# ScannedImagePORTADA

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA: CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: PRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física**

***TEMA:***

“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 EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2011 – FEBRERO 2012”

**AUTOR:** GUILLERMO ALEJANDRO VARGAS VARGAS

**TUTOR:** Dr. CARLOS COLINA

Ambato – Ecuador

2012

# APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

***CERTIFICA:***

Yo, Carlos Xavier Colina Herrera, con cedula de identidad 180268196, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el 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 en el período septiembre 2011 – febrero 2012”**,desarrollado por el egresado, Sr. Guillermo Alejandro Vargas Vargas, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

………………………………………..

Dsce. Lic. Carlos Xavier Colina Herrera

**TUTOR**

# AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, 28 de Agosto del 2012

……………………………………………………..

Guillermo Alejandro Vargas Vargas

C.C 1803356342

**AUTOR**

**CESION DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado Titulación sobre el 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 en el período septiembre 2011 – febrero 2012**”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 28 de Agosto del 2012

………………………………………….

Guillermo Alejandro Vargas Vargas

C.C 1803356342

**AUTOR**

**Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el 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 en el período septiembre 2011 – febrero 2012”** presentada por el Sr. Guillermo Alejandro Vargas Vargas, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo – Agosto 2010, una vez revisada y calificada la investigación , se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

**LA COMISIÓN**

……………………………………………… ……..……..…………………………..

Lic. Mg. Washington Ernesto Castro Acosta Lic. Mg. Edison Fernando Yucailla Sanchez

**MIEMBRO MIEMBRO**

# DEDICATORIA

A DIOS, por darme las virtudes y fortalezas necesarias para salir adelante y sobre todo por guiarme por el camino del bien.

A mis queridos padres, que han sido el eje fundamental para que este gran sueño se convierta en realidad ya que con su apoyo y buen ejemplo han hecho de mí un gran ser humano.

A ti Andrea por estar conmigo apoyándome en todo momento para poder cumplir esta meta. Y por qué no agradecer a todas las personas que de una u otra manera han formado parte de esta meta alcanzada.

Alejandro

# 

# AGRADECIMIENTO

Quiero dar mi sincero agradecimiento a mi Tutor de Tesis, Dr. Carlos Colina., por sus sabios y oportunos consejos en el desarrollo de este trabajo.

A los maestros de la Universidad Técnica de Ambato, que me brindaron sus conocimientos profesionales en esta etapa de mi formación académica, y sobre todo por darme la oportunidad de prepararme en esta prestigiosa institución y ascender un escalón más en mi vida profesional.

A la Asociación de Maestros Jubilados de Tungurahua, Sede Ambato, por su valiosa colaboración con la información de campo.

# 

# ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

[PORTADA I](#_Toc327875999)

[APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN II](#_Toc327876000)

[AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN III](#_Toc327876001)

[DEDICATORIA V](#_Toc327876002)

[AGRADECIMIENTO VI](#_Toc327876003)

[ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS VII](#_Toc327876004)

[INDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS XI](#_Toc327876005)

[CAPÍTULO I 13](#_Toc327876006)

[EL PROBLEMA 13](#_Toc327876007)

[1.1 TEMA 13](#_Toc327876008)

[1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 13](#_Toc327876009)

[1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN 14](#_Toc327876010)

[1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO 15](#_Toc327876011)

[1.2.3 PROGNOSIS 16](#_Toc327876012)

[1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 17](#_Toc327876013)

[1.2.5 INTERROGANTES 17](#_Toc327876014)

[1.2.6 DELIMITACIÓN 17](#_Toc327876015)

[1.3 JUSTIFICACIÓN 17](#_Toc327876016)

[1.4 OBJETIVOS 18](#_Toc327876017)

[General 18](#_Toc327876018)

[Específicos 18](#_Toc327876019)

[CAPÍTULO II 20](#_Toc327876020)

[MARCO TEORICO 20](#_Toc327876021)

[2.1 ANTESCEDENTES INVESTIGATIVOS 20](#_Toc327876022)

[2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA 20](#_Toc327876023)

[2.2.1 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA 21](#_Toc327876024)

[2.3 CATEGORIAS FUNDAMENTALES 22](#_Toc327876025)

[CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE 23](#_Toc327876026)

[¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES? 23](#_Toc327876027)

[¿QUÉ ES LO RECREATIVO? 23](#_Toc327876028)

[LOS DEPORTES 23](#_Toc327876029)

[La vida del Adulto mayor 26](#_Toc327876030)

[Plan de actividades físicas y recreativas 27](#_Toc327876031)

[DEPORTE 27](#_Toc327876032)

[Tecnología 28](#_Toc327876033)

[Deporte y sociedad 29](#_Toc327876034)

[RECREACION 32](#_Toc327876035)

[CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE 34](#_Toc327876036)

[¿Qué es el adulto mayor? 34](#_Toc327876037)

[EDAD ADULTA INTERMEDIA 36](#_Toc327876038)

[Desarrollo físico. 36](#_Toc327876039)

[Vista, oído, gusto y olfato. 36](#_Toc327876040)

[Fuerza, Coordinación Y Tiempo De Reacción 37](#_Toc327876041)

[Cambios Fisiológicos 37](#_Toc327876042)

[PROBLEMAS DE SALUD 37](#_Toc327876043)

[Doble estándar de envejecimiento. 38](#_Toc327876044)

[Desarrollo Intelectual. 38](#_Toc327876045)

[Desarrollo Laboral. 38](#_Toc327876046)

[EDAD ADULTA TEMPRANA 39](#_Toc327876047)

[DESARROLLO FISICO (EDAD ADULTA TEMPRANA) 40](#_Toc327876048)

[FUNCIONAMIENTO SENSORIAL Y PSICOMOTOR 40](#_Toc327876049)

[SALUD 41](#_Toc327876050)

[Estado de salud 41](#_Toc327876051)

[Influencias sobre la salud y el buen estado físico. 42](#_Toc327876052)

[2.4 HIPOTESIS 48](#_Toc327876053)

[2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS 48](#_Toc327876054)

[CAPÍTULO III 49](#_Toc327876055)

[METODOLOGÍA 49](#_Toc327876056)

[3.1 ENFOQUE 49](#_Toc327876057)

[3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN 50](#_Toc327876058)

[3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN 50](#_Toc327876059)

[3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA 51](#_Toc327876060)

[3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES 51](#_Toc327876061)

[Variable Independiente: Actividades recreativas 52](#_Toc327876062)

[Variable Dependiente: Adulto mayor 53](#_Toc327876063)

[3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN 54](#_Toc327876064)

[3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS 55](#_Toc327876065)

[CAPÍTULO IV 56](#_Toc327876066)

[ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 56](#_Toc327876067)

[4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS 56](#_Toc327876068)

[CAPÍTULO V 67](#_Toc327876069)

[CONCLUSIÓNES Y RECOMENDACIONES 67](#_Toc327876070)

[CONCLUSIÓNES 67](#_Toc327876071)

[RECOMENDACIONES 68](#_Toc327876072)

[CAPÍTULO VI 69](#_Toc327876073)

[PROPUESTA 69](#_Toc327876074)

[6.1 DATOS INFORMATIVOS 69](#_Toc327876075)

[6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA 70](#_Toc327876076)

[6.3 JUSTIFICACIÓN 70](#_Toc327876077)

[6.4 OBJETIVOS: 71](#_Toc327876078)

[Objetivo General.- 71](#_Toc327876079)

[Objetivos Específicos.- 71](#_Toc327876080)

[6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA 72](#_Toc327876081)

[¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES? 72](#_Toc327876082)

[¿QUÉ ES LO RECREATIVO? 72](#_Toc327876083)

[LOS DEPORTES 72](#_Toc327876084)

[¿PORQUE DEBEMOS DE HACER EJERCICIO? 73](#_Toc327876085)

[La vida del Adulto mayor 75](#_Toc327876086)

[Plan de actividades físicas y recreativas 76](#_Toc327876087)

[SALUD 76](#_Toc327876088)

[Estado de salud 76](#_Toc327876089)

[Influencias sobre la salud y el buen estado físico. 77](#_Toc327876090)

[6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO - 83 -](#_Toc327876091)

[6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA 85](#_Toc327876092)

[6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA 85](#_Toc327876093)

[4.3 BIBLIOGRAFIA 108](#_Toc327876094)

[4.4 ANEXOS 109](#_Toc327876095)

# 

# INDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

[Gráfico Nº 1: Árbol de Problemas 16](#_Toc333934848)

[Cuadro Nº 1: Mejorar salud cardiovascular 56](#_Toc333934849)

[Gráfico Nº 2: Mejorar salud cardiovascular 57](#_Toc333934850)

[Cuadro Nº 2: Caminar diariamente 57](#_Toc333934851)

[Gráfico Nº 3: Caminar diariamente 58](#_Toc333934852)

[Cuadro Nº 3: Natación y sistema circulatorio 58](#_Toc333934853)

[Gráfico Nº 4: Natación y sistema circulatorio 59](#_Toc333934854)

[Cuadro Nº 4: Ping Pong en tiempo libre 59](#_Toc333934855)

[Grafico Nº 5: Ping Pong en tiempo libre 60](#_Toc333934856)

[Cuadro Nº 5: Basket y sistema muscular 60](#_Toc333934857)

[Grafico Nº 6: Basket y sistema muscular 61](#_Toc333934858)

[Cuadro Nº 6: Ejercicio físico e hipertensión 61](#_Toc333934859)

[Grafico Nº 7: Ejercicio físico e hipertensión 62](#_Toc333934860)

[Cuadro Nº 7: Salud en cuerpo y mente 62](#_Toc333934861)

[Grafico Nº 8: Salud en cuerpo y mente 63](#_Toc333934862)

[Cuadro Nº 8: Ejercicio de bajo nivel 63](#_Toc333934863)

[Grafico Nº 9: Ejercicio de bajo nivel 64](#_Toc333934864)

[Cuadro Nº 9: Ejercicio y obesidad 64](#_Toc333934865)

[Grafico Nº 10: Ejercicio y obesidad 65](#_Toc333934866)

[Cuadro Nº 10: Poca flexibilidad 65](#_Toc333934867)

[Grafico Nº 11: Poca flexibilidad 66](#_Toc333934868)

# 

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

### 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 en el período septiembre 2011 – febrero 2012

### 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las actividades físico recreativas influyen en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato.

### 

### 1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

Una de las etapas de la vida por la que todos pasaremos es de ser un adulto a ser un adulto mayor, en el Ecuador existen varias asociaciones de adultos mayores que pertenecen al gremio de los jubilados, en estos centros se pretende mantener a los adultos mayores inmersos en actividades de acuerdo a su edad y su estado de salud.

Una de las actividades que se práctica son ejercicios físicos, con el fin de brindar beneficios para la salud de estas personas que en su etapa de adultez lo dieron todo por la patria y su familia.

Lastimosamente, en nuestro país los centros de recreación para adultos mayores no cuenta con el equipamiento necesario para que se realicen ciertas actividades físicas, los gobiernos no se interesan en poner atención a las personas que fueron la juventud y futuro de este país.

En la provincia de Tungurahua, cada institución pública tiene su asociación de jubilados donde la mayoría se reúnen para recordar sus aventuras de antaño y realizar ciertas actividades para sentirse bien física y mentalmente, es una lástima que el sector del adulto mayor sea tan desatendido en nuestra provincia ya que no todas las asociaciones cuentan con personal capacitado para brindar un desarrollo físico de acuerdo a la edad de estas personas.

Las actividades que se realizan en estos centros son: cocina, pintura, tejido, costura, bailo terapia, aeróbicos y natación, actividades que se realizan si están o no disponibles las instalaciones y personas que sean las encargadas de supervisar estas actividades.

En la ciudad de Ambato, se encuentran varias asociaciones de jubilados, entre estás se puede encontrar a la asociación de maestros jubilados de la provincia de Tungurahua, sede Ambato, este centro cuenta con financiamiento privado por lo que se pueden realizar actividades como aeróbicos y bailo terapia, actividades que en nuestro medio se realizan diariamente por cientos de personas.

Debido a la gran cantidad de personas que desean realizar estas actividades hay que tomar en cuenta que se debe buscar personal capacitado para poder ayudar a que los aeróbicos y la bailo terapia o cualquier otro ejercicio físico sea realizado de manera adecuada y con la intensidad justa para la edad, volviéndose esto un problema ya que la mayoría de personal no está capacitado para trabajar con adultos mayores y no toman en consideración ciertos aspectos en el momento de realizar los ejercicios físicos.

### 1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

La mala ejercitación en los adultos mayores puede provocar lesiones leves de todo tipo, musculares, articulares, de ligamentos, entre otros, por lo que se requiere que el adulto mayor se mantenga siempre ejercitándose para tener una buena calidad de vida.

El sedentarismo, es decir, la falta de la realización de ejercicios físicos causan poca oxigenación sanguínea, la oxigenación es muy importante ya que así todo nuestro cuerpo se siente revitalizado, además con el ejercicio físico se está logrando que el corazón bombee la cantidad necesaria de sangre para todas las partes u órganos del cuerpo, principalmente al cerebro, así se evitan accidenten vasculares como pre infartos, derrames cerebrales, incluso problemas como tromboflebitis, cada una de estas enfermedades producidas por la existencia de coágulos en el torrente sanguíneo.

Se debe tener en cuenta que el calentamiento previo antes de realizar actividad física es muy importante, cumple la función de preparar a los músculos, tendones, ligamentos y articulaciones para la actividad física que se realizará evitando así posibles dolores musculares después de terminados los ejercicios físicos.

Cuando no se pueda realizar un calentamiento adecuado por lo menos de debe realizar ciertos ejercicios físicos que preparen a los músculos para los movimientos que se realizarán durante la jornada de ejercitación.

Efectos

Poca oxigenación sanguínea

Dolores en articulaciones

Lesiones musculares

Las actividades físico recreativas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

Calentamiento inadecuado

Sedentarismo

Mala ejercitación

Causas

Gráfico Nº 1: Árbol de Problemas

### 1.2.3 PROGNOSIS

Si no se mejora la calidad de vida de los adultos mayores a través de la realización de actividades físicos recreativas se podrían tener personas con mayores riesgos de accidentes cardiovasculares.

La actividad físico recreativa ayuda a mantener la mente ocupada con esto se disminuirá el riesgo de que sufran Alzheimer.

Al realizar un calentamiento inadecuado se pueden provocar fracturas esguinces que a largo plazo se convertirán en lesiones dolorosas y crónicas.

### 1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Influye las actividades físico recreativas en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el períodoseptiembre 2011 – febrero 2012?

### 1.2.5 INTERROGANTES

¿El ejercicio físico recreativo es capaz de ayudar a tener una mejor calidad de vida al adulto mayor?

¿Cuál es la mejor manera de ejercitar de manera adecuada a los adultos mayores?

¿Es posible mejorar la oxigenación de la sangre con ejercicio físico?

### 1.2.6 DELIMITACIÓN

Esta investigación se la realizará en la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el período septiembre 2011 – febrero 2012

### JUSTIFICACIÓN

Los adultos mayores se han convertido en los más olvidados de nuestro país y de nuestra ciudad, los jóvenes y adultos hemos olvidado que cuando estas personas eran productivas lo dieron todo por su familia, su país, su ciudad, en fin, han dado lo mejor de ellos en sus mejores años, para luego verse olvidados y marginados.

Por esta razón los adultos mayores se ven forzados a agruparse con otros adultos mayores que deseen compartir sus mismos intereses y afinidades, ya que sienten la necesidad de compartir, de sentirse escuchados y sobre todo útiles para si mismos y para la sociedad que los ha olvidado.

Viendo la necesidad de estas personas, se justifica esta investigación ya que se pretende mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con la realización de ejercicios físicos adecuados para su edad y sus diferentes necesidades.

La actividad física para los adultos mayores no solo sirve para mantener y mejorar su salud física sino que los hace sentirse jóvenes y útiles para los demás, cuando se encuentran realizando ejercicios se sienten satisfechos consigo mismos ya que no dependen de nadie más de que de sus ganas y de su esfuerzo para realizar las actividades físicas.

### OBJETIVOS

### 1.4.1 Objetivo General

Determinar la influencia de las actividades físico recreativas en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el períodoseptiembre 2011 – febrero 2012.

### 1.4.2 Objetivos Específicos

* Diagnosticar el impacto de las actividades físico recreativas en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el períodoseptiembre 2011 – febrero 2012.
* Analizar las causas de las actividades físico recreativas en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el períodoseptiembre 2011 – febrero 2012.
* Implementar un taller con actividades físico recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el período septiembre 2011 – febrero 2012

# 

# CAPÍTULO II

## MARCO TEORICO

### 2.1 ANTESCEDENTES INVESTIGATIVOS

Se ha realizado una búsqueda de este tema tanto en la biblioteca de la Facultad como en la de la Universidad, donde no se han encontrado temas que hablen sobre los adultos mayores ni de ejercicios físicos para mejorar su calidad de vida, por lo que se considera una investigación original.

### 2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El proyecto está basado en el paradigma crítico – propositivo, el mismo que tiene como finalidad determinar la influencia de las actividades recreativas en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

Si hay algo que distingue al ser humano es su vocación de transformar el mundo en el que vive. Este mundo le ha sido dado según el comportamiento que la expresa de una manera incompleta y su tarea es descubrir cosas nuevas y que solo son un hilo de imaginación que con perseverancia y constancia se puede hacer realidad de acuerdo a sus propias necesidades o a las necesidades del entorno que lo rodea.

### 2.2.1 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

El análisis de la relación entre las actividades físico recreativas en el mejoramiento de la calidad de vidas del adulto mayor en el presente trabajo investigativo, es considerado dentro de un contexto cambiante y dinámico, en donde el adulto mayor es un agente activo en la construcción de la realidad.. Mejorar la calidad de vida del adulto mayor con ejercicios físicos en un enfoque donde la calidad de vida debe ser adecuada ante la sociedad, es decir dentro del contexto social en el cual se desenvuelven en permanente correlación.

**2.2 FUNDMENTACION LEGAL**

**LEY DE CULTURA FISICA, DEPORTES Y RECREACION**

Que la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, expedida por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura el 21 de noviembre de 1978, en su artículo 1, dice: "La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos";

Que el artículo 82 de la Constitución Política de la República dispone que el Estado debe proteger, estimular y promover el deporte.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA SALUD DE LA PERSONA MAYOR

Una recomendación de UNESCO, OMS y Naciones Unidas

La actividad física como componente para la salud es importante y no puede ser reemplazada por la medicina, ni por conferencias, ni por lecturas. Por eso:

a-UNESCO en 1978, declaró a la educación física y el deporte como derechos humanos que deben ser ejercidos como parte de la educación permanente para el desarrollo humano y la calidad de vida.

b-La Organización Mundial de la Salud en el 2004 puso la actividad física al mismo nivel de importancia que la alimentación, porque la mala alimentación y la falta de ejercicio físico son factores de riesgo para la salud.

c-La ONU en el “Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, 2002”, en el párrafo 67- j - recomienda: “Alentar a las personas de edad a que mantengan o adopten modos de vida activos y saludables que incluyan actividades físicas y deportes”. Además la ONU declaró el 2005 como el año de la Educación Física y el Deporte.

### 2.3 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

**Variable Dependiente**

**Variable Independiente**

### CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

## ¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES?

Conjunto de acciones planificadas llevadas a cabo por la persona de carácter individual o grupal, que tienen como finalidad alcanzar los objetivos de satisfacción personal.  
  
La actividad del sujeto, asociada a la reflexión, es la base sobre la que se construye el aprendizaje. La actividad se constituye en el puente entre la idea o el concepto y nuestra experiencia en el mundo.

### ¿QUÉ ES LO RECREATIVO?

Se aplica a la cosa que divierte o entretiene

Por lo tanto podemos decir que las actividades recreativas son técnicas que cada ser humano tiene de acuerdo a una necesidad, ya de estar solo o en compañía de alguien pero que siempre le traerá un aprendizaje.

## LOS DEPORTES

Son todas aquellas actividades que se caracterizan por tener: un requerimiento físico o motriz, una competición con uno mismo y tiene reglas perfectamente definidas  
  
Actividad Física.-comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de [metabolismo basal](http://es.wikipedia.org/wiki/Metabolismo_basal).

Es una forma de actividad planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la [condición física](http://es.wikipedia.org/wiki/Condici%C3%B3n_f%C3%ADsica)

La actividad deportiva está considerada como una necesidad del hombre ya que tiene un importante efecto en la psicología de las personas.

En él se hace presente: la comunicación, se transmiten conocimientos, ideas, emociones, se aprende a escuchar y comprender (habilidades)

También obliga a formar responsabilidades, crear líderes, implica perseverancia y esfuerzo además la disciplina se asume como valor que otorgan los deportes.  
  
El deporte más practicado es: Voleibol, baloncesto, ping pong, futbol, bailoterapia, tenis.  
  
¿PORQUE DEBEMOS DE HACER EJERCICIO?

Hacer ejercicio es importante porque te estimula y te ayuda a conservar tu cuerpo saludable, fortalece tus huesos, articulaciones y músculos, principalmente para evitar que se atrofien.

Está comprobado que hacer ejercicio, de preferencia diario (con un día de descanso), sirve como estabilizador de los huesos y la columna vertebral. Además, tu corazón se ve muy beneficiado, porque se mantiene en buena forma y activa la circulación sanguínea, lo cual incrementa la elasticidad de los vasos sanguíneos al oxigenar mejor el organismo. Las sustancias nutritivas se aprovechan al máximo.   
  
Conservar la salud debe ser una meta importante en la vida y puede alcanzarla de manera cotidiana al integrar una actividad física a tu rutina diaria. Los expertos del Club Mantente en Línea aconsejan sobre qué tipo de disciplina (ejercicio) es el más conveniente para usted y qué tipo de beneficios fisiológicos obtendrá.   
  
También aprenderá a elegir entre una actividad aeróbica o anaeróbica, el lugar donde practicará el ejercicio, la hora, el tipo de ropa que deberá usar y acomodará la actividad a sus posibilidades económicas.

No obstante que las rutinas serán adecuadas a tu edad y condición de salud, los beneficios siempre son los mismos. Al ejercitarnos, todas las personas eliminamos sustancias tóxicas del organismo a través del sudor. No existe persona en el mundo al que con el ejercicio no le aumenten las defensas que genera el sistema inmunológico.   
  
El cerebro se fortalece, ya que recibe una mayor irrigación sanguínea. Con el aporte de oxígeno a través de la sangre, se mejora el rendimiento cerebral y por consecuencia, la capacidad de reacción, orientación y control.

El ejercicio físico también es fundamental dentro del ritmo de vida moderno, ya que ayuda a combatir el estrés y al hacerlo, elimina la hormona que lo produce. Asimismo, al hacer ejercicio físico tu objetivo de reducir y mantener el peso adecuado será más fácil de alcanzar, porque se queman las calorías que provocan sobrepeso y con ello, infinidad de enfermedades.

Todo está interrelacionado. El bajar de peso y mantenerlo no se da si no cambias tu régimen alimentario, tu hábitos, tu manera de ver la vida y si no haces ejercicio. Cuando haces ejercicio, también se mejora tu digestión, la absorción de los nutrimentos y la actividad del intestino, defecando adecuadamente.

Es importante también abandonar malos hábitos como fumar y beber alcohol. Dejando estos dos vicios y la continuidad de un ejercicio, ayuda a prevenir infartos, sobrepeso, osteoporosis y diabetes, entre otras enfermedades.

Insistimos: la rutina de ejercicios deberá ser la adecuada y con base en lo que nuestros expertos te recomienden, quienes siempre tomarán en cuenta tu edad y tu estado de salud. Con ayuda de un médico, habrá un control oportuno de tu estado de salud, ya que el ejercicio responderá a tus necesidades o limitaciones.

Nunca lo dudes, si haces ejercicio tus reflejos, tu equilibrio, tu flexibilidad corporal, tu estado de ánimo mejorará. El sueño será reparador y evitarás tener presión alta, reduciendo el riesgo de formación de trombos (coágulos) en venas y arterias.

## La vida del Adulto mayor

En la vida del ser humano se presentan diferentes etapas de su existencia bien definidas durante el desarrollo. La infancia es la primera, en la cual se da el primer contacto con el mundo y la sociedad en donde las personas le dan enseñanzas básicas para una formación personal. Durante la adolescencia el individuo se identifica con inquietud y rebeldía, ante las reglas establecidas en su afán de cambiar el mundo a su manera mientras su cuerpo se identifica y madura con su sexualidad. Durante la juventud, se desarrolla su personalidad, al término de esta etapa se alcanzan logros de estabilidad social y personal.

Durante la madurez, que es la siguiente etapa el ser humano, se inicia a vivir con las bases del pasado, una familia y paz precisas. La jubilación en edad avanzada, se ha convertido en un símbolo de entrada a la vejez, sus repercusiones concretas varían mucho de caso en caso y su importancia no debe subestimarse. Al terminar la actividad laboral, el individuo se aparta de uno de los grupos primarios más importantes, el grupo de trabajo.

Para abordar el proceso social de envejecimiento no basta hacer un enfoque biológico unilateral de los cambios que se producen, la noción de (viejo) es relativa y está sujeta a diferencias subjetivas, estas personas no tienen en modo algunos menos intereses o deseos de contacto que las demás.

El medio social asigna a los integrantes de la vieja generación un sistema de normas de conducta, o sea se espera de ellas una conducta muy definida, al mismo tiempo se utilizan rasgos diferentes para clasificar a una persona como generación vieja, y se parte tanto de fenómenos sociales como biológicos. En la actualidad, ni el propio anciano se considera a si mismo como inactivo y carente de intereses sociales.

**El envejecimiento**

Son muchos los autores como Foster W; Fujita ,Fbourliere (20-27) F., y otros los que estudian el problema de la involución por la edad, y que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

El envejecimiento se manifiesta según Fbourliere (20) en una disminución progresiva y regular, con la edad, "del margen de seguridad " de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente programado,  pero, no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida.

## Plan de actividades físicas y recreativas

Después de analizar los resultados de la entrevista para el diagnóstico, establecimos el conjunto de actividades físicas, deportivas y recreativas adecuadas a las necesidades, gustos, intereses de los adultos mayores entrevistados apoyándonos en el documento que nos sirve de referencia para la realización del mismo.

## DEPORTE

El **deporte** es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo.

### Tecnología

Las ganas de jugar interpretan un importante papel en el deporte, bien aplicada a la salud del atleta, a la técnica o a su equipación.

* **Salud**. La tecnología se encuentra presente desde la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, incrementando el potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades, recuperarse más rápidamente de lesiones y entrenar de forma más efectiva que en generaciones anteriores. Un aspecto negativo de la tecnología aplicada al deporte consiste en el diseño y consumo de sustancias dopantes, las cuales mejoran el rendimiento del deportista hasta muy altos niveles, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud del mismo, pudiendo ocasionar daños irreversibles en el cuerpo o incluso la muerte. Por esta razón, en un gran número de deportes, dichas sustancias están prohibidas por los distintos órganos reguladores del deporte a nivel profesional, pudiendo significar su consumo la descalificación o la inhabilitación del infractor.
* **Instrucción**. Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la investigación deportiva. Ahora es posible analizar aspectos del deporte que antes se encontraban fuera del alcance de nuestra comprensión. Técnicas como la captura de movimientos o las simulaciones por ordenador han incrementado el conocimiento acerca de las acciones de los atletas y el modo en que estas pueden mejorarse. Las mejoras en tecnología también han servido para mejorar los sistemas de entrenamiento, en ocasiones asistidas por máquinas diseñadas para tal efecto. Caso práctico se encuentra en el ciclismo. A la fecha, se han realizado una serie de investigaciones en túneles de viento con el objeto de mejorar la postura sobre la bicicleta, de esta forma alcanzar una aerodinámica perfecta en la cual la resistencia al viento sea la menor posible.
* **Equipamiento**. En ciertas categorías deportivas, el deportista se vale de diverso instrumental para llevar a cabo la actividad, como los bates empleados en béisbol o los balones usados en fútbol o baloncesto. Todos ellos han visto cómo sus características han ido variando con el paso de los años para mejorar el rendimiento deportivo, alterándose factores como la dureza o el peso de los mismos. Asimismo, en algunos deportes de contacto físico se hace necesario el uso de equipo protector por parte del deportista, como por ejemplo en fútbol americano. Estas protecciones también han ido evolucionando con el paso de los años y la propia evolución de la tecnología, dirigiéndose hacia elementos más cómodos y seguros para la práctica deportiva.

### Deporte y sociedad

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales. El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí. Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía.

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar.

El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan los deportistas. Este aspecto del deporte puede tener efectos negativos, como estallidos de violencia durante o tras las competiciones.Por otro lado, el deporte es considerado como un medio para disminuir la violencia y delincuencia en la sociedad.

**Hacer ejercicio** es una disciplina con la que debemos vivir. Sin embargo, el impacto para los adultos mayores es distinto.

Es un hecho que los deportes para adultos mayores tienden a ser diferentes por varias razones:

* Su estado de salud y condición física
* Las enfermedades o alteraciones debido a la edad
* Son un grupo muy vulnerable en cuestiones de accidentes
* Su cuerpo no tiene la misma capacidad de entrenamiento

De cualquier modo los adultos mayores no pueden tener pretextos para dejar de hacer deportes. Gracias a éstos su cuerpo se llena de mucha energía y trae consigo muchos beneficios tales como:

* Buena respiración
* Más resistencia a las caminatas
* Buena circulación
* Proporciona metas, lo que ayuda a la autoestima
* Son más activos
* Se sienten sanos, consideran indispensable el cuidado de la salud
* Se alimentan mejor
* Se hidratan

Cualquier programa de deportes para adultos mayores debe ir encaminado a mejorar su salud y no alterarla, es por eso que hay que fijarse si es muy demandante o tiene actividades de alto impacto. Esto no quiere decir que los adultos mayores no puedan hacer ejercicio, por el contrario, lo recomendable es que tomen actividades dirigidas a ellos.

Estos son algunos deportes para adultos mayores:

1. Tenis

2. Caminata

3. Natación

4. Aeróbicos

5. Bicicleta

6. Bailo terapia

## RECREACION

Con origen en el término latino recreatĭo, la palabra **recreación** define a la **acción** y **efecto de recrear**. Por lo tanto, puede hacer referencia a **crear o producir de nuevo algo**. También se refiere a **divertir, alegrar o deleitar**, en una búsqueda de **distracción** en medio del **trabajo** y de las obligaciones cotidianas.

Por lo tanto, la recreación es el uso del tiempo que se considera como un **refresco terapéutico** del cuerpo y de la mente. La recreación implica una **participación activa**del sujeto, a diferencia del **ocio** que refiere generalmente al **descanso** o a otra forma de entretenimiento más relajada.

Los especialistas afirman que el entretenimiento es importante para mantener un **equilibrio** entre los **deberes** y la **salud física y mental.** Por eso, cuando la gente lleva una vida cada vez más sedentaria y con mayor estrés, la necesidad de recreación aumenta.

Entre las actividades recreativas más tradicionales, pueden mencionarse aquellas que se realizan al **aire libre**. La **pesca**, por ejemplo, es considerada como una actividad recreativa que permite distenderse y disfrutar de la naturaleza.

Los **deportes** como el **fútbol** y los distintos tipos de **juegos** también son elegidos por millones de personas en todo el planeta a la hora de la recreación.

En definitiva, el concepto de recreación abarca el juego en todas sus expresiones y actividades como la **música** y el **teatro**. Se considera que toda acción recreativa contribuye al enriquecimiento de la vida. Por eso, la recreación también es una actitud o estado de ánimo, que expresa la naturaleza misma del **hombre**.

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

El término recreación proviene del latín *recreatio,* que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

## CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

## ¿Qué es el adulto mayor?

Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etáreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzada este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien se jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. Esta situación hace que las personas de la tercera edad muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que un problema creciente en la sociedad actual es el abandono. Otra opción muchas veces tomada consiste en los asilos que se especializan en sus cuidados (de todas maneras hay considerar que en la actualidad los asilos o casas de reposo para el adulto mayor se han sofisticado crecientemente debido a la demanda del mercado, y los más sofisticados de entre estos establecimientos cuentas con comodidades y cuidados envidiables como spas, gimnasios, televisores de plasma y otros, aunque por supuesto los servicios van en relación directa con su precio, que puede llegar a ser considerable.

Como vemos, se trata de un grupo de personas que son fuertemente discriminados, ya que se comete el error de considerarlos como inoperantes o incapaces, enfermos o simplemente viejos que no pueden cumplir con las tareas más básicas. Debido a lo anterior, los gobiernos y los municipios se han ocupado de crear políticas y centros especializados que se preocupan en forma especial de los adultos mayores, otorgándoles beneficios especiales en relación a los servicios sociales y de salud, contando además con actividades especiales creadas especialmente para mantener a esta población activa y partícipe de la sociedad.

La anterior concepción de la tercera edad en la mayoría de los casos se encuentra bastante alejada de la realidad que estas personas viven. Muchas veces siguen siendo personas perfectamente sanas y activas, llenas de vitalidad que disfrutan de la tranquilidad de haber cumplido con todos los sus proyectos de vida, pudiendo disfrutar de la familia, los nietos y los triunfos acumulados durante la vida.

Envejecer sólo es la fortuna de poder vivir más tiempo. Envejecer no es decadencia, es solo un cambio de ritmo en la vida.

Vivir es un milagro que se inicia con la concepción, es un proceso de transformación permanente que se presenta en el transcurso de la vida, proceso bastante complejo y dinámico que culmina con la muerte, y solo cuando esta llegue tenemos que detenernos; hay que vivir todas las etapas de la vida y con mayor razón la ultima pues es la oportunidad de disfrutar lo vivido y gozar con lo que está a su alrededor.

La vejez, ha dicho Juan Pablo II, es la coronación de los escalones de la vida. En ella se recogen los frutos de lo aprendido y de lo experimentado, de lo realizado y conseguido, de lo sufrido y soportado.

Es la trayectoria de toda una vida en donde el tiempo, que ya les pertenece, su testimonio y su historia del pasado les permite, en parte, pensar en el futuro.

Sus conocimientos profesionales o intelectuales no tienen por qué perderse. Todo lo que han adquirido, ha cambiado el mundo material mientras el espiritual ha quedado en buena parte idéntico. Siempre hay orgullosos y modestos, altruistas y egoístas, activos y perezosos.

La experiencia de la Tercera Edad enseña una nueva actitud frente al concepto de tiempo. Ellos tienen ahora la oportunidad de apreciar cada momento de la vida. Se hace posible para ellos detenerse, admirar y estar agradecidos por las cosas ordinarias de la vida, cosas que quizá pasaban antes desapercibidas: pequeños detalles como la amistad, la solidaridad y la belleza del mundo que nos habla de la infinitamente mayor belleza de Creador. Todo esto ofrece nuevas posibilidades para la oración contemplativa, una oración hecha no sólo de palabra sino sobre todo de abandono confiado en las manos de Dios.

La vejez es el crisol de la virtud, la sabiduría de la vida, la fuente de la experiencia y el testimonio vivo de valores y virtudes vividas en plenitud.

El adulto mayor ha sido parte fundamental de la sociedad por siglos, en algunas eran considerados como sabios debido a su experiencia, en otras eran los jefes de su tribu.

Pero todo esto cambió a lo largo del tiempo, pero ahora es que se ve la problemática que sufren estas personas a causa del abandono por parte de sus familiares, en gran medida porque unos no tienen una base económica con que mantenerlos y otros porque los desprecian y aborrecen como a un trapo viejo sin ninguna utilidad, quienes incluso los maltratan o esclavizan.

Aunque los gobiernos han tomado medidas para contrarrestar la miseria que sufren hoy nuestros abuelos, pero al parecer esto no es suficiente porque la cantidad de personas que alcanzan la adultez mayor va en incremento año por año.

## EDAD ADULTA INTERMEDIA

### Desarrollo físico.

### Vista, oído, gusto y olfato.

Las personas empiezan a experimentar pérdida de la agudeza visual necesitando anteojos para leer.

También se produce una disminución de la capacidad auditiva, en especial los sonidos de frecuencia más alta. Esto se presenta mayormente en los hombres que en las mujeres.

Las papilas gustativas y el sentido del olfato pierde sensibilidad durante la edad adulta intermedia pudiendo sentir insípidos los alimentos que pueden aparecer apetitoso a una persona joven.

### Fuerza, Coordinación Y Tiempo De Reacción

La "práctica constante" de algunas habilidades resiste los efectos de la edad. La fuerza y la coordinación disminuyen de modo gradual en esta etapa. La disminución no es sinónimo de desempeño deficiente.

### Cambios Fisiológicos

Los más comunes son la disminución de la capacidad de bombeo de sangre, la reducción en el funcionamiento renal, menos secreción de enzimas en el sistema gastrointestinal, debilitamiento del diafragma, agrandamiento de la próstata.

### PROBLEMAS DE SALUD

Los padecimientos crónicos más comunes son el asma, la bronquitis, diabetes, desórdenes nerviosos y mentales, artritis, reumatismo, hipertensión, enfermedades coronarias, estrés.

La muerte en la edad adulta intermedia parece prematura, sin embargo, se duplica, por lo menos para las 2 décadas siguientes.

Las cinco causas principales de mortalidad entre los 45 y los 64 años son el cáncer, las enfermedades cardiacas, apoplejía, lesiones accidentales, obstrucción pulmonar crónica y trastornos afines.

### Doble estándar de envejecimiento.

El cabello cano, la piel áspera, las patas de gallo se consideran atractivos en los hombres así como indicadores de experiencia, maestría y poder, pero en las mujeres se ven como señales de que están "entradas en años".

### Desarrollo Intelectual.

Las personas de edad adulta intermedia pueden aprender nuevas habilidades, a menos que se sientan incapaces; pero demuestran una ventaja incuestionable en la solución de problemas de la vida diaria, el vocabulario y la información general.

Las pruebas tradicionales revelan que los patrones de inteligencia permanecen en la edad madura, el desempeño en algunas tareas mejora en la edad adulta, y se alcanza el máximo rendimiento en diversas habilidades.

 Cuando los adultos no obtienen buenos resultados en las pruebas, quizá no sea un problema de falta de memoria o capacidad de razonamiento, sino más bien que este tipo de pruebas no son apropiadas para su grupo de edad.

Las personas de edad adulta intermedia tienden a interpretar lo que leen, ven o escuchan según el significado personal y psicológico que tengan para ellas. En vez de aceptar lo que leen según lo establecido, lo comparan con sus propias experiencias de vida y aprendizaje.

### Desarrollo Laboral.

Es probable que el trabajador típico de esta edad corresponda a una de las dos descripciones siguientes:

1. Puede estar en la cima de la carrera escogida ganar más dinero, tener mucha influencia e infundir respeto.

2. Puede estar en el umbral de un nueva vocación o iniciando una nueva debido a reducción del personal u otra causa.

La decisión del permanecer o no en el trabajo puede depender del crecimiento intelectual y personal que éste aporte.

## EDAD ADULTA TEMPRANA

Durante la vida se tienen cambios cuantitativos (estatura, peso, vocabulario) y cualitativos (carácter estructural ú organizacional: inteligencia, memoria) que ocurren en el ser humano desde su concepción hasta su muerte y permanecen en un tiempo razonable, lo que se conoce como Desarrollo Humano. Este se caracteriza por ser: gradual, relativamente ordenado e implica diferencias individuales.  Se toman en cuenta aspectos como el: físico, intelectual, personal y social; e influyen en el desarrollo los factores biológicos (herencia, maduración), ambientales (aprendizaje, físico/natural, socio-culturales) y personales.

La adultez es la etapa comprendida entre los 18 y los 60 años aproximadamente. En esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Se consolida el desarrollo de la personalidad y el carácter, los cuales se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad.

Los humanos cambian y crecen en muy diversos aspectos durante el período de los 20 a los 40 años, edades límite aproximadas que la mayoría de los estudiosos han establecido para definir al joven adulto. Durante estas 2 décadas se toman muchas de las decisiones que han de afectar al resto de la vida, con respecto a la salud, la felicidad y el éxito del individuo. Es en esta etapa de la vida cuando la mayoría de las personas dejan el hogar paterno, obtienen el primer empleo, se casan, tienen hijos y los crían, es decir, tiene las principales transiciones. Para la sociedad, estos años son los más importantes de toda la vida.

La manera como comen los adultos, cuándo beben, si fuman o no, qué clase de ejercicio hacen, cómo manejan las tensiones, todas estas opciones de las formas de vida pueden tener un impacto primordial en el funcionamiento físico presente y futuro, como se verá en este capítulo; también se analizarán las implicaciones de las decisiones que se toman sobre el colegio y la educación media o superior, que están relacionadas con los desarrollos del desempeño intelectual del joven adulto.

Los años adultos tienen un gran potencial de desarrollo intelectual, emocional y aún físico. Los avances importantes ocurren durante temprana edad adulta (definida arbitrariamente como el periodo entre los 20 y los 40 años de edad) a través de la edad media (considerada aquí de los 40 a los 65) y a través de los últimos años de la vida adulta (a los 65 y después).

Algunos de estos avances suceden como resultado de los papeles nuevos y significativos que mucha gente asume en la edad adulta: como trabajador, esposo y padres. Estos afectan la manera como la gente piensa y actúa; esto afecta la manera como realiza estos papeles o si no los realiza -.

## DESARROLLO FISICO (EDAD ADULTA TEMPRANA)

## FUNCIONAMIENTO SENSORIAL Y PSICOMOTOR

Volteando una mirada a nuestro rededor podremos comprobar que el adulto joven típico es un espécimen físicamente bueno, le caracteriza su fuerza, energía y resistencia. Desde la mitad de los 20 años, cuando la mayor parte del cuerpo está completamente desarrollado (en tamaño) hasta alrededor de los 50, el declive de las capacidades físicas está generalmente tan graduado que se nota difícilmente.

Hoy día los que tienen veinte años tienden a ser más altos que sus padres por la tendencia secular, consecuencia de una mejor alimentación y atención a la salud. Entre los años 30 a los 45, la altura es estable luego comienza a declinar.

La fuerza muscular tiene su punto entre los 25 y los 30 años de edad y luego viene una pérdida gradual de 10% entre las edades de los 30 a los 60. La mayor parte del debilitamiento ocurre en la espalda y en los músculos de las piernas, un poco menos en los músculos de los brazos. La destreza manual es más eficiente en los adultos jóvenes; la agilidad de los dedos y los movimientos de las manos empiezan a disminuir después de la mitad de los 30 años.

Los sentidos están también más agudos durante la vida adulta joven. La agudeza visual es más penetrante alrededor de los 20 años y empieza a declinar alrededor de los 40.

Una pérdida gradual de la audición empieza típicamente antes de los 25 años, después de estos, la pérdida llega a ser más real. El gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y a la temperatura generalmente no muestran ninguna disminución hasta cerca de los 45 a los 50 años.

## SALUD

### Estado de salud

Como usted mismo podrá comprobar, los adultos jóvenes son la gente más sana de la población. Aproximadamente el 90% de los jóvenes opinan que su salud es excelente, muy buena o buena. La gente de este grupo de edad informa que tiene mucho menos resfriados e infecciones respiratorias que cuando niños; y que cuando tiene resfriados, generalmente se deshace de ellos fácilmente. Muchos adultos jóvenes nunca están seriamente enfermos o incapacitados. Menos de 1% están limitados en la habilidad de moverse y hacer cosas por dolencias crónicas o deterioro.

Cerca de la mitad de todas las dolencias agudas experimentadas en la vida adulta joven son respiratorias, y otro 20% son heridas. Las dolencias crónicas más frecuentes, especialmente en familias de bajos ingresos, son problemas de la espalda o de la columna, deterioro de la audición, artritis e hipertensión. Las razones más frecuentes para la hospitalización en estos años son alumbramientos, accidentes y enfermedades del sistema digestivo y genitourinario.

Dado el estado saludable de la mayoría de los adultos jóvenes, no es de sorprender que los accidentes (principalmente de automóvil) sean la causa principal de muerte en la gente entre los 25 y los 34. La siguiente es cáncer, seguida de enfermedades del corazón, suicidio y homicidio provocado por agresión física o verbal. Entre las edades de 35 y 44, sin embargo, el cáncer y las enfermedades del corazón son los asesinos más grandes.

La raza y el sexo establecen una diferencia significativa en las tasas y las causas de mortalidad en la edad adulta joven. La gente negra en los Estados Unidos de Norteamérica y la gente de origen sudamericano tiene dos veces más probabilidad que la blanca de morir en esta época dentro de las grandes ciudades. Los hombres en el grupo de edad de los 25 a los 44 tienen dos veces más probabilidad de morir que las mujeres de esta edad.

Los hombres tienen más probabilidad de morir en accidentes automovilísticos y las mujeres por cáncer.

### Influencias sobre la salud y el buen estado físico.

La buena salud no es solamente una cuestión de suerte; a menudo refleja la manera como vive la gente. Los seres humanos no son la consecuencia de la herencia que legan sus padres - sanos o enfermizos -; pueden hacer mucho para mejorar su propia salud.

La salud, como está definida por la Organización Mundial de la Salud, es "un estado de bienestar completo, físico, mental y social y no es solamente la ausencia de enfermedad y achaques". La gente puede buscar tal estado de bienestar realizando algunas actividades como comer bien, hacer ejercicio regularmente, abstenerse fumar o tomar en exceso.

El enlace entre la conducta y la salud señala la relación entre los aspectos físicos intelectuales y emocionales del desarrollo. Lo que la gente hace influye en cómo se siente. Aún cuando la gente sabe la verdad, acerca de los buenos hábitos de salud, su personalidad, su ambiente social y su estado emocional a menudo pesan más que el estar enterado de lo que deberían hacer y los lleva a una conducta que no es saludable.

Algunas de las conductas que están fuerte y directamente ligadas con la salud son:

Dieta. El dicho popular "tú eres lo que comes" resume la gran importancia de la dieta para la salud física y mental. Lo que la gente come determina en medida considerable cómo es su apariencia, cómo se siente físicamente y qué probabilidad tiene de sufrir alguna(s) enfermedad(es). Dolencias como la diabetes y la gota, por ejemplo, son más comunes entre la gente que come alimentos abundantes.

**El ejercicio.-** Como se puede apreciar en los medios masivos de comunicación gráfica, lo último en la moda de vestir en estos días son los zapatos para correr, las sudaderas o playeras de colores y los pants coordinados. Con el deseo de tener buena apariencia y sentirse bien, algunas personas ejercitan sus músculos y están encontrando que el ejercicio puede ser divertido, además de establecer o continuar sus relaciones sociales.

Hoy día "la manía de estar en forma" ha recorrido un largo trecho hacia el mejoramiento de la salud. La gente que más ejercicio realiza como deporte es más probable que sea la que tiene menos de 40 años, que tiene un nivel económico medio o alto, cuenta con niveles intermedios o superiores de educación, con una entrada relativamente alta y una ocupación de alto nivel, se considera a sí mismo en excelente estado de salud y cree que tiene un control considerable sobre su salud. Sea que trote o salte, nade, monte en bicicleta o brinque, la gente que hace ejercicio está cosechando muchos beneficios.

Mantiene el peso deseable del cuerpo, desarrolla músculos, hace más fuertes el corazón y los pulmones, baja la presión arterial, se protege contra los ataque del corazón, el cáncer y la osteoporosis (adelgazamiento de los huesos que tiende a afectar a las mujeres de más edad, lo que causa fracturas), alivia la ansiedad y la depresión, evita alimentación sin nutrientes y tóxicos como café, tabaco y alcohol; esto muy posiblemente alarga la vida.

**Fumar.** La gente que fuma se expone a incrementar el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, de las vías respiratorias y buen número de otros desórdenes que es probable que acorten sus vidas. El fumar está relacionado con cáncer de pulmones, como también con el de laringe, boca, esófago, vejiga, riñones y páncreas; problemas gastrointestinales, tales como úlceras; ataques al corazón y enfermedades respiratorias como bronquitis y enfisema. Los niños de madres fumadoras muestran la función del pulmón disminuida, los que no fuman y están casados con personas que fuman mucho y los hijos de mujeres que fuman, enfrentan un riesgo especial de cáncer del pulmón. Aunque el porcentaje poblacional de fumadores ha disminuido, el número de mujeres que fuma se ha elevado.

**El alcohol.** La propaganda en los medios televisivos une al Brandy, Whisky, cerveza, tequila y otras bebidas con la buena vida y la diversión (note usted el tipo de personas y los escenarios que muestran). La mayoría de los adultos expresan hospitalidad al ofrecer un vaso de vino, una cerveza o un coctel, y se presiona a menudo a una persona que no bebe, para que dé explicaciones de su rechazo. Para algunos grupos de hombres, el beber representa virilidad o “control” de su hogar. Es posible que la bebida moderada proteja contra la enfermedad del corazón y/o ayude a la digestión pero en esto no ha sido plenamente demostrado. Lo que si se ha demostrado es el efecto dañino que el alcohol tiene sobre millones de tomadores y de la gente alrededor de ellos. El excesivo uso a largo plazo puede llegar a enfermedades físicas tan graves como cirrosis del hígado, cáncer y problemas del corazón. Además del daño al hígado, los tomadores tienen probabilidades de sufrir de otros desórdenes gastrointestinales (lo que incluye las úlceras, las enfermedades del corazón, el daño del sistema nerviosos y otros problemas médicos. El abuso del alcohol es causa principal de muertes por accidentes automovilísticos, el alcohol está también comprometido con las muertes por ahogamiento, suicidio, incendio, caídas y es un factor en muchos casos de Algunos adultos jóvenes encuentran un gran satisfactor en el alcohol debido a que interpretan que el tomar les da prestigio entre sus compañeros. En muchas ocasiones les permite des inhibirse y expresar lo que en condiciones normales no se atreverían a decir de si mismos, su compañera(o), el trabajo, sus compañeros, aspiraciones y/o frustraciones; aparentemente es más fácil perdonar a alguien por agredir verbal o físicamente a otro cuando se está fuero de control.

**Violencia familiar.** A pesar del daño que el alcohol puede hacer a la salud física y psicológica, mucha gente que tiene problemas por tomar, no lo admite. Mientras la gente no reconozca un problema, ella misma no puede hacer nada por él. El tratamiento más efectivo contra el alcoholismo hasta la ahora ha sido el grupo orientado de Alcohólicos Anónimos, el cual enfática el reconocimiento del problema, la total abstinencia y el apoyo emocional de otros alcohólicos.

**El estrés.** El estrés es la reacción fisiológica y psicológica del organismo a las demandas hechas sobre él. El que un hecho se tome estresante o no depende de la manera como lo interprete una persona y los efectos que le produce. Cantidades mínimas de estrés son una parte inevitable de la vida de cada uno pues la ansiedad promueve nuestra actividad. Pero el estrés o más bien la manera como la gente lo maneja está llegando a considerarse cada día más como factor de agravación de enfermedades tales como la hipertensión, del corazón, el ataque y las úlceras. Los graduados de universidad, los que ocupan puestos de mandos medios o superiores, y la gente con altos ingresos son los que tienen más probabilidad de sufrir el estrés frecuente; aunque no exime a otros de tener estrés ocasional. Los síntomas físicos más comunes informados del estrés incluyen dolores de cabeza, dolores en los músculos o tensión, dolores de estómago, mal olor de boca y fatiga. Los síntomas psicológicos más comunes incluyen nerviosismo, ansiedad, tensión, cólera, irritación y depresión.

**Influencias indirectas sobre la salud.** Claramente, lo que la gente haga o se abstenga de hacer y el modo como responda a los cambios de vida y los retos puede afectar directamente su salud. Ciertas influencias indirectas - educación, condición económica, sexo y estado marital- están también relacionadas con la salud y la conducta protectora de la salud.

**Factores socioeconómicos.** La condición financiera de la familia es una influencia importante sobre la condición física de los niños; así, no es sorprendente que el ingreso afecte la salud de los adultos también. No es claro si es un mejor cuidado de la salud o un estilo de vida más saludable lo que ayuda a proteger con mayores influencias, pero ambos factores parecen importantes.

**La educación.** El nivel cultural de las personas también es un factor importante, los adultos que no han estudiado en los niveles medio superior o superior tienen un riesgo más alto de desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión (presión arterial alta) y enfermedad cardiovascular (corazón). Cuando menos educación haya tenido la gente, sus probabilidades de contraer tales enfermedades son mayores, o de ser seriamente afectados por ellas e, incluso, morir de ellas. Esto no quiere decir que la educación por si misma sea la causa de la buena salud, sino que solamente es una indicadora de otros factores que pueden serlo; estos factores pueden incluir recursos económicos, dieta y otros hábitos de salud, y la habilidad en solucionar problemas (incluyendo los concernientes a la salud personal). La gente con más educación tiende a provenir de familias con más dinero y así puede proporcionar mejor comida y cuidado preventivo de la salud y más eficiente tratamiento médico. Además, la gente con más dinero y mejor educada tiende a tener hábitos personales sensatos y a estar enterada de la importancia de un modo de vida saludable. Así mismo, tiene mucho más alternativas sociales y económicas para asistir a los servicios médicos. Por otro lado, tienden a hacer más ejercicio y a comer más nutritivamente. Finalmente, la gente con más escolaridad puede tener más desarrollada la confianza en si misma y haber aprendido a manejar el estrés más afectivamente.

**El sexo y el estilo de vida.** Cabe aquí señalar una diferencia sexual, las mujeres tienen los porcentajes más bajos de muerte durante toda la vida adulta. Sin embargo, informan estar enfermas más a menudo que los hombres y usan los servicios de salud más frecuentemente. Estas diferencias pueden deberse a diferentes causas; una de ellas es el factor biológico, la fortaleza de la mujer en cualquier etapa de la vida se ha atribuido a la protección genética proporcionada por la presencia de dos cromosomas X y, en las mujeres maduras, a los efectos benéficos de las hormonas femeninas. Al mismo tiempo, la menstruación y el embarazo tienden a hacer que las mujeres están conscientes del cuerpo y su funcionamiento, y las normas culturales estimulan el manejo o supervisión médica de estos procesos. Las mujeres van al médico durante el embarazo, mientras están tratando de quedar embarazadas y para pruebas rutinarias como la citología, lo que detecta el cáncer de la cervicourinario y tiene más probabilidad de ser hospitalizadas que los hombres, la mayoría a menudo para cirugía relacionada con el sistema reproductivo. Las diferencias de conducta y actitud entre los sexos parecen también ser importantes. Las visitas más frecuentes de la mujeres a sus médicos reflejan la sensibilidad más grande de sus cuerpos. Saben más sobre la salud, piensan más y hacen más para evitar la enfermedad, están más conscientes de los síntomas y de la susceptibilidad, y tiene más probabilidad de expresar sus miedos y sus preocupaciones médicas.

**Estereotipos sexuales.** El estereotipo del papel del sexo puede tener que ver en la salud: los hombres pueden creer que la enfermedad no es masculina y tienen menos probabilidad de admitir cuando no se sienten bien. Así, el hecho de que las mujeres digan más a menudo que los hombres que están enfermas, no significa que las mujeres tengan una salud general peor, no necesariamente significa que se estén imaginando males o que sientan preocupaciones patológicas por la enfermedad. Puede ser más bien que el mejor cuidado que las mujeres tienen de ellas mismas las ayuda a vivir más tiempo que los hombres.

**El estado civil.** El matrimonio también tiene influencia, parece ser saludable tanto para las mujeres como para los hombres, situación que se verá con un poco más detalladamente en párrafos ulteriores.

### 

### 2.4 HIPÓTESIS

**H0:** Las actividades físico recreativas influyen en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el períodoseptiembre 2011 – febrero 2012.

**H1:** Las actividades físico recreativas no influyen en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el período septiembre 2011 – febrero 2012

### 2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

**Variable Independiente:** Actividades físico recreativas

**Variable dependiente:** Adulto mayor

# 

# CAPÍTULO III

## METODOLOGÍA

### 3.1 ENFOQUE

La presente investigación tendrá un enfoque cualitativo – cuantitativo porque se pretende investigar la influencia que existe entre las actividades físico recreativas y el mejoramiento en la calidad de vida del adulto mayor, es decir que el desarrollo investigativo nos permitirá describir, analizar e interpretar la problemática que se presenta en relación a las variables de investigación.

El planteamiento de la hipótesis permitirá encaminar la investigación hacia la propuesta de solución en la que el investigador se halla involucrado y comprometido.

### 3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación responde a las siguientes modalidades:

* **De campo:** Porque se realizó en el lugar de los sucesos, es decir en la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato, tomando contacto en forma directa con los adultos mayores para obtener información verídica y efectiva.
* **Documental – Bibliográfica:** Fue utilizada con el propósito de detectar, ampliar y profundizar enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre cuestiones determinadas basándonos en libros, revistas, periódicos, páginas web.
* **De intervención social:** Ya que se trata de una propuesta de cambio, buscando el mejoramiento de los adultos mayores de la institución.

### 3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

* **Nivel exploratorio:** Nos permitirá aplicar y crear un mejor desarrollo de las capacidades físicas en relación a la práctica del atletismo, generar la hipótesis presentada así como el reconocimiento de las variables investigadas.
* **Nivel descriptivo:** Mediante la cual se determina aspectos causales para mejorar la calidad de vida del adulto mayor a través de ejercicios físicos con el fin de obtener adultos mayores activos y que se sientan útiles para sí mismos y la sociedad.

### 

### 3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Se trabajará con toda la población debido a que es reducida, en total con 92 jubilados

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

### 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Contextualización** | **Dimensiones** | **Indicadores** | **Ítems Básicos** | **Técnicas Instrumentos** |
| Las actividades físico recreativas: son fundamentales ya que desarrollan a la persona logrando una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción, a través de la práctica de deportes y la realización de ejercicios físicos | Calidad de Vida  Práctica del Deporte | Ejercicios posturales  de equilibrio estático y  dinámico, de flexibilidad  activa y pasiva, de  coordinación y precisión  Tenis  Bicicleta  Caminata  Natación  Fútbol  Basket  Ecuavoley  Ping pong | ¿Juega usted al tenis como ejercicio entre semana?  ¿Utiliza usted la bicicleta para mejorar su salud cardiovascular?  ¿Camina usted diariamente por al menos una hora?  ¿Sabía usted que al practicar natación mejora su sistema circulatorio?  ¿Juega usted futbol por lo menos una vez a la semana?  ¿Sabía que el basket es un deporte que se practica para mejorar el sistema muscular?  ¿Juega usted voleyball para fortalecer su sistema óseo?  ¿Practica usted ping pong con sus compañeros jubilados para despejar la mente? | Cuestionario realizado a jubilados |

### Variable Independiente: Actividades físico recreativas

### Variable Dependiente: Adulto mayor

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Contextualización** | **Dimensiones** | **Indicadores** | **Ítems Básicos** | **Técnicas Instrumentos** |
| Adulto mayor es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etáreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se deteriora su salud con reducción de sus capacidades físicas y posturales y la aparición de problemas físicos psíquicos y psicológicos. | Deterioro de la Salud  Problemas físicos, psíquicos y psicológicos | Hipertensión  Obesidad  Diabetes  Artritis  Reducción de tejidos  Sistema esquelético frágil  Receptores sensoriales mínimos  Alteraciones del bienestar psicológico | ¿Sabía usted que el ejercicio físico ayuda a mejorar su hipertensión?  ¿Conoce usted que el ejercicio físico es una buena opción para mejorar la obesidad?  ¿Está consciente de que el ejercicio físico lo mantiene sano en cuerpo y mente?  ¿Siente que no tiene una buena flexibilidad para realizar ciertos ejercicios aeróbicos?  ¿Conoce usted que si tiene osteoporosis debe realizar ejercicios de bajo nivel?  ¿Tiene usted la misma reacción de respuesta? | Cuestionario realizado a jubilados |

### 3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

|  |  |
| --- | --- |
| **PREGUNTAS** | **EXPLICACIÓN** |
| ¿Para qué? | Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación |
| ¿A qué personas está dirigido? | A los maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato |
| ¿Sobre qué aspectos? | Sobre la calidad de vida del adulto mayor |
| ¿Quién investiga? | Investigador: Alejandro Vargas |
| ¿Cuándo? | Septiembre 2011 – Febrero 2012 |
| Lugar de recolección de la información | Asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato |
| ¿Cuántas veces? | Una |
| ¿Qué técnica de recolección? | Encuestas |
| ¿Con qué? | Cuestionarios |
| ¿En qué situación? | En la asociación porque existió la colaboración de parte de los involucrados |

Para dar solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitan de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

La base de este proceso de investigación se sustenta en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc.

Estos datos nos permiten tener una visión general del hecho o fenómeno a investigarse para lo cual utilizamos investigación aplicada en virtud de poder alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno en estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permiten comprobar o modificar el hecho investigado.

El universo de esta investigación son los maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato

### 3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

Se reviso y analizo la información recogida es decir se implemento la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

Se tabulo los cuadros según las variables y según la hipótesis que se propuso y se represento gráficamente.

Se analizo los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

Se interpreto los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobó y se verificará la hipótesis.

Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones.

# 

# 

# CAPÍTULO IV

# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### 4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

**Pregunta 1.-** *¿*Utiliza usted la bicicleta para mejorar su salud cardiovascular?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| SI | 36 | 39 |
| NO | 23 | 25 |
| A VECES | 33 | 36 |
| **TOTAL** | **92** | **100** |

Cuadro Nº 1: Mejorar salud cardiovascular

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Alejandro Vargas

Gráfico Nº 2: Mejorar salud cardiovascular

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por :**Alejandro Vargas

**Análisis:** De los datos tabulados se obtiene que el 39% de los encuestados dicen usar la bicicleta para mejorar su salud cardiovascular, el 25% dice que no usa la bicicleta y el 36% restante dicen que usan la bicicleta a veces.

Esto quiere decir que los encuestados si utilizan la bicicleta con el fin de mejorar su salud cardiovascular, el ejercicio vascular ayuda a mejorar notablemente la capacidad de caminar y subir gradas sin dificultades físicas como fatiga y falta de aire. Con esto los jubilados dicen sentirse en un buen estado físico.

**Pregunta 2*.-****¿*Camina usted diariamente por al menos una hora*?*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| SI | 41 | 45 |
| NO | 20 | 22 |
| A VECES | 31 | 34 |
| **TOTAL** | **92** | **100** |

Cuadro Nº 2: Caminar diariamente

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:**Alejandro Vargas

Gráfico Nº 3: Caminar diariamente

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Alejandro Vargas

**Análisis:** De los datos obtenidos se determina que el 44% de los encuestados dicen que si caminan diariamente por al menos una hora, el 22% dicen que no caminan y el 34% dicen que caminan a veces.

El caminar es una actividad física y también recreativa que al realizarla diariamente por una hora ayuda a mantener en buen estado las articulaciones y mantiene el cuerpo en un estado físico adecuado para realizar cualquier actividad recreativa o física de bajo impacto.

**Pregunta 3.-** ¿Sabía usted que al practicar natación mejora su sistema circulatorio?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| SI | 36 | 39 |
| NO | 28 | 30 |
| A VECES | 28 | 30 |
| **TOTAL** | **92** | **100** |

Cuadro Nº 3: Natación y sistema circulatorio

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:**Alejandro Vargas

Gráfico Nº 4: Natación y sistema circulatorio

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:**Alejandro Vargas

**Análisis:** De los datos tabulados se obtiene que el 39% de los encuestados dicen que saben que al practicar natación mejoran su sistema circulatorio, el 31% dicen no saber y el 30% dicen que sabían que mejora a veces.

La natación es una actividad tanto física como recreativa que ayuda a mejorar el sistema circulatorio, además posee muchos otros beneficios, como ayudar en problemas de sobrepeso, de columna y de estrés, es considerada una actividad deportiva completa ya que están involucrados todos los músculos del cuerpo y tendones, se debe tener en cuenta que también ayuda a mejorar la respiración ya que para alcanzar un buen nivel de natación hay que respirar de manera adecuada.

**Pregunta 4.-** ¿Practica usted ping pong con sus compañeros jubilados para despejar la mente?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| SI | 29 | 32 |
| NO | 24 | 26 |
| A VECES | 39 | 42 |
| **TOTAL** | **92** | **100** |

Cuadro Nº 4: Ping Pong en tiempo libre

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:**Alejandro Vargas

Grafico Nº 5: Ping Pong en tiempo libre

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Alejandro Vargas

**Análisis:** De los datos recopilados se obtiene que el 32% de los encuestados dicen si practicar ping pong para despejar la mente, el 26% dicen que no practican esta actividad, mientras que el 42% dicenque a veces

Dentro de las actividades fisicas y recreativas que pueden realizar los adultos mayores esta el ping pong que es consideradoun depoorte de entretenimiento y que en este caso no requiere mucho esfuerzo fisico por lo que en este caso se lo practica como un deporte de liberación de estrés.Como se sabe es conocido como un tenis de mesa que se puede tambien practicar en pareja por lo que es un deporte ideal para los adultos mayores.

**Pregunta 5.-** ¿Sabía que el basket es un deporte que se practica para mejorar el sistema muscular?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| SI | 33 | 36 |
| NO | 25 | 27 |
| A VECES | 34 | 37 |
| **TOTAL** | **92** | **100** |

Cuadro Nº 5: Basket y sistema muscular

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:**Alejandro Vargas

Grafico Nº 6: Basket y sistema muscular

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Alejandro Vargas

**Análisis:** De los datos obtenidos se obtiene que el 36% de los encuestados dicen conocer que el basket es un deporte que mejora el sistema muscular, el 27% dicen que no sabían y el 37% dicen que tienen una idea de que el básquet mejora el sistema muscular.

Los adultos mayores deber realizar actividades físicas y recreativas que los mantengan en un buen estado de salud, por lo que es indispensable que practiquen deportes que ayuden a mantener el cuerpo en un buen estado físico, así se evitará un deterioro inmediato de las funciones vitales y se mantendrá una rutina saludable.

**Pregunta 6.-** ¿Sabía usted que el ejercicio físico ayuda a mejorar su hipertensión?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| SI | 33 | 36 |
| NO | 32 | 35 |
| A VECES | 27 | 29 |
| **TOTAL** | **92** | **100** |

Cuadro Nº 6: Ejercicio físico e hipertensión

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Alejandro Vargas

Grafico Nº 7: Ejercicio físico e hipertensión

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Alejandro Vargas

**Análisis:** De los datos obtenidos se determina que el 36% dicen conocer que el ejercicio físico ayuda a mejorar la hipertensión, el 35% dicen no saberlo y el 29% restante que han escuchado sobre el tema.

La hipertensión es una enfermedad cardiovascular muy peligrosa que se manifiesta en la adultez tardía y debe ser tratada con medicación, los adultos mayores que padecen de esta enfermedad pueden realizar cualquier tipo de actividad física teniendo muy en cuenta que debe ser una actividad de bajo nivel y hay que estar pendiente de que la presión arterial se mantenga estable después de realizar cualquier actividad física.

**Pregunta 7.-** ¿Está consciente de que el ejercicio físico lo mantiene sano en cuerpo y mente?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| SI | 37 | 40 |
| NO | 22 | 24 |
| A VECES | 33 | 36 |
| **TOTAL** | **92** | **100** |

Cuadro Nº 7: Salud en cuerpo y mente

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:**Alejandro Vargas

Grafico Nº 8: Salud en cuerpo y mente

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Alejandro Vargas

**Análisis:** De los datos tabulados se obtiene que el 40% de los encuestados dicen estar consientes de que el ejercicio físico mantiene sano cuerpo y mente, el 24% dicen no estar de acuerdo y el 36% restante dicen creer que esto se aplica solo a veces.

Siempre se ha sabido que el ejercicio físico es el mejor aliado no solo del cuerpo sino de la mente, los jubilados al dejar sus actividades cotidianas, se sienten deprimidos y muchas veces solos, por lo que es necesario que no se sientan relegados de la sociedad y se integren a actividades grupales en las que puedan disfrutar plenamente de su nueva vida mientras se mantienen saludables.

**Pregunta 8*.-*** ¿Conoce usted que si tiene osteoporosis debe realizar ejercicios de bajo nivel?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| SI | 22 | 24 |
| NO | 35 | 38 |
| A VECES | 35 | 38 |
| **TOTAL** | **92** | **100** |

Cuadro Nº 8: Ejercicio de bajo nivel

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:**Alejandro Vargas

Grafico Nº 9: Ejercicio de bajo nivel

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:**Alejandro Vargas

**Análisis:** De los datos tabulados se determina que el 24% dicen conocer que deben realizar ejercicios de bajo nivel, el 38% dicen no saber y el 38% restante dicen saber poco o casi nada sobre el tema.

Las personas que sufren de osteoporosis pueden realizar actividades físicas teniendo en cuenta que deben ser de bajo nivel, es decir no muy bruscas ni que requieran de una carga de peso excesiva en ciertas zonas del cuerpo, se debe entender que no importa si se padece de esta enfermedad, se puede llevar una vida activa con ejercicios adecuados para las personas que tienen esta enfermedad.

**Pregunta 9.-**¿Conoce usted que el ejercicio físico es una buena opción para mejorar la obesidad?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| SI | 35 | 38 |
| NO | 35 | 38 |
| A VECES | 22 | 24 |
| **TOTAL** | **92** | **100** |

Cuadro Nº 9: Ejercicio y obesidad

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:**Alejandro Vargas

Grafico Nº 10: Ejercicio y obesidad

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:**Alejandro Vargas

**Análisis:** De los datos tabulados se obtiene que el 38% de los encuestados dicen conocer que el ejercicio ayuda a mejorar la obesidad, el 38% no están de acuerdo y dicen que no mejora la obesidad, mientras que el 24% dicen que esto funciona solamente para ciertos casos.

En la edad adulta tardía el funcionamiento del cuerpo cambia rotundamente y el metabolismo del cuerpo también cambia, esto hace que las grasas que se consumen no sean eliminadas de manera adecuada causando obesidad o por lo menos sobrepeso, por lo que es importante realizar actividades físicas o recreativas que ayuden a mejorar estos problemas, así se puede tener una mejor calidad de vida.

**Pregunta 10.-** ¿Siente que no tiene una buena flexibilidad para realizar ciertos ejercicios aeróbicos?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVA** | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| SI | 38 | 41 |
| NO | 16 | 17 |
| A VECES | 38 | 41 |
| **TOTAL** | **92** | **100** |

Cuadro Nº 10: Poca flexibilidad

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:**Alejandro Vargas

Grafico Nº 11: Poca flexibilidad

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:**Alejandro Vargas

**Análisis:** De los datos obtenidos se determina que el 41% de los encuestados dicen que sienten no tener buena flexibilidad para realizar aeróbicos, el 18% dicen que no saben si tienen buena flexibilidad, mientras que el 41% restante dicen que tienen buena flexibilidad solo a veces.

La flexibilidad para realizar ejercicios está principalmente en los tendones y músculos del cuerpo por lo que es recomendable realizar actividades de calentamiento, con lo que se prepara al cuerpo para la realización de las actividades físicas, así se obtendrá una mayor flexibilidad, sin embargo no se debe presionar o exigir demasiado al cuerpo ya que se puede dar paso a lesiones importantes.

# 

# CAPÍTULO V

# CONCLUSIÓNES Y RECOMENDACIONES

## 

## CONCLUSIÓNES

* La edad avanzada no es un impedimento para que se realicen ciertas actividades tanto físicas como recreativas en donde los jubilados se sientan integrados y útiles para sí mismos
* Las actividades recreativas permiten mantener la mente ocupada así se evitan ciertas enfermedades como el Alzheimer
* La calidad de vida de los adultos mayores debe ser no solo de calidad sino excelente ya que han cumplido con su misión que es servir a la patria y a sus familias
* No existe personal capacitado que brinde actividades recreativas de calidad a los adultos mayores, dando paso así a que exista algo de resistencia por parte de los mismos a asistir a estas actividades

## RECOMENDACIONES

* Se debe contar con personal capacitado en actividades para los adultos mayores, que consideren que deben realizar actividades de bajo nivel y que no pongan en riesgo su salud
* Las actividades deben ser variadas para que no exista una monotonía y no se sientan abrumados, ya que el objetivo es que se sientan motivados a realizar estas actividades
* Se debe contar con una base de datos de todos los jubilados de esta asociación en la conste que enfermedades tienen para así poder trabajar de mejor manera y en grupos para realizar actividades especificas que no pongan en riesgo su salud
* Los adultos mayores son personas que requieren de mucha atención y sobre todo paciencia por lo que se recomienda trabajar con personas que posean esta cualidad.

# CAPÍTULO VI

# PROPUESTA

**Tema:** Implementar un taller con actividades físico recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el período septiembre 2011 – febrero 2012.

## 6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede

Ambato

Beneficiarios: Adultos Mayores

Ubicación: Provincia Tungurahua, Cantón Ambato

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Septiembre 2011

Finalización: Febrero 2012

Equipo responsable: Alejandro Vargas

Investigador: Alejandro Vargas

## 6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que la implementación de un taller con actividades físico recreativas ayudará al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, permitiendo que puedan desenvolverse en actividades no solo recreativas sino también físicas y cotidianas.

No se ha encontrado muchos centros para adultos mayores interesados en mejorar sus actividades físico recreativas por lo que se considera a esta propuesta como innovadora, si bien es cierto en la ciudad y la provincia hay lugares donde los adultos mayores pueden realizar actividades recreativas y físicas, estas solo están adaptadas para este tipo de personas, no son creadas ni diseñadas exclusivamente para adultos mayores.

## 6.3 JUSTIFICACIÓN

Debido al incremento de adultos mayores que buscan un espacio para distraerse y realizar actividades físico recreativas se busca implementar un taller diseñado exclusivamente para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Visto lo anterior y dado que no existen ese tipo de actividades surge la necesidad de proveer de un espacio apropiado con actividades correctas que mejoren la salud física y mental, permitiendo así que de esta manera se sientan personas independientes y útiles para sí mismo y la sociedad demostrando que pueden tener un desarrollo pleno y una vida autosuficiente.

Además, dado que no se cuenta con personal capacitado específicamente para actividades físico recreativas de adultos mayores con este taller se pretende capacitar no solo a los adultos mayores sino también a los instructores de estas actividades físicas y recreativas con el fin de poder brindar una mejor atención a este sector tan olvidado de nuestra sociedad.

## 6.4 OBJETIVOS

## 6.4.1 Objetivo General

* Aplicar el taller de actividades físico recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato.

## 6.4.2 Objetivos Específicos

* Dar a conocer las diferentes actividades físico recreativas que existen como alternativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor
* Incentivar a los centros y asociaciones de jubilados para promover la aplicación del taller de “Actividades físico recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato”
* Demostrar los beneficios de realizar actividades físico recreativas para adultos mayores para mejorar la calidad de vida.

**6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los adultos mayores de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato, ya que, el taller puede ser socializado tanto a la Asociación de jubilados como a otros gremios de adultos mayores, de esta manera se convertirá en un proyecto factible ya que se puede aplicar a la comunidad.

## 6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

## ¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES?

Conjunto de acciones planificadas llevadas a cabo por la persona de carácter individual o grupal, que tienen como finalidad alcanzar los objetivos de satisfacción personal.  
  
La actividad del sujeto, asociada a la reflexión, es la base sobre la que se construye el aprendizaje. La actividad se constituye en el puente entre la idea o el concepto y nuestra experiencia en el mundo.

### ¿QUÉ ES LO RECREATIVO?

Se aplica a la cosa que divierte o entretiene

Por lo tanto podemos decir que las actividades recreativas son técnicas que cada ser humano tiene de acuerdo a una necesidad, ya de estar solo en compañía de alguien pero que siempre le traerá un aprendizaje.

## LOS DEPORTES

Son todas aquellas actividades que se caracterizan por tener: un requerimiento físico o motriz, una competición con uno mismo y tiene reglas perfectamente definidas  
  
Actividad Física.- son fundamentales ya que desarrollan a la persona logrando una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción.

La actividad deportiva está considerada como una necesidad del hombre ya que tiene un importante efecto en la psicología de las personas.

En él se hace presente: la comunicación, se transmiten conocimientos, ideas, emociones, se aprende a escuchar y comprender (habilidades)

También obliga a formar responsabilidades, crear líderes, implica perseverancia y esfuerzo además la disciplina se asume como valor que otorgan los deportes.  
  
El deporte más practicado es: baloncesto, ping pong, futbol, bailoterapia, tenis.

¿PORQUE DEBEMOS DE HACER EJERCICIO?

Hacer ejercicio es importante porque te estimula y te ayuda a conservar tu cuerpo saludable, fortalece tus huesos, articulaciones y músculos, principalmente para evitar que se atrofien.

Está comprobado que hacer ejercicio, de preferencia diario (con un día de descanso), sirve como estabilizador de los huesos y la columna vertebral. Además, tu corazón se ve muy beneficiado, porque se mantiene en buena forma y activa la circulación sanguínea, lo cual incrementa la elasticidad de los vasos sanguíneos al oxigenar mejor el organismo. Las sustancias nutritivas se aprovechan al máximo.   
  
No lo dudes, conservar tu salud debe ser una meta importante en tu vida y puedes alcanzarla de manera cotidiana al integrar una actividad física a tu rutina diaria. Los expertos del Club Mantente en Línea te aconsejarán sobre que tipo de disciplina (ejercicio) es el más conveniente para ti y que tipo de beneficios fisiológicos obtendrás.   
  
También aprenderás a elegir entre una actividad aeróbica o anaeróbica, el lugar donde practicarás el ejercicio, la hora, el tipo de ropa que deberás usar y acomodarás la actividad a tus posibilidades económicas.

No obstante que las rutinas serán adecuadas a tu edad y condición de salud, los beneficios siempre son los mismos. Al ejercitarnos, todas las personas eliminamos sustancias tóxicas del organismo a través del sudor. No existe persona en el mundo al que con el ejercicio no le aumenten las defensas que genera el sistema inmunológico.

El cerebro se fortalece, ya que recibe una mayor irrigación sanguínea. Con el aporte de oxígeno a través de la sangre, se mejora el rendimiento cerebral y por consecuencia, la capacidad de reacción, orientación y control.

El ejercicio físico también es fundamental dentro del ritmo de vida moderno, ya que ayuda a combatir el estrés y al hacerlo, elimina la hormona que lo produce. Asimismo, al hacer ejercicio físico tu objetivo de reducir y mantener el peso adecuado será más fácil de alcanzar, porque se queman las calorías que provocan sobrepeso y con ello, infinidad de enfermedades.

Todo está interrelacionado. El bajar de peso y mantenerlo no se da si no cambias tu régimen alimentario, tu hábitos, tu manera de ver la vida y si no haces ejercicio. Cuando haces ejercicio, también se mejora tu digestión, la absorción de los nutrimentos y la actividad del intestino, defecando adecuadamente.

Es importante también abandonar malos hábitos como fumar y beber alcohol. Dejando estos dos vicios y la continuidad de un ejercicio, ayuda a prevenir infartos, sobrepeso, osteoporosis y diabetes, entre otras enfermedades.

Insistimos: la rutina de ejercicios deberá ser la adecuada y con base en lo que nuestros expertos te recomienden, quienes siempre tomarán en cuenta tu edad y tu estado de salud. Con ayuda de un médico, habrá un control oportuno de tu estado de salud, ya que el ejercicio responderá a tus necesidades o limitaciones.

Nunca lo dudes, si haces ejercicio tus reflejos, tu equilibrio, tu flexibilidad corporal, tu estado de ánimo mejorará. El sueño será reparador y evitarás tener presión alta, reduciendo el riesgo de formación de trombos (coágulos) en venas y arterias.

## La vida del Adulto mayor

En la vida del ser humano se presentan diferentes etapas de su existencia bien definidas durante el desarrollo. La infancia es la primera, en la cual se da el primer contacto con el mundo y la sociedad en donde las personas le dan enseñanzas básicas para una formación personal. Durante la adolescencia el individuo se identifica con inquietud y rebeldía, ante las reglas establecidas en su afán de cambiar el mundo a su manera mientras su cuerpo se identifica y madura con su sexualidad. Durante la juventud, se desarrolla su personalidad, al término de esta etapa se alcanzan logros de estabilidad social y personal.

Durante la madurez, que es la siguiente etapa el ser humano, se inicia a vivir con las bases del pasado, una familia y paz precisas. La jubilación en edad avanzada, se ha convertido en un símbolo de entrada a la vejez, sus repercusiones concretas varían mucho de caso en caso y su importancia no debe subestimarse. Al terminar la actividad laboral, el individuo se aparta de uno de los grupos primarios más importantes, el grupo de trabajo.

Para abordar el proceso social de envejecimiento no basta hacer un enfoque biológico unilateral de los cambios que se producen, la noción de (viejo) es relativa y está sujeta a diferencias subjetivas, estas personas no tienen en modo algunos menos intereses o deseos de contacto que las demás.

El medio social asigna a los integrantes de la vieja generación un sistema de normas de conducta, o sea se espera de ellas una conducta muy definida, al mismo tiempo se utilizan rasgos diferentes para clasificar a una persona como generación vieja, y se parte tanto de fenómenos sociales como biológicos. En la actualidad, ni el propio anciano se considera a si mismo como inactivo y carente de intereses sociales.

**El envejecimiento**

Son muchos los autores como Foster W; Fujita ,Fbourliere (20-27) F., y otros los que estudian el problema de la involución por la edad, y que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

El envejecimiento se manifiesta según Fbourliere (20) en una disminución progresiva y regular, con la edad, "del margen de seguridad " de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente programado,  pero, no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida.

## Plan de actividades físicas y recreativas

Después de analizar los resultados de la entrevista para el diagnóstico, establecimos el conjunto de actividades físicas, deportivas y recreativas adecuadas a las necesidades, gustos, intereses de los adultos mayores entrevistados apoyándonos en el documento que nos sirve de referencia para la realización del mismo.

## SALUD

### Estado de salud

Como usted mismo podrá comprobar, los adultos jóvenes son la gente más sana de la población. Aproximadamente el 90% de los jóvenes opinan que su salud es excelente, muy buena o buena. La gente de este grupo de edad informa que tiene mucho menos resfriados e infecciones respiratorias que cuando niños; y que cuando tiene resfriados, generalmente se deshace de ellos fácilmente. Muchos adultos jóvenes nunca están seriamente enfermos o incapacitados. Menos de 1% están limitados en la habilidad de moverse y hacer cosas por dolencias crónicas o deterioro.

Cerca de la mitad de todas las dolencias agudas experimentadas en la vida adulta joven son respiratorias, y otro 20% son heridas. Las dolencias crónicas más frecuentes, especialmente en familias de bajos ingresos, son problemas de la espalda o de la columna, deterioro de la audición, artritis e hipertensión. Las razones más frecuentes para la hospitalización en estos años son alumbramientos, accidentes y enfermedades del sistema digestivo y genitourinario.

Dado el estado saludable de la mayoría de los adultos jóvenes, no es de sorprender que los accidentes (principalmente de automóvil) sean la causa principal de muerte en la gente entre los 25 y los 34. La siguiente es cáncer, seguida de enfermedades del corazón, suicidio y homicidio provocado por agresión física o verbal. Entre las edades de 35 y 44, sin embargo, el cáncer y las enfermedades del corazón son los asesinos más grandes.

La raza y el sexo establecen una diferencia significativa en las tasas y las causas de mortalidad en la edad adulta joven. La gente negra en los Estados Unidos de Norteamérica y la gente de origen sudamericano tiene dos veces más probabilidad que la blanca de morir en esta época dentro de las grandes ciudades. Los hombres en el grupo de edad de los 25 a los 44 tienen dos veces más probabilidad de morir que las mujeres de esta edad.

Los hombres tienen más probabilidad de morir en accidentes automovilísticos y las mujeres por cáncer.

### Influencias sobre la salud y el buen estado físico.

La buena salud no es solamente una cuestión de suerte; a menudo refleja la manera como vive la gente. Los seres humanos no son la consecuencia de la herencia que legan sus padres - sanos o enfermizos -; pueden hacer mucho para mejorar su propia salud.

La salud, como está definida por la Organización Mundial de la Salud, es "un estado de bienestar completo, físico, mental y social y no es solamente la ausencia de enfermedad y achaques". La gente puede buscar tal estado de bienestar realizando algunas actividades como comer bien, hacer ejercicio regularmente, abstenerse fumar o tomar en exceso.

El enlace entre la conducta y la salud señala la relación entre los aspectos físicos intelectuales y emocionales del desarrollo. Lo que la gente hace influye en cómo se siente. Aún cuando la gente sabe la verdad, acerca de los buenos hábitos de salud, su personalidad, su ambiente social y su estado emocional a menudo pesan más que el estar enterado de lo que deberían hacer y los lleva a una conducta que no es saludable.

Algunas de las conductas que están fuerte y directamente ligadas con la salud son:

Dieta. El dicho popular "tú eres lo que comes" resume la gran importancia de la dieta para la salud física y mental. Lo que la gente come determina en medida considerable cómo es su apariencia, cómo se siente físicamente y qué probabilidad tiene de sufrir alguna(s) enfermedad(es). Dolencias como la diabetes y la gota, por ejemplo, son más comunes entre la gente que come alimentos abundantes.

El ejercicio. Como se puede apreciar en los medios masivos de comunicación gráfica, lo último en la moda de vestir en estos días son los zapatos para correr, las sudaderas o playeras de colores y los pants coordinados. Con el deseo de tener buena apariencia y sentirse bien, algunas personas ejercitan sus músculos y están encontrando que el ejercicio puede ser divertido, además de establecer o continuar sus relaciones sociales. Hoy día "la manía de estar en forma" ha recorrido un largo trecho hacia el mejoramiento de la salud. La gente que más ejercicio realiza como deporte es más probable que sea la que tiene menos de 40 años, que tiene un nivel económico medio o alto, cuenta con niveles intermedios o superiores de educación, con una entrada relativamente alta y una ocupación de alto nivel, se considera a sí mismo en excelente estado de salud y cree que tiene un control considerable sobre su salud. Sea que trote o salte, nade, monte en bicicleta o brinque, la gente que hace ejercicio está cosechando muchos beneficios. Mantiene el peso deseable del cuerpo, desarrolla músculos, hace más fuertes el corazón y los pulmones, baja la presión arterial, se protege contra los ataque del corazón, el cáncer y la osteoporosis (adelgazamiento de los huesos que tiende a afectar a las mujeres de más edad, lo que causa fracturas), alivia la ansiedad y la depresión, evita alimentación sin nutrientes y tóxicos como café, tabaco y alcohol; esto muy posiblemente alarga la vida.

Fumar. La gente que fuma se expone a incrementar el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, de las vías respiratorias y buen número de otros desórdenes que es probable que acorten sus vidas. El fumar está relacionado con cáncer de pulmones, como también con el de laringe, boca, esófago, vejiga, riñones y páncreas; problemas gastrointestinales, tales como úlceras; ataques al corazón y enfermedades respiratorias como bronquitis y enfisema. Los niños de madres fumadoras muestran la función del pulmón disminuida, los que no fuman y están casados con personas que fuman mucho y los hijos de mujeres que fuman, enfrentan un riesgo especial de cáncer del pulmón. Aunque el porcentaje poblacional de fumadores ha disminuido, el número de mujeres que fuma se ha elevado.

El alcohol. La propaganda en los medios televisivos une al Brandy, Whisky, cerveza, tequila y otras bebidas con la buena vida y la diversión (note usted el tipo de personas y los escenarios que muestran). La mayoría de los adultos expresan hospitalidad al ofrecer un vaso de vino, una cerveza o un coctel, y se presiona a menudo a una persona que no bebe, para que dé explicaciones de su rechazo. Para algunos grupos de hombres, el beber representa virilidad o “control” de su hogar. Es posible que la bebida moderada proteja contra la enfermedad del corazón y/o ayude a la digestión pero en esto no ha sido plenamente demostrado. Lo que si se ha demostrado es el efecto dañino que el alcohol tiene sobre millones de tomadores y de la gente alrededor de ellos. El excesivo uso a largo plazo puede llegar a enfermedades físicas tan graves como cirrosis del hígado, cáncer y problemas del corazón. Además del daño al hígado, los tomadores tienen probabilidades de sufrir de otros desórdenes gastrointestinales (lo que incluye las úlceras, las enfermedades del corazón, el daño del sistema nerviosos y otros problemas médicos.

El abuso del alcohol es causa principal de muertes por accidentes automovilísticos, el alcohol está también comprometido con las muertes por ahogamiento, suicidio, incendio, caídas y es un factor en muchos casos de Algunos adultos jóvenes encuentran un gran satisfactor en el alcohol debido a que interpretan que el tomar les da prestigio entre sus compañeros. En muchas ocasiones les permite des inhibirse y expresar lo que en condiciones normales no se atreverían a decir de si mismos, su compañera(o), el trabajo, sus compañeros, aspiraciones y/o frustraciones; aparentemente es más fácil perdonar a alguien por agredir verbal o físicamente a otro cuando se esta fuero de control.

Violencia familiar. A pesar del daño que el alcohol puede hacer a la salud física y psicológica, mucha gente que tiene problemas por tomar, no lo admite. Mientras la gente no reconozca un problema, ella misma no puede hacer nada por él. El tratamiento más efectivo contra el alcoholismo hasta la ahora ha sido el grupo orientado de Alcohólicos Anónimos, el cual enfática el reconocimiento del problema, la total abstinencia y el apoyo emocional de otros alcohólicos.

El estrés. El estrés es la reacción fisiológica y psicológica del organismo a las demandas hechas sobre él. El que un hecho se tome estresante o no depende de la manera como lo interprete una persona y los efectos que le produce. Cantidades mínimas de estrés son una parte inevitable de la vida de cada uno pues la ansiedad promueve nuestra actividad. Pero el estrés - o más bien la manera como la gente lo maneja- está llegando a considerarse cada día más como factor de agravación de enfermedades tales como la hipertensión, del corazón, el ataque y las úlceras. Los graduados de universidad, los que ocupan puestos de mandos medios o superiores, y la gente con altos ingresos son los que tienen más probabilidad de sufrir el estrés frecuente; aunque no exime a otros de tener estrés ocasional. Los síntomas físicos más comunes informados del estrés incluyen dolores de cabeza, dolores en los músculos o tensión, dolores de estómago, mal olor de boca y fatiga. Los síntomas psicológicos más comunes incluyen nerviosismo, ansiedad, tensión, cólera, irritación y depresión.

Influencias indirectas sobre la salud. Claramente, lo que la gente haga o se abstenga de hacer y el modo como responda a los cambios de vida y los retos puede afectar directamente su salud. Ciertas influencias indirectas - educación, condición económica, sexo y estado marital- están también relacionadas con la salud y la conducta protectora de la salud.

Factores socioeconómicos. La condición financiera de la familia es una influencia importante sobre la condición física de los niños; así, no es sorprendente que el ingreso afecte la salud de los adultos también. No es claro si es un mejor cuidado de la salud o un estilo de vida más saludable lo que ayuda a proteger con mayores influencias, pero ambos factores parecen importantes.

La educación. El nivel cultural de las personas también es un factor importante, los adultos que no han estudiado en los niveles medio superior o superior tienen un riesgo más alto de desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión (presión arterial alta) y enfermedad cardiovascular (corazón). Cuando menos educación haya tenido la gente, sus probabilidades de contraer tales enfermedades son mayores, o de ser seriamente afectados por ellas e, incluso, morir de ellas. Esto no quiere decir que la educación por si misma sea la causa de la buena salud, sino que solamente es una indicadora de otros factores que pueden serlo; estos factores pueden incluir recursos económicos, dieta y otros hábitos de salud, y la habilidad en solucionar problemas (incluyendo los concernientes a la salud personal).

La gente con más educación tiende a provenir de familias con más dinero y así puede proporcionar mejor comida y cuidado preventivo de la salud y más eficiente tratamiento médico. Además, la gente con más dinero y mejor educada tiende a tener hábitos personales sensatos y a estar enterada de la importancia de un modo de vida saludable. Así mismo, tiene mucho más alternativas sociales y económicas para asistir a los servicios médicos. Por otro lado, tienden a hacer más ejercicio y a comer más nutritivamente. Finalmente, la gente con más escolaridad puede tener más desarrollada la confianza en si misma y haber aprendido a manejar el estrés más afectivamente.

El sexo y el estilo de vida. Cabe aquí señalar una diferencia sexual, las mujeres tienen los porcentajes más bajos de muerte durante toda la vida adulta. Sin embargo, informan estar enfermas más a menudo que los hombres y usan los servicios de salud más frecuentemente. Estas diferencias pueden deberse a diferentes causas; una de ellas es el factor biológico, la fortaleza de la mujer en cualquier etapa de la vida se ha atribuido a la protección genética proporcionada por la presencia de dos cromosomas X y, en las mujeres maduras, a los efectos benéficos de las hormonas femeninas. Al mismo tiempo, la menstruación y el embarazo tienden a hacer que las mujeres están conscientes del cuerpo y su funcionamiento, y las normas culturales estimulan el manejo o supervisión médica de estos procesos. Las mujeres van al médico durante el embarazo, mientras están tratando de quedar embarazadas y para pruebas rutinarias como la citología, lo que detecta el cáncer de la cervicourinario y tiene más probabilidad de ser hospitalizadas que los hombres, la mayoría a menudo para cirugía relacionada con el sistema reproductivo. Las diferencias de conducta y actitud entre los sexos parecen también ser importantes. Las visitas más frecuentes de la mujeres a sus médicos reflejan la sensibilidad más grande de sus cuerpos. Saben más sobre la salud, piensan más y hacen más para evitar la enfermedad, están más conscientes de los síntomas y de la susceptibilidad, y tiene más probabilidad de expresar sus miedos y sus preocupaciones médicas.

Estereotipos sexuales. El estereotipo del papel del sexo puede tener que ver en la salud: los hombres pueden creer que la enfermedad no es masculina y tienen menos probabilidad de admitir cuando no se sienten bien. Así, el hecho de que las mujeres digan más a menudo que los hombres que están enfermas, no significa que las mujeres tengan una salud general peor, no necesariamente significa que se estén imaginando males o que sientan preocupaciones patológicas por la enfermedad. Puede ser más bien que el mejor cuidado que las mujeres tienen de ellas mismas las ayuda a vivir más tiempo que los hombres.

El estado civil. El matrimonio también tiene influencia, parece ser saludable tanto para las mujeres como para los hombres, situación que se verá con un poco más detalladamente en párrafos ulteriores.

## 6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

**Tema:** Implementar un taller con actividades físico recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OBJETIVOS** | **CONTENIDOS** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **RESPONSABLES** | **TIEMPO** |
| Aplicar el taller de actividades físico recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor | Actividades  Recreación  Deporte | Socialización del taller de actividades físico recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor | Se cuenta con un infocus, una portátil y con el taller de actividades físico recreativas en dispositivo magnético para ser proyectado ante los adultos mayores | Alejandro Vargas | En el mes de septiembre, se realizara en el salón de actos de la asociación |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FASES** | **METAS** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO** |
| Socialización de los resultados de la investigación | Hasta el 29 de febrero del 2012 se socializará el 100% de la propuesta en la asociación de jubilados para conocer los resultados de la investigación | Organización de la socialización.  Reunión con el personal de la institución.  Reunión con los jubilados | Computador  Proyector  Documentos de apoyo  Circulares de convocatoria |  |
| Planificación de la Propuesta | Hasta el 29 de febrero del 2012 estará concluida la planificación de la propuesta | Análisis de los resultados. Toma de decisiones. Construcción de la Propuesta. Presentación a las autoridades de la asociación. | Equipo de computación  Materiales de oficina |  |
| Ejecución de la propuesta | En el período septiembre 2011 – febrero 2012 se ejecutará la propuesta en el 100% | Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas. |  |  |
| Evaluación de la propuesta | La propuesta será evaluada permanentemente | Capacitación a adultos mayores e instructores  Autoevaluación de procesos.  Elaboración de informes del desempeño  Aprobaciones institucionales  Toma de correctivos oportunos |  |  |

## 6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Organismo** | **Responsables** | **Fase de Responsabilidad** |
| Equipo de gestión de la Institución  Equipo de trabajo (micro proyectos) | Autoridades de la asociación  Investigador | Organización previa al proceso.  Diagnostico situacional.  Direccionamiento estratégico participativo.  Discusión y aprobación.  Programación operativa.  Ejecución del proyecto. |

## 

## 6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

|  |  |
| --- | --- |
| **PREGUNTAS BÁSICAS** | **EXPLICACION** |
| 1. **¿Quiénes solicitan evaluar?** | **Interesados en la evaluación**  Equipo de gestión  Equipo de proyecto (micro proyecto) |
| 1. **¿Por qué evaluar?** | **Razones que justifican la evaluación**  Mejorar la calidad de vida del adulto mayor |
| 1. **¿Para qué evaluar?** | **Objetivos del Plan de Evaluación**  Conocer los niveles de participación de los adultos mayores en las actividades físico recreativas  Facilitar los recursos adecuados y necesarios.  Aplicar el taller de actividades físico recreativas para adultos mayores |
| 1. **¿Qué evaluar?** | **Aspectos a ser evaluados**  Qué efecto ha tenido el taller en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor |
| 1. **¿Quién evalúa?** | Alejandro Vargas |
| 1. **¿Cuándo evaluar?** | **En periodos determinados de la propuesta**  Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos |
| 1. **¿Cómo evaluar?** | **Proceso Metodológico**  Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos |
| 1. **¿Con que evaluar?** | **Recursos**  Fichas, registros, cuestionarios |

**TALLER DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE MAESTROS JUBILADOS DE TUNGURAHUA, SEDE AMBATO**

Introducción

La llamada Tercera Edad es un hecho inevitable y en nuestro país cada día se hace más segura la misma,  pues se lucha de forma continua por aumentar el nivel y calidad de vida y como consecuencia la esperanza de ésta. Todos tenemos la preocupación de cómo seremos cuando llegue la vejez o si llegaremos a ella y más que esta preocupación debiéramos preguntarnos ¿qué hacer para llegar a una vejez sana y mucho más placentera? o cómo podemos evitar una vejez llena de dolores e infelicidades.

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo; el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano   se presentan diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años;  y que en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

Promover una vejez sana, no es tan sólo, asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional, e higiene, muy importante  es también una vida útil, productiva e independiente.

La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso, y no en pocos casos a la falta de afecto, de la familia y de la sociedad. En la atención a la Tercera Edad cada día un concepto se abre paso: " hay que empezar a comprender y cuidar a los ancianos en el seno de la familia como célula básica", y de esa manera conseguiremos una mayor participación de la sociedad.

La Cultura Física   por medio del trabajo de los Licenciados en Cultura Física en su importante contexto de medicina preventiva, deben transmitir a los Adultos Mayores el mensaje de sus conocimientos para imbuirles sus recomendaciones  y sus acciones de actividad física para la  salud,  constituyen una herramienta no farmacológica, que puede contribuir a mantener y mejorar su capacidad funcional, su calidad de vida y bienestar, lo mejor posible y por mayor tiempo.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población  es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando  así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel  en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la  Cultura Física  con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

Es por ello que se pueden encontrar las respuestas para la longevidad segura y placentera en la prácticas sistemática en las actividades físicas,  la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestras costumbres alimentarías, todo ello contribuiría a que esa tercera edad representara en todos,  una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales. En los seres humanos el tiempo va creando un sinnúmero de problemas,  encontrándonos al final con la vejez.

Independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo  de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

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

**Objetivos generales del taller de actividades físico recreativas**

1. Mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.
2. Fortalecimiento y mejoramiento de la salud física y mental de los adultos mayores.
3. Incrementar y mantener el nivel de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, así como la movilidad articular.
4. Propiciar la formación de nuevos valores y consolidar los establecidos.
5. Formar nuevas destrezas, hábitos y habilidades motrices, higiénicas y posturales.

**1ra**

**PREPARACIÓN**

**Y ADAPTACIÓN**

**EJERCICIOS POSTURALES**

**EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**

**2da**

**MEJORAMIENTO**

**Y MANTENIMIENTO**

**EJERCICIOS DE COORDINACIÓN**

**Y PRECISIÓN**

**JUEGOS DE EQUILIBRIO, PRECISIÓN Y COORDINACIÓN**

**Y COORDINACIÓN**

**EJERCICIOS DE RESISTENCIA**

**EJERCICIOS DE FUERZA**

**EJERCICIOS DE RAPIDEZ DE REACCIÓN Y TRASLACIÓN**

**SISTEMA**

**ETAPAS**

**EJERCICIOS Y JUEGOS**

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CONTROL

**JUEGOS DE FUERZA, RAPIDEZ Y**

**RESISTENCIA**

**1ra**

**PREPARACIÓN**

**Y ADAPTACIÓN**

**EJERCICIOS POSTURALES**

**EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**

**2da**

**MEJORAMIENTO**

**Y MANTENIMIENTO**

**EJERCICIOS DE COORDINACIÓN**

**Y PRECISIÓN**

**JUEGOS DE EQUILIBRIO, PRECISIÓN Y COORDINACIÓN**

**Y COORDINACIÓN**

**EJERCICIOS DE RESISTENCIA**

**EJERCICIOS DE FUERZA**

**EJERCICIOS DE RAPIDEZ DE REACCIÓN Y TRASLACIÓN**

**SISTEMA**

**ETAPAS**

**EJERCICIOS Y JUEGOS**

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CONTROL

**JUEGOS DE FUERZA, RAPIDEZ Y**

**RESISTENCIA**

**1ra**

**PREPARACIÓN**

**Y ADAPTACIÓN**

**EJERCICIOS POSTURALES**

**EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**

**2da**

**MEJORAMIENTO**

**Y MANTENIMIENTO**

**EJERCICIOS DE COORDINACIÓN**

**Y PRECISIÓN**

**JUEGOS DE EQUILIBRIO, PRECISIÓN Y COORDINACIÓN**

**Y COORDINACIÓN**

**EJERCICIOS DE RESISTENCIA**

**EJERCICIOS DE FUERZA**

**EJERCICIOS DE RAPIDEZ DE REACCIÓN Y TRASLACIÓN**

**SISTEMA**

**ETAPAS**

**EJERCICIOS Y JUEGOS**

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CONTROL

**JUEGOS DE FUERZA, RAPIDEZ Y**

**RESISTENCIA**

**1ra**

**PREPARACIÓN**

**Y ADAPTACIÓN**

**EJERCICIOS POSTURALES**

**EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**

**2da**

**MEJORAMIENTO**

**Y MANTENIMIENTO**

**EJERCICIOS DE COORDINACIÓN**

**Y PRECISIÓN**

**JUEGOS DE EQUILIBRIO, PRECISIÓN Y COORDINACIÓN**

**Y COORDINACIÓN**

**EJERCICIOS DE RESISTENCIA**

**EJERCICIOS DE FUERZA**

**EJERCICIOS DE RAPIDEZ DE REACCIÓN Y TRASLACIÓN**

**SISTEMA**

**ETAPAS**

**EJERCICIOS Y JUEGOS**

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CONTROL

**JUEGOS DE FUERZA, RAPIDEZ Y**

**RESISTENCIA**

**1ra**

**PREPARACIÓN**

**Y ADAPTACIÓN**

**EJERCICIOS POSTURALES**

**EJERCICIOS DE EQUILIBRIO**

**2da**

**RECUPERACIÓN**

**Y MANTENIMIENTO**

**EJERCICIOS DE COORDINACIÓN**

**Y PRECISIÓN, Y DE FLEXIBILIDAD**

**JUEGOS DE EQUILIBRIO, DE**

**COORDINACIÓN Y PRECISIÓN**

**EJERCICIOS DE RAPIDEZ**

**EJERCICIOS DE FUERZA**

**EJERCICIOS DE RESISTENCIA**

**SISTEMA**

**ETAPAS**

**FÍSICO-LÚDICO**

**SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CONTROL**

**JUEGOS DE FUERZA, RAPIDEZ Y**

**RESISTENCIA.**

**Componentes de la actividad física en la 1ra etapa**

|  |  |
| --- | --- |
| Componentes | Descripción |
| Tipo de Actividad | Ejercicios posturales, de equilibrio estático y dinámico, de flexibilidad activa y pasiva, de coordinación y precisión. |
| Intensidad | 40% de la Frecuencia Cardiaca Máxima |
| Duración de la Actividad | 35 – 45 minutos. |
| Frecuencia | 3 días por semana |
| Duración de la Etapa | La etapa dura 3 meses |

**Frecuencia de los contenidos de la primera etapa.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sesiones en cada semana  Contenido de las sesiones por semana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ejercicios posturales y equilibrio  Estático y Dinámico | **x** |  | **X** |  | **x** |
| Ejercicios de flexibilidad | **x** |  | **X** |  | **X** |
| Juegos motrices de equilibrio, de coordinación  y acoplamiento | **x** |  | **x** |  | **X** |

**Dosificación de los ejercicios y juegos motrices**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| SESIONES DE ACTIVIDADES FÍSICAS  CONTENIDO | 1er MES | 2do. MES | 3er. MES |
| Ejercicios de  Equilibrio y posturales | 5 min.(2/3 Series de 8 - 10 repet. Cada ejercicio | 7 min.(2/3 Series de  8 - 10 repet. Cada ejercicio | 10 min.(2/3 Series de  8 - 10 repet. Cada ejercicio |
| Ejercicios de  Coordinación y precisión | 5 min.(2/3 Series de 5 - 6 repet. Cada ejercicio | 7 min.(2/3 Series de  5 - 6 repet. Cada ejercicio | 10 min.(2/3 Series de  5 - 6 repet. Cada ejercicio |
| Ejercicios de Flexibilidad | 5 min.(2/3 Series de 8 - 10 repet. Cada ejercicio | 7 min.(2/3 Series de  8 - 10 repet. Cada ejercicio | 10 min.(2/3 Series de  8 - 10 repet. Cada ejercicio |
| Juegos de Equilibrio, Coordinación y  Precisión | 10 min  3 – 5 repet.  Cada juego | 10 min  3 – 5 repet.  Cada juego | 10 min  3 – 5 repet.  Cada juego |

**Objetivos del sistema de ejercicios y juegos motrices de la primera etapa.**

1. Mejorar las capacidades coordinativas: equilibrio estático y dinámico, la coordinación y precisión de los movimientos.
2. Incrementar la movilidad articular, la elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones mediante la flexibilidad activa y pasiva.
3. Formar hábitos posturales e higiénicos durante las actividades físicas comunitarias y para la vida.

## Aporte práctico: sistema de ejercicios y juegos motrices de la primera etapa

**Ejercicios de equilibrio estático**

1. Parados pies unidos, elevar los brazos al frente y mantener la posición en 10, 15, 20, 25 y 30 segundos.
2. Parados pies unidos, elevar los brazos laterales y mantener la posición en 10, 15, 20, 25 y 30 segundos.
3. Parados y manos en la cintura, elevar la pierna flexionada y mantener por 10, 15, 20, 25 y 30 segundos.
4. Parados y manos en la cintura, elevar la pierna extendida y mantener por 10, 15, 20, 25 y 30 segundos.
5. Parados y manos en la cintura, elevaciones en la punta de los pies.
6. Parados y manos en la cintura, elevaciones en los talones de los pies.

**Ejercicios de equilibrio dinámico**

1. Caminar en línea recta adoptando diferentes posiciones de los brazos.
2. Caminar entre sendas de 10 a 15 cm de ancho, con diversas posiciones de los brazos.
3. Caminar en línea recta y transportar objetos en la cabeza.
4. Caminar y superar objetos sin tocarlos ni derribarlos.
5. Caminar dentro de círculos o aros pequeños.
6. Caminar con los pies en tándem.
7. Caminar entre sendas transportando objetos en la cabeza.
8. Caminar con los ojos cerrados.

**Juegos de equilibrio**

**1.- El trencito.**

**Materiales. Banderitas y tizas.**

**Organización**. Se divide el grupo en dos equipos formados en hileras y con las manos colocadas en los hombros del que está delante.

**Desarrollo:** al dar la señal el profesor, los participantes comienzan a caminar hasta la meta ubicada a 10 m, al llegar a la bandera la bordean y regresan a la línea de partida.

**Reglas:** no deben soltar las manos de los hombros de su compañero, si se rompe el trencito se le resta un punto y gana el equipo que más puntos acumule.

**2.- ¿Qué no se caiga?**

**Materiales: bolsitas de arena o aserrín.**

**Organización:** se divide el grupo en dos equipos colocados en hileras y separados a 5 m, el primer participante lleva en su cabeza la bolsita de aserrín.

ooooo- -ooooo

ooooo- -ooooo

**Desarrollo:** al darse la señal, el primero de cada equipo sale caminando con las manos a la cintura y traslada la bolsita, que debe entregar a su compañero al frente, y este continuará la actividad hasta que todos la realicen.

**Reglas:** no pueden sujetar la bolsita con las manos, no se debe lanzar la bolsita y gana el equipo que llegue primero

**3.- La senda segura.**

**Materiales: tizas o tirillas de papel.**

**Organización:** se trazan cuatro líneas paralelas de 20 cms de ancho y 10 mts de largo, se divide el grupo en dos equipos colocados en hileras.

oooooooooo-

oooooooooo-

Desarrollo: al darse la señal, todos los integrantes comienzan a caminar entre las sendas y llegar a la línea de meta.

**Reglas:** no deben sobrepasar al que va delante, no deben salirse de las sendas y gana el equipo que primero termine.

**4.- Bordeando obstáculos.**

**Materiales: banderitas o pirámides de cartón.**

**Organización:** se divide el grupo en dos o más equipos, colocados en hileras y detrás de las banderitas o pirámides, que están separadas 1 m entre ellas.

ooooo- ? ? ? ? ? ?

ooooo- ? ? ? ? ? ?

**Desarrollo:** al darse la señal, el primero de cada equipo sale caminando entre las banderitas col los brazos laterales y regresa bordeando cada obstáculo y le da la salida a su compañero que continúa la actividad.

**Reglas:** no se pueden bajar los brazos, no salir antes de llegar su compañero y gana el equipo que primero termine.

**Ejercicios de coordinación y precisión:**

**C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0293844.wmf1.** Abrir y cerrar piernas elevando los brazos.

**2.** Asaltos elevando los brazos en diversas direcciones.

**3.** Marcha en el lugar elevando las rodillas.

**4.** Marcha en el lugar con pateo de los glúteos.

**5.** Lanzar y atrapar con dos manos.

**6.** Lanzar y atrapar con una mano.

**7.** Lanzar con una mano y atrapar con la otra.

**8.** Pasar la pelota de una mano a la otra.

**9.** En parejas, lanzar y atrapar pelotas rodadas.

**10.** En parejas, lanzar y atrapar pelotas de rebote.

**11.** En parejas, lanzar y atrapar pelotas aéreas.

**12.** En parejas, lanzar y atrapar dos pelotas simultáneas.

**Juegos de precisión**

**1.- Pelota por el túnel.**

**Materiales: balones.**

**Organización:** se divide el grupo en dos o más equipos, se colocan en hileras y el primero tiene en sus manos un balón, separado 1m y de frente a su equipo.

**Desarrollo:** al darse la señal, el portador del balón lo lanza en forma rodada por entre las piernas de sus compañeros, el último lo atrapa, pasa al frente y continúa la actividad, el que lanzó el balón se pone delante de su equipo.

**Reglas:** no lanzar el balón delante de la línea de lanzamiento, no se puede correr y gana el equipo que todos sus integrantes realicen la actividad.

**2.- Derriba los pomos.**

**Materiales:** balones y pomos plásticos con arena.

**Organización:** se divide el grupo en dos equipos, que se colocan frente a los pomos a una distancia de 5 m.

**Desarrollo:** cada integrante realiza dos lanzamientos de la pelota de forma rodada y se anota un punto por cada pomo que derriba, luego lo realiza el otro equipo, y se ejecutan tres rondas.

**Reglas:** no se puede lanzar de otra manera, no lanzar delante de la línea de lanzamiento y gana el equipo que más puntos obtenga.

**3.-La diana.**

**Materiales:** dianas de cartón y pelotas pequeñas.

**Organización:** se divide el grupo en dos o más equipos y cada integrante tiene una pelota, frente a la diana a 2 m para las abuelas y a 3 m para los abuelos.

**Desarrollo:** el juego se realiza de forma alternada, es decir se hace el lanzamiento de la pelota a la diana, uno de cada equipo hasta que todos ejecutan la actividad. Reglas: el lanzamiento es por encima del hombro, por cada lanzamiento efectivo en la diana se otorga un punto y gana el equipo que más puntos alcance

**4.- Pelotas al cesto.**

**Materiales:** pelotas pequeñas y cajas de cartón.

**Organización:** se divide el grupo en dos equipos y cada integrante tiene una pelota pequeña, y se ubican frente al cesto (la cajita), separada a 5 m de separación de la línea de lanzamiento.

**Desarrollo:** el juego se realiza de forma alternada, es decir se hace el lanzamiento de la pelota al cesto, uno de cada equipo hasta que todos ejecutan la actividad.

**Reglas:** el lanzamiento se debe ejecutar de abajo hacia arriba, por cada pelota que se enceste en la caja se otorga un punto y gana el equipo que más puntos obtenga.

**Juegos de coordinación**

**1.- La pelota caliente.**

**Materiales:** balones.

**Organización:** se divide el grupo en dos equipos, se colocan en círculo y el capitán tiene un balón.

**Desarrollo:** al darse la señal para iniciar el juego, el capitán pasa el balón al compañero de su derecha y así sucesivamente hasta que llega de nuevo a sus manos.

**Reglas:** no se debe lanzar el balón, no se puede obviar a ningún compañero y gana el equipo que primero termine.

**2.- Pelota al centro.**

**Materiales:** balones.

**Organización:** se divide el grupo en dos equipos, se colocan en círculo y el capitán con el balón se ubica en el centro.

**Desarrollo:** al darse la señal, el capitán pasa desde pecho el balón a un compañero y éste la devuelve el pase y así sucesivamente hasta que tos realizan la recepción y el pase.

**Reglas:** el pase es con las dos manos, no se puede obviar a ningún compañero y gana el equipo que primero termine.

**3.- Golpea y anota.**

**Materiales:** balones y vallitas**.**

**Organización:** se divide el grupo en dos equipos, frente a una vallita separada a 5 m y el balón colocado en el suelo.

**Desarrollo:** al dar la señal el primer participante de cada equipo, golpea el balón con el pie y tratará de introducirlo por la vallita, y así sucesivamente hasta que todos realizan la actividad.

**Reglas:** el golpeo es con la punta del pie, por cada balón que se introduzca en las vallitas se anota un punto y gana el equipo que más puntos alcancen.

**4.- Volea el globo.**

**Materiales:** globos.

**Organización:** se distribuyen todos los participantes por toda el área y se le entrega un globo que deben inflar y atar.

**Desarrollo:** al darse la señal todos comienzan a volear el globo en el tiempo que se le indique.

**Reglas:** el voleo es con las dos manos y por arriba, y gana el que más veces logre volear el globo en el tiempo establecido.

**Ejercicios de flexibilidad**

1. Elevación de las piernas en diversas direcciones.
2. Balanceos de las piernas en diversas direcciones.
3. Torsiones y flexiones laterales del tronco.
4. Semiflexión y flexión al frente y arqueo del tronco.
5. Círculos de brazos, cintura, piernas y pies.
6. Sentados y piernas abiertas, flexión del tronco.
7. Sentados y piernas abiertas, torsión del tronco.
8. Parados, cruzar los brazos en diversas direcciones.
9. Balanceos de brazos en diferentes direcciones.
10. Flexiones y extensiones de los brazos.
11. Elevaciones de los brazos en diversas direcciones.
12. Sentados flexiones de los pies.

**Componentes de la actividad física en la 2da etapa**

|  |  |
| --- | --- |
| Componentes | Descripción |
| Tipo de Actividad | Ejercicios posturales, de equilibrio estático y dinámico, de flexibilidad activa y pasiva, de coordinación y precisión. |
| Intensidad | 40% de la Frecuencia Cardiaca Máxima |
| Duración de la Actividad | 35 – 45 minutos. |
| Frecuencia | 3 días por semana |
| Duración de la Etapa | La etapa dura 3 meses |

**Frecuencia de los contenidos de la segunda etapa.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sesiones en cada semana  Contenido de las sesiones por semana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ejercicios posturales y equilibrio  Estático y Dinámico | **x** |  | **X** |  | **x** |
| Ejercicios de flexibilidad | **x** |  | **X** |  | **X** |
| Juegos motrices de equilibrio estático y dinámico, de coordinación y precisión. | **x** |  | **x** |  | **X** |

**Dosificación de los ejercicios y juegos motrices**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| SESIONES DE ACTIVIDADES FÍSICAS  CONTENIDO | 1er MES | 2do. MES | 3er. MES |
| Ejercicios de  Fuerza | 5 min.(2/3 Series de 8 - 10 repet. Cada ejercicio | 7 min.(2/3 Series de  8 - 10 repet. Cada ejercicio | 10 min.(2/3 Series de  8 - 10 repet. Cada ejercicio |
| Ejercicios de  Rapidez | 5 min.(2/3 Series de 5 - 6 repet. Cada ejercicio | 7 min.(2/3 Series de  5 - 6 repet. Cada ejercicio | 10 min.(2/3 Series de  5 - 6 repet. Cada ejercicio |
| Ejercicios de Resistencia Aeróbica | 5 min.(2/3 Series de 8 - 10 repet. Cada ejercicio | 7 min.(2/3 Series de  8 - 10 repet. Cada ejercicio | 10 min.(2/3 Series de  8 - 10 repet. Cada ejercicio |
| Juegos de Equilibrio, Coordinación y  Precisión | 10 min  3 – 5 repet.  Cada juego | 10 min  3 – 5 repet.  Cada juego | 10 min  3 – 5 repet.  Cada juego |

**Objetivos del sistema de ejercicios y juegos motrices en la segunda etapa.**

1. Mejorar las capacidades condicionales: fuerza de brazos, tronco y piernas; la rapidez de reacción y traslación, y la resistencia aerobia.
2. Mantener los niveles de movilidad articular, de equilibrio estático y dinámico, la precisión y coordinación de los movimientos.
3. Fortalecer los hábitos higiénicos y posturales adquiridos y propiciar la formación de nuevos.

## Aporte práctico: sistema de ejercicios y juegos motrices de la segunda etapa

**Ejercicios de rapidez**

1. Marcha rápida en 10, 15 y 20 metros.
2. Marcha rápida bordeando obstáculos.
3. Marcha rápida con cambio de objetos.
4. Marcha rápida en círculo.
5. Marcha aumentando la velocidad.
6. Marcha disminuyendo la velocidad.
7. Marcha rápida entre compañeros.
8. Marcha rápida transportando objetos.

**Juegos de rapidez**

**1.- Relevo de banderitas.**

**Materiales:** Banderitas y silbato.

**Organización:** Se divide el grupo en dos equipos mixtos y se colocan en dos hileras detrás de la línea de meta, frente a una banderita a 5 m de distancia, y el primero porta otra banderita.

o-o-o-o-o- ………………….?

o-o-o-o-o- ………………….?

**Desarrollo:** Al sonar el silbato, el primero de cada equipo camina rápido hasta la banderita, la bordea y regresa a entregarla a su compañero de equipo que continúa hasta que todos realizan la actividad.

**Reglas:** No salir antes de la señal del profesor, no lanzar la banderita al compañero y gana el equipo que primero termine.

**2.- Ocupa mi lugar.**

**Materiales:** ninguno.

**Organización:** Se forma el grupo en un círculo amplio, colocados uno al lado del otro, y un compañero fuera del mismo.

**Desarrollo:** El practicante que está fuera del círculo empieza a caminar alrededor de éste, toca con una mano a un compañero, que debe salir del círculo y caminar rápido en sentido contrario para ocupar su lugar inicial.

**Reglas:** No se puede correr para ocupar el lugar vacante, no se puede empujar a su compañero, y el practicante que no llegue primero al puesto libre debe continuar la actividad y tocar a otro jugador.

**3.- El semáforo.**

**Materiales:** Discos de colores:

**Organización:** Se colocan los practicantes en dos o tres filas, detrás de la línea de meta.

oooooooooooooo

oooooooooooooo

oooooooooooooo

**Desarrollo:** El profesor da la salida inicial con palabras o el silbato, y todos caminan a paso normal, al enseñar el disco color verde, los practicantes aumentan la velocidad de desplazamiento, y al mostrar el disco de color rojo se detienen,

**Reglas:** El que continúe la marcha debe retroceder dos o tres pasos, y se repite el juego las veces que sean necesarias hasta llegar a la línea final.

**4.- Mar y arena.**

**Materiales:** Tizas.

**Organización:** Se forma el grupo en una fila, detrás de una línea trazada en el suelo.

oooooooooooooooooooooooooooooooooo

**Desarrollo:** Cuando el profesor dice en voz alta MAR, todos los practicantes dan un paso rápido y amplio al frente; y cuando dice ARENA, dan un paso atrás y regresan a la posición inicial.

**Reglas:** No se puede saltar para desplazarse, y se repite el juego las veces que sean necesarias.

**5.- Relevo del batón.**

**Materiales:** Batones y tizas.

**Organización:** Se divide el grupo en dos equipos, que se subdividen en dos cada uno, y se colocan en hileras unos frente a los otros, separados a 10 m de distancia.

o-o-o-o-o- …………………………………….-o-o-o-o-o

o-o-o-o-o- …………………………………….-o-o-o-o-o

**Desarrollo:** Al dar la señal de salida, el primero de cada equipo se desplaza en marcha rápida hasta el compañero del frente y le entrega el batón que porta en su mano; éste lo recibe y continúa la actividad hasta que todos los integrantes la realizan.

**Reglas:** No se puede salir antes de la señal, no se puede lanzar el batón al compañero, y gana el equipo que primero termine.

**6.- Caballos y camellos.**

**Materiales:** Tizas.

**Organización:** se divide el grupo en dos equipos, colocados en filas una frente a la otra y con una separación de 1 m, con los nombres de camellos y caballos.

**Desarrollo:** al darse la voz de camello-caballo, estos últimos salen caminando rápidamente con el propósito de atrapar a los camellos, antes de llegar a la línea final situada a 5 m de la línea central del área marcada.

**Reglas:** no se pueden salir del área marcada, por cada adversario capturado se anota un punto, y gana el equipo que más puntos acumule.

**Ejercicios de fuerza**

**1.** Semicuclillas y cuclillas.

**2.** Lanzamiento de pelotas medicinales.

**3.** Asaltos al frente, atrás y lateral.

**4.** Flexiones de brazos en parejas.

**5.** Flexiones de brazos contra la pared.

**6.** Flexiones de brazos con pesos pequeños.

**7.** Elevaciones de brazos con pesos pequeños.

**8.** Sentados elevación de 1 pierna extendida.

**9.** Sentado elevación de 1 pierna flexionada.

**10.** Sentados elevar las piernas flexionadas.

**11.** Sentados elevación de las caderas.

**Juegos de fuerza**

**1.- El campeón de las cuclillas.**

**Materiales:** ninguno.

**Organización:** Se distribuyen los participantes divididos por sexos, dispersos en el área.

**Desarrollo:** Parados con las piernas abiertas y manos a la cintura, todos comienzan a realizar las cuclillas, cuentan la cantidad de flexiones que realizan.

**Reglas:** Si detienen la actividad no pueden continuar, y gana el que más flexiones de piernas realice.

**2.- Campeón de las flexiones.**

**Materiales:** pomos con arena de 2 kg.

**Organización:** Se distribuyen los practicantes divididos por sexos, dispersos en el área.

**Desarrollo:** Parados con las piernas abiertas y brazos abajos con los pomos en las manos, comienzan a realizar las flexiones simultáneas de los brazos al frente, y cuentan la cantidad que ejecutan.

**Reglas:** si detienen la actividad no pueden continuar, y gana el que más flexiones de brazos ejecute.

**3.- Supera la marca.**

**Materiales:** pelotas medicinales de 1 y 2 kg y tizas.

**Organización:** Se divide el grupo en varios equipos con la misma cantidad de participantes, según las edades y sexos.

**Desarrollo:** Los participantes lanzarán la pelota medicinal con las dos manos por encima de la cabeza a superar la marca trazada a 5 m de separación del área de lanzamiento.

**Reglas:** Cada participante que supere la marca alcanza 3 puntos, y gana el que más puntos obtenga.

**4.- ¿Quién lanza más lejos?**

**Materiales:** Pelotas medicinales y cinta métrica.

**Organización:** se divide el grupo en varios equipos con la misma cantidad de participantes, según las edades y sexos.

**Desarrollo:** Los participantes lanzarán la pelota medicinal con las dos manos por encima de la cabeza a lograr vencer la mayor distancia posible.

**Reglas:** El lanzamiento es desde el lugar sin dar pasos de impulso, y gana el que más lejos logre lanzar la pelota medicinal.

**Orientaciones metodológicas generales**

1. Iniciar los ejercicios en parejas y luego individualmente.
2. Comenzar con 5-6 repeticiones y luego aumentar de 10-12.
3. Emplear juegos motivacionales, motrices y tranquilizantes en todas las clases.
4. Utilizar los juegos dinámicos para consolidar las capacidades físicas.
5. En las clases de 30 minutos se deben trabajar sólo dos capacidades físicas.
6. En las clases de 45 minutos se deben trabajar tres capacidades físicas.
7. Aprovechar la multipotencia de los ejercicios para desarrollar las acciones motrices (Habilidades motoras básicas y Capacidades físicas).
8. Dosificar la carga física según el sexo y la edad.
9. Realizar los ejercicios de flexibilidad, equilibrio, coordinación, precisión y reacción después del calentamiento.
10. Realizar los ejercicios de rapidez de traslación, fuerza y resistencia al final de la clase.
11. Emplear en todo momento los ejercicios respiratorios y de relajación muscular.

**Orientaciones metodológicas de la primera etapa**

1. Iniciar con ejercicios posturales y de equilibrio estático y dinámico.
2. Realizar los ejercicios de coordinación y precisión, y de flexibilidad.
3. Combinar los ejercicios y los juegos dinámicos.
4. La frecuencia es de tres veces por semana.
5. La duración de la actividad física comunitaria es de 35 a 45 minutos.
6. Trabajar siempre una vez la fuerza, dos veces la rapidez y en las tres la resistencia.

**Orientaciones metodológicas de la segunda etapa**

1. Incrementar los ejercicios de rapidez a tres veces por semana.
2. Realizar los ejercicios de fuerza dos veces por semana.
3. Ejecutar los ejercicios de resistencia en todas las frecuencias.
4. La frecuencia es de cinco veces por semana.
5. La duración de la actividad física comunitaria es de 45 a 60 minutos.
6. Disminuir la frecuencia de los ejercicios de equilibrio a dos veces a la semana.

**Pasos metodológicos para la enseñanza de los Juegos.**

**C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0285698.wmf**

**1.** Enunciación del juego.

**2.** Motivación y explicación.

**3.** Organización y formación.

**4.** Demostración.

**5.** Práctica del juego (aplicación de las reglas).

**6.** Desarrollo (variantes).

**7.** Valoración.

### 

### 4.3 BIBLIOGRAFIA

### [www.monografias.com](http://www.monografias.com)

[www.rincondelvago.com](http://www.rincondelvago.com)

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

Alfonso, Julio E. López, 2004. Sociología del Deporte. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.

Alonso R. H. y Sánchez Carmona P. R. 1994. Alta Gerencia educacional.

Barbary, J.R., 1995. Fundamentos de fisiología del ejercicio y del Entrenamiento. Barcelona.

Barros L. C., 1994. Aspectos sociales del envejecimiento. En: Anzola E. La Atención del Anciano: un desafío para los años noventa. Washington. DC OPS.57-66 (Publicación Científica; 546 L).

Campos, C. 2000. Gestión deportiva. Revista digital Educación Física y Deportes. (Argentina)

Ceballos García, Jorge L. 2003. Libro Electrónico del Adulto Mayor y la Actividad Física, ISCF. La Habana.

Sánchez Delgado, Juan C. *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. PubliCE Standard. 18/09/2006. Pid: 704

The President´SCounsil On Physical Fitness And Sport. *Toward Uniform Definition Of Wellness: a comentar*. ResearchDigest Serie 3 N 15. 2001.

### 4.4 ANEXOS

**Modelo de encuesta a jubilados**

Universidad Técnica de Ambato

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Carrera de Cultura Física- Modalidad Presencial

Encuesta dirigida a Maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato

Objetivo:

Determinar la influencia de las actividades recreativas en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua

**Indicaciones Generales:**

* Marque con una X a respuesta de su preferencia
* No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

**Pregunta 1.-** ¿Utiliza usted la bicicleta para mejorar su salud cardiovascular?

SI ( ) NO ( ) A VECES ( )

**Pregunta 2.-**¿Camina usted diariamente por al menos una hora?

SI ( ) NO ( ) A VECES ( )

**Pregunta 3.-** ¿Sabía usted que al practicar natación mejora su sistema circulatorio?

SI ( ) NO ( ) A VECES ( )

**Pregunta 4.-** ¿Practica usted ping pong con sus compañeros jubilados para despejar la mente?

SI ( ) NO ( ) A VECES ( )

**Pregunta 5.-** ¿Sabía que el basket es un deporte que se practica para mejorar el sistema muscular?

SI ( ) NO ( ) A VECES ( )

**Pregunta 6.-** ¿Sabía usted que el ejercicio físico ayuda a mejorar su hipertensión?

SI ( ) NO ( ) A VECES ( )

**Pregunta 7.-** ¿Está consciente de que el ejercicio físico lo mantiene sano en cuerpo y mente?

SI ( ) NO ( ) A VECES ( )

**Pregunta 8.-** ¿Conoce usted que si tiene osteoporosis debe realizar ejercicios de bajo nivel?

SI ( ) NO ( ) A VECES ( )

**Pregunta 9.-**¿Conoce usted que el ejercicio físico es una buena opción para mejorar la obesidad?

SI ( ) NO ( ) A VECES ( )

**Pregunta 10.-** ¿Siente que no tiene una buena flexibilidad para realizar ciertos ejercicios aeróbicos?

SI ( ) NO ( ) A VECES ( )

**OBSERVACIONES:**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………………

**¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN¡**