivados para evitar el aburrimiento y posterior deserción.

Además, como se ha establecido en apartados anteriores para sumergirse en este programa se deben dejar de lado viejos mitos que tanto daño han hecho a la humanidad durante tanto tiempo lo que ha alejado a este grupo y les ha hecho creer que no pueden, que eso es solo para personas de menor edad, que pueden lesionarse que no tienen tiempo, que no tienen la ropa adecuada, entre otras cosas que lo único que han ocasionado es una deficiencia en su calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

Salvat, Juan. (1998). *Enciclopedia Salvat de la Salud: Adolescentes, Adultos y Ancianos*. Tomo 8. Pamplona. España. Salvat S.A de Ediciones.

Maranzano, Silvia. (2013). *Actividad física para la tercera edad*. Séptima edición. Buenos Aires. (Ed. Dunken) (p. 43).

Gran Enciclopedia de los Deportes (1994). *Preparación Física*. Barcelona. Tomo I. Cultural S.A.

Sánchez, D. M., Estrada, E. M., García, R. F. B., Rodríguez, M. M., González, C. R., Baena, L. R. M., & del Rosal, R. S. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Fundación "la Caixa".

Ávila, Héctor. (2012) *Introducción a la metodología de la investigación*. México.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. Y Baptista Lucio, P.: *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill. México. 2000. Segunda Edición.

Cuevas, Leopoldo (2013). *Capacidades físicas*.

Organización Mundial de la Salud. (1946). *Promoción de la salud*. Actividad física para un envejecimiento activo: promover un estilo de vida para mayores. Columbia.

Lavanchy, Nicole (2015).

Castro Felipe G. y otros (1987).

Aguirre, Manuel. (2011). *Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención*. Lima.

Revista de Salud Pública (2010).

Paredes, K. (2013, 29 de septiembre). La actividad física mejora la salud de adultos mayores. Diario el Telégrafo.

Pinzón, J. (2013).

Constitución de la República del Ecuador (2008), Sección Primera, Adultas y Adultos Mayores, Art. 36., Art. 38.

Ley de Educación Física, Deportes y Recreación (2010), Generalidades, Art. 90 y 91.

Optum health New Mexico (2012)

Lavanchy, Nicole (2015).

(OPS/OMS) Salud mental

J. Sánchez, M P., 1994)

Aguirre, M. (2011)

Gómez, Iliana. (1995).

Paoletti, E. (2012).

Licata, M. (2012).

Escobar, J. (2003)

Escobar (2008)

Karting, Carlos (sf)

Iglesias Durán O. (2005). *Lo psicológico en el envejecimiento*: Núñez de Villavicencio F. Psicología y salud. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; p. 145-149.

Zaldívar Pérez D. (1996). *Conocimiento y dominio del estrés*. La Habana: Instituto Cubano del Libro; p. 22.

Rocabruno Mederos JC. (2009). *Tratado de gerontología y geriatría clínica*. La Habana. Cuba.

J.M. Marín. *Envejecimiento*. Salud Pública 2003; p. 28-30.

Gómez, M. (2010).

Palomba, R. (2002).

(Schalock y Verdugo, 2002/2003, 2007)

Rodríguez, M. (2012).

Blasco y Pérez (2007).

(Kerlinger, 1983).

Borsotti, J. (2009).

Vilches, L. (2012).

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. Y Baptista Lucio, P. Metodología de la investigación.

Borsotti, C. (2009). Esquema para la formulación de un proyecto de investigación Centro de investigaciones sociológicas (2012).

Del Rio, Olga (2011).

LINKOGRAFIA

Organización Panamericana de la Salud. (2005) Actividad física para un envejecimiento activo: promover un estilo de vida para mayores. Columbia. Recuperado de: <http://bvse.bvsalud.org/dol/docsonline/8/2/028-PAHO-ActAge-esp-all.pdf>.

The relevance of urban environments and physical activity in older adults for Latin-America, Revista Salud Pública Vol.12 N.2 Bogotá Apr. 2010.

Escobar, Jorge (2003). Caracterización metodológica para la intervención práctica, en actividad física y salud en adultos mayores. *Revista digitalEFDeportes*. N° 63. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd67/mayores.htm>.

Jacob (1990). Las capacidades coordinativas. Recuperado de: <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/lascapacidades.coordinativas/>.

Vallodoro, Eric. (2008).

Portal educativo. (2011). Tipos de salud. Recuperado de: <http://www.tiposde.org/salud/411-tipos-de-salud/>.

Gómez, María, (2010). Evolución del concepto de calidad de vida y su influencia en la investigación y la práctica. Salamanca: INICO. Recuperado de: http://www.researchgate.net/profile/Felipe_Soto2/publication/235989330_Calidad_de_vida_conceptos_caractersticas_y_aplicacin_del_constructo/links/02e7e515432de5405d000000.pdf.

Palomba, Rosella. (2002). Taller sobre calidad de vida y redes de apoyo de las personas adultas mayores. Santiago, Chile. CEPAL. Recuperado de: http://www.cepal.org/celade/agenda/2/10592/envejecimientorp1_ppt.pdf

Rodríguez, Magaly (2012). Para alcanzar una mejor calidad de vida. Recuperado de: http://www1.uprh.edu/didie/Para_alcanzar_una_mejor.pdf

Dimensiones e indicadores de la calidad de vida (2013). Recuperado de: <http://cbarra.webs.ull.es/GRADO/07/Dimensiones%20e%20indicadores%20de%20calidad%20de%20vida.pdf>.

Licenciatura en RR.HH. Universidad de Champagnat. (2002, Julio 16). Encuesta, cuestionario y tipos de preguntas. Recuperado de <http://www.gestiopolis.com/encuesta-cuestionario-y-tipos-de-preguntas/>.

Anexo 1

Cronograma de Actividades

TIEMPO ACTIVIDAD	NOVIE	DICIEM	ENERO	FEBRE	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOST	SEP	OCT
Identificación del problema.												
Selección del tema												
Búsqueda bibliográfica												
Desarrollo: Cap. I.- Tema El Problema												
Desarrollo: Cap. II Marco teórico												
Desarrollo Cap. III.- Marco metodológico.												
Desarrollo Cap. IV.- Aplicación y levantamiento de información, análisis e interpretación de resultados.												
Desarrollo Cap. V.- Elaboración de conclusiones y recomendaciones.												
Desarrollo Cap.VI.- Desarrollo de propuesta												
Observaciones de los Miembros del tribunal												
Presentación												
Defensa												

Tabla N° 39. Cronograma de Actividades
Elaborado por: Lic. Carlos Monar Ayala



Anexo 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO II VERSIÓN.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACION
DE JUBILADOS DEL CANTÓN SAN MIGUEL.

INSTRUCTIVO: Conteste SI o NO marcando con una X la respuesta que crea conveniente:

- 1) ¿Le gustaría ejecutar movimientos que impliquen esfuerzo físico?
SI () NO ()

- 2) ¿Cree que al realizar activación física frecuente mejorará su movilidad articular?
SI () NO ()

- 3) ¿Le gustaría formar parte del grupo de Activación Física dirigida para adultos mayores?
SI () NO ()

- 4) ¿Conoce los beneficios que aporta el ejercicio físico a su sistema cardiovascular?
SI () NO ()

- 5) ¿Participa con personas de su misma edad en la realización de actividades físico-recreativas?
SI () NO ()

- 6) ¿Es importante la organización de eventos recreativos para la integración de los adultos mayores?
SI () NO ()
- 7) ¿Le gusta estar acompañado de personas de su misma edad para sentirse mejor emocionalmente?
SI () NO ()
- 8) Considera que la práctica frecuente de ejercicio le ayudará a alcanzar una mejor calidad de vida?
SI () NO ()
- 9) Para experimentar una vida digna y llena de satisfacciones es preciso contar con el apoyo de amigos y familiares?
SI () NO ()
- 10) ¿La calidad de vida es un factor determinante en el que se ve reflejado su estado de salud?
SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



Anexo 3

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO II VERSIÓN.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DIRECTIVOS DE LA ASOCIACION DE
JUBILADOS DEL CANTÓN SAN MIGUEL.

INSTRUCTIVO: Conteste SI o NO marcando con una X la respuesta que crea conveniente:

1) ¿Considera adecuada la ejecución de movimientos que impliquen esfuerzo físico en los adultos mayores?

SI () NO ()

2) ¿Cree que la participación frecuente del adulto mayor en la activación física incidirá positivamente en su movilidad articular?

SI () NO ()

3) ¿Le gustaría que su grupo de adultos mayores formen parte de un programa de activación física?

SI () NO ()

4) ¿Le interesaría conocer los beneficios que aporta el ejercicio físico al sistema cardiovascular del adulto mayor?

SI () NO ()

- 5) ¿Está de acuerdo en que los adultos mayores participen en la realización de actividades físico-recreativas?
SI () NO ()
- 6) ¿Considera de mucha importancia la organización de eventos recreativos para la integración de los adultos mayores?
SI () NO ()
- 7) ¿Apoyaría la iniciativa de que los adultos mayores estén acompañados de personas de su misma edad para sentirse mejor emocionalmente?
SI () NO ()
- 8) ¿Es partícipe de que la práctica frecuente del ejercicio le ayudará al adulto mayor a alcanzar una mejor calidad de vida?
SI () NO ()
- 9) Cree acertada la idea de que para experimentar una vida digna y llena de satisfacciones se cuente con el apoyo de amigos y familiares?
SI () NO ()
- 10) ¿Considera que la calidad de vida es un factor determinante que refleja el estado de salud de los adultos mayores?
SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 4

FOTOGRAFIAS

SOCIALIZACION



ACTIVIDADES INICIALES





CALCULO DEL INDICE DE MASA CORPORAL













PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA



Anexo 6

Autorización

**ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DEL
CANTÓN SAN MIGUEL DE BOLÍVAR**

Dir: Av. Veintimilla - Barrio Divino Niño Telf. 032-989224

San Miguel de Bolívar, 12 de diciembre del 2014

Quien suscribe, Presidenta de la Asociación de Jubilados y Pensionistas del Cantón San Miguel de Bolívar:

AUTORIZA

Al Sr. Licenciado Carlos Patricio Monar Ayala, con cédula de ciudadanía N° 0201517380 estudiante de la Maestría en Cultura Física, Entrenamiento Deportivo y Calidad de Vida de la Universidad Técnica de Ambato para que pueda poner en práctica el Programa de Activación Física para el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores de esta Asociación con miras a la obtención del título de Magister por lo cual se le brindará toda la colaboración y facilidades requeridas para este trabajo.

Atentamente.


~~Prof. Vicenta de Mora Jarrín~~
Presidenta



Anexo 7

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA, ENTRENAMIENTO DEPORTIVO FICHA DEL/LA PARTICIPANTE

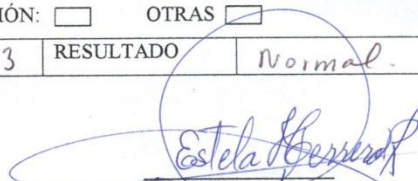
Programa de Activación Física para el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la Asociación de jubilados del cantón San Miguel, provincia de Bolívar.

Profesional Responsable: Maestrante Lic. Carlos Monar Ayala

Datos de identificación del/la adulto mayor:

APELLIDO PATERNO		APELLIDO MATERNO		NOMBRES		
Herrera		Ruiz		Estela Bethsabe'		
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO:						
DIA	MES	AÑO	PROVINCIA	CANTÓN	EDAD	CEDULA DE C. N°
26	Marzo	1950	Guayas	Doule	65	0904177698
DIRECCIÓN DOMICILIO ACTUAL:						
BARRIO:				TELÉFONO:		
ESTADO CIVIL:						
CASADO <input checked="" type="checkbox"/> SOLTERO <input type="checkbox"/> VIUDO <input type="checkbox"/> DIVORCIADO <input type="checkbox"/> N° DE HIJOS 3						
INSTRUCCIÓN:						
PRIMARIA <input type="checkbox"/> SECUNDARIA <input type="checkbox"/> SUPERIOR <input checked="" type="checkbox"/> NINGUNA <input type="checkbox"/>						
JUBILADO:						
MAGISTERIO <input checked="" type="checkbox"/> SALUD <input type="checkbox"/> INDEPENDIENTE <input type="checkbox"/> OTROS <input type="checkbox"/>						
CON QUIEN VIVE:						
ESPOSO/A <input checked="" type="checkbox"/> HIJOS <input checked="" type="checkbox"/> HERMANOS/AS <input type="checkbox"/> OTROS <input type="checkbox"/>						
ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZA CON FRECUENCIA:						
CAMINAR <input type="checkbox"/> BAILAR <input checked="" type="checkbox"/> QUEHACERES DE LA CASA <input type="checkbox"/>						
ENFERMEDAD QUE PADECE:						
HIPERTENSIÓN <input type="checkbox"/> DIABETES <input checked="" type="checkbox"/> DEPRESIÓN: <input type="checkbox"/> OTRAS <input type="checkbox"/>						
PESO KG.	58,9	TALLA ²	1,60	IMC	23	RESULTADO
						Normal.


F) Responsable


F) Participante

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA, ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FICHA DEL/LA PARTICIPANTE

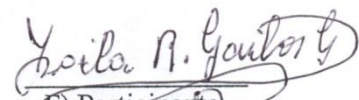
Programa de Activación Física para el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la Asociación de jubilados del cantón San Miguel, provincia de Bolívar.

Profesional Responsable: Maestrante Lic. Carlos Monar Ayala

Datos de identificación del/la adulto mayor:

APELLIDO PATERNO		APELLIDO MATERNO		NOMBRES		
Gailor		Gailor		Yoila Rosa		
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO:						
DIA	MES	AÑO	PROVINCIA	CANTÓN	EDAD	CEDULA DE C. N°
15	Enero	1932	Bolivar	San Miguel	83	020007649-1
DIRECCIÓN DOMICILIO ACTUAL:						
BARRIO: 10 de Enero				TELÉFONO: 2989236		
ESTADO CIVIL:						
CASADO <input type="checkbox"/> SOLTERO <input checked="" type="checkbox"/> VIUDO <input type="checkbox"/> DIVORCIADO <input type="checkbox"/> N° DE HIJOS <input type="checkbox"/>						
INSTRUCCIÓN:						
PRIMARIA <input type="checkbox"/> SECUNDARIA <input checked="" type="checkbox"/> SUPERIOR <input type="checkbox"/> NINGUNA <input type="checkbox"/>						
JUBILADO:						
MAGISTERIO <input type="checkbox"/> SALUD <input type="checkbox"/> INDEPENDIENTE <input type="checkbox"/> OTROS <input checked="" type="checkbox"/>						
CON QUIEN VIVE:						
ESPOSO/A <input type="checkbox"/> HIJOS <input type="checkbox"/> HERMANOS/AS <input checked="" type="checkbox"/> OTROS <input type="checkbox"/>						
ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZA CON FRECUENCIA:						
CAMINAR <input checked="" type="checkbox"/> BAILAR <input checked="" type="checkbox"/> QUEHACERES DE LA CASA <input checked="" type="checkbox"/>						
ENFERMEDAD QUE PADECE:						
HIPERTENSIÓN <input type="checkbox"/> DIABETES <input type="checkbox"/> DEPRESIÓN: <input type="checkbox"/> OTRAS <input type="checkbox"/>						
PESO KG.	51.4	TALLA ²	1.45	IMC	24.4	RESULTADO
						Normal


 F) Responsable


 F) Participante

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA, ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FICHA DEL/LA PARTICIPANTE

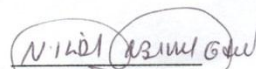
Programa de Activación Física para el mantenimiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la Asociación de jubilados del cantón San Miguel, provincia de Bolívar.

Profesional Responsable: Maestrante Lic. Carlos Monar Ayala

Datos de identificación del/la adulto mayor:

APELLIDO PATERNO		APELLIDO MATERNO		NOMBRES		
Barragán		Velastegui		Nilda Natividad		
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO:						
DÍA	MES	AÑO	PROVINCIA	CANTÓN	EDAD	CEDULA DE C. N°
08	09	49	Bolívar	Chimbo	65	0200335354
DIRECCIÓN DOMICILIO ACTUAL:						
BARRIO: Tumbiguan				TELÉFONO: 2650684		
ESTADO CIVIL:						
CASADO <input type="checkbox"/> SOLTERO <input checked="" type="checkbox"/> VIUDO <input type="checkbox"/> DIVORCIADO <input type="checkbox"/> N° DE HIJOS <input type="text" value="3"/>						
INSTRUCCIÓN:						
PRIMARIA <input type="checkbox"/> SECUNDARIA <input type="checkbox"/> SUPERIOR <input checked="" type="checkbox"/> NINGUNA <input type="checkbox"/>						
JUBILADO:						
MAGISTERIO <input checked="" type="checkbox"/> SALUD <input type="checkbox"/> INDEPENDIENTE <input type="checkbox"/> OTROS <input type="checkbox"/>						
CON QUIEN VIVE:						
ESPOSO/A <input type="checkbox"/> HIJOS <input checked="" type="checkbox"/> HERMANOS/AS <input type="checkbox"/> OTROS <input type="checkbox"/>						
ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZA CON FRECUENCIA:						
CAMINAR <input type="checkbox"/> BAILAR <input type="checkbox"/> QUEHACERES DE LA CASA <input checked="" type="checkbox"/>						
ENFERMEDAD QUE PADECE:						
HIPERTENSIÓN <input type="checkbox"/> DIABETES <input type="checkbox"/> DEPRESIÓN: <input type="checkbox"/> OTRAS <input checked="" type="checkbox"/>						
PESO KG.	73.1	TALLA ²	1.50	IMC	32.40	RESULTADO
						Sobrepeso


 F) Responsable


 F) Participante