



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE 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:

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO DE LA
PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR EN EL INSTITUTO
ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS) DE LA CIUDAD DE
AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”.**

AUTOR: JULIO ADRIANO HURTADO VASQUEZ

TUTOR: DRA. ROSA MARLENE BARQUIN YUQUE

AMBATO – ECUADOR

2013

*APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

CERTIFICA:

Yo, Rosa Marlene Barquín Yuque con cedula de identidad 1801035229, en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR EN EL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS) DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”, desarrollado por el egresado, Sr. Julio Adriano Hurtado Vásquez, 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 Honorable Consejo Directivo.

Ambato, 11 de Abril del 2013

.....

TUTORA

DRA. ROSA MARLENE BARQUÍN YUQUE

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe de investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica 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.

.....
Julio Adriano Hurtado Vásquez
C.I 1804001186

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de Graduación o Titulación sobre el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR EN EL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS) DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”, 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, 11 de Abril del 2013

Julio Adriano Hurtado Vásquez

C.I 1804001186

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: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR EN EL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS) DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA” presentada por el Sr Julio Adriano Hurtado Vásquez, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo- Agosto 2012, 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

.....
Dra. Rosa Marlene Barquín Yuque
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

.....
Mg. Washington Castro
MIEMBRO

.....
Msc. Julio Mocha
MIEMBRO

DEDICATORIA

A Dios, por darme la fortaleza para salir adelante y sobre todo por guiarme por el camino del bien.

A mis amados padres, que han sido el eje fundamental en el trayecto de mi vida, dando como resultado este gran sueño que se convierte en realidad ya que con su apoyo y buen ejemplo han hecho de mi un gran ser humano.

A ti Nancy por estar conmigo apoyándome en todo momento para cumplir esta meta tan anhelada. Y a todas esas personas que estuvieron de una u otra manera formando parte de esta meta alcanzada.

AGRADECIMIENTO

Quiero dar mi sincero agradecimiento a mi Tutora de Tesis, Dra. Rosa Marlene Barquín Yuque, 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.

Al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de Tungurahua, sede Ambato, por su valiosa colaboración con la información de campo.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A.- PAGINAS PRELIMINARES

TITULO O PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR.....	iv
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO.....	xii

B.- TEXTO

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I: EL PROBLEMA.....	3
1.1 TEMACAPITULO I: EL PROBLEMA.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.2.2ANÁLISIS CRÍTICO.....	6
1.2.3 PROGNOSIS.....	8
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2.5 INTERROGANTES.....	8
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	9
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	10
1.4 OBJETIVOS.....	11
1.4.1 GENERAL.....	11
1.4.2 ESPECIFICOS.....	11
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12
2.2 FUNDAMENTACIÓN.....	13

2.2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	13
2.2.2 FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA	14
2.2.3 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA	14
2.2.4 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA	14
2.2.5 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	15
2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	16
2.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	19
2.5 HIPOTESIS	58
2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES	58
CAPITULO III: METODOLOGÍA.....	59
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	59
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	59
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	59
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA	61
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	62
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	64
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	65
CAPITULO VI: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	66
4.1 ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....	66
4.2 VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS	76
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	81
CAPITULO VI: PROPUESTA.....	83
6.1 DATOS INFORMATIVOS	83
6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	84
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	84
6.4 OBJETIVOS	85
6.4.1 OBJETIVO GENERAL	85
6.4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO	85

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	85
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	86
6.7 METODOLOGÍA.....	88
6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	90
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	90
BIBLIOGRAFÍA.....	128
ANEXOS	130

INDICE DE GRAFICOS Y CUADROS

GRAFICO No. 1 ARBOL DE PROBLEMAS	7
GRAFICO No. 2 RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES	16
GRAFICO No. 3 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	17
GRAFICO No. 4 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	18
GRAFICO No. 5 COORDINACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS	66
GRAFICO No. 6 MANTENIMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD	67
GRAFICO No. 7 SINCRONIZACIÓN.....	68
GRAFICO No. 8 RESPIRACIÓN	69
GRAFICO No. 9 ACTIVIDAD FÍSICA Y CIRCULACIÓN	70
GRAFICO No. 10 ACTIVIDAD FÍSICA Y METABOLISMO BASAL.....	71
GRAFICO No. 11 CAMINAR DIARIAMENTE	72
GRAFICO No. 12 IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA BAILOTERAPIA	73
GRAFICO No. 13 ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD	74
GRAFICO No. 14 EJERCICIOS AERÓBICOS	75
GRAFICO No. 15 REPRESENTACIÓN GRÁFICA.....	78
CUADRO No. 1 COORDINACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS	66
CUADRO No. 2 MANTENIMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD	67
CUADRO No. 3 SINCRONIZACIÓN	68
CUADRO No. 4 RESPIRACIÓN.....	69

CUADRO No. 5 ACTIVIDAD FÍSICA Y CIRCULACIÓN	70
CUADRO No. 6 ACTIVIDAD FÍSICA Y METABOLISMO BASAL	71
CUADRO No. 7 CAMINAR DIARIAMENTE.....	72
CUADRO No. 8 IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA BAILOTERAPIA	73
CUADRO No. 9ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD	74
CUADRO No.10 EJERCICIOS AERÓBICOS	75
CUADRO No.11FRECUENCIAS OBSERVADAS	78
CUADRO No.12 FRECUENCIAS ESPERADAS	79
CUADRO No.13 CALCULO DEL JI CUADRADO.....	79

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

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “La actividad física y el desarrollo de la psicomotricidad en el adulto mayor en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua”

AUTOR: JULIO ADRIANO HURTADO VASQUEZ

TUTORA: DRA. ROSA MARLENE BARQUIN YUQUE

Resumen

El trabajo realizado nos permite determinar que los adultos mayores se encuentran realizando actividad física, implementando una gestión institucional, la misma que tiene una connotación, reflexiva, participativa y humana, que se ve reflejada en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de la ciudad de Ambato, también se encontró facilidad para realizar el trabajo en la institución para alcanzar la meta deseada. Siendo el proyecto un documento que permite la participación directa de los adultos mayores, coordinadora y profesor el cual ha sido elaborado para un grupo reducido de personas (muestra), ha sido factible generar el compromiso con la institución ante lo cual se establece una propuesta significativa tomando en cuenta las conclusiones.

Descriptores: Actividad Física, Motricidad, Adulto mayor, Conducta Motora, Recreación, Condición motriz.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se origina en la necesidad de conocer sobre la actividad física y su importancia que tiene en el desarrollo de la psicomotricidad de los adultos mayores tanto en lo psicológico como en lo físico, además que la actividad física es muy necesaria, con la práctica de actividad física podemos evitar muchas enfermedades y lo más importante tener una vida diaria plena y placentera, a continuación se detalla el contenido de este proyecto de investigación:

En el capítulo uno se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. De la misma manera se explica la prognosis y los objetivos generales y específicos.

En el capítulo dos se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, con la que se puede fomentar que los adultos mayores tengan una mentalidad de triunfador y capas de sobre salir en la vida, fundamentación teórica es en la cual se establecen algunos aspectos relacionados con lo que tiene que ver con la actividad física.

En las categorías fundamentales se procede a un desglose de las variables dependiente e independiente de manera ordenada para su estudio hasta el planeamiento de la hipótesis.

En el capítulo tres se expresa la modalidad tipo o de nivel de la investigación que se ha utilizado de acuerdo a las características que se establecen. Además se determina la población que se va a trabajar, así

como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran para la recolección de la información.

En el capítulo cuatro se procede analizar e interpretar los resultados para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva tabulación basada en cuadros y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

En el capítulo cinco se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente. Es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación que vaya en beneficio de los adultos mayores y poder solucionar este problema.

En el capítulo seis se elabora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto y práctica, ya sea en un tiempo determinado que las autoridades de la institución crean conveniente.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

“La actividad física y el desarrollo de la psicomotricidad en el adulto mayor en el I Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato provincia del Tungurahua.”

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

La actividad física se realiza a nivel mundial; el 6 de abril para la cual todos los años se elige un tema de salud específico a fin de destacar un área prioritaria. La promoción del movimiento activo hace un llamado a las personas y comunidades para que se asociaran para realizar la actividad física, y advirtiéndoles que la inactividad física es la principal causa básica de enfermedad y discapacidad, y la responsable de dos millones de muertes al año.

Esta actividad propone sensibilizar a la población para que adquiera estilos de vida saludable, la actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano, la práctica habitual de actividad tiene el potencial, de prevenir y controlar ciertas enfermedades, (como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis), y aumentar el nivel de energía. Ayuda a reducir el estrés y rebajar los niveles poco saludables de colesterol y de tensión arterial, así como la prevención del riesgo de sufrir algún tipo de cáncer, especialmente, el de colon.

Este año la campaña mundial se desarrolla bajo el lema “Juntos para una vida activa y feliz”, apuntándose a promover acciones que fomenten hábitos de vida saludables en cada comunidad, como la realización diaria de, al menos, 30 minutos de ejercicios físicos para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

En nuestro país también se conmemoró el Día Mundial de la Actividad Física en la capital del país.

La celebración se inició con una caminata de dos kilómetros en la que participó la Ministra del deporte, Sandra Vela, funcionarios del ministerio, deportistas y estudiantes de colegios y universidades.

La Secretaria de Estado recordó que una de las prioridades del gobierno ecuatoriano es conseguir que la población atienda la recomendación de la Organización Mundial de la Salud y realice 30 minutos de actividad física diariamente.

“Tenemos un 7% de población activa y la meta es pasar al 20%, por lo que todo este tipo de eventos contribuirán a lograrlo”, dijo la funcionaria.

En este sentido el ministerio del ramo considera que la práctica diaria de la actividad física y deportiva, como la única alternativa para erradicar definitivamente el alto índice de sedentarismo que existe en el país y así buscar una mejor calidad de vida de los ecuatorianos.

Además participó de una mañana deportiva y recreacional en el Centro Activo a cargo del ministerio donde se desarrollaron varias actividades como fútbol, baloncesto, tenis, natación, presentación de grupos artísticos y juegos tradicionales.

En la provincia de Tungurahua se ha promovido realizar actividad física en un breve espacio de 10 minutos en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energía para un mejor desempeño del trabajo, a través, de ejercicios de relajación, estiramiento, entre otros; revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.

Existe un nivel alto de sedentarismo de actividad física en la provincia, pero con la ayuda de la Ministerio del Deporte se ha promovido en realizar 30 minutos de actividad física al día la cual ayudado mucho para que las personas de diferentes edades realicen esta actividad ya que es muy

buena para la salud y el estado de ánimo de las personas. Sé a notado el incremento de personas de la tercera edad para realizar esta actividad.

Lastimosamente, en nuestro país los centros de recreación para adultos mayores no cuentan 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 el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social se ha promovido talleres para los adultos mayores, tomando en cuenta la actividad física como punto principal para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, pero un gran porcentaje de personas no realizan esta actividad, la cual las personas necesitan para el normal desarrollo de sus actividades diarias. Es común observar en adultos mayores con problemas de motricidad y un estado de ánimo bajo, este problema no solo se limita a una mala calidad de vida sino también a una vida de sedentarismo que se viene dando hace muchos años atrás.

La falta de esta actividad afecta negativamente la fortaleza física y al aspecto psicológico de los adultos mayores, es por esta razón que la actividad física puede ayudarnos a mantenernos con un buen estado de salud y una mejor calidad de vida.

1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO

La actividad física ha disminuido con el pasar de los años en nuestro país, el sedentarismo laboral ha aumentado totalmente, viendo como resultado un porcentaje elevado de estrés en la población, ya que el ser humano por diversos motivos se ha preocupado más por obtener dinero y ha dejado de lado la actividad física, llevando consigo una vida monótona y una mala calidad de vida provocando problemas en el desarrollo psicomotriz de la persona con el pasar de los años.

También se ha observado una gran despreocupación por parte de las autoridades, ya que existen escasos programas de actividad física para los adultos mayores en el país dejando a un lado a estas personas, las cuales son las que más deberían tener estos tipos de programas para mantener un buen estado de salud. La mayoría de adultos mayores tienen un desconocimiento y por ende una desmotivación para saber sobre la importancia y beneficios que brinda la actividad física.

El desarrollo psicomotor en el adulto mayor es muy importante ya que con el pasar de los años se ha decrecido poco a poco a raíz de diversas maneras, una de las causas son las enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, cáncer, infartos, asma, neumonía) las cuales van a afectar de una u otra manera al ser humano, provocando un desmotivación para practicar actividad física.

Por ello es de vital importancia a través de la actividad física solucionar los problemas fisiológicos y psicológicos que están surgiendo de manera continua en los adultos mayores.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

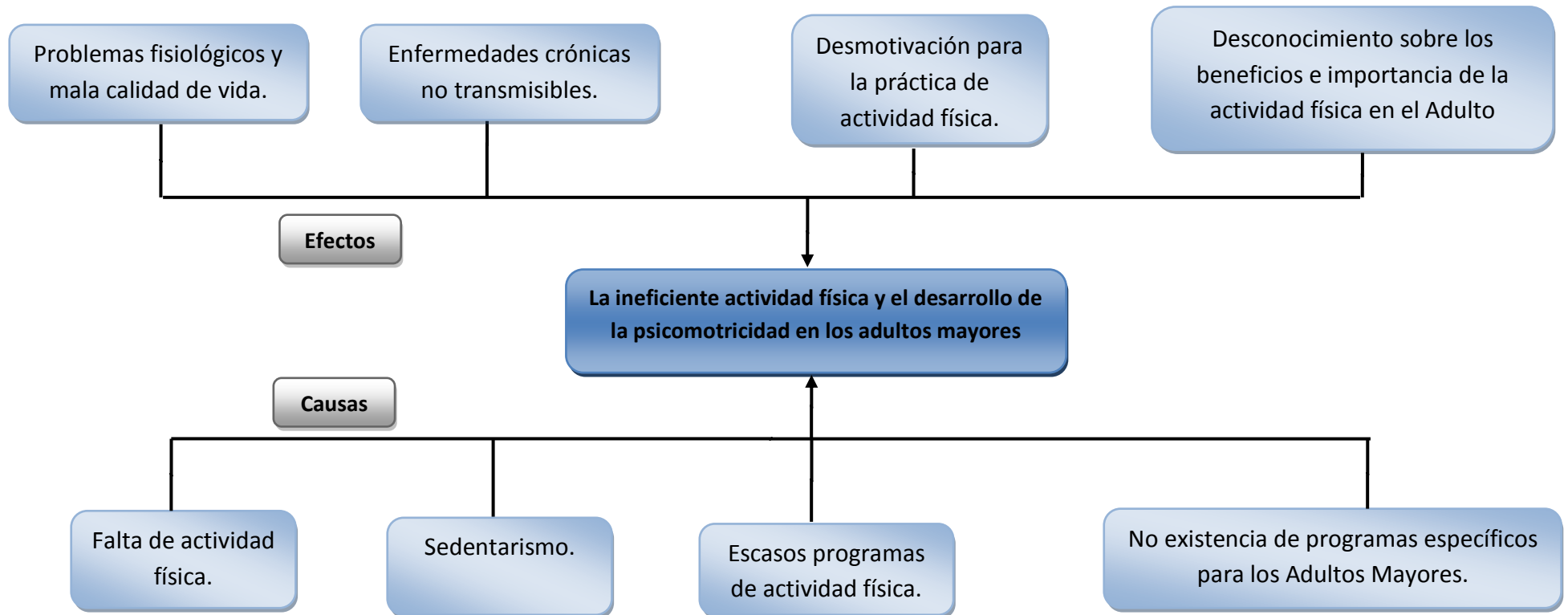


Grafico No. 1
Árbol de problemas
Elaborado por: Julio Hurtado

1.2.3. PROGNOSIS

La actividad física es muy importante en la vida diaria de los adultos mayores por eso se debe incentivar a la práctica de esta actividad y de esta manera prevenir ciertas enfermedades como la depresión, el Alzheimer, la diabetes, la hipertensión arterial y un alto índice de mortalidad en el país.

Por esta razón se debe incrementar programas de actividad física para los adultos mayores para lograr un incremento de personas que practiquen y se den cuenta sobre la gran importancia de realizar esta actividad.

Se debe establecer propuestas viables a este problema porque si no se da una solución seguirá creciendo y no se podrá lograr un eficiente desarrollo de las actividades físicas del adulto mayor, como es el caso de muchos de ellos que han mantenido una vida sedentaria durante toda su vida.

La práctica de actividad física contribuirá a que los adultos mayores mejoren su estilo de vida y su desempeño fisiológico, logrando un desarrollo integral y social dentro de la sociedad.

1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Influye la actividad física en el desarrollo de la psicomotricidad en los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua?

1.2.5. INTERROGANTES

- ¿Por qué es importante la actividad física en el desarrollo de la psicomotricidad de los adultos mayores?

- ¿Qué beneficios tiene la actividad física en el desarrollo de la psicomotricidad de los adultos mayores?
- ¿Cuál sería un plan de actividad física adecuado para los adultos mayores?

1.2.6. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACION

Campo: Actividad Física.

Área: Salud y motricidad.

Aspecto: Desarrollo psicomotor o motriz.

Delimitación Espacial: Esta investigación se realizará con los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato.

Delimitación Temporal: Este problema será estudiado en el periodo 2012–2013.

1.3. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo investigativo está centralizado en conocer y determinar la influencia de la actividad física en el desarrollo de la psicomotricidad, mediante esta información obtenida determinar propuestas viables para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

La importancia es determinar propuestas factibles para que todos los adultos mayores tengan una vida de calidad, acorde con los requerimientos individuales y sociales de los tiempos actuales. Los mismos que generan la necesidad de cambiar nuestra forma de pensar y observar las cosas que suceden en nuestro alrededor. Para mediante esto lograr un proceso enseñanza aprendizaje donde los adultos mayores tengan un rol más protagónico dentro de la sociedad, el mismo que les servirá para resolver los problemas y evitar dificultades en el futuro.

Este trabajo no solo se limita a determinar la actividad física y el desarrollo de la psicomotricidad, ya que al mismo tiempo tiene una visión más amplia cubriendo una gran variedad de aspectos enfocados a mejorar la salud y la calidad de vida de los adultos mayores.

El presente trabajo investigativo tiene gran **interés** ya que el mismo ayudara a que el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social sea el primero en buscar alternativas para mejorar la calidad vida del adulto mayor.

El impacto la presente propuesta se tiene por objetivo mejorar el estilo de vida para que con el pasar de los años se mantenga viva la importancia de realizar actividad física.

Por ello el presente trabajo investigativo **es factible** porque en su proyección a nivel institucional ayudará a mejorar varios aspectos como: mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la gran importancia que tiene la actividad física en los tiempos actuales. Es por ello que se deberá seguir realizando investigaciones para dar solución a los problemas que surgen en la sociedad.

En este estudio los **beneficios** son totalmente importantes ya que ayudaran a cada uno de los adultos mayores, tanto en el aspecto fisiológico y psicológico, y de esta manera relacionarse mejor con la sociedad.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. General

- ❖ Determinar como la actividad física repercute en el desarrollo de la psicomotricidad en los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

1.4.2. Específicos

- ❖ Diagnosticar la importancia de la actividad física en los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- ❖ Analizar los beneficios de la actividad física en el desarrollo de la psicomotricidad en los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- ❖ Diseñar un manual de actividad física para mejorar el desarrollo de la psicomotricidad en los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Luego de una exhaustiva revisión en la biblioteca de la universidad y en fuentes del internet me he dado cuenta que mi tema de investigación sobre la actividad física y el desarrollo de la psicomotricidad no ha sido realizado, por lo que se considera una investigación original.

Centro de Estudios de Laboratorio de Actividad Física de São Caetano do Sul CELAFISCS.

La práctica de actividad física regular es una de las prioridades en salud pública como forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas especialmente en la Tercera Edad. Los principales beneficios evidenciados científicamente son : control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos; existe también mejora del auto-concepto, auto-estima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización. En esta etapa de la vida están indicadas de preferencia las actividades aeróbicas de bajo impacto, como caminar, nadar, bailar, la hidrogimnasia o bicicleta. El entrenamiento de fuerza es fundamental y puede ser prescrito con algunos cuidados inclusive en individuos hipertensos o con problemas cardiovasculares. El entrenamiento contribuye para mejorar la fuerza muscular, para la mantención de la independencia funcional, mejora la velocidad de andar y el equilibrio, disminuye la depresión, aumenta la densidad ósea y evita las caídas. Existen algunas situaciones clínicas específicas en que el entrenamiento de fuerza muscular debe ser prioritario al entrenamiento aeróbico como en los casos de artritis severa, limitación de la movilidad articular, amputación y pacientes con problemas

de locomoción. Para mantener la independencia funcional la prioridad de variables que deben ser trabajadas son: entrenamiento de la fuerza muscular, equilibrio, entrenamiento aeróbico, movimientos corporales totales y cambios en el estilo de vida.

La actividad física es esencial para la salud de los adultos mayores. Lo importante es realizar un chequeo médico previo, aumentar el ritmo lentamente y tener continuidad. La natación, caminatas y la bicicleta serían muy beneficiosas para muchas personas mayores. El ejercicio habitual puede ayudar emocionalmente a los adultos mayores, de salud delicada sin causarles dolor, indicó un nuevo estudio.

2.2. FUNDAMENTACIÓN

2.2.1 Fundamentación filosófica.

Tejedor Investigador educativo 1986 manifiesta que, el realismo y el positivismo lógico son las corrientes filosóficas que adoptan los científicos positivistas quienes suponen que se puede obtener un conocimiento positivo del mundo natural y social. Esta perspectiva se considera que el método científico es único y el mismo que en todos los campos del saber entendiendo de que existe múltiples realidades construidas y holísticas relacionadas por el cual el estudio de una parte influye necesariamente en el estudio de los demás. Estas realidades son dependientes de los sujetos y sus contextos particulares en lo referente en la relación sujeto objeto donde su interrelación son inseparables. Se enfatiza la relación entre ambos y sus implicaciones para su investigación.

A lo largo de la historia la actividad física ha sido algo indispensable del hombre, la actividad física era y será la manera más fácil para mantener una vida sana. Es necesario dar a conocer la importancia de la actividad física a las personas para evitar problemas de salud futuros.

La presente investigación deberá contar con el apoyo de todos los autores como son: autoridades, adultos mayores y docentes. Para solucionar el problema y ayudar así a los adultos mayores a su normal desarrollo tanto físico, psicológico, social e intelectual.

2.2.2 Fundamentación ontológica

Las sociedades desde sus inicios han realizado actividades físicas como medio de subsistencia, misma que en la actualidad se ha visto afectada por los nuevos roles que se han presentado. La actividad física ha ido creciendo y poco a poco en los últimos años en el mundo, ya que se ha visto la necesidad de hacer actividad física ya que es importante para la salud.

2.2.3 Fundamentación epistemológica

La aplicación de los métodos para la actividad física es muy necesaria para el buen estado de salud tanto físico como mental de las personas, porque sin los métodos no se podría llegar a la correcta forma deportiva y el mejoramiento de la salud.

2.2.4 Fundamentación axiológica

El ejercicio dentro del desarrollo integral de la persona es uno de los pilares fundamentales para su desarrollo físico y mental tal es así que se ha visto que en todas aquellas personas que de una u otra manera realizan actividad deportiva tienen un mejor equilibrio emocional y psíquico ocasionando al mismo tiempo una mejor integración al medio social, familiar, de trabajo e intelectual.

2.2.5 FUNDAMENTACION LEGAL

Constitución de la República del Ecuador, 2008

Adultas y adultos mayores

Art. 38.-

3. Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.

5. Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.

En la **Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación**, de los Conceptos Fundamentales, capítulo único versa:

Art. 2.- Para el ejercicio de la Cultura Física, el deporte y recreación, al estado le corresponde:

a). Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y recreativas de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte la educación física y la recreación.

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

2.3 Categorías Fundamentales.

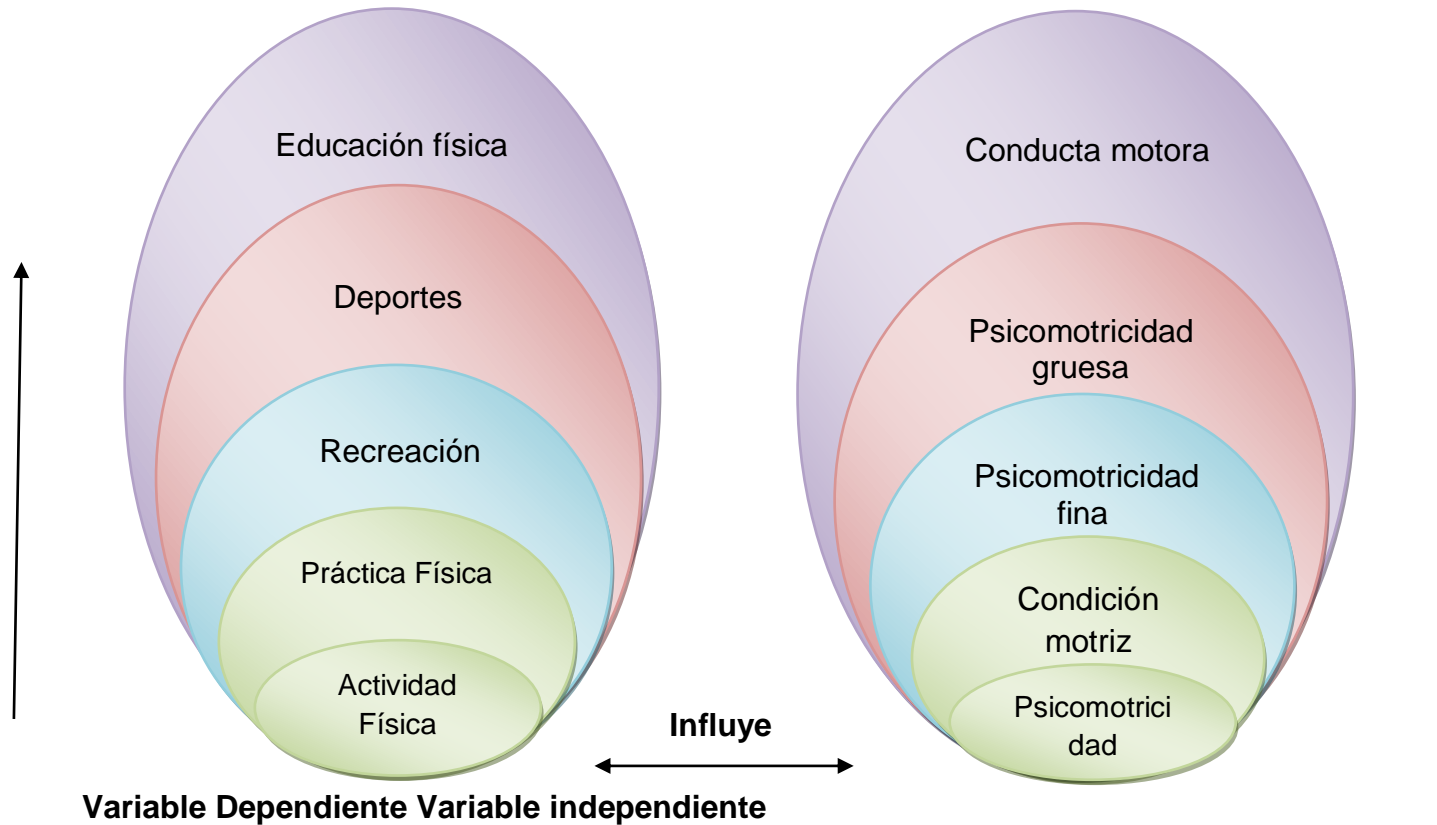


Gráfico N°2

Red de Inclusiones Conceptuales.

Elaborado por: Julio Hurtado.

Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente

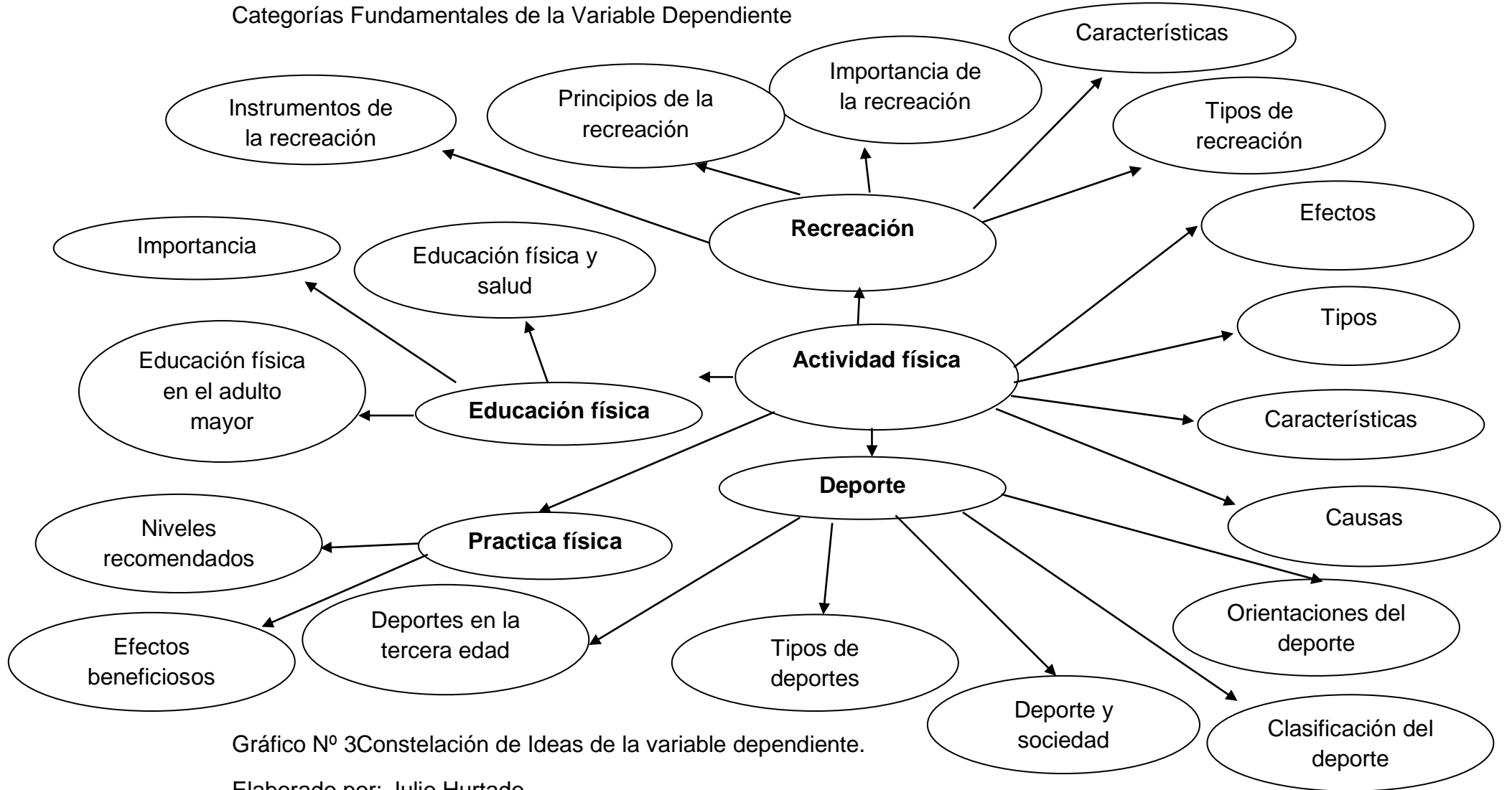


Gráfico N° 3 Constelación de Ideas de la variable dependiente.

Elaborado por: Julio Hurtado.

Categorías Fundamentales de la Variable Independiente

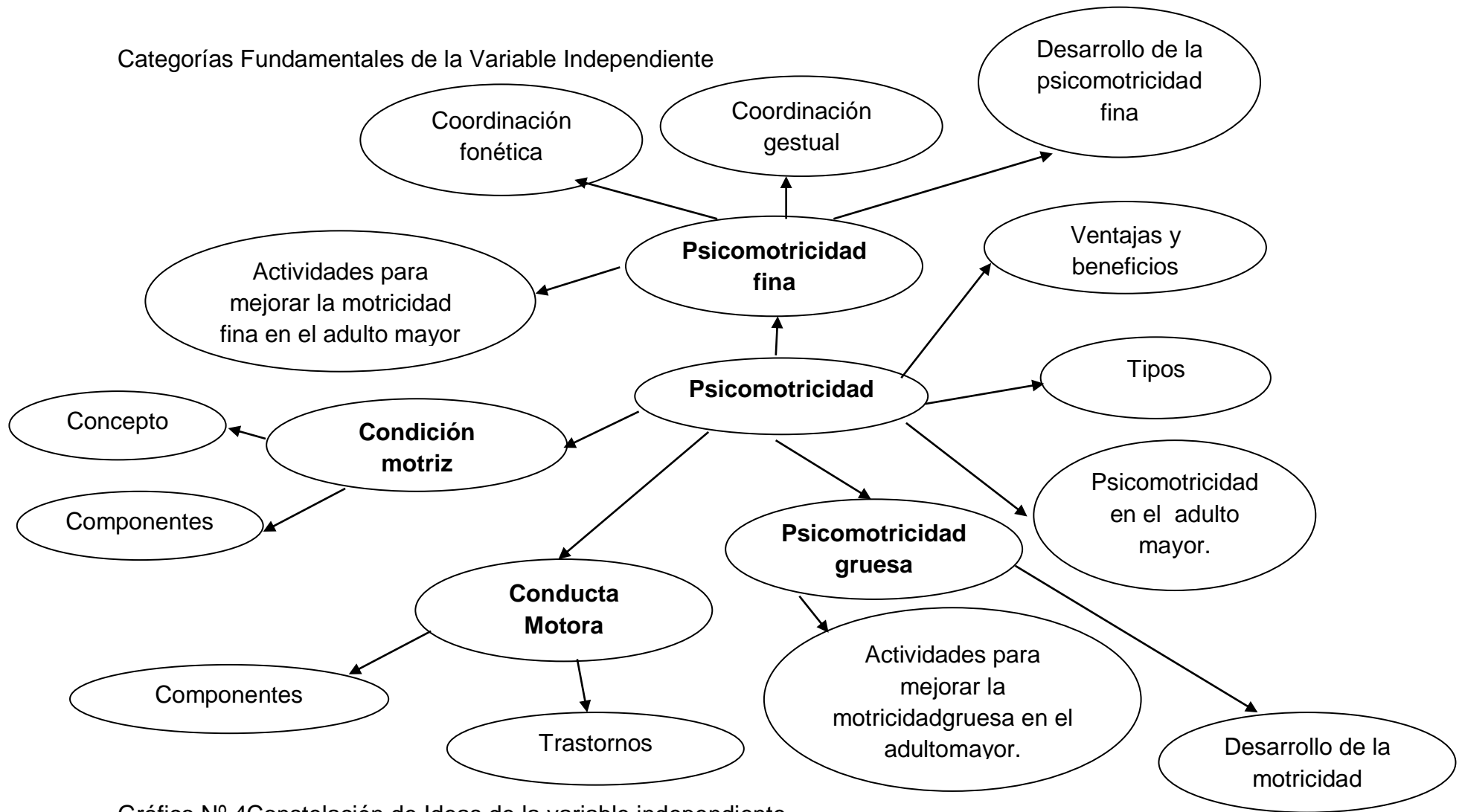


Gráfico N° 4 Constelación de Ideas de la variable independiente.

Elaborado por: Julio Hurtado.

2.4. FUNDAMENTACION TEORICA

❖ Variable Dependiente

ACTIVIDAD FISICA

“Según Delgado, Juan C. “La Actividad Física podemos definirla como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: “cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros”, y “todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas”. Considerando cada una de estas definiciones, diríamos que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o subcategorías.

“Según Jordi AltésSalla” Se entiende actividad física cualquier actividad corporal que produzca un desgaste energético más elevado que el estado de reposo o metabolismo basal. Por lo tanto, constantemente las personas hacen alguna actividad física, ya sea de mayor o menor intensidad. Es por ello que no únicamente hay que pensar en un gimnasio o la práctica de algún deporte cuando se habla de actividad física, si no que también se incluyen actividades diarias más habituales.

Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.

Efectos.

Recientemente se ha comunicado que escolares obesas ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que

niñas normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la educación física.

La actividad física se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total.

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

La actividad física tiene una relación con la nutrición, destacada y **bidireccional**. Por un lado, la actividad física va a condicionar las características cuantitativas y cualitativas de la nutrición, y por otro, la nutrición va a determinar en gran medida el rendimiento físico. No en vano, la nutrición forma parte en el ámbito del entrenamiento deportivo del denominado entrenamiento invisible, dado el fuerte vínculo existente entre ambas.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa y mejora la calidad de vida.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico entre otros.

Tipos.

En función de la intensidad (medida como gasto metabólico, liberación de energía o ajustes cardiovasculares) de la actividad física, se puede clasificar esta en dos grandes grupos:

a) La actividad física de baja intensidad (pasear, andar, actividades cotidianas del tipo de faenas domésticas, comprar, actividades laborales, actividades al aire libre, etc.) se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida. Por ello, tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular (incrementos en la fuerza muscular, flexibilidad y movilidad articular) pero muy pocos efectos cardiorrespiratorios. El valor de la misma en los programas será, pues, el de preparación, tanto física como psicológica, para programas de ejercicio más intenso en ancianos muy debilitados o sedentarios.

b) La actividad física de alta intensidad que, a su vez, puede ser subdividida, teniendo en cuenta las formas en que el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su realización, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación, en dos tipos: anaeróbica y aeróbica.

La actividad física de tipo anaeróbico es aquella en la que la energía se extrae de forma enzimática, sin oxígeno. Son ejercicios que exigen que el organismo responda al máximo de su capacidad (la máxima fuerza y velocidad posibles) hasta extenuarse. Los más populares son correr al sprint (60 m, 100 m, etc.), levantar pesas pesadas, tensar dinamómetro, etc. La duración es breve (segundos). Sus efectos principales tienen lugar sobre la fuerza y tamaño muscular. Sus consecuencias inmediatas son una alta producción de ácido láctico como consecuencia del metabolismo anaeróbico y, por ello, la rápida aparición de cansancio, aunque con recuperación rápida (minutos). El ejercicio de tipo anaeróbico no es recomendable para los programas con personas de edad avanzada.

La actividad física de tipo aeróbico es aquella en la que la energía se obtiene por vía aeróbica, por oxidación o combustión, utilizando el oxígeno. Son ejercicios que movilizan, rítmicamente y por tiempo mantenido, los grandes grupos musculares. Los más populares son la caminata, marcha rápida, correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, juegos recreativos etc. Sus efectos principales son de fortalecimiento físico (especialmente por mejoras en los sistemas cardiovascular, respiratorio, neuromuscular y metabólico) y el aumento de la capacidad aeróbica (cantidad máxima de oxígeno que un sujeto puede absorber, transportar y utilizar). La duración es larga (minutos u horas), la fatiga demorada y la recuperación.

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

Características.

- Ser moderada (permitir llevar una práctica constante durante largo tiempo) y vigorosa (intensidad que produzca sudoración y jadeo en la respiración).
- Habitual y frecuente, de manera que forme parte del estilo de vida.
- Orientada al proceso de práctica, más que a un resultado o alto rendimiento.
- Satisfactoria.
- Social; que permita relaciones entre las demás personas.
- Si se compite, debe ser entre individuos de un mismo nivel y con el deporte adaptado a las características del que lo practica.
- Existirán algunos aspectos lúdicos.
- Será acorde con la edad y características psicofísicas de los practicantes.
- Habrá una amplia variedad de actividades y deportes.
- Se adaptará a las características personales.

Causas

El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

El sedentarismo se ha definido como realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 min de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia además:

- El aumento de peso corporal por un desbalance puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Detener la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- Disminuye el nivel de concentración.

Capacidad aeróbica (70 a 80 %).

La práctica física en los adultos mayores

Niveles recomendados de práctica física para adultos mayores

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

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

1. Los adultos mayores deben dedicar 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. A los adultos mayores con problemas de movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
4. Realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
5. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar práctica física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Efectos beneficiosos de la práctica física en los adultos mayores

En general, la evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores menos activos, hombres y mujeres, las personas mayores físicamente activas:

- Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus

sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.

- Tienen un perfil más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea, y
- Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

La práctica física-deportiva se ha consolidado como un hábito entre las ocupaciones del tiempo libre de un número elevado de personas.

La Recreación

“Según Miranda y Camerino (1996)” Con respecto a la recreación, entendemos que es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en su tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, socialización, aventura, etc. Es decir, es la disposición particular, positiva y favorable de cambio, mejora y progreso, que se expresa en el tiempo libre mediante actividades recreativas.

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. Surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión *re-crea* energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria. Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. La recreación es una actividad que relaja a los seres humanos de la fatiga

del trabajo, a veces proveyéndole un cambio, distracción, diversión y restaurándolas para el trabajo.

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.

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.

Tipos de Recreación

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por

ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven. Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, el pre deportivo, los intelectuales y los sociales.

* Expresión Cultural y Social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.* Vida al aire libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

Características:

- Son actividades libres, espontáneas y naturales
- Es universal.
- Se realiza generalmente en el llamado tiempo libre.
- Produce satisfacción y agrado.
- Ofrece oportunidades para el descanso y compensación.
- Ofrece oportunidades de creación y expresión.
- involucra actividades que son generalmente auto-motivadas y voluntarias.
- Es por naturaleza seria y requiere concentración del participante.
- Es un estado de expresión creativa.
- Es constructiva y benéfica para el individuo y la sociedad.
- Algunas veces puede proporcionar beneficios económicos.

Importancia de la recreación

- Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras, para evitar la muerte prematura de la juventud.
- Enriquece la vida de la gente.
- Contribuye a la dicha humana.
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
- Es disciplina.
- Es identidad y expresión.
- Como valor grupal, subordina intereses egoístas.
- Fomenta cualidades cívicas.
- Previene la delincuencia.
- Es cooperación, lealtad y compañerismo.
- Educa a la sociedad para el buen uso del tiempo libre.
- Proporciona un medio aceptable de expresión recreativa.

Principios de la Recreación

- Proporcionar a todos los niños la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo (trepar, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir, modelar.....)
- Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades.
- Todo hombre debe ser alentado para que tenga uno o más hobbies...
- El juego feliz de la infancia es esencial para el crecimiento normal
- Una forma de satisfacción recreativa es la de cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad.
- El hombre cumple adecuadamente su recreación cuando la actividad que elige crea en él espíritu de juego y encuentra constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.

- El descanso, el reposo y la reflexión son formas de recreación que no deben ser reemplazadas por otras formas activas
- Toda persona debe saber algunas canciones para que pueda cantar cuando tenga deseo.
- Es necesaria la acción colectiva para dar oportunidad a niños hombres y mujeres de vivir ese aspecto de la vida.
- Las formas de recreación del adulto deben ser las que le permitan emplear aquellas facultades que no utiliza en las demás esferas de su actividad.

Valor Educativo de la Recreación.

- Como valor educativo, establece conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo.
- Pone sus recursos en favor del educando, para la correlación de las áreas intelectuales.
- Permite el desarrollo integral de la persona.
- Integra la persona a la comunidad.
- Permite la transmisión de la herencia cultural.
- Se logra a través de aficiones y el afianzamiento de valores intelectuales, estéticos, éticos y morales..
- Fomenta el uso constructivo del tiempo libre.
- Adapta socialmente al niño.
- Autodisciplina al educando.
- Da oportunidad para practicar situaciones de mando.

Instrumentos de la Recreación

- Artes plásticas.
- Artes escénicas.
- Artes musicales.
- La comunicación.

Deporte

El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo (Paredes, 2002).

Si consultamos el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992:482), nos encontramos con que en su primera acepción el término deporte significa “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Como podemos comprobar, el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos nos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte.

Sánchez Bañuelos (1992), al definir el término deporte, nos dice que este está relacionado con “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

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.

Deporte y sociedad.

La actividad física comenzó siendo una conducta inherente al hombre relacionado con necesidades fisiológicas, psicológicas e incluso utilitarias.

El deporte se hizo serio pasando de actividades más o menos libres a situaciones perfectamente reglamentadas y controladas por organismos oficiales, y el aspecto competitivo y el resultado, pasaron a ser el elemento principal y más importante para los que practican y para los que van a ver.

Cuando el ganar por encima de todo, a veces sin importar cómo, se manifiesta abiertamente en el deporte, se refleja una de las características de las sociedades de fin de siglo: la competitividad.

Esto convierte el deporte en un reflejo de nuestra sociedad contemporánea, en la que la competitividad, el rendimiento y el resultado son valores dominantes.

Los comportamientos deportivos obedecen a los fenómenos culturales, de costumbres y de mentalidades de la comunidad a la que pertenecen.

Orientaciones del deporte

Según José María Cagigal (1979), la palabra *deporte* no es un término unívoco, siendo ésta la raíz donde se origina la dificultad de su estudio. De esta forma, podemos hablar de un deporte-esparcimiento, un deporte-higiene, un deporte-rendimiento, un deporte-competición, etc. No obstante, para Cagigal todas estas entidades podrían ser encuadradas en dos orientaciones: el *Deporte-espectáculo* y el *Deporte-práctica* o Deporte para todos. El primero buscaría grandes resultados deportivos, tendría grandes exigencias competitivas donde los deportistas se considerarían profesionales y donde se recibiría presión e influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas. Mientras, el deporte *praxis* estaría más en la línea de la utilización de la práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico, etc. De todas formas, no debemos olvidar que ambas direcciones del deporte se influyen entre sí, aunque no siempre de forma benévola, lo cual ha de tenerse siempre en cuenta.

Hoy en día, y dentro de estas dos grandes orientaciones, el concepto de Deporte se ha subdividido en diversas concepciones que aluden de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia. A continuación exponemos los más significativos.

Deporte escolar

Se trata de todo deporte practicado en la escuela durante las sesiones de Educación Física programadas por el centro escolar. Aquí también entrarían aquellas actividades deportivas llevadas a cabo fuera de la institución escolar pero que hayan sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo.

Deporte en edad escolar

Hace referencia a las actividades deportivas realizadas por los niños y niñas que están en edad escolar al margen del centro escolar, y por tanto, de las clases de Educación Física. Se trataría de aquellas prácticas deportivas realizadas en escuelas deportivas, clubes deportivos, etc.

Respecto a los tipos de deporte anteriores, tenemos que decir que, al igual que en muchos aspectos relacionados con el deporte, no todos los estudiosos del fenómeno deportivo comparten esta distinción, ya que, por ejemplo, para Gómez y García (1993), citados por Blázquez (1999:24), y para el mismo Blázquez, el deporte escolar es “toda actividad físico-deportiva realizada por niños/as y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar”. Por su parte, para De la Rica (1993), el deporte escolar se refiere a las actividades físicas y deportivas llevadas organizadas por los centros escolares, fuera del horario lectivo, como actividad complementaria. Para esta autora, el deporte escolar debe contemplarse desde un prisma pedagógico y relacionado con la asignatura de Educación Física. Como vemos, no todos los autores opinan lo mismo respecto a esta orientación y la precedente.

Deporte para todos

Esta orientación nació como un eslogan y como una reivindicación, porque en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva unos pocos. Por tanto, el movimiento a favor del Deporte para Todos, nace como una reivindicación del derecho a la realización de actividad física y deporte (Sánchez Bañuelos, 2000). Según Cagigal (1979), este tipo de deportes intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso,

etc. Además el concepto de Deporte para todos hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva independientemente de su clase socio-económica, sexo, etc., (Giménez, 2002).

Deporte recreativo

Según Blázquez (1999:22), el deporte recreativo “es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”. Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado (Blázquez, 1999).

Deporte competitivo

Hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo (Blázquez, 1999). En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Según Sánchez Bañuelos (2000), esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio.

Deporte educativo

Siguiendo a Blázquez (1999), en este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza. En este sentido y conforme

con Giménez (2002), pensamos que el deporte que se proponga a niños/as y a jóvenes debe basarse en un planteamiento estrictamente educativo.

Deporte de iniciación o iniciación deportiva

Hernández y Cols. (2001), definen la iniciación deportiva como “el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional”. Por su parte Sánchez Bañuelos (1992:181), entiende que un individuo está iniciado cuando “es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competición”. Según Romero Cerezo (1997), la iniciación deportiva corresponde a la etapa en la cual el niño/a comienza a aprender de forma específica una práctica deportiva concreta, debiéndose entender ésta como un período que favorece y facilita una especialización ulterior.

Deporte adaptado

Se trata de todas aquellas actividades deportivas en las es necesario reestructurar, acomodar y ajustar las condiciones de práctica, es decir, las normas y reglas, los móviles o aparatos, la técnica o formas de ejecución, el espacio y el tiempo de juego, etc., para que puedan ser practicadas por las personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica.

Lógicamente, como ya podíamos haber intuido antes, las distintas orientaciones expuestas más arriba tienen interacciones, pudiéndonos encontrar en muchas ocasiones una práctica deportiva que reúne características de dos o más orientaciones del deporte, como puede ocurrir, por ejemplo, en el caso del deporte para todos, el deporte recreativo y el deporte educativo.

Clasificación del Deporte

La clasificación del deporte es algo compleja y existen en la literatura múltiples formas de relacionarlos; son muy diferentes entre sí, como también los factores que lo limitan en función de los mismos y de las distintas especialidades, así pues, sólo algunos de ellos pueden valorarse de manera cuantitativa y por lo tanto, estudiarse fácilmente.

A menudo se ha planteado el problema de una clasificación de los deportes lo suficientemente exhaustiva como para poder afrontar las diversas exigencias de la preparación deportiva.

Tradicionalmente los deportes se han agrupado de acuerdo a los intereses de las distintas ciencias que se ocupan de este tema. Existen infinidad de divisiones en las que se puede agrupar, por ejemplo:

Deportes de temporada. Se dividen en deportes de:

Verano: atletismo, remo, gimnasia, boxeo, etc.

Invierno: Curling, bobsled, luge, esquí de fondo, patinaje artístico, hockey sobre hielo, skeleton, combinado nórdico, etc.

Por el medio en el que se practican los deportes se dividen:

Terrestres: Montañismo, boxeo, ciclismo, esgrima, judo, lucha, squash, voleibol, etc.

Acuáticos: Natación, surf, rafting, remo, canotaje, velas, clavado, etc.

Aéreos: Paracaidismo, ala delta, aerostación, parapente, ultraligeros y vuelo con motor.

Por las características bioenergéticas que presentan. Se clasifican en:

Aeróbicos: Maratón, triatlón, decatón, etc.

Anaeróbicos alácticos: Pruebas de 50 y 60 metros bajo techo.

Anaeróbicos lactácido: 40 metros planos en atletismo.

Mixtos: Es decir, aeróbico y anaeróbicos, como el tenis, futbol soccer, baloncesto, etc.,

Por la edad de iniciación deportiva y la edad. Se clasifican en:

Deportes de iniciación temprana: Gimnasia artística, rítmica, natación, etc.

Deportes de maduración media: Fútbol soccer, voleibol, etc.

Deportes de maduración tardía: La prueba de maratón.

Deportes de apreciación: La actuación del deportista es calificada por un grupo de jueces, como en los clavados o la gimnasia artística, rítmica o gimnasia aeróbica.

Deportes de rendimiento: Son medidos fundamentalmente utilizando instrumentos de medición (cronómetro, cinta métrica, báscula). Por ejemplo, las carreras, los lanzamientos y los saltos en el Atletismo, excepto la caminata, pues ésta última combina el criterio de apreciación de los jueces con la medición; la Natación, el Levantamiento de Pesas y el ciclismo entre otros.

Deportes de Combate: Boxeo, Esgrima, Lucha, Kárate, Taek Won Do, Judo.

Deportes con pelotas: Baloncesto, voleibol, fútbol, tenis de Mesa, tenis de campo, etc.

Arte competitivo: Gimnasia artística, gimnasia rítmica, clavados, nado sincronizado, tiro con arco, tipo deportivo, ajedrez, etc.

Tiempo y marcas: Atletismo, ciclismo, natación, levantamiento de pesas, remo, etc.

Tipos de Deportes

A las actividades físicas que se realizan con espíritu competitivo y respetan una serie de reglas se las conoce bajo el nombre de deporte.

A grandes rasgos, los deportes se pueden dividir en:

De pelota: en estos, la pelota es el elemento de mayor importancia y actúa como un punto referencial que polariza a los bandos. La pelota cobra tal importancia que los integrantes se concentran más en esta que

en los jugadores del equipo contrario y es en base a esta que las jugadas se clasifican en defensivas u ofensivas. Algunos de los deportes que pueden mencionarse dentro de esta categoría son tenis, fútbol, básquet, vóley y hándbol, entre otros.

De combate: en estos deportes, que son de contacto, los oponentes se enfrentan entre sí para alcanzarse o derribarse mutuamente. Para esto, utilizan técnicas como el golpe, el agarre y las armas. En esta categoría se ubican la esgrima, el boxeo y las artes marciales mixtas, entre otros.

Atlético: en estos deportes, el punto de referencia no pasa ni por la pelota ni por el oponente, como en los dos casos anteriores, sino por el esfuerzo propio. El participante busca rendir lo mejor posible para obtener buenos resultados. Algunos ejemplos de esta clase de deportes son: la natación, el atletismo en todas sus variantes y la gimnasia.

De contacto con la naturaleza: en esta clase de deportes, el jugador intenta vencer distintos obstáculos que son generados por la propia naturaleza, ya sea la nieve, el agua, la fauna, u otros. En esta categoría se encuentran deportes como el esquí, surf, caza y alpinismo.

Mecánico: en estos deportes, las máquinas se presentan como objetos y sujetos, como una extensión del cuerpo del jugador, de la que este intenta obtener su máximo rendimiento. Dentro de estos deportes se ubican el motociclismo, automovilismo, ciclismo, etcétera.

Deportes en la tercera edad.

Actividades deportivas para el adulto mayor.

Son múltiples los beneficios de practicar deporte. Uno de los más importantes es que actualmente excede su función de ser un agente de promoción de la salud, para convertirse en un medio de actividad social, tanto para niños como para la tercera edad, al crear un grupo de pertenencia y contención.

El deporte en la tercera edad tiene la función de **mejorar la aptitud física** de la persona, como así también sus **relaciones sociales** a través

de la interacción con gente que persiga los mismos intereses. Es un medio lúdico y como tal, de distracción que disminuye niveles de ansiedad y estrés y **mantiene el cerebro en buen estado** al trabajar en el pensamiento táctico durante el juego.

Si siempre practicaste un deporte y lo jugaste a nivel federado y no tienes problemas de salud, **puedes seguir practicándolo en categorías de veteranos** donde se adaptan las reglas para poder competir. Se sabe de personas que aún con 80 años corren los 100 metros del atletismo o saltan en longitud.

Si ese no es tu caso, y nunca hiciste una práctica regular de algún deporte, igualmente puedes iniciar alguna actividad con los cuidados del caso

Las actividades deportivas más convenientes son: Golf, Ciclismo, Natación, Remo, Esquí de fondo, Atletismo, Tenis dobles, Baloncesto y Voleibol.

Estos deportes o son aeróbicos, donde puedes practicarlos sin intensidad o tienen poco impacto y fricción jugado con personas de la misma edad como el Tenis, Baloncesto, Atletismo y Voleibol.

Lo importante es que la práctica de un deporte te asegura una actividad física regular, con sus beneficios sobre el sistema muscular y orgánico-funcional, y también una forma de mantener activo el cerebro, porque te obligas a pensar en cuestión de segundos como resolver jugadas, y además tienes la posibilidad de pertenecer a un grupo social con tus mismos intereses e inquietudes

Educación Física

Por su parte, Gagigal (1979), citado por Garrote (1993), afirma que: La educación física, es una "ciencia aplicada de la Kinantropología, es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus

posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión.”

Es una disciplina que se ocupa de la enseñanza y del aprendizaje de los diferentes campos de la actividad física. Su propósito es el desarrollo del cuerpo humano a través de diferentes ejercicios controlados y disciplinas deportivas. Además de fortalecer el cuerpo y mejorar la salud, la educación física pretende generar un bienestar mental en el estudiante. Otros nombres que recibe esta disciplina son: Cultura Física y Educación Deportiva.

La Educación Física contribuye al fortalecimiento de la persona en diversos ámbitos:

Educación: Permite el conocimiento teórico y práctico de las actividades físicas y deportivas. Desarrollo Corporal: Permite incrementar el control de los movimientos físicos así como la capacidad de mover objetos con habilidad. Busca desarrollar capacidades físicas en la persona.

Educación física y salud

Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. Para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la

convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

Qué aprendizajes promueve la Educación Física

Como se menciona en los conceptos los aprendizajes que la educación física promueve van enfocados principalmente hacia todo lo referente con el cuerpo humano y su movimiento, pero este no es el único interés de la educación física existen otros conocimientos implicados en la materia que hacen de esta un área compleja con una misión específica, dentro de esta misión encontramos diversas habilidades, artes y pruebas acrobáticas, como nos lo refiere el sig. Texto.

La ejercitación predomina en los ejercicios destinados a la formación corporal, la alineación postural y la educación del movimiento, así como en los condicionados por la estación del año. La actitud lúdica predomina en los pequeños juegos y en los juegos preparatorios, las competencias, postas y juegos pre deportivos y en los grandes juegos.

El rendimiento predomina en las carreras, lanzamientos, saltos (atletismo), en la gimnasia con aparatos y las tareas condicionadas por la estación

La danza predomina en la educación rítmica, en tareas de representación, en composiciones de movimientos gimnásticos y en los bailes de conjunto.

Por lo anterior se podría dividir el aprendizaje que la educación física promueve a través de los medios de la educación física (de los que posteriormente hablaremos) en:

Educación para la salud

Educación del movimiento

Educación para el rendimiento

Educación estética

Educación para el juego

Educación para el ocio

De este modo podemos concluir que los aprendizajes que se logran a través de la educación física en su variedad logran desarrollar individuos con competencias motrices integrando a ello un sentido de disciplina y los valores morales necesarios para su desarrollo.

Importancia de la educación física

La educación física desarrolla la competencia y la confianza física del alumno, así como su habilidad para utilizar estas habilidades en un amplio rango de actividades. Promueve la capacidad y el desarrollo físico y un conocimiento del cuerpo en acción. La educación física proporciona oportunidades para que los alumnos sean creativos, competitivos y que se enfrenten a diferentes retos como individuos así como en grupos y equipos. Promueve actitudes positivas hacia estilos de vida activos y sanos. Los alumnos aprenden a planear, realizar y evaluar acciones, ideas y desempeños para mejorar su calidad y eficiencia. A través de este proceso, los alumnos descubren sus aptitudes, habilidades y preferencias y toman decisiones sobre como participar en la actividad física a lo largo de sus vidas.

Otra visión acerca de esta importancia de la educación física que intentamos aclarar, nos la da Vásquez Gomes de la siguiente manera en “la necesidad de la educación física “donde asume que:

El desarrollo sano de la personalidad exige el cuidado precoz de la actividad corporal. Exige no solo la adecuada protección alimenticia y sanitaria, sino también protección y estimulación psicomotora oportuna; El

niño debe tener la oportunidad para ejercitar sus propios movimientos espontáneos y para elaborar esquemas intencionados de acción, comunicación y representación corporal activa.

En una sociedad en la que se ha ido sustituyendo la fuerza de los brazos por la fuerza de la mente podría parecer inútil este esfuerzo educador; sin embargo y paradójicamente, al hombre del siglo XXI le resulta imprescindible la ejercitación si no quiere ver atrofiadas antes de tiempo muchas de sus funciones y sus capacidades corporales.

Estos fragmentos presentan el enfoque de los autores de porque la educación física es importante en la actualidad, una idea clara que nos dejan ambos textos es que la educación física:

proporciona una experiencia motriz que se puede llegar a automatizar mejorando las respuestas motrices a distintas situaciones llevando a un movimiento preciso y de calidad, por otro lado si analizamos la situación actual en cuanto a experiencias motrices se refiere podríamos concluir que la tecnología hace más cómoda y sencilla la vida pero del mismo modo fomenta el sedentarismo problema que en países desarrollados se ha tornado en una enorme preocupación que dota a la educación física de nueva y mayor importancia. Entonces la educación física es importante porque desarrolla y mantiene las capacidades físicas y motoras de los individuos y fomenta y promueve un desarrollo integral y armónico.

¿Cómo fomenta el desarrollo la Educación Física?

Ahora que conocemos el concepto de educación física, que sabemos cuáles son los aprendizajes que promueve y hemos podido delimitar la importancia de esta, podemos analizar cómo es que logra la educación física cumplir con las tareas que se le imputan.

Existen en la actualidad varias tendencias que dan un marco de acción para la educación física, estas tendencias o corrientes varían en cuanto a

sus técnicas y enfoques pero representan la evolución que se a dado en cuanto al área se refiere, basados en Garrote (1993) las tendencias actuales más representativas son:

La corriente deportiva

El deporte puede ser utilizado para conseguir fines educativos, utilizando métodos adecuados, acordes con, las orientaciones con las orientaciones de la actual reforma, estableciendo objetivos socializadores o planteando actividades motivantes y participativas.

La clave del sistema está en el propio oxígeno, y el problema reside en llevar dicho oxígeno en cantidad suficiente a todos los rincones del cuerpo humano. Un programa de ejercicios bien realizado lleva a la categoría óptima notándose resultados palpables en ocho semanas y obteniéndose una buena condición física en dieciséis semanas si no se tiene ninguna enfermedad.

Todas las antes mencionadas tendencias aunque diferentes tienen algo en común, para lograr desarrollar sus propuestas todas hacen uso de los medios de la educación física, que no son otra cosa mas que las actividades en las cuales los educadores físicos se apoyan para cumplir con su tarea y son los siguientes:

El juego:

Es una actividad fundamental, ubicada como medio de la educación física. El concepto juegos abarca los juegos menores o pequeños y los juegos deportivos(o deportes con pelotas). Estos últimos se incluyen a su vez en el concepto deporte.

La gimnasia.

Es uno de los medios de más amplia utilización, pues se puede emplear tanto para niños, jóvenes y adultos; aparece en los programas de

educación física desde preescolar, primaria hasta la universidad. Además, existen distintos planes de gimnasia para la práctica de la población, se utiliza para preparar actos gimnásticos masivos, para la preparación física militar y sirve de base para la práctica de todos los deportes.

El deporte.

Es una actividad que propicia el trabajo físico y se define por la reglamentación de su práctica y el carácter competitivo de la misma. Otro de sus rasgos esenciales es el placer que supone su ejecución, lo cual constituye, a su vez, una recreación sana de los participantes.

Educación física en el adulto mayor.

Tradicionalmente la etapa de la vida de la madurez se ha excluido del mundo de las actividades físicas o se las ha tratado como edades con pocas perspectivas de aprendizajes de nuevas habilidades, la literatura sobre el tema es cada día más abundante debido al aumento progresivo de la edad de las personas.

Hay que considerar la importancia de la actividad física en la edad adulta que necesitan para el mantenimiento de la función para conservar activos todos los sistemas que rigen el organismo: sistema nervioso, sistema muscular, sistema óseo articular, etc. El papel de las actividades físicas junto con otros hábitos saludables contribuirá a hacer más lento los procesos involutivos. Es importante que el educador tenga conocimientos suficientes de los datos mecánicos, fisiológicos, psicológicos y sociológicos al servicio de una disponibilidad mental que le permita actuar con éxito.

Lo primero que tenemos que planificar es un objetivo, el cual responderá a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido. Con el ejercicio se ha de intentar que el adulto viva mejor. Se ha de buscar que se supere en ese tono muscular; generalmente deficiente, en

el juego articular, que se va perdiendo, en aumentar el débito cardíaco, ya en descenso por la edad, también la capacidad pulmonar, afectada por otro lado, por problemas patológicos, la función hepática, renal y digestiva se ha de controlar y sobre todo, el equilibrio nervioso y psíquico y la mejora de la coordinación que se ha ido perdiendo.

El ejercicio debe ser progresivo y medido. Creemos que la dosificación, la progresión, la limitación que esas contraindicaciones imponen y la perseverancia son fundamentales a esta edad.

❖ Variable Independiente

PSICOMOTRICIDAD

El término psicomotricidad constituye en sí mismo, partiendo por su análisis lingüístico, un constructo dual que se corresponde con la dualidad cartesiana mente-cuerpo. Refleja la ambigüedad de lo psíquico (psico) y de lo motriz (motricidad) así como de las complejas relaciones entre estos dos polos. Una definición consensuada en el primer congreso europeo de psicomotricistas en Alemania (1996) ha llegado a la siguiente formulación:

Ventajas y beneficios de la Psicomotricidad

Se trata de que el niño viva con placer las acciones que desarrolla durante el juego libre. Esto se logra en un espacio habilitado especialmente para ello (el aula de psicomotricidad); en el que el niño puede ser él mismo (experimentarse, valerse, conocerse, sentirse, mostrarse, decirse, etc.) aceptando unas mínimas normas de seguridad que ayudarán a su desarrollo cognitivo y motriz bajo un ambiente seguro para él y sus compañeros. En la práctica psicomotriz se tratan el cuerpo, las emociones, el pensamiento y los conflictos psicológicos, todo ello a través de las acciones de los niños: de sus juegos, de sus construcciones, simbolizaciones y de la forma especial de cada uno de ellos de relacionarse con los objetos y los otros. Con las sesiones de psicomotricidad se pretende que el niño llegue a gestionar de forma autónoma sus acciones de relación en una transformación del placer de hacer al placer de pensar.

Tipos

a. Practica Psicomotriz Educativa (preventiva)

Los infantes a través de sus acciones corporales: como jugar, saltar, manipular objetos, etc. consiguen situarse en el mundo y adquieren intuitivamente los aprendizajes necesarios para desarrollarse en la escuela y en la vida. De esta forma lúdica y casi sin enterarse trabajan

conceptos relativos al espacio (arriba/abajo, delante/detrás, derecha/izquierda), al tiempo (rapidez, ritmo, duración,...), destrezas motrices necesarias para el equilibrio, la vista, la relación entre otros niños, etc. con los consiguientes efectos sobre la mejor capacitación y emergencia de la escritura, la lectura y las matemáticas, indispensables hoy en día para el éxito académico.

b. Práctica de Ayuda Psicomotriz (terapéutica)

Se realiza en centros privados o en colegios, tanto en grupo como en individual pero desde un enfoque que tiene en cuenta las especiales características de los niños o de las personas adultas con problemas o patologías. Se trata de ayudar a comunicarse a aquellos que tienen dificultades para relacionarse con los demás y el mundo que les rodea.

c. Psicomotricidad acuática

La estimulación psicomotriz acuática es útil cuando el bebé necesita vivenciar motrizmente sus capacidades de movimiento. El agua le apoya a elaborar sensaciones y percepciones primeras de peso, volumen, distancia, esquemas e imagen corporal, y sus necesidades, deseos y posibilidades de acción, incorporando también, sensaciones de sostén, apoyo, contención, envoltura y equilibrio, en la constante lucha por la ley de la gravedad. Implementación del Método de Estimulación psicomotriz Acuática. Es el caso de un bebé con una lesión cerebral que le afectó los núcleos de base por dificultades durante el parto. Al tener una hipotonía importante en la zona del cuello, no le permitía tener la cabeza erguida, razón por la cual no logró llegar a sentarse. A instancias de los padres, el neurólogo aprobó la idea de comenzar la estimulación psicomotriz acuática con el bebé y ellos, como estimuladores naturales durante la sesión. A través de ejercitadores de contacto y posiciones de equilibrio se pudo fortalecer el tono muscular en la zona afectada, llegando a revertir favorablemente la situación.

PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Las funciones del cuerpo humano necesitan actividad muscular lo que conlleva a movilidad articular, contracción cardíaca y movimiento peristáltico por lo que en la edad adulta no se debe descuidar el ejercicio. Los adultos mayores tienen alteraciones morfológicas y funcionales, cuando la persona está entre los 45 y 60 años de edad aparecen los primeros síntomas de envejecimiento donde las enfermedades necesitan medidas preventivas y entre los 60 y 70 años aparecen las enfermedades clínicas típicas de la edad que requieren una evaluación médica. El movimiento adecuado previene los perjuicios del envejecimiento permitiendo ser útiles a los adultos mayores beneficiándose de sus hábitos saludables para mejorar su calidad de vida. La psicomotricidad que es una parte importante que debe ser recuperada en el adulto mayor debe estar dirigida y supervisada por un profesional formado en la materia como somos los fisioterapeutas quienes podemos y debemos llevar a cabo esta rehabilitación. A través de la fisioterapia, podemos desarrollar los ejercicios necesarios para que la actividad motriz del individuo se normalice y así que pueda interactuar mejor en la sociedad. La psicomotricidad es la relación entre la función motriz y la capacidad psíquica que enmarca la parte socio-afectiva del paciente que lo lleva a establecer su comportamiento y sentimientos hacia el mundo que lo rodea. El movimiento como base de la terapia no se reduce a una actividad mecánica, sino que está influido por la función psíquica del individuo. El movimiento es el medio a través del cual el individuo se pone en relación con lo que le rodea; de este modo se puede entender que la psicomotricidad modifica y mejora las relaciones interpersonales. Es debido a estos motivos por los que se justifica la implementación de programas de Psicomotricidad en nuestros adultos mayores quienes son pilares de nuestra sociedad a continuación les mostrare un vídeo practico en el que se muestran algunas actividades que podemos utilizar con nuestros adultos mayores.

Condición motriz

La condición motriz, es entendida por Clarke (1967) citado por Blázquez (1990, p. 148), como un término que se diferencia de la expresión "condición física" en que esta última se refiere a ejercicios enérgicos y elaborados, mientras que en la condición motriz las variables a valorar tienen añadidos otros factores tales como agilidad, flexibilidad y velocidad.

Es fundamental valorar todas las manifestaciones de movimiento del adulto mayor, a fin de determinar donde focalizar los estímulos de actividad física y también estimar su grado de autonomía, independencia y calidad de vida.

COMPONENTES DE LA CONDICIÓN MOTRIZ								
Velocidad	Agilidad	Potencia	CONDICIÓN FÍSICA			Flexibilidad	Coordinación	Equilibrio
			Resistencia Cardiovascular	Fuerza Muscular	Resistencia Muscular			

Velocidad.- generar movimientos en el menor tiempo.

Agilidad.- cambiar de posición el cuerpo en el espacio y de dirección del movimiento, a alta velocidad.

Potencia.- aplicar la máxima fuerza muscular en el menor tiempo.

Flexibilidad.- realizar un movimiento amplio.

Coordinación.- ejecutar movimientos combinados con certeza. **Equilibrio.-** dominar el cuerpo en el espacio

Psicomotricidad Fina

La motricidad fina comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación. Esta motricidad se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo, que no tienen una amplitud sino que son movimientos de más precisión.

Se cree que la motricidad fina se inicia hacia el año y medio, cuando el niño, sin ningún aprendizaje, empieza a emborronar y pone bolas o cualquier objeto pequeño en algún bote, botella o agujero.

La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración y un aprendizaje largo para la adquisición plena de cada uno de sus aspectos, ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión.

Para conseguirlo se ha de seguir un proceso cíclico: iniciar el trabajo desde que el niño es capaz, partiendo de un nivel muy simple y continuar a lo largo de los años con metas más complejas y bien delimitadas en las que se exigirán diferentes objetivos según las edades.

Los aspectos de la motricidad fina que se pueden trabajar más tanto a nivel escolar como educativo en general, son:

-Coordinación viso-manual

-Motricidad facial.

-Motricidad fonética.

-Motricidad gestual.

Desarrollo de la Motricidad fina.

El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia. Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo, pero a un paso desigual que se caracteriza por progresos acelerados y en otras ocasiones, frustrantes retrasos que son inofensivos.

Coordinación fonética.

Es un aspecto dentro de la motricidad muy importante a estimular y a seguir de cerca para garantizar un buen dominio de la misma.

El niño en los primeros meses de vida:

Descubre las posibilidades de emitir sonidos.

No tiene sin embargo la madurez necesaria que le permita una emisión sistemática de cualquier sonido ni tan siquiera la capacidad de realizarlos todos.

Ha iniciado ya en este momento el aprendizaje que le ha de permitir llegar a la emisión correcta de palabras.

Este método llamará la atención del niño hacia la zona de fonación y hacia los movimientos que se hacen lentamente ante él, posibilitando la imitación como en tantas otras áreas; el medio de aprender será imitar su entorno.

Poco a poco ira emitiendo sílabas y palabras que tendrán igualmente una respuesta, especialmente cuando no se trate de una conversación sino de un juego de decir cosas y aprender nuevas palabras, hacer sonidos de animales u objetos.

Coordinación gestual.

Las manos diadococinesias

Para la mayoría de las tareas además del dominio global de la mano también se necesita también un dominio de cada una de las partes: cada uno de los dedos, el conjunto de todos ellos.

Se pueden proponer muchos trabajos para alcanzar estos niveles de dominio, pero tenemos que considerar que no lo podrán tener de una manera segura hasta los 10 años.

Dentro del preescolar una mano ayudara a otra para poder trabajar cuando se necesite algo de precisión. Hacia los tres años podrán empezar a intentarlo y serán conscientes de que necesitan solamente una parte de la mano. Alrededor de los 5 años podrán intentar más acciones y un poco más de precisión.

Actividades para mejorar la motricidad fina en el adulto mayor.

- Técnicas de recortar: recorte de figuras que están impresas en fichas.

- Presión de una pequeña pelota de espuma.
- Montaje de puzles, ya sean tridimensionales o de los clásicos.
- Pintar dibujos cuya silueta esta dibujada en láminas.
- Ensamblar bolitas en hilos
- Diariamente, realizar movimientos de los dedos de los pies, y si el adulto mayor en concreto no puede, le tiene que ayudar un monitor.

Mover los dedos mediante una anilla elástica que hacen contrapeso o manteniendo las manos debajo del agua.

Psicomotricidad Gruesa

Motricidad gruesa o global: se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo o también llamados en masa, éstas llevan al niño desde la dependencia absoluta a desplazarse solos. (Control de cabeza, Sentarse, Girar sobre sí mismo, Gatear, Mantenerse de pie, Caminar, Saltar, Lanzar una pelota.) El control motor grueso es un hito en el desarrollo de un bebé, el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura.

Y de tener un control motor grueso pasa a desarrollar un control motor fino perfeccionando los movimientos pequeños y precisos. (Garza Fernández, Fco. 1978)

La Motricidad Gruesa comprende todo lo relacionado con el desarrollo cronológico del niño especialmente en el crecimiento del cuerpo y de las habilidades psicomotrices respecto al juego al aire libre y a las aptitudes motrices de manos, brazos, piernas y pies. Se considera tan o más importante que la motricidad fina, en si ambas se complementan y relacionan.

Hace referencia a movimientos amplios. (Coordinación general y viso motora, tono muscular, equilibrio etc.)

Desarrollo de la motricidad gruesa

En el desarrollo motor se observan tres fases, sus características y las edades aproximadas son las siguientes:

Primera fase: del nacimiento a los 6 meses.

Se caracteriza por una dependencia completa de la actividad refleja, especialmente de la succión. Alrededor de los tres meses, el reflejo de succión desaparece debido a los estímulos externos, que incitan el ejercicio y provocan una posibilidad más amplia de acciones y el inicio de los movimientos voluntarios.

Segunda fase: de los 6 meses a los 4 años.

Se caracteriza por la organización de las nuevas posibilidades del movimiento. Se observa una movilidad más grande que se integra con la elaboración del espacio y del tiempo. Esta organización sigue estrechamente ligada con la del tono y la maduración.

Tercera fase: de los 4 a los 7 años.

La tercera fase corresponde a la automatización de estas posibilidades motrices que, forman la base necesaria para las futuras adquisiciones.

Específicamente se observan las siguientes adquisiciones en el desarrollo motor:

Al cumplir un año de edad se puede mantener de pie durante ratitos pequeños y camina con ayuda.

Cuando tiene un año y medio ha conseguido andar y puede subir escalones con ayuda. Toca todo, se agacha y es capaz de levantarse y sentarse sólo en una silla.

Cuando tiene 2 años aparece la carrera y puede saltar con los dos pies juntos. Se puede poner en cuclillas, sube y baja las escaleras apoyándose en la pared.

A los 3 años controla bien su cuerpo y se consolidan las habilidades motoras adquiridas. Es decir En este año la carrera se perfecciona, sube y baja escaleras sin ayuda, puede ponerse de puntillas y andar sobre ellas.

A los 4 años corre de puntillas, puede saltar sobre un pie. Se mueve sin parar y salta y corre por todas partes.

A los 5 años el sentido del equilibrio y del ritmo está muy perfeccionados.

A los 6 años la maduración está prácticamente completada, por lo que a partir de ahora y hasta los 12 años es el momento idóneo para realizar actividades que favorezcan el equilibrio y la coordinación de movimientos.

En la motricidad intervienen los siguientes elementos:

Percepción.

Esquema corporal.

Tiempo.

Espacio.

Lateralidad.

Actividades para mejorar la motricidad fina en el adulto mayor.

-Realizar gimnasia pasiva: mejorar el tono muscular.

Mejorar la resistencia a la fatiga: subir escaleras, dar largos paseos.

Movimientos con los diferentes aparatos fisioterapéuticos.

-Trabajo con balones medicinales, lanzamiento de ellos o simplemente ejercicios de movimiento ayudados por el peso de los balones.

-Realizar actividad física aeróbica.

Conducta Motora.

La conducta motora o motriz es la secuencia de respuestas motrices con nombre y apellidos asociadas a una determinada persona, entendiéndose su actuar de forma unitaria y global por referirse tanto a sus emociones, como a sus sentimientos, deseos y motivaciones. A través de sus conductas motrices toda persona expresa, de modo consciente o inconsciente, buena parte de su historia personal, de sus miedos, de sus alegrías, en definitiva de su peculiar modo de sentir la vida.

“Organización significativa del comportamiento motor. La conducta motriz es el comportamiento en tanto que es portadora de significación” (P. Parlebas, 1981). Son, pues, acciones motrices cargadas de significado y como tales, susceptibles de ser interpretadas. La noción de conducta

motriz implica toda una secuencia homogénea de acciones motrices que, procediéndose en un determinado contexto o situación motriz, nos pone al descubierto las características, objetivos y motivaciones del sujeto protagonista de la acción. Este concepto engloba a la persona que actúa de forma unitaria, haciendo referencia a sus emociones, sentimientos, deseos e historia personal.

Trastornos de la conducta motriz

La conducta motora son los aspectos motores del comportamiento, regidos por las conexiones del Sistema Nervioso Central con la Musculatura estirada, que permite el desempeño del individuo en su medio y la interacción con otros de su especie.

Se evalúa con base en lo referido por el paciente y su familia, además, de lo evidenciado durante la observación directa que el examinador realiza en la entrevista clínica.

Los trastornos de la conducta motora se dividen en dos grupos: los de conación que hacen referencia al componente volitivo y los de ejecución.

Trastornos De Conación: se refieren al aspecto voluntario de la conducta.

- ABULIA: abolición de la motivación para la ejecución de tareas o actividades que implique despliegue motor.
- HIPOBULIA: disminución de la motivación para la ejecución de tareas o actividades que impliquen despliegue motor. Es el desinterés y despreocupación por las actividades diarias.
- HIPERBULIA: deseo y/o interés de ejecutar tareas o planes, también llamado animo emprendedor.
- OBEDIENCIA AUTOMATICA: realización inmediata y sin mediación de crítica de actividades o movimientos ordenados por el observador.

- **DISCONTROL DE IMPULSOS:** incapacidad para aplazar pulsiones que al ser liberadas pueden resultar peligrosas para sí mismos o para otros, puede verse como agresión dañina, por ejemplo, cleptomanía y piromanía.

Trastornos De La Ejecución: se refiere al aspecto del acto motor.

- **AGITACION PSICOMOTORA:** realización de actividades motoras exageradas, excesiva y peligrosa originadas en una sensación de malestar interno y/o externo.

- **FATIGABILIDAD:** sensación de cansancio fácil o exagerado, que no se correlaciona a defecto o disminución física.

- **COMPULSION:** comportamiento generalmente secundario a una obsesión, que es repetitivo sin aparente finalidad es manifestación fundamental del trastorno obsesivo- compulsivo.

- **BRADIQUINESIA:** lenificación de los movimientos que cuando se acompañan de una inhibición de procesos mentales se denomina retardo motor.

- **AUTOMATISMO:** conducta compleja, automática, repetitiva y usualmente sin propósito ni consciencia de la misma.

- **ESTERIOTIPIA:** conducta o actividad que se repite de forma exagerada y no tiene una finalidad específica.

- **PERSERVACION MOTORA:** persistencia de una actividad específica, aunque el objetivo de la acción ya se haya logrado.

- **MANIERISMO:** conducta compleja, que se ve como ostentosa, extraña y sin finalidad, por ejemplo, la persona que se adopta la pose de Cristóbal Colon.

- **ECOPRAXIA:** alteración motora en la cual la persona repite de manera automática los movimientos que observa en otras personas de manera involuntaria.

- **BLOQUEO MOTOR:** el movimiento se inicia correctamente pero en forma súbita se suspende antes de terminación retornando a una posición neutral; después de algún tiempo el movimiento vuelve a iniciar.
- **AMBITENDENCIA:** aparece cuando la persona simultáneamente rechaza y desea la ejecución de una acción.
- **TIC:** movimiento involuntario, repetitivo que puede resultar molesto y difícil de controlar para quien lo presenta. Suele aumentar en situaciones de angustia.
- **CATAPLEJIA:** perdida breve del control muscular. En esta situación la persona permanece completamente despiertos y tienen conciencia de lo que está sucediendo.
- **ACATISIA:** incapacidad para mantener una postura de reposo por un tiempo prolongado.

2.5. HIPOTESIS

- ❖ **H1:** La actividad física si influye en el desarrollo de la psicomotricidad del adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS).
- ❖ **H0:** La actividad física no influye en el desarrollo de la psicomotricidad del adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS).

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

- ❖ Variable dependiente: La actividad física
- ❖ Variable independiente: La psicomotricidad

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACION

La presente investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo.

Es cuantitativo, debido a que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de la encuesta a realizarse. Es cualitativo, porque se va a valorar la influencia de la actividad física en el desarrollo de la psicomotricidad en el adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de la ciudad de Ambato.

3.2. MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION

El trabajo de investigación es bibliográfico, documental y lincográfica debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes al independiente La actividad física y el desarrollo de la psicomotricidad dl adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de la ciudad de Ambato.

INVESTIGACION DE CAMPO

El presente trabajo de investigación se realizará en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) donde a base de encuestas se trabajará con los adultos mayores. La recolección de la información se realizará en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de la ciudad de Ambato.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACION

La investigación es de nivel Exploratorio, Descriptivo, Correlacional y Explicativo. Es de nivel Exploratorio ya que ayuda a estudiar de forma preliminar el problema poniendo al investigador en contacto con la realidad que se va a estudiar, ayudando a generar hipótesis.

Es de nivel Descriptivo pues permite establecer como se manifiesta el problema motivo de investigación y describirlo de forma detallada.

Es de nivel Correlacional ya que pretende medir el grado de relación que existe entre las variables siempre y cuando estas no sean manipuladas. Ayudando a determinar modelos de comportamiento existente.

Es de nivel Explicativo debido a que pretende comprobar la veracidad de las hipótesis planteadas y determinar si el desarrollo de la psicomotricidad es un determinante importante al momento de realizar actividad física, como es el caso de los adultos mayores.

3.3.1. METODOS

Los métodos que se utilizará en la presente investigación son los siguientes:

Método científico: Porque se aplicará técnicas que permitirán comprobar los hechos investigados y obtener resultados comprobables.

Método de la observación: Porque partiendo a través de diálogos y observación se podrá detectar que son numerosos adultos mayores que tienen problemas y una mala calidad de vida.

3.3.2. METODOS TEORICOS

Histórico – Lógico: Porque enfoca sistemáticamente causas y efectos los cuales permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución

Analítico – Sintético: Visto el problema nos permite analizar el contexto de la actividad física en el desarrollo de la psicomotricidad siendo algo que afecta en el campo físico y psicológico.

Exploratorio: El presente trabajo permitirá conocer más sobre la problemática de la actividad física la cual permitirá descubrir los motivos que llevan a los adultos mayores a sufrir problemas físicos y psicológicos, conociendo las causas y efectos que estos producen.

3.2.4. METODO INDUCTIVO Y DEDUCTIVO

Sistémico: A más de las alternativas planteadas me permitirá ser partícipe de trabajar en los lineamientos de la propuesta con cuestiones prácticas que ayudarán a solucionar el problema.

3.4. POBLACION Y MUESTRA

$$n = \frac{N}{E^2(N - 1) + 1}$$

n= Tamaño de la muestra

N= Población

E= Error de la muestra

$$n = \frac{80}{(0.10)^2 (80 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{80}{1,79}$$

$$n = \frac{80}{(0,01) (79)+1}$$

$$n = 44$$

$$n = \frac{80}{(0,79)+1}$$

El presente trabajo de investigación se lo realizará con 1 profesores y 40 adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de la ciudad de Ambato. Con una población total de 44 personas.

3.4.1. TECNICAS E INSTRUMENTOS

En esta investigación se empleará la técnica de la observación y la encuesta, por lo que diseñare y empleare las encuestas.

3.5. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Variable Dependiente: La Actividad Física

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>Conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal.</p>	<p>Movimiento del cuerpo.</p> <p>Gasto de energía.</p> <p>Metabolismo Basal.</p>	<p>Coordinación</p> <p>Habilidades</p> <p>Sincronización</p> <p>Relajación</p> <p>Respiración</p> <p>Circulación</p> <p>Energía en reposo</p>	<p>La actividad física ayuda a la coordinación de los movimientos. Si /No</p> <p>La sincronización es importante al momento de realizar actividad física. Si/A veces/No</p> <p>Es necesario saber respirar al momento de la práctica de actividad física. Si/No</p> <p>La actividad física ayuda a prevenir problemas de la circulación. Si/No</p> <p>La actividad física brinda beneficios al metabolismo basal. Siempre/A veces/Nunca</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Encuestas</p>

Variable Dependiente: Psicomotricidad

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>Es un enfoque de la intervención educativa y terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello. Disfunciones, patologías, Estimulación, aprendizaje etc.</p>	<p>Desarrollo de habilidades motrices.</p> <p>Movimiento</p>	<p>Caminar Desplazar Girar Bailar Cantar</p> <p>Acto reflejo Voluntario Automático</p>	<p>Camina usted diariamente por lo menos una hora. Si/ No / A veces</p> <p>Conoce usted los beneficios y la importancia de la bailo terapia. Si/No</p> <p>Le gustaría formar parte de un grupo donde se realizara actividades para el mantenimiento de la psicomotricidad. Si/No</p> <p>Tiene usted alguna dificultad para realizar ejercicios aeróbicos. Si/No</p> <p>Cree usted que el mantenimiento de la psicomotricidad es importante en la etapa del adulto mayor. Si/No</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Encuestas</p>

3.6. PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION

El plan de recolección de información contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido. Para la recolección de información conviene contestar a las siguientes preguntas:

PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	
PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué realizar la investigación?	Conocer el efecto de la actividad física sobre el desarrollo de la psicomotricidad
¿De qué personas?	De los adultos mayores 44
¿Sobre qué aspectos?	Sobre el aspecto Físico y psicológico.
¿Quién o quiénes van a ser investigados?	Los adultos mayores.
¿Cuándo?	El periodo 2012-2013
¿Dónde?	En el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.
¿Cuántas veces?	40 veces
¿Quién o quiénes?	Julio Adriano Hurtado Vásquez
¿Sobre qué aspectos?	La actividad física y el desarrollo de la psicomotricidad
¿En qué situaciones o circunstancias?	Durante los talleres ocupacionales de gimnasia recreativa en el (IESS)

3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Se solicitara la autorización pertinente a las autoridades de la Institución para realizar la investigación, posteriormente se aplica las encuestas, una vez recogida la información se procederá a la tabulación de la información con el fin de realizar el procesamiento estadístico y su presentación grafica con el fin de hacer la información más comprensible y así poder llegar a las conclusiones más adecuadas.

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL.

PREGUNTA # 1

¿La actividad física ayuda a la coordinación de los movimientos?

CUADRO Nº 1

COD.	La actividad física ayuda a la coordinación de los movimientos	FRE C	%
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los adultos mayores del IESS.

Elaborado por: Julio Adriano Hurtado Vásquez

GRAFICO Nº 5



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 100% creen que la actividad física si ayuda a la coordinación de los movimientos. De esta manera se comprueba que la Actividad física si ayuda a la coordinación de los movimientos.

INTERPRETACIÓN

La coordinación de los movimientos es algo muy importante en la vida diaria del adulto mayor por medio de la práctica de actividad física junto con los ejercicios de relajación ayudan a que mejore la concentración y favorecen al sistema nervioso.

PREGUNTA # 2

¿Cree usted que el mantenimiento de la psicomotricidad es importante en la etapa del adulto mayor?

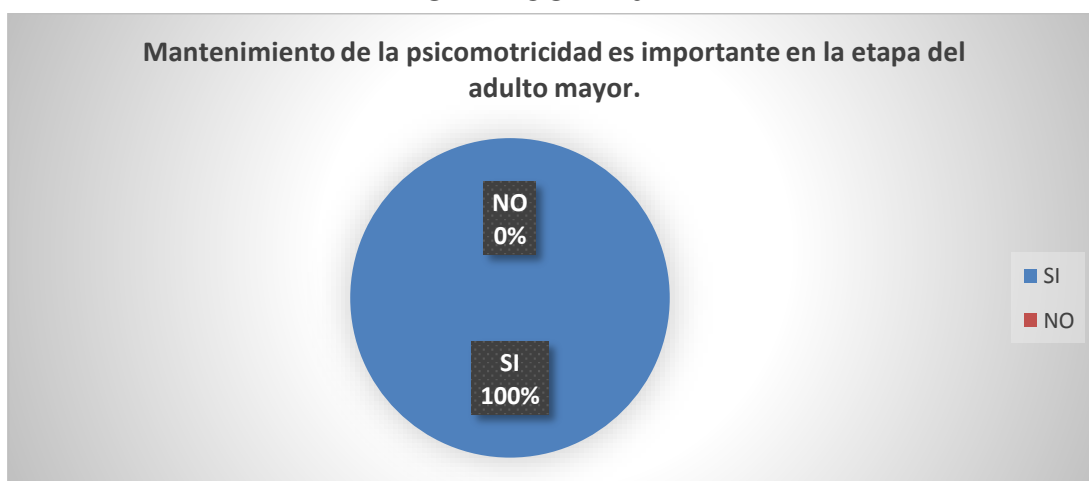
CUADRO N° 2

COD.	Mantenimiento de la psicomotricidad es importante en la etapa del adulto mayor.	FREC	%
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los adultos mayores del IESS.

Elaborado por: Julio Adriano Hurtado Vásquez

GRAFICO N° 6



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 100% creen que el mantenimiento de la psicomotricidad es importante en la etapa del adulto mayor. De esta manera se comprueba que es importante el mantenimiento de la psicomotricidad en la etapa del adulto mayor.

INTERPRETACIÓN

El mantenimiento de la psicomotricidad es importante en la vida del adulto mayor, la psicomotricidad es un método de estimulación cognitiva y una forma de realizar ejercicio físico, consiste en la realización de ejercicios físicos activos, individuales y en grupo, con música, usando o no materiales complementarios, que estimulan la memoria reciente y remota del anciano, el conocimiento del propio cuerpo, la lateralidad, el sentido del ritmo, la relajación, el mantenimiento de la coordinación motriz, con esto trabajamos la memoria y el aspecto motriz.

PREGUNTA # 3

¿La sincronización es importante al momento de realizar actividad física?

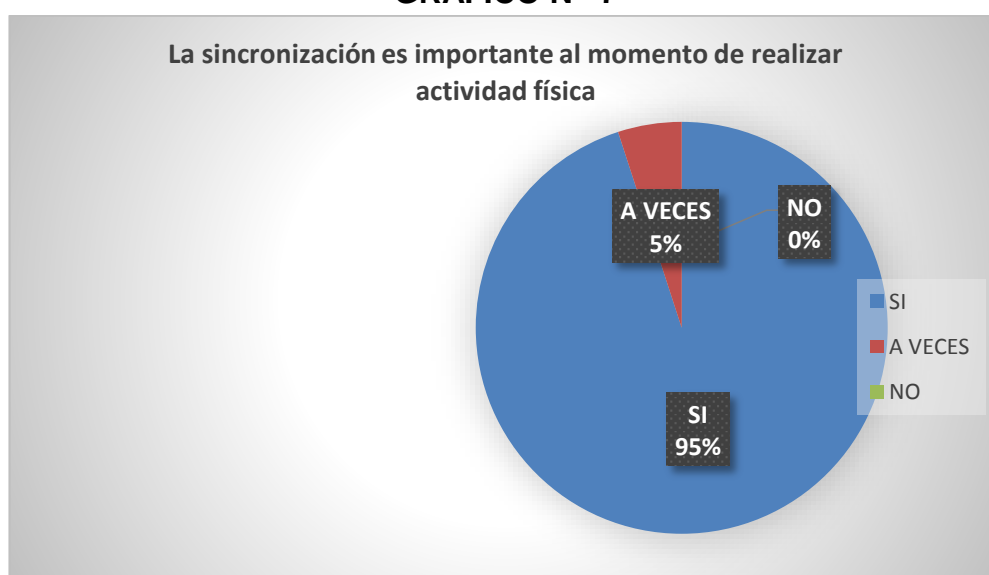
CUADRO N° 3

COD.	La sincronización es importante al momento de realizar actividad física.	FREC	%
1	SI	40	95 %
2	A VECES	4	5%
3	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los adultos mayores del IESS.

Elaborado por: Julio Adriano Hurtado Vásquez

GRAFICO N° 7



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 40 personas que representan el 95% creen que la sincronización es importante al momento de realizar actividad física, 4 personas que representan el 5% creen que la sincronización a veces es importante al momento de realizar actividad física. De esta manera se comprueba que la sincronización es importante al momento de realizar actividad física.

INTERPRETACIÓN

La sincronización es la combinación de dos o más ejercicios la cual es muy importante trabajar en los adultos mayores ya que ayuda a eliminar algunas dolencias, síntomas y enfermedades.

PREGUNTA # 4

¿Es necesario saber respirar al momento de la práctica de actividad física?

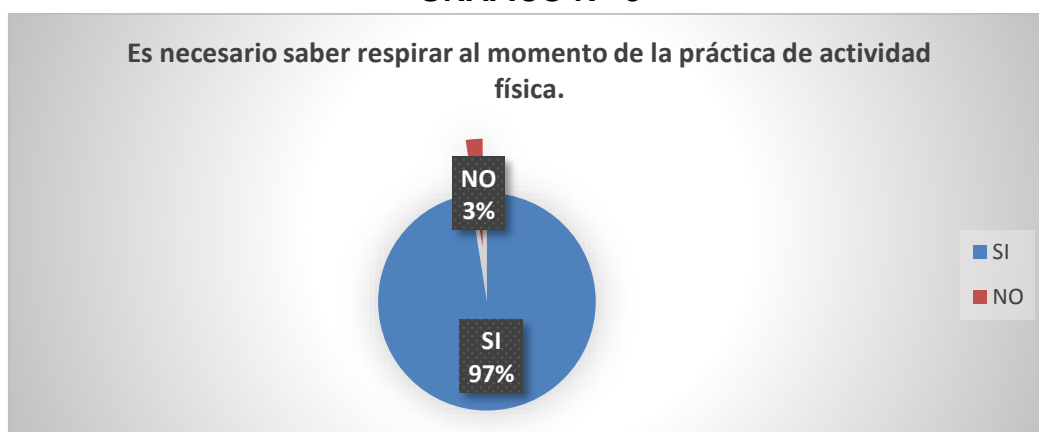
CUADRO N° 4

COD.	Es necesario saber respirar al momento de la práctica de actividad física.	FREC	%
1	SI	41	97%
2	NO	3	3%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los adultos mayores del IESS.

Elaborado por: Julio Adriano Hurtado Vásquez

GRAFICO N° 8



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 41 personas que representan el 97% creen que es necesario saber respirar al momento de practicar actividad física. 3 persona que representa el 3% cree que no es necesario saber respirar al momento de practicar actividad física. De esta manera se comprueba que es necesario saber respirar al momento de practicar actividad física.

INTERPRETACIÓN

La respiración es algo muy importante que se debe tener presente durante la práctica de actividad física, se debe mantener una respiración relajada, para que nuestro organismo se prepare, incluso antes de realizar el ejercicio, para responder de manera efectiva a esta exigencia física. También es importante seguir un patrón regular en el tiempo de inhalar que es el proceso por el cual entra aire desde el exterior hacia el interior de los pulmones y exhalar cuando el aire sale de los pulmones.

PREGUNTA # 5

¿La actividad física ayuda a prevenir problemas de la circulación?

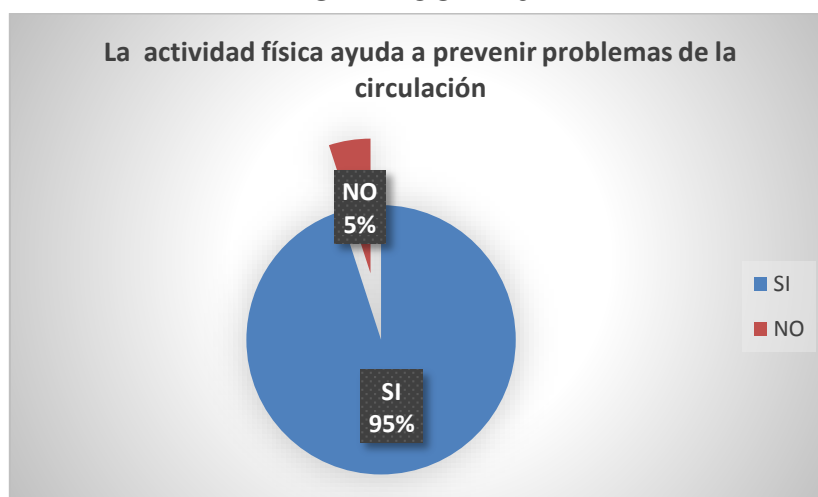
CUADRO N° 5

COD.	La actividad física ayuda a prevenir problemas de la circulación.	FREC	%
1	SI	40	95%
2	NO	4	5%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los adultos mayores del IESS.

Elaborado por: Julio Adriano Hurtado Vásquez

GRAFICO N° 9



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 40 personas que representan el 95% creen que la actividad física ayuda a prevenir problemas de la circulación. 4 personas que representan el 5% creen que la actividad física no ayuda a prevenir problemas de la circulación. De esta manera queda establecido que la actividad física si ayuda a prevenir problemas de la circulación.

INTERPRETACIÓN

Los problemas de circulación están presentes por diferentes motivos, una de las principales causas es la inactividad física, los hábitos alimenticios etc. nuestra circulación sanguínea se ve afectada a causa de la dificultad que se genera para un buen retorno venoso, algo que con el tiempo produce un deterioro evidente de la salud.

PREGUNTA # 6

¿La actividad física brinda beneficios al metabolismo basal?

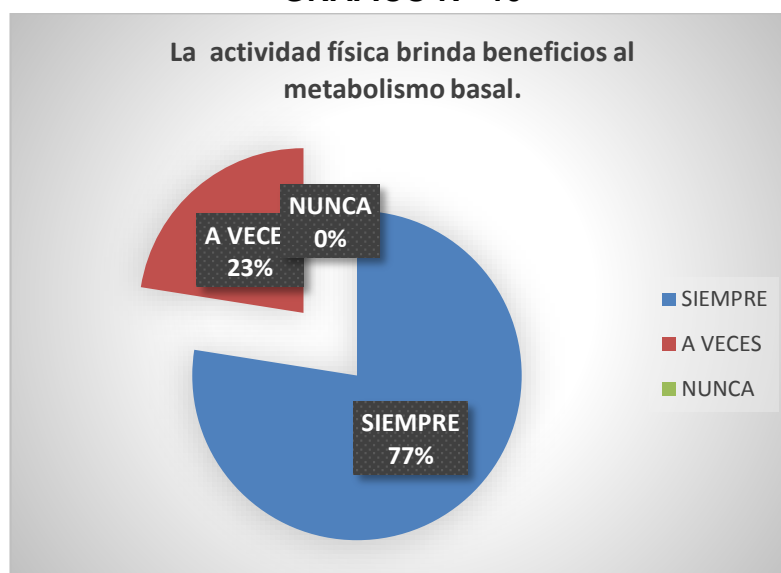
CUADRO N° 6

COD.	La actividad física brinda beneficios al metabolismo basal.	FREC	%
1	SIEMPRE	33	77%
2	A VECES	11	23%
3	NUNCA	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los adultos mayores del IESS.

Elaborado por: Julio Adriano Hurtado Vásquez

GRAFICO N° 10



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 33 personas que representan el 77% creen que la actividad física brinda beneficios al metabolismo basal. 11 personas que representan el 23% creen que la actividad física a veces brinda beneficios al metabolismo basal. Entonces podemos decir que la actividad física brinda beneficios al metabolismo basal.

INTERPRETACIÓN

El metabolismo basal es la energía que tenemos todas las personas para el funcionamiento cuando estamos en reposo, la actividad física puede mantener elevado luego de 30 minutos e incluso luego de 48 horas de haber realizado actividad física, usando más calorías de lo habitual y ayudando así al mantenimiento del peso.

PREGUNTA # 7

¿Camina usted diariamente por lo menos una hora?

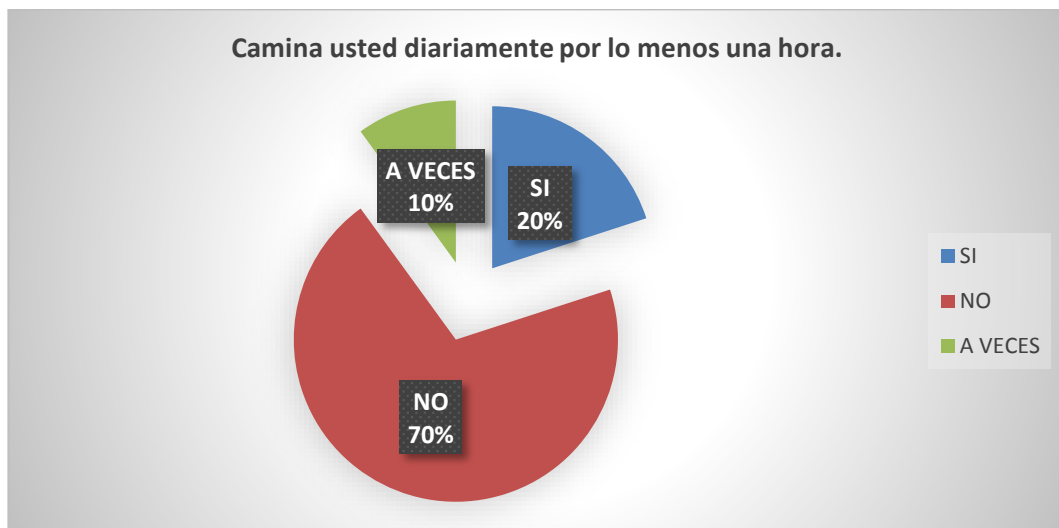
CUADRO N° 7

COD.	Camina usted diariamente por lo menos una hora.	FREC	%
1	SI	9	20%
2	NO	30	70%
3	A VECES	5	10%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los adultos mayores del IESS.

Elaborado por: Julio Adriano Hurtado Vásquez

GRAFICO N° 11



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 9 personas que representan el 20% caminan diariamente por lo menos una hora, 30 personas que representan el 70% no caminan diariamente por lo menos una hora. 5 personas que representan el 10% a veces caminan diariamente por lo menos una hora. De esta manera se comprueba que un buen porcentaje de personas no caminan diariamente una hora.

INTERPRETACIÓN

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 mantienen el cuerpo en un buen estado físico adecuado para realizar cualquier actividad recreativa o física de bajo impacto.

PREGUNTA # 8

¿Conoce usted los beneficios y la importancia de la bailo terapia?

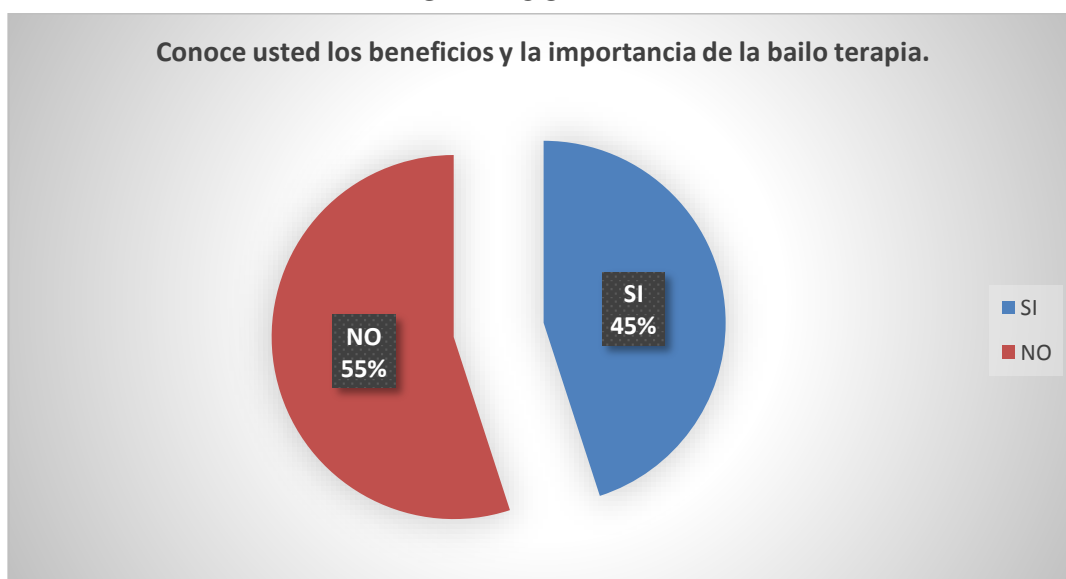
CUADRO N° 8

COD.	Conoce usted los beneficios y la importancia de la bailo terapia.	FREC	%
1	SI	20	45%
2	NO	24	55%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los adultos mayores del IESS.

Elaborado por: Julio Adriano Hurtado Vásquez

GRAFICO N° 12



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 20 personas que representan el 45% si conocen los beneficios e importancia de la bailo terapia. 24 personas que representan el 55% no conocen los beneficios e importancia de la bailo terapia De esta manera se comprueba que las personas desconocen los beneficios e importancia de la bailo terapia.

INTERPRETACIÓN

La bailo terapia es importante para todas las personas sin importar género, etnia y edad, nos brinda muchos beneficios para mantener un cuerpo sano y mente sana como el aumento de la actividad cardiovascular, aumento de la capacidad pulmonar, alta capacidad de eliminar el estrés y mejorar la calidad de vida.

PREGUNTA # 9

¿Le gustaría formar parte de un grupo donde se realizara actividades para el mantenimiento de la psicomotricidad?

CUADRO N° 9

COD.	Le gustaría formar parte de un grupo donde se realizara actividades para el mantenimiento de la psicomotricidad.	FREC	%
1	SI	44	100%
2	NO	0	0
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los adultos mayores del IESS.

Elaborado por: Julio Adriano Hurtado Vásquez

GRAFICO N° 13



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 100% les gustaría formar parte de un grupo de bailo terapia. De esta manera se comprueba que existe un gran interés por formar parte de un grupo de bailo terapia.

INTERPRETACIÓN

De los encuestados en su totalidad desean pertenecer a un grupo de bailo terapia ya que es una forma efectiva de promover la salud y prevenir enfermedades y erradicar el sedentarismo.

PREGUNTA # 10

¿Tiene usted alguna dificultad para realizar ejercicios aeróbicos?

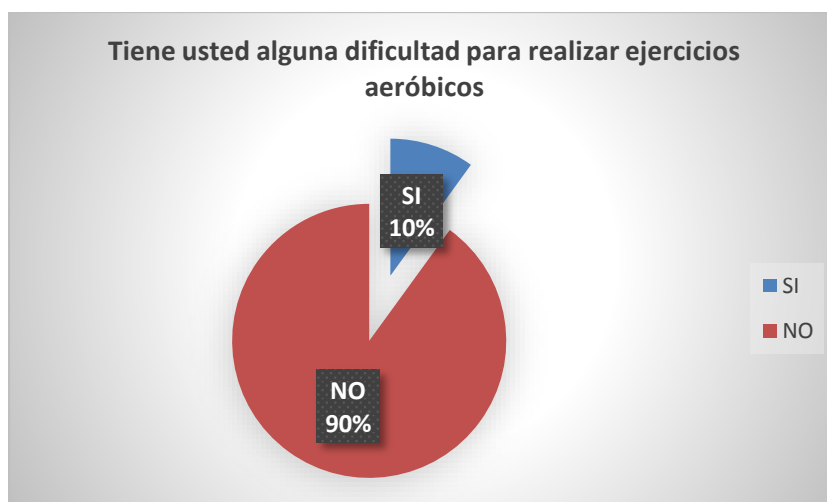
CUADRO N° 10

COD.	Tiene usted alguna dificultad para realizar ejercicios aeróbicos	FREC	%
1	SI	6	10%
2	NO	38	90%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los adultos mayores del IESS.

Elaborado por: Julio Adriano Hurtado Vásquez

GRAFICO N° 14



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 6 personas que representan el 10% tienen alguna dificultad para realizar ejercicios aeróbicos. 38 personas que representan el 90% no tienen ninguna dificultad para realizar ejercicios aeróbicos. De esta manera se comprueba que la mayoría no tiene ninguna dificultad para realizar ejercicios aeróbicos.

INTERPRETACIÓN

Antes del trabajo físico se debe tomar precauciones e igual antes de realizar ejercicios aeróbicos con los adultos mayores, ya que con ellos se debe trabajar con ejercicios de bajo nivel, es decir no muy bruscos ni que requieran de una carga de peso excesiva en ciertas zonas del cuerpo.

4.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

ARGUMENTO.

4.2.1 Combinación de Frecuencias.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas de la encuesta, dos preguntas por cada variable en estudio.

4.2.2 Hipótesis.

Ho: La actividad física **no influye positivamente** en el desarrollo de la psicomotricidad del adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de la ciudad de Ambato provincia del Tungurahua.

H1: La actividad física **influye** en el desarrollo de la psicomotricidad del adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de la ciudad de Ambato provincia del Tungurahua.

4.2.3 Selección del nivel de significación.

Se utilizó el nivel $\alpha = 0,05$

4.2.4 Descripción de la Población.

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a 44adultos mayores del adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

4.2.5 Especificación del Estadístico.

De acuerdo a la tabla de contingencia 4 X 2 se utiliza la siguiente formula:

$$X^2 = \Sigma (O-E)^2 / E$$

X^2 = Chi o Ji Cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencias Observadas

E = Frecuencias Esperadas

4.2.6 Especificación de la región de aceptación y rechazo.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

$$Gl = (f-1) \cdot (c-1)$$

$$Gl = (4-1) \cdot (2-1)$$

$$Gl = 3 \cdot 1 = 3$$

Entonces con 3 Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de ji cuadrado, el valor es de 7,81 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 7,81 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 7.82.

La representación gráfica sería:

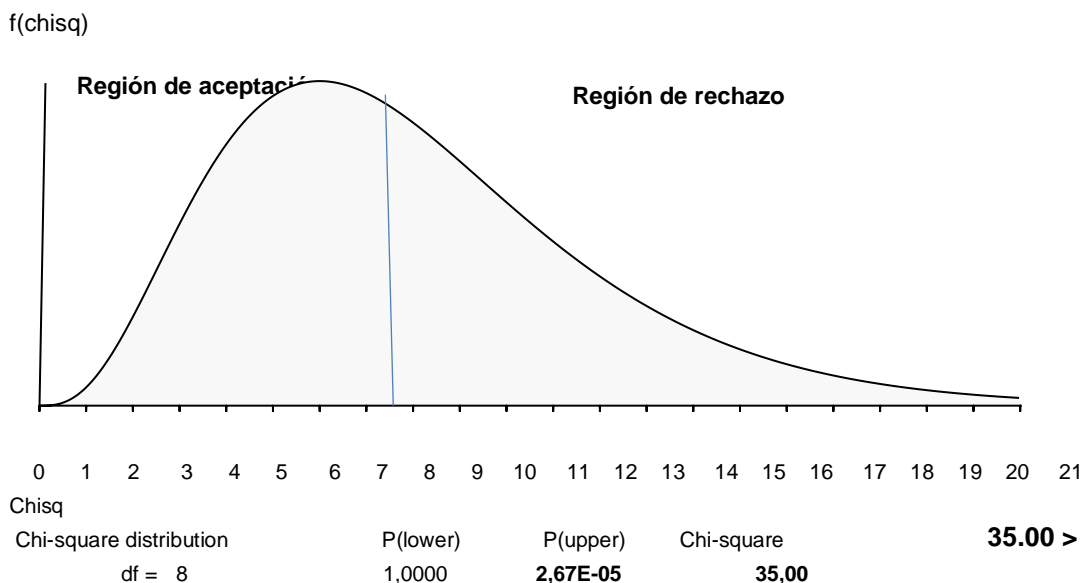


Gráfico 15

Elaborado por: Julio Hurtado.

4.2.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

Cuadro 11: Frecuencias Observadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿La actividad física ayuda a la coordinación de los movimientos?	44	0	44
2. ¿Cree usted que el mantenimiento de la psicomotricidad es importante en la etapa del adulto mayor?	33	11	44
6. ¿La actividad física brinda beneficios al metabolismo basal?	44	0	44
9. ¿Le gustaría formar parte de un grupo donde se realizara actividades para el mantenimiento de la psicomotricidad?	44	0	44
SUBTOTAL	165	11	176

Elaborado por: Julio Hurtado

Cuadro 12: Frecuencias Esperadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿La actividad física ayuda a la coordinación de los movimientos?	41,25	2,75	44
2. ¿Cree usted que el mantenimiento de la psicomotricidad es importante en la etapa del adulto mayor?	41,25	2,75	44
6. ¿La actividad física brinda beneficios al metabolismo basal?	41,25	2,75	44
9. ¿Le gustaría formar parte de un grupo donde se realizara actividades para el mantenimiento de la psicomotricidad?	14,25	2,75	44
SUBTOTAL	138	11	176

Elaborado por: Julio Hurtado

Cuadro 13: Cálculo del Ji Cuadrado.

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
44	41,25	2,75	7,56	0,183
0	2,75	-2,75	7,56	2,750
33	41,25	-8,25	68,06	1,650
11	2,75	8,25	68,06	24,750
44	41,25	2,75	7,56	0,183
0	2,75	-2,75	7,56	2,750
44	41,25	2,75	7,56	0,183
0	2,75	-2,75	7,56	2,750
176	176			35,200

4.2.8 Decisión Final.

Con tres grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 7,81, y como el valor de ji cuadrado es de **35,200** como la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

VERIFICACIÓN.

Ante las evidencias comprobadas sobre: **La actividad física influye positivamente en el desarrollo de la psicomotricidad de los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.**

Se valora a la actividad física como uno de los métodos que influye positivamente en desarrollo de la psicomotricidad de los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS)de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Luego de la investigación se concluye, según las encuestas realizadas y con los resultados obtenidos en la tabulación; podemos llegar a las siguientes:

5.1. Conclusiones:

- ❖ Hay escasos centros de actividad física y recreación para los adultos mayores, ya que desconocen sobre la importancia de la actividad física.
- ❖ La edad en el adulto mayor no es un impedimento para que se realicen ciertas actividades físicas como recreativas donde las personas de la tercera edad se sienta integrado y útil para sí mismo y la sociedad.
- ❖ El mantenimiento de la psicomotricidad es indispensable en la etapa del adulto mayor ya que por medio de la actividad física ellos pueden mejorar su calidad de vida.

5.2. Recomendaciones:

- ❖ Se recomienda motivar a los adultos mayores para realizar actividad física y puedan conocer todos los beneficios que brinda a su vida diaria contribuyendo de esta forma a que su salud mejore tanto en lo físico como en lo mental.
- ❖ Crear un espacio de actividad física adecuado para los adultos mayores tomando en cuenta cada una de las necesidades y medidas de seguridad para realizar una práctica adecuada.
- ❖ Proponer un manual de actividad física acorde a los adultos mayores, las mismas que con ayuda de instructores especializados servirán para mejorar la calidad de vida de cada uno de los adultos mayores.

- ❖ Dar charlas sobre la importancia y beneficios de la actividad física para adultos mayores, sus familiares para que se integren y posteriormente ponerlos en práctica y mejorar el estilo de vida de estas personas.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TEMA: Manual de actividad física para mejorar el desarrollo de la psicomotricidad en los adultos mayores.

6.1. DATOS INFORMATIVOS

❖ **Institución**

Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social

❖ **Beneficiarios**

Adultos Mayores

❖ **Ubicación**

Castillo y Sucre

❖ **Tiempo estimado para la ejecución**

Inicio: Septiembre 2012

Finalización: Enero 2013

❖ **Equipo técnico responsable**

Investigador: Julio Hurtado

6.2. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que la implementación de un manual de actividad física ayudara a mejorar la calidad de vida del adulto mayor. El cual permitirá que ellos se sientan capaces de mejorar su desarrollo psicomotriz y servirá para renovar su rutina diaria.

No se ha encontrado manuales de actividad física apropiados para adultos mayores encaminados en mejorar sus actividades físico recreativo por lo que se considera una propuesta innovadora, dando la oportunidad a cada uno de los adultos mayores de mantener una vida saludable.

La investigación está fundamentada en los datos obtenidos en la aplicación de las encuestas a adultos mayores los mismos que demostraron la necesidad de mejorar su calidad de vida con la ayuda de un manual de actividad física. Se ha recurrido a documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de actividad física del adulto mayor, las cuales han servido de referencia para fundamentar esta propuesta. Además se debe recalcar que para lograr un progreso todas las personas involucradas deben tener la predisposición de realizar actividad física.

6.3. JUSTIFICACIÓN

Debido al aumento de adultos mayores la sociedad se ha visto involucrada en buscar nuevas alternativas para la distracción del adulto mayor por lo cual en esta propuesta se propone crear un manual de actividad física para mejorar el desarrollo de la psicomotricidad, tomando en cuenta cada una de las necesidades que requieren los adultos mayor.

Visto lo anterior podemos decir que no existen actividades de este tipo el cual servirá de mucho para la recreación, mejorar la salud y evitar el sedentarismo en el adulto mayor, logrando de esta manera que cada uno de ellos se sienta independiente y útiles para sí mismos y la sociedad, demostrando que pueden tener un pleno desarrollo y una vida autosuficiente.

Además, como soporte se dará charlas a familiares los cuales van a estar involucrados en esta actividad que es en beneficio de los adultos mayores con el fin de poder brindar una mejor atención a estas personas olvidadas en la sociedad.

Es por esta razón que se justifica el diseño de un manual de actividad física para mejorar el desarrollo de la psicomotricidad del adulto. Todo esto se puede dar gracias al complemento ideal de la práctica de actividad física y una nutrición adecuada dando por resultado final un mejor estilo de vida para los adultos mayores.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1. Objetivo General.

- ❖ Elaborar un manual de actividad física para mejorar el desarrollo de la psicomotricidad de los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato.

6.4.2. Objetivos Específicos

- ❖ Motivar a los adultos mayores a realizar actividad física y dar a conocer sus beneficios e importancia.
- ❖ Incentivar la creación de un espacio adecuado para que el adulto mayor puede realizar actividad física.
- ❖ Concientizar a los familiares sobre el grave problema de la inactividad física del adulto mayor y sus consecuencias.

6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque no solo beneficiara a los adultos mayores y por ende a la sociedad en general, este proyecto puede ser ejecutado no solo en el Instituto Ecuatoriano de

Seguridad Social, se lo puede realizar en diferentes lugares como asilos, asociaciones de adultos mayores etc.

La aplicación del manual de actividad física permitirá mejorar el rendimiento de los adultos mayores, los cuales deben estar motivados para cambiar su estilo de vida e interesarse por conocer más acerca de los beneficios de la actividad física. Lo cual contribuirá al progreso del adulto mayor permitiendo una superación y excelencia en el mejoramiento del desarrollo de sus capacidades tanto físicas como mentales.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis de documentos bibliográficos y de Internet que contienen información sobre los ámbitos de esta investigación, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamentan la elaboración de la propuesta y solución del problema.

Según **Susana Noemí Borrajo**. “La actividad física es esencial para la vida del adulto mayor, ayuda a mejorar el aspecto físico de la persona y también el psicológico, aumentando la socialización.”

Un adulto tiene que hacer deportes, actividad física, salir a caminar porque esto mantiene el cuerpo activo y mejora la calidad de vida. Además de la parte física, (el deporte) ayuda a mantener la mente activa por medio de los procesos de socialización, en donde el adulto está en contacto con otras personas e interactúa con ellas.

“El anciano tiene que tener una vida activa donde la socialización y la actividad física estén siempre presentes.”

Según Estévez Cesar “El mejoramiento de la psicomotricidad es importante en la vida del adulto mayor. Las funciones del cuerpo humano necesitan actividad muscular lo que conlleva a movilidad articular,

contracción cardiaca y movimiento peristáltico por lo que en la edad adulta no se debe descuidar el ejercicio.

Los adultos mayores tienen alteraciones morfológicas y funcionales, cuando la persona está entre los 45 y 60 años de edad aparecen los primeros síntomas de envejecimiento donde las enfermedades necesitan medidas preventivas y entre los 60 y 70 años aparecen las enfermedades clínicas típicas de la edad que requieren una evaluación médica. El movimiento adecuado previene los perjuicios del envejecimiento permitiendo ser útiles a los adultos mayores beneficiándose de sus hábitos saludables para mejorar su calidad de vida.

6.7 METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

Tema: Manual de actividad física para mejorar el desarrollo de la psicomotricidad en los adultos mayores.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Aplicar el manual de actividad física para mejorar el desarrollo de la psicomotricidad en los adultos mayores.	Actividades Ejercicios Recomendaciones	Sociabilizar el manual de actividad física para mejorar el desarrollo de la psicomotricidad en los adultos mayores.	Se cuenta con una laptop, Infocus y con el manual de actividad física para mejorar el desarrollo de la psicomotricidad para ser proyectado ante los adultos mayores.	Julio Hurtado	En el mes de Enero en el salón de Actos del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Sociabilización de los resultados de la investigación.	Hasta enero del 2013 se sociabilizara al 100% de la propuesta en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social para dar a conocer los resultados de la investigación.	Organización de la sociabilización. Reunión con la coordinadora de la Institución. Reunión con los adultos mayores.	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	
Planificación de la propuesta	Hasta enero del 2013 estará concluida la planificación de la propuesta.	Análisis de los resultados. Construcción de la propuesta. Presentación a las autoridades de la Institución.	Equipo de computación. Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta	En el Periodo Noviembre 2012- Enero 2013 se ejecutara la propuesta el 100%	Puesta en marcha a la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitación a adultos mayores. 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.	Autoridades de la Institución. 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	EXPLICACIÓN
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto(micro proyecto)
2.- ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar la calidad de vida del adulto mayor
3.- ¿Para qué evaluar?	Objetivos del plan de evaluación Conocer el nivel de participación de los adultos mayores en la práctica de cultura física. Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar el manual de actividad física para mejorar el desarrollo de la psicomotricidad en el adulto mayor.
4.- ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto a tenido la práctica de actividad física en el mejoramiento de la psicomotricidad del adulto mayor.
5.- ¿Quién evalúa?	Julio Hurtado
6.- ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7.- ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico Mediante observación y encuestas.
8.- ¿Con qué evaluar?	Recursos Fichas, registros y cuestionarios



**MANUAL DE ACTIVIDAD
FÍSICA PARA MEJORAR EL
DESARROLLO DE LA
PSICOMOTRICIDAD EN
LOS ADULTOS MAYORES.**



INTRODUCCION

Los adultos mayores presentan una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Comprender estos cambios es fundamental debido a la comprensión ocasionando declinación de su capacidad funcional y la disminución de la resistencia, el estrés y las múltiples enfermedades.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc., reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz.

Es por ello que promover la actividad física, el ejercicio físico y prevenir el sedentarismo son claves para el mantenimiento de la salud en el adulto mayor, como componente fundamental de un estilo de vida saludable.

La vida sedentaria como la falta de actividad física son factores determinantes en la aparición de ciertas patologías (hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, osteoporosis, artrosis, debilidad muscular, caídas, depresión, cáncer de colon) o de agravamiento de las mismas una vez presentes y por ende al deterioro en la psicomotricidad.

Se ha demostrado además que los adultos mayores que realizan ejercicios, tienen un 50% menos de probabilidad de fallecer por muerte prematura, que aquellos que son sedentarios.

Además, la actividad física constituye el medio más seguro para mantener la autonomía, asegurar las capacidades motrices y cognitivas, ayudar a una mejor adaptación al entorno familiar y social, además de potenciar la sociabilidad y educar para el buen uso del tiempo libre, evitando el sedentarismo y dependencia en un ambiente potencialmente recreativo.

OBJETIVOS GENERALES DEL MANUAL DE ACTIVIDAD FISICA PARA MEJORAR EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD DEL ADULTO MAYOR.

1. Mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
2. Fortalecer y mejorar las capacidades físicas de los adultos mayores.
3. Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan al bienestar general del adulto mayor.
2. Conocimiento y manejo de técnicas que permitan enfrentar adecuadamente el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento.
3. Motivar la práctica de actividad física sistemática y regular, como un elemento significativo en la prevención, fomento, desarrollo y rehabilitación de la salud

COMO SE DEBE EMPEZAR LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA

Es recomendable empezar con poco ejercicio o actividades físicas, en un horario en que efectivamente pueda realizarlos. Piense solamente en los beneficios que el ejercicio le acarreará.

Para algunas personas es importante tener aún una mayor motivación. Para esto haga sus ejercicios escuchando música, anotando los progresos obtenidos, programando sus ejercicios con anticipación y una vez realizados los mismos darse un premio.

Si es capaz de realizar los ejercicios durante un mes, esta es una buena señal de que esta actividad la adoptará como hábito permanente.

Considerando que la manera más efectiva, posible y al alcance de los Adultos Mayores, es realizar actividad física, este manual nos ayudara con los ejercicios que pueden hacerse en casa.

Debido a la diversidad en las características personales de los Adultos Mayores, no es posible dar una receta fija acerca de qué y con cuantos ejercicios comenzar y como ir agregando más, ya que lo que puede ser fácil para uno, puede ser más difícil para otro. Por esta razón,

“NO OLVIDE JAMAS ESCUCHAR A SU PROPIO CUERPO”

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA PARA EL ADULTO MAYOR

Nivel	Orgánico	Cardiaco	Pulmonar	Metabólico	Sanguíneo	Gastrointestinal	Psíquico
	<p>- La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular favorece el desarrollo y la rehabilitación de la salud.</p> <p>- Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.</p> <p>-Previene enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.</p> <p>-Aumenta la elasticidad y movilidad articular.</p> <p>-Mejora la coordinación, habilidad y capacidad de reacción.</p> <p>-Genera ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias).</p> <p>-Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio)</p>	<p>-El ejercicio aeróbico tiene un efecto tonificador beneficioso,</p> <p>- Disminuye a la larga la tensión arterial y mejora la función del corazón.</p> <p>-Aumenta de la resistencia.</p> <p>-Mejora la circulación.</p> <p>-Regula el pulso.</p> <p>-La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebro vascular y mortalidad.</p>	<p>-Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguen te oxigenación.</p> <p>-Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial,</p> <p>-Mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón)</p>	<p>-Disminuye la producción de ácido láctico</p> <p>-Disminuye la concentración de triglicéridos, colesterol total y colesterol LDL (colesterol malo)</p> <p>-Normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar)</p> <p>-Aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno)</p> <p>-Mejora el funcionamiento de la insulina.</p>	<p>-Reduce la coagulabilidad de la sangre</p> <p>-A nivel neuro-endocrino:</p> <p>-Disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas)</p> <p>-Aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la sensación de bienestar</p> <p>-A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.</p>	<p>-Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon</p> <p>-A nivel osteomuscular:</p> <p>-Incrementa la fuerza y el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético</p> <p>-Mejora la estructura y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones</p> <p>-Previene la osteoporosis y mejora la postura.</p> <p>-Desarrolla la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la densidad mineral ósea, con lo cual se previene la osteoporosis.</p>	<p>-Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol</p> <p>-Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión</p> <p>Estimula la creatividad y la capacidad afectiva.</p> <p>-Mejora la memoria y la autoestima de una persona.</p>

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES

Uno de los grandes desafíos de las sociedades en la actualidad consiste en posibilitar estrategias de intervención que contribuyan para el envejecimiento activo con el fin de prevenir las situaciones de dependencia que pueden ser ocasionadas por factores físicos o biológicos pero que, en general, tienen que ver con cuestiones psicoafectivas de estos individuos.

Desde esta perspectiva, importan las consideraciones del “Programa sobre Envejecimiento y Salud” elaborado por la OMS (1998) que señala la importancia de la actividad física en la vida diaria de los adultos mayores.

La calidad de vida social presupone la existencia de la salud y de la capacidad funcional de los individuos. La capacidad funcional es determinada a partir del nivel de autonomía que las personas presentan para atender sus propias necesidades y relacionarse con las personas más próximas dentro de la comunidad, o sea, la capacidad de cuidar de uno mismo y de los demás para lograr un envejecimiento saludable.

RECOMENDACIONES DE LA ACTIVIDAD FISICA PARA EL ADULTO MAYOR

La Actividad física para adultos mayores puede ser de diferentes formas: caminar, nadar, hacer ejercicios de flexibilidad, bailar, trabajar en el jardín, andar con la bicicleta, clases de ejercicios...

Sin embargo, existen algunas consideraciones específicas en relación con las recomendaciones de actividad física para personas mayores:

- La intensidad de las actividades aeróbicas debe tomar en cuenta la aptitud aeróbica de las personas.
- Actividades que mantienen o aumentan la flexibilidad son recomendadas.
- Ejercicios que mejoran el equilibrio son aconsejados para los adultos mayores en situación de riesgo de caídas.
- Los adultos mayores que tienen problemas de salud o discapacidades deben buscar el asesoramiento de un médico.

TIPOS DE EJERCICIOS PARA EL ADULTO MAYOR

TIPOS			
EJERCICIOS DE RESISTENCIA	EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO	EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD
<p>Ayudan a mejorar la capacidad respiratoria y cardíaca, mejorando el estado de ánimo y aumentando las energías para desarrollar las tareas cotidianas:</p> <p>Caminatas largas, subir escaleras, hacer las compras etc.</p> <p>Previenen y retardan la aparición de enfermedades asociadas al envejecimiento, tales como diabetes, cáncer al colon, enfermedades al corazón, accidentes vasculares y otros.</p>	<p>Construyen sus músculos.</p> <p>Contribuyen a darle mayor independencia mediante la mayor fuerza que la persona adquiere, para hacer cosas por sí solo.</p> <p>Mejoran el metabolismo, contribuyendo a mantener el peso y nivel de azúcar en la sangre. También previenen la osteoporosis.</p>	<p>Evitan un problema muy frecuente en los Adultos Mayores: las caídas, disminuyendo así riesgos de fracturas de caderas y otros accidentes.</p> <p>Algunos de estos ejercicios mejoran los músculos de las piernas, otros, el equilibrio con tan solo efectuar ejercicios tan simples como pararse en un solo pie.</p>	<p>Son ejercicios de elongación. Se piensa que ayudan a mantener la elasticidad del cuerpo mediante la elongación de los músculos y los tejidos, ayudando así a mantener la estructura del cuerpo en su lugar.</p> <p>También mejoran la autonomía e independencia.</p>

PSICOMOTRICIDAD Y EL ADULTO MAYOR

El aumento de la edad conlleva a una disminución del tono muscular, amplitud articular y disminución de la coordinación motora, en especial de las capacidades respiratorias. El envejecimiento fisiológico de nuestro organismo se da a través de alteraciones irreversibles experimentadas por las personas como consecuencia del transcurso del tiempo, lo cual provoca una disminución progresiva de la capacidad funcional del organismo con la aparición de determinadas alteraciones de las funciones de los órganos.

La psicomotricidad que es una parte importante que debe ser recuperada en el adulto mayor debe estar dirigida y supervisada por un profesional.

A través de la actividad física, podemos desarrollar los ejercicios necesarios para que la actividad motriz del individuo se normalice y así que pueda interactuar mejor en la sociedad.

La psicomotricidad es la relación entre la función motriz y la capacidad psíquica que enmarca la parte socio-afectiva del paciente que lo lleva a establecer su comportamiento y sentimientos hacia el mundo que lo rodea.

OBJETIVOS DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR

- Procurar un mayor nivel de autonomía física y psicológica.
- Mejorar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones a pesar de sus restricciones.
- Mantener y fortalecer la sociabilidad.
- Contribuir al mejoramiento de la salud, aumentando la calidad de vida.

A partir de la intervención psicomotriz en el adulto mayor es posible estimular:

El control motor y la lateralidad;

La coordinación motriz y el equilibrio;

La adaptación y el ajuste espacio-temporal;

La vivencia y el reconocimiento del propio cuerpo;

La memoria reciente y remota;

El sentido del ritmo y la sensibilidad musical para el canto/ danza; La expresión y la comunicación no verbal.

EJERCICIOS DE RESISTENCIA

A continuación se detallan algunos ejercicios que se consideran moderados para el término medio de los Adultos Mayores.

Moderados:



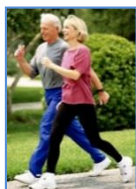
Nadar



Andar en bicicleta



Bicicleta estática



Caminar



Jugar voleibol



Bailar

Las siguientes actividades son las que requieren más energía.

Enérgicos



Subir escaleras

Trotar



Jugar tenis

Excursiones



Nota: Las personas que han estado inactivas por un periodo largo o que tienen riesgos de salud no deben comenzar por estos ejercicios.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Lo más importante que debes intentar es fortalecer tus miembros inferiores, eso te dará seguridad, equilibrio y confianza.

Ejercicio Nº 1

Fortalece los músculos del hombro.

Levantar los brazos:

1. Siéntese en una silla.
2. Ponga los pies apoyados en el suelo, los pies paralelos a los hombros
3. Los brazos derechos a ambos lados, las palmas hacia adentro
4. Levante los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros
5. Mantenga esa posición
6. Lentamente baje los brazos.



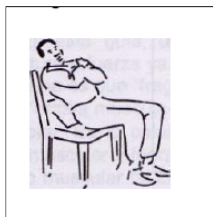
Mantenga ésta posición por un segundo y luego bájelas hacia sus costados. Pausa. Repita 8 a 15 veces. Descanse, vuelva a repetir entre 8 a 15 veces.

Ejercicio Nº 2

Fortalece los músculos del abdomen y muslos.

Levantarse de una silla:

1. Ponga las almohadas contra el respaldo de la silla.
2. Siéntese en el medio o hacia la punta de la silla, las rodillas dobladas, los pies contra el suelo.
3. Reclínese sobre la almohada, en posición semi- reclinada, la espalda y hombros derechos
4. Levante la parte superior del cuerpo hasta que quede sentado derecho, usando las manos lo menos posible.
5. Lentamente póngase de pie, usando las manos lo menos posible
6. Lentamente vuelva a sentarse.
7. Mantenga derechos los hombros y la espalda durante todo el ejercicio.



Tome al menos 3 segundos para volver a sentarse. Su objetivo es poder hacer el ejercicio sin usar las manos, hasta que sus músculos se hayan fortalecido. Repita 8 a 15 veces. Descanse y haga la serie nuevamente.

Ejercicio Nº 3

Ejercicios de Bíceps:

Fortalece los músculos de extremidades superiores.

Siéntese en una silla sin brazos, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla.

1. Los pies apoyados en el suelo y paralelos a los hombros.
2. Sostenga las pesas a ambos lados del cuerpo, brazos derechos y, palmas hacia adentro.
3. Lentamente doble un codo, levantando el peso hacia el pecho. (Rote la palma de la mano hasta enfrentar el hombro mientras levanta la pesa).
4. Mantenga la posición.
5. Lentamente baje el brazo hasta la posición inicial.
6. Repita con el otro brazo.



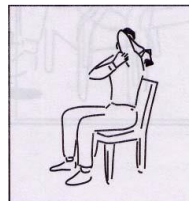
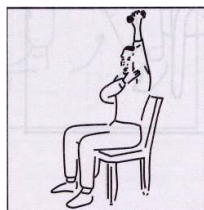
Haga una pausa y luego ejercite su mano derecha. Vaya alternándolos brazos hasta que haga el ejercicio 8 a 15 veces con cada lado. Descanse y hágalo de nuevo por 8 a 15 veces alternando brazos derecho e izquierdo.

Ejercicio Nº 4

Extensión del tríceps

Fortalece los músculos posteriores de la parte superior del brazo.

1. Siéntese en una silla, cerca del borde.
2. Pies apoyados en el suelo, mantenga los pies en la línea de los hombros.
3. Levante un brazo derecho hacia el techo.
4. Sostenga este brazo, baje la pesa, con la otra mano.
5. -Incline el brazo levantado hacia el codo, llevando el peso de la mano hacia el mismo hombro.
6. Lentamente vuelva a enderezar el brazo hacia el techo
7. Mantenga la posición.
8. Lentamente incline el brazo hacia el hombro nuevamente.



Haga una pausa, repita inclinando y enderezando hasta que haya hecho el ejercicio de 8 a 15 veces. Haga lo mismo con su brazo contrario de 8 a 15 veces. Descanse y repita la serie.

Ejercicio N° 5

Fortalecer los músculos de sus brazos

Alternativa "hundirse en la silla"

1. Siéntese en una silla con brazos.
2. Inclínese levemente hacia adelante, espalda y hombros derechos.
3. Tome los brazos de la silla.
4. Ponga sus pies ligeramente debajo de la silla, el peso sobre los dedos.
5. Lentamente levante el cuerpo de la silla usando sus brazos, no sus piernas.
6. Lentamente baje y tome la posición inicial.



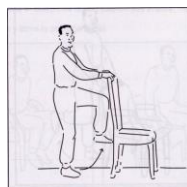
En este movimiento al momento de levantarse de la silla. No use sus piernas ni pies, o úselos lo menos posible. Lentamente baje su espalda. Repita 8 a 15 veces. Descanse. Hágalo nuevamente.

Ejercicio N° 6

Flexión de caderas

Fortalece los músculos de muslos y cadera

1. Párese derecho aferrado en un objeto alto, para mantener el equilibrio.
2. Lentamente lleve la rodilla hacia el pecho, sin inclinar las rodillas ni las caderas.
3. Mantenga la posición
4. Lentamente baje la rodilla.
5. Repita con la otra pierna.



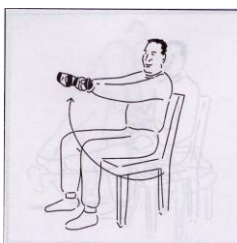
Mantenga la posición durante 1 minuto, enseguida tome 3 segundos para bajarla pierna a su posición original. Repita el ejercicio con su rodilla derecha, alterne las rodillas hasta haber hecho 8 a 15 veces el ejercicio. Descanse haga otra serie igual a la anterior.

Ejercicio N° 7

Flexión de hombros

Fortalece los músculos del hombro

1. Siéntese en una silla.
2. Los pies apoyados en el suelo; paralelos a los hombros.
3. Los brazos a los costados, las palmas hacia adentro.
4. Levante los brazos al frente (manténgalas derecho con las palmas hacia arriba) hasta la altura de los hombros.
5. Mantenga la posición.
6. Baje lentamente los brazos.



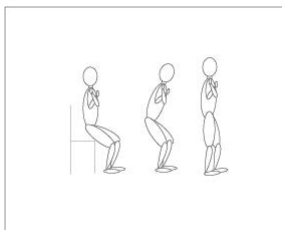
Mantenga la posición por 1 segundo. Tome 3 segundos para bajar sus brazos para que vuelvan a quedar a sus costados. Descanse. Repita de 8 a 15 veces. Descanse. Repita la serie.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

El mantenimiento del equilibrio asegura una adecuada respuesta postural, permitiendo reaccionar ante nuevas situaciones. Al mejorar el equilibrio y la postura ayuda a prevenir las caídas que son una de las causas principales de la discapacidad en las personas adultas mayores.

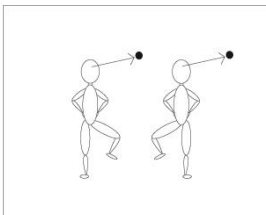
EJERCICIO N°1

Sentado(a) en una silla sin apoyar los brazos, separa la espalda del espaldar y las piernas ligeramente abiertas a la anchura de las caderas. Cruza los brazos al frente del pecho separados del cuerpo. Levántate de la silla sin abrir los brazos y solo con la ayuda de las piernas. Siéntate de la misma forma sin inclinar la espalda hacia adelante. Repite 10 veces



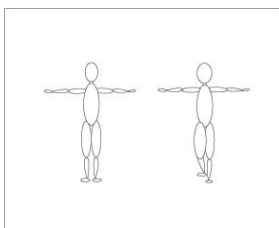
EJERCICIO Nº 2

De pie. Mira hacia un punto fijo. Manos a la cintura. Eleva la rodilla derecha en posición de 90° Mantén por 20 segundos y baja. Alterna con la izquierda. Repite tres veces por pierna.



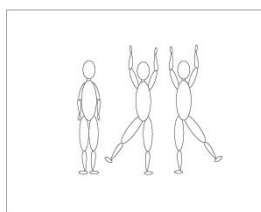
EJERCICIO Nº 3

De pié. Mira hacia un punto fijo. Brazos abiertos y extendidos a los lados, como en forma de T. Despega el pie del piso y estira al frente la pierna derecha en posición recta. Mantén por 20 segundos y baja. Alterna con la izquierda. Repite esto tres veces por pierna.



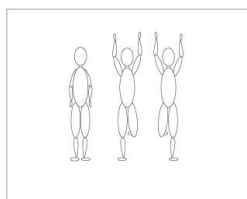
EJERCICIO Nº 4

De pie. Mira hacia un punto fijo. Brazos extendidos al frente. Eleva la pierna derecha estirada hacia un lado del cuerpo (lateralmente). Mantén por 20 segundos y baja. Alterna con la pierna izquierda. Repite esto tres veces por pierna.



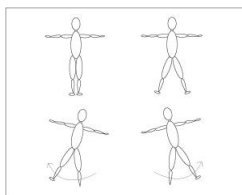
EJERCICIO Nº 5

De pie. Mira hacia un punto fijo. Brazos arriba. Dobla para atrás la rodilla derecha en posición de 90° Mantén por 15 segundos y relaja los brazos. Alterna con la otra pierna. Repite esto tres veces por pierna.



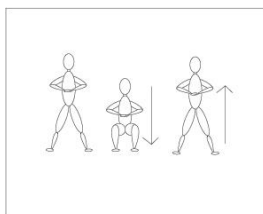
EJERCICIO Nº 6

Balance de pié. Párate con las piernas abiertas a la anchura de las caderas, hombros relajados, espalda recta, mirada al frente, brazos a los lados. Levanta ligeramente del suelo cada pié, balanceándote de lado a lado; de manera que en cada balanceo, el peso de tu cuerpo repose en un solo pié a la vez.



EJERCICIO Nº 7

Separa las piernas al ancho de las caderas. Coloca los brazos como haciendo un círculo con ellos y las palmas mirando al pecho, como si estuvieras abrazando un árbol. Flexiona las piernas levemente e intenta enderezar la columna. Respira inhalando por nariz y exhalando por boca. Mantén esta posición al menos 20 segundos.



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

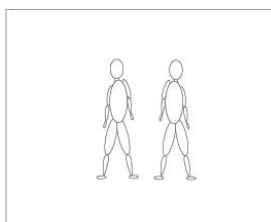
Es la capacidad que permite realizar movimientos de gran amplitud, lo que significa que el individuo nace disponiendo de una gran flexibilidad que paulatinamente va perdiendo.

La flexibilidad es necesaria para poder recuperar rápidamente, desde estos límites mencionados, la posición de más eficacia muscular en cada articulación, realizar los movimientos con fluidez, armonía, y amplitud, manteniendo el organismo en constante movimiento para que no exista la pérdida de la misma. Los componentes integradores fundamentales de la flexibilidad son la movilidad articular y la elasticidad muscular.

Ejercicios para los hombros

EJERCICIO Nº 1

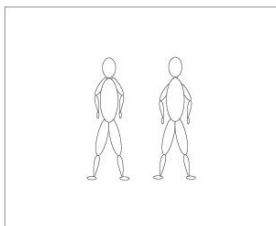
Elevación de hombros alternativamente.



Repetir 10 veces.

EJERCICIO Nº 2

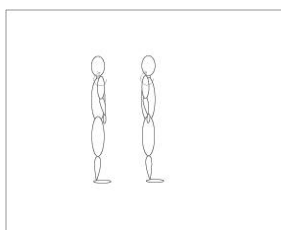
Elevación de hombros simultáneamente.



Repetir 10 veces

EJERCICIO Nº 3

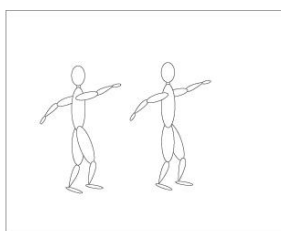
Círculos de hombros de delante a atrás, y luego al revés.



Repetir 8-10 veces cada uno.

EJERCICIO Nº 4

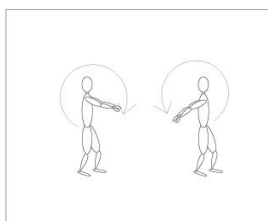
Andando, realizar movimientos de brazos hacia delante y atrás de forma alternativa.



Repetir 8-10 veces.

EJERCICIO Nº 5

Rotaciones de brazos muy amplios hacia delante – atrás.

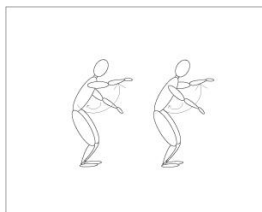


Repetir 6-8 veces.

Ejercicios para el tronco

EJERCICIO Nº 1

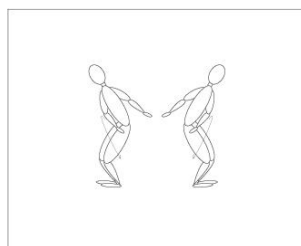
En el sitio, con las piernas juntas y semiflexionadas, doblar el tronco hacia delante y realizar movimientos alternativos con los brazos, de arriba-abajo.



Repetir 8-10 veces.

EJERCICIO Nº 2

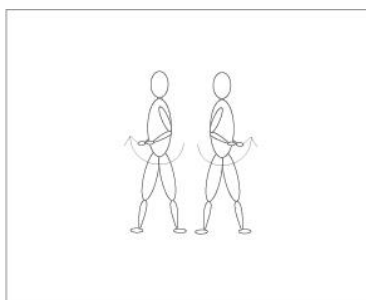
En la misma posición que el ejercicio anterior, realizar rotación lateral del tronco con brazos en cruz. Intentar tocar con la mano derecha el tobillo izquierdo y viceversa, de forma alternativa.



Repetir 10 veces en total.

EJERCICIO Nº 3

Hacer movimientos de rotación completa del tronco hacia un lado y hacia otro con acompañamiento de brazos en el mismo sentido, y de forma alternativa.



Repetir 4 veces para cada lado.

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

A continuación se detallan algunos ejercicios que se consideran moderados para el término medio de los Adultos Mayores. Estos ejercicios nos ayudaran a mantener nuestra coordinación corporal, la cual es muy importante mantenerla en los adultos mayores, se requiere hacer estos ejercicios en forma gradual.

EJERCICIO Nº 1

De pie, pasar el balón por detrás de la cabeza.



EJERCICIO Nº 2

De pie, pasar el balón por debajo del muslo.



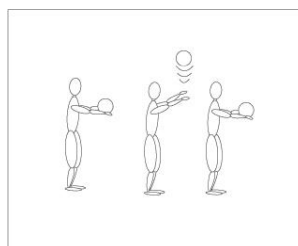
EJERCICIO Nº 3

De pie, pasar el balón por detrás de la espalda.



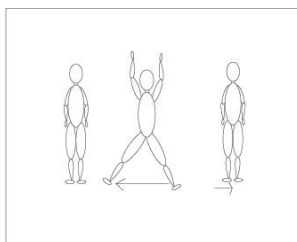
EJERCICIO Nº 4

Lanzar y atrapar el balón con las dos manos.



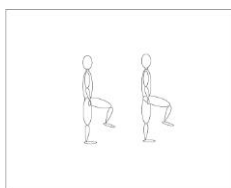
EJERCICIO Nº 5

Abrir y cerrar piernas elevando los brazos



EJERCICIO Nº 6

Realizar marcha elevando las rodillas.



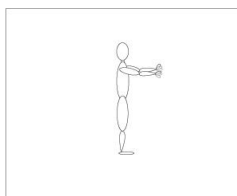
EJERCICIOS DE RELAJACION PARA EL ADULTO MAYOR

Intentar relajarse no debe ser tomado sólo como una forma de descanso, sino más bien una manera de realizar con mayor eficacia y sin fatiga, tareas que antes te agotaban físicamente. Los ejercicios de relajación te ayudarán a recuperar la vitalidad perdida.

Ten en cuenta que los ejercicios de relajación tratan de que puedas adquirir el **tono muscular adecuado** para hacer las actividades diarias y motrices economizando energía.

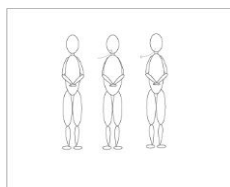
EJERCICIO Nº 1

De pie. Piernas juntas. Eleva los brazos extendidos y relajados hasta la altura del pecho con las palmas hacia abajo. **Sacúdelos** como si te tuvieses que secar las manos.



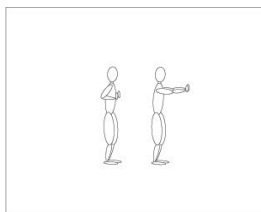
EJERCICIO Nº 2

Sigue de pie. Coloca una mano sobre otra a la altura del ombligo. Cierra los ojos y toma aire tratando que se infle el abdomen como un globo. Cuando espiras la panza se desinfla.



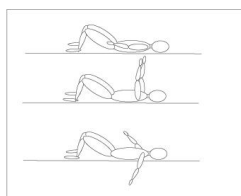
EJERCICIO Nº 3

En la misma posición anterior. Coloca las manos a la altura de las axilas como si te prepararas para empujar un objeto. **Toma aire y cuando espiras extiende los brazos como empujando algo.** Es importante que mantengas los brazos relajados en todo momento, aun cuando se extienden.



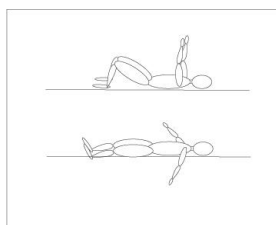
EJERCICIO Nº 4

De espaldas al suelo. Piernas flexionadas. Eleva los brazos por sobre la cabeza al tiempo que inspiras hasta llegar por detrás de la cabeza. Vuelve espirando llevando los brazos por el costado del cuerpo.



EJERCICIO Nº 5

Ahora estírate extendiendo piernas y colocando los brazos por encima de la cabeza. Vas a **contraer** (endurecer) todos los músculos unos 3 segundos para luego relajarlos completamente. Tienes que sentir que pesas tanto que te fundes contra el suelo. Repite varias veces hasta que obtengas esa sensación.



Al finalizar, quédate en una **posición cómoda** sin moverte ni hacer nada en especial, sólo **disfrutando el momento.**

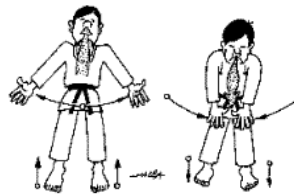
EJERCICIOS DE RESPIRACION

La respiración es muy importante antes y durante la actividad física, es preferible cerrar los ojos para evitar estímulos exteriores, y percibir mejor las sensaciones interiores, tomando conciencia de sí mismo.

A continuación presentamos algunos ejercicios:

EJERCICIO Nº 1

Separamos las piernas a la altura de los hombros, los brazos sueltos hacia abajo, luego abrimos los brazos e inhalamos 4 segundos, después bajamos los brazos lentamente a su posición exhalando en 8 segundos sin pausa.



Con el cuerpo en tensión se realizan de 8 a 10 espiraciones forzadas.

El objeto de este ejercicio y sus efectos fisiológicos son los siguientes:

- Eliminar el exceso de gas carbónico acumulado en los pulmones.
- Eliminar sustancias tóxicas procedentes del metabolismo celular.
- Renovar el aire residual.
- Favorecer la relajación o sedación del sistema nervioso.

EJERCICIO Nº 2

Separamos las piernas a la altura de los hombros, inclinamos el cuerpo hacia atrás y inhalamos 4 segundos, luego regresamos inclinando el cuerpo hacia adelante exhalando en 4 segundos sin pausa.



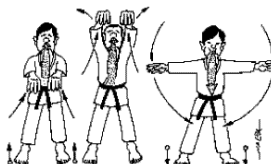
Con el cuerpo relajado se repite el ejercicio 10 veces.

Los efectos de este ejercicio son los siguientes:

- Mejorar la oxigenación y la circulación sanguínea.
- Relajar el organismo.
- Tonificar.
- Adquirir conciencia del cuerpo.

EJERCICIO Nº 3

Con el cuerpo relajado separamos las piernas a la altura de los hombros, los brazos sueltos hacia abajo, elevamos los brazos hacia adelante y lentamente subimos hacia arriba inhalando 5 segundos, después bajamos los brazos lateralmente en 2 segundos y después a su posición inicial exhalando en 5 segundos sin pausa.

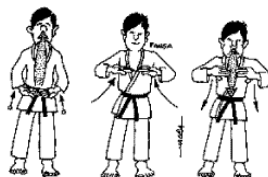


Efectos:

- Mejora la circulación de retorno venoso.
- Mejora la oxigenación.
- Produce relajación neuromuscular.
- Favorece la toma de conciencia corporal.

EJERCICIO Nº 4

Con el cuerpo relajado separamos las piernas a la altura de los hombros, los brazos sueltos hacia abajo, con las palmas hacia arriba elevamos las manos a la altura del pecho flexionando los codos inhalando 8 segundos y mantenemos una pausa de 2 segundos, después bajamos con las palmas hacia abajo exhalando en 8 segundos.

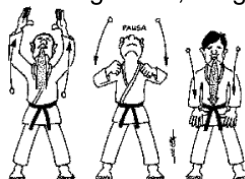


Efectos:

- Tonificación sistema nervioso.
- Activa el calor interno.
- Activa el intercambio de gases.
- Favorece la serenidad de espíritu.

EJERCICIO Nº 5

Con el cuerpo relajado separamos las piernas a la altura de los hombros, los brazos sueltos hacia abajo, elevamos los brazos hacia arriba extendiendo completamente e inhalando durante 5 segundos, luego con las manos en puño bajamos hacia los hombros y mantenemos una pausa de 3 segundos, luego bajamos los brazos hacia abajo exhalando en 5 segundos.

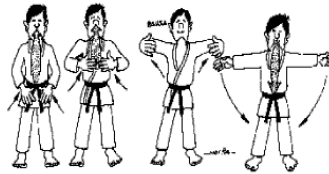


Efectos:

- a. Activa intercambio de gases.
- b. Seda el sistema nervioso.
- c. Profunda toma de conciencia del cuerpo.
- d. Unidad y armonía psicosomática.

EJERCICIO Nº 6

Con el cuerpo relajado separamos las piernas a la altura de los hombros, los brazos sueltos hacia abajo y las manos abiertas en los muslos, elevamos las manos hacia el pecho inhalando durante 8 segundos, luego abrimos los brazos hacia adelante y contenemos el aire durante 3 segundos, los brazos lateralmente bajamos los brazos hacia abajo exhalando en 5 segundos.



Efectos

- a. Relajación absoluta del cuerpo y de la mente.
- b. Calma y serenidad de espíritu.
- c. Control, dominio y disponibilidad de mente y cuerpo.
- d. Disposición idónea para pasar al calentamiento muscular.

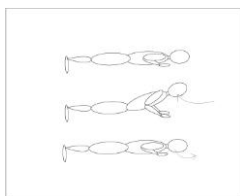
La recuperación de las funciones alteradas con ayuda de los ejercicios físicos representa un sistema educativo terapéutico que establece la participación consciente y activa del enfermo en el complejo proceso del ejercicio, de esta manera la base del mecanismo de acción de los ejercicios físicos es la influencia de los movimientos sobre todas las estructuras del sistema nervioso.

EJERCICIOS DE CIRCULACIÓN

La falta de ejercicios en nuestras actividades cotidianas, los hábitos alimenticios y un estilo de vida poco saludable, son las principales causas de los problemas del aparato circulatorio. Con frecuencia nos quejamos de las piernas cansadas y de los brazos pesados, acompañados de una sensación de hormigueo general. Nuestro cuerpo por su constitución orgánica, necesita de movilidad para mantener las funciones vitales en óptimas condiciones, cuando por las exigencias laborales de la sociedad actual, permanecemos inactivos y sin movilidad física durante las largas horas, nuestra circulación sanguínea se ve afectada a causa de la dificultad que se genera para un buen retorno venoso, algo que con el tiempo produce un deterioro evidente de la salud.

EJERCICIO Nº 1

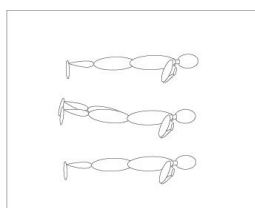
Túmbate boca abajo y estira las piernas apoyando el dorso de los pies en el suelo. Coloca las manos por delante de los hombros y el mentón próximo al suelo. Inspira empujándote con los brazos pero sin llegar a estirar por completo los codos y llevando el cuerpo hacia atrás, lentamente. Relaja los hombros y el cuello, mirando hacia arriba de modo que la espalda se arquee hasta donde puedas, evitando el dolor en todo momento. Mantén la posición de la espalda arqueada durante unos cinco segundos o el tiempo que te sea posible, siempre y cuando contengas el aire. Seguidamente baja la espalda espirando hasta que el mentón toque el suelo. Realiza el ejercicio descrito de cinco a diez veces.



Beneficios: Fortalece la espalda, libera la tensión de la boca del estómago estimulando las funciones intestinales, flexibiliza la columna vertebral y aumenta la capacidad respiratoria.

EJERCICIO Nº 2

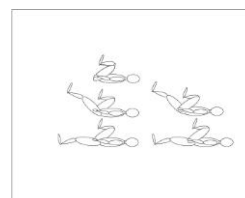
Permanece boca abajo, coloca los brazos doblados por delante de los hombros, apoya el mentón en el dorso de las manos y separa ligeramente las piernas. Inspira, elevando una de las piernas lo más posible y completamente extendida. Manténla alzada unos segundos, exhala volviendo a la posición inicial, para seguidamente levantar la otra pierna. Realiza el ejercicio diez veces con ritmo y continuidad.



Beneficios: Mejora el riego sanguíneo hacia la zona intestinal, disminuye los dolores del síndrome menstrual, estimula los órganos internos, previene la ciática, favorece la digestión.

EJERCICIO Nº 3

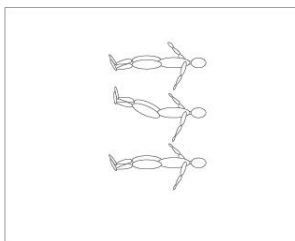
Túmbate boca arriba con los brazos extendidos a los lados del cuerpo. Flexiona las rodillas hacia el pecho y seguidamente estira una pierna hacia delante y hacia arriba sin mover la otra. Realiza veinte veces el movimiento alternando las piernas con ritmo y armonía. Respira con normalidad y sin contener el aire.



Beneficios: Descongestiona la cadera y las piernas, reduce la fatiga de las piernas, aumenta el lubricante natural de las articulaciones, agiliza el sistema sanguíneo.

EJERCICIO Nº 4

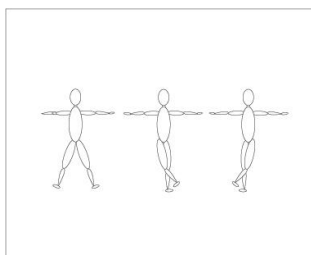
Continua tendida boca arriba Levanta las piernas hasta formar un ángulo de 90°. Estira completamente las rodillas y mantén los brazos a los lados del cuerpo con las manos al suelo. Doble los pies todo lo posible, como si quisieras tocar con la punta las piernas, realiza la flexión soltando el aire. A continuación inspira y estira el pie a modo de punta de ballet. Realiza el ejercicio veinte veces, lentamente acompasando la respiración.



Beneficios: Favorable en casos de calambres y lesiones en el tobillo, previene las várices, alivia la pesadez de las piernas, descongestiona la hinchazón en los tobillos.

EJERCICIO Nº 5

Mantente de pie con los brazos abiertos a la altura de los hombros, inspira y levanta una pierna dirigiéndola hacia la mano contraria, al tiempo que sueltas el aire. Vuelve a la posición inicial para realizar el movimiento con la otra pierna. Repite el ejercicio diez veces alternando las piernas y respirando acompasadamente.



Beneficios: favorece la movilidad de la cadera, se activan las funciones digestivas y la eliminación de las toxinas. Mejora la irrigación sanguínea de los glúteos y muslos.

CAMINAR Y EL ADULTO MAYOR

Caminar es una de las actividades aeróbicas más populares y accesibles para que practiquen tanto sedentarios como cultores de la actividad física. Los beneficios de la caminata son múltiples destacándose su sencillez y bajo nivel de peligro para la tercera edad.

Los ejercicios aeróbicos son aquellos en los que repites un gesto en forma cíclica, por un largo período de tiempo y sin interrupción alguna.

Ejemplos de estos ejercicios son: **correr, nadar, remar, esquiar, pedalear, saltar a la comba, marchar y por supuesto caminar.**

Beneficios de caminar para los adultos mayores

- Disminuye la tensión arterial.
- Aumenta la capacidad para captar oxígeno.
- Disminuye las reservas de grasa del organismo.
- Aumenta tu resistencia.
- Desarrolla un corazón más eficiente previniendo enfermedades coronarias.

Pero la caminata no sólo beneficia a todo el **sistema orgánico-funcional**, sino que actúa también sobre el **sistema muscular**.

La marcha es una de las maneras en que el hombre se diferencia del resto de los mamíferos. El mantenerse de pie es todo un desafío a la ley de gravedad. **La práctica regular de caminatas te permite ir alineando los segmentos corporales y mejorar tu postura.**

Por eso si te gusta caminar aprovecha para trabajar activamente en varios aspectos. A los beneficios ya enumerados les puedes agregar el **postural**.

Sugerencias al caminar

- Estira la columna vertebral como si te estuvieran tirando con una cuerda desde el centro de la cabeza. Ésta debe descansar relajada alineada con la columna, sin inclinarse hacia adelante ni hacia atrás.
- Balancea los brazos en forma pendular llevando el ritmo del movimiento.
- Apoya el talón y luego el resto del pie en cuanto hagas contacto con el suelo.

- Por último puedes contraer el abdomen durante la caminata para activar la musculatura profunda de la pelvis.

BAILE Y EL ADULTO MAYOR

El baile es considerado un integrante que va a contribuir a mejorar la salud física, y sobre todo a determinados grupos, como los adultos mayores.

El ejercicio físico aislado no consigue generar efectos visibles para la salud. Según los especialistas, con el baile bastan 30 minutos, tres veces por semana.

VENTAJAS DEL BAILE

- **Beneficio cardiovascular:** facilita la circulación de la sangre y el tono de la piel. El sistema respiratorio y vascular también se benefician de esta actividad.
- **Mejora tu imagen:** favorece el drenaje de líquidos y toxinas y la eliminación del exceso de grasas. Es ideal para quemar calorías. Combate el sobrepeso, la obesidad y los niveles altos de colesterol.
- **Corrige las malas posturas:** bailar puede ayudar a corregir las malas posturas que adoptamos en la vida diaria y en el trabajo
- **Fortalece los músculos:** en el baile intervienen diferentes grupos musculares y aumenta la flexibilidad, la fuerza y la resistencia. Es muy positivo para personas que sufren de patologías óseas y rigidez de articulaciones.
- **Potencia la coordinación:** mejora la agilidad, el equilibrio y la coordinación de movimientos. Es un buen ejercicio para el cerebro, mejora la concentración y la memoria.
- **Mejorar el aspecto físico:** muchas de las posturas negativas derivadas de la vida sedentaria se corrigen con la danza. La cabeza y el cuerpo erguido y el paso armonioso mejoran la presencia física.
- **En edades maduras es recomendable para paliar los dolores articulares, la osteoporosis y prevenir el envejecimiento.**
- **En los niños:** puede ayudar a corregir trastornos congénitos y malas posturas. Como método pedagógico, les permite desarrollar el oído musical, el sentido del ritmo, la memoria y la expresión corporal.



BENEFICIOS MENTALES DEL BAILE

- Mejora las relaciones personales: es una excelente forma de superar la soledad y la timidez y establecer nuevas relaciones personales.
- Reduce el estrés: favorece la relajación y libera tensiones.
- Potencia la autoestima: reduce la ansiedad y la depresión, ayuda a expresar las emociones y canalizar la adrenalina. Bailar levanta el ánimo.
- Fortalece la confianza: favorece la confianza en uno mismo y la claridad de pensamiento.
- Es divertido: además de todos los beneficios físicos y mentales expuestos, lo mejor del baile es la diversión. Es prácticamente imposible bailar sin sonreír. La música consigue que se expresen los sentimientos y proporciona una alegría duradera.

ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN EL ADULTO MAYOR

Según la Organización Mundial de la salud un adulto mayor debería realizar 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas aeróbicas.

Según el censo del 2012 en el Ecuador el 9.3% de la población del país son personas mayores de 60 años. Las enfermedades más comunes son la osteoporosis con un 19%, diabetes 13% etc. Para el cual con la ayuda de la actividad física y una dieta balanceada podremos frenarlos.

OSTEOPOROSIS

Es una enfermedad en la cual disminuye la cantidad de minerales en el hueso, perdiendo fuerza la parte de hueso trabecular y reduciéndose la zona cortical por un defecto en la absorción del calcio, lo que los vuelve quebradizos y susceptibles de fracturas y de micro fracturas, así como anemia y ceguera.

Los ejercicios ofrecen una resistencia en los huesos, que exigen un trabajo de éstos, estimulan nuevo crecimiento óseo y son mejores que la natación, en la que el agua soporta tu peso, o el ciclismo, en el que la bicicleta sostiene tu cuerpo. También es importante que se realicen en extensión más que en flexión, para conseguir una mayor fuerza de los músculos de las vértebras.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA OSTEOPOROSIS

A nivel muscular: Estimula el desarrollo muscular, lo cual repercute en la remodelación del hueso, que se hace más resistente, preparado para resistir esfuerzos y tensiones. Además, una musculatura potente actúa protegiendo al hueso ante golpes o caídas.

A nivel articular: El ejercicio físico estimula la movilidad articular, lo cual hace que la persona esté más preparada a responder ante situaciones como desequilibrios, evitando la caída.

Equilibrio y coordinación: El ejercicio físico hace que la persona esté más preparada a responder a estímulos inesperados. En el ejercicio físico se trabaja fuerza, resistencia, equilibrio y coordinación, lo cual ayuda a que el cuerpo esté activo y preparado, siendo menos propenso a sufrir caídas y teniendo mayor aguante en caso de que se produzcan.

A nivel mental: Está más que comprobado que la actividad y el ejercicio ayudan a que la persona se encuentre más ágil a nivel mental. Esto sobre todo es importante en edades avanzadas, ya que habilidades como equilibrio y coordinación dependen mucho de capacidades mentales, pero es necesario que se entrene desde la juventud para conseguir los mejores resultados.

A nivel social: Un riesgo de la osteoporosis es sufrir una caída en el domicilio que provoque una fractura y que no haya nadie cerca para atender a esa persona. Una persona activa, saludable, que se relacione con otras personas, aumenta su red de conocidos, lo cual, además de servir de apoyo y estímulo, puede ser vital en caso de emergencia. La persona es un todo, y las relaciones sociales también ayudan a minimizar las consecuencias negativas de un accidente.

DIABETES

Es una enfermedad en la que se produce una mala utilización de los azúcares (hidratos de carbono) como consecuencia de una falta de insulina.

Ejercicio para adultos mayores con diabetes

No es un secreto que el ejercicio es bueno para todos, pero es especialmente importante para los adultos mayores con diabetes. De hecho, de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud, investigaciones recientes demuestran que las personas de todas las edades obtienen grandes beneficios del ejercicio y la actividad física.

Tipos de ejercicio

Existen diferentes ejercicios para cada parte del cuerpo y el primer paso para determinar una rutina de ejercicio es consultar al médico. Una vez que el médico da el visto bueno, el programa de ejercicio de la persona debe incluir ejercicios de equilibrio y a que existe evidencia de que esto puede ayudar a reducir el riesgo de caídas.

BENEFICIOS

- Mejora de la sensación de bienestar.
- Mejora de la capacidad funcional.
- Mejora de la sensibilidad a la insulina.

- Disminución de la tensión arterial elevada.
- Disminución del riesgo a largo plazo de desarrollar hipertensión arterial.
- Disminución del riesgo de desarrollar coronariopatía.
- Reducción de la grasa corporal.
- Disminución de los niveles de triglicéridos.
- Aumento de HDL colesterol.
- Disminución del riesgo de desarrollar osteoporosis.

HIPERTENCION ARTERIAL

El adulto mayor

El deterioro funcional provocado por la incapacidad física y conservar la independencia y autonomía son los dos problemas más difíciles del tratamiento en los ancianos.

Las actividades como caminar, bailar, correr, nadar y montar en bicicleta, de 30 a 60 minutos al día y al menos de tres a cinco días por semana. Bien realizados, estos ejercicios pueden llegar a reducir los valores de tensión arterial en personas hipertensas hasta situar sus valores dentro de la normalidad.

El ejercicio dinámico repetido disminuye la Hipertensión arterial de las siguientes maneras:

1. Reduciendo la noradrenalina plasmática excesiva y el cortisol durante el ejercicio exhaustivo en los pacientes hipertensos delgados que presentan frecuentemente signos químicos de actividad adrenérgica aumentada.
2. Reduce el tono simpático (disminuyendo la FC en reposo y el gasto cardíaco).
4. Disminuye los niveles de sodio, mediante una mayor sudoración.
5. Relaja la musculatura esquelética.
6. Disminuye el peso corporal y la grasa corporal.

RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FISICA CON PERSONAS CON HIPERTENCION ARTERIAL:

1. Partir de una evaluación individual del estado médico y tolerancia al ejercicio.
2. Seleccionar actividades que desarrollen la resistencia aeróbica:
Caminar, trotar, nadar, montar en bicicleta, patinar, bailar, realizar actividades aeróbicas: danza, gimnasia, jugar tenis, baloncesto, fútbol.
3. Dichas actividades deben cumplir con un volumen grande (en relación con la capacidad individual) llegando hasta 30 minutos diarios de ejercicio continuo; intensidad moderada alrededor del 70% de la capacidad aeróbica y ritmo estable.
4. Controlar la intensidad a través de la frecuencia cardiaca. Se puede utilizar el Índice de Karvonen (IK), así:
$$IK = (220 - \text{Edad} - \text{Pulso basal}) \times 0.7 + \text{Pulso Basal}.$$
Cada paciente debe conocer la frecuencia cardiaca a la cual debe realizar su entrenamiento aeróbico.
5. Asegurar buenas condiciones de realización:
 - a. Implementos adecuados: zapatos, ropas (fibras no sintéticas), bicicleta, balones, etc.
 - b. Instalaciones adecuadas: piso, iluminación, temperatura y humedad.
 - c. Facilidades para el desplazamiento y acceso a los servicios.
 - d. Disponibilidad de ayudas médicas en caso de requerirse.
 - e. Motivación y educación permanentes.
 - f. Asegurar buena técnica en la ejecución de los movimientos.
8. Incluir ejercicios locales de fortalecimiento muscular para evitar el debilitamiento óseo.
9. Incluir ejercicios de flexibilidad (pasiva) para favorecer la postura y movilidad normales.
10. Respetar las leyes del entrenamiento:
 - a. Individualización del ejercicio
 - b. Aumento gradual (de acuerdo a la velocidad individual desasimilación).
 - c. Continuidad (crear "hábitos de ejercicio")
 - d. Orientación clara hacia objetivos de salud (y no de competencia)

ARTRITIS

Estudios científicos han demostrado que el ejercicio puede reducir el dolor y mejorar las funciones, el estado de ánimo y la calidad de vida de los adultos con artritis. El ejercicio también puede ayudar a controlar otras afecciones crónicas comunes en los adultos con artritis, como diabetes, enfermedades cardiovasculares y obesidad.

Tiempo de ejercicio que necesita un adulto mayor con artritis:

- 2 horas y 30 minutos (150 minutos) de ejercicios aeróbicos de intensidad moderada por semana
- 1 hora y 15 minutos (75 minutos) de ejercicios aeróbicos vigorosos por semana
- Una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Ejercicios para fortalecer los músculos 2 días o más por semana.
- Ejercicios para el equilibrio 3 días por semana, si se tiene riesgo de caídas.

El ejercicio aeróbico es cualquier tipo de actividad física que acelere los latidos y que dificulte la respiración más que cuando se está sentado, de pie o acostado.

Los ejercicios para fortalecer los músculos deben cubrir todos los grupos de músculos principales (p. ej., piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos).

ALZHEIMER

Se ha demostrado que las personas con Alzheimer que se encuentran en peor forma física, incrementan notablemente su grado de deterioro cerebral.

Parece ser también que aquellas personas que presentan Alzheimer incipiente, podrían preservar su función cerebral durante más tiempo si practicaran ejercicio físico. La atrofia cerebral que sufren estos pacientes podría ralentizarse al preservar el volumen cerebral y es ahí donde la actividad física ejerce un influjo determinante en la preservación del volumen cerebral.

Incorporar el ejercicio dentro de la rutina diaria proporciona beneficios tanto a la persona que tiene Alzheimer. No solamente puede mejorar la salud, sino que también puede convertirse en una actividad constructiva para la persona.

LAS ACTIVIDADES RECOMENDABLES SON:

Caminar



Nadar



Jugar tenis



Bailar



Determine la hora del día y el lugar donde ese tipo de actividad funcionaría mejor.

Se debe comenzar despacio; por ejemplo, tome un paseo corto alrededor del patio, antes de dar una vuelta alrededor de la cuadra.

Mantenerse pendiente de cualquier molestia o señales de esfuerzo excesivo. Permítale a la persona tener tanta independencia como sea posible.

Debe motivar a la persona a realizar actividades físicas.

SELECCIÓN DE JUEGOS ADECUADOS PARA EL ADULTO MAYOR

1. **Nombre:** Lanza hacia los ingredientes

- **Objetivos:** Ejercitar el lanzamiento

Mejorar la fuerza de brazos

Estimular la memoria

- **Organización:** Se trazará en el terreno una línea de lanzamiento y a 5m de distancia de esta se colocarán carteles o pedazos de papel de 50cm de ancho y 50 de largo con dibujos de diferentes ingredientes de cocina.

Los abuelos formarán 2 equipos y se colocaran en hilera detrás de la línea de lanzamiento

- **Desarrollo:** El profesor nombrará un plato de cocina tradicional venezolano y los abuelos deben ir lanzando de manera individual hacia un cartel con un ingrediente de los que conforman la receta de dicho plato.
- **Reglas:** Gana el equipo que logre primero lanzar hacia todos los ingredientes de cocina, de no ser así gana el que más ingredientes logre alcanzar.
- **Variantes:** Pueden sustituirse los carteles por contenidos que conozcan los abuelos que realicen la actividad.

2. **Nombre:** Vamos a caminar y visitar Apure

- **Objetivos:** Ejercitar la habilidad motriz básica de caminar

Mejorar la circulación venosa o de retorno

- **Organización:** El profesor dibujará en el terreno 2 círculos de 5 metros de diámetro cada uno de los cuales representará un color y a 3 metros de distancia en el borde del mismo trazará marcas sobre las cuales colocará el nombre de un lugar turístico apureño y en el centro del círculo colocará 2 cajas de cartón de diferentes colores dentro de las cuales estarán colocadas los nombres de todas los municipios del estado Apure.

Los participantes formarán 2 equipos que se nombrarán con un color y se identificarán colocándose en la muñeca una tira o pedazo de tela del color que representen y se ubicarán en hilera tomadas de las manos frente al círculo que represente su color.

- **Desarrollo:** A la señal del profesor los abuelos saldrán caminando por el borde del círculo hasta llegar a la primera marca al llegar allí deben seguir tomados de las manos en punta de pies o con la planta del pie dirigirse a la caja de cartón que está en el centro del círculo y seleccionar el nombre de la municipio al que pertenece el lugar turístico que está en la marca., para decirlo en alta voz y si está correcta acumulan un punto así continua el juego hasta que identifiquen las municipios de todos los lugares turísticos que aparecen en el círculo.
- **Reglas:** Solo pueden dirigirse al centro del círculo a buscar la tarjeta de la provincia caminando en punta o planta del pie.

Gana el equipo que logre identificar las provincias primero y correctamente

- **Variantes:** Pueden sustituirse los lugares turísticos por otros contenidos que conozcan las abuelas o cambiar la forma de desplazamiento.

3. **Nombre:** Canta y baila conmigo

- **Objetivos:** Ejercitar la habilidad motriz básica de caminar
- **Organización:** Se formarán parejas dándole a cada pareja un número de manera consecutiva las que se colocaran dispersas por el área. En el centro del terreno se trazará un círculo de 5 metros de diámetro y alrededor de él se colocaran unas tarjetas con nombres de diferentes ritmos musicales
- **Desarrollo:** A la señal del profesor las parejas comienzan a caminar por el terreno sin parar y cuando el profesor diga un número la pareja que represente dicho número debe salir caminando rápidamente tomar una tarjeta, colocarse en el centro del círculo ambos miembros bailar y cantar el ritmo correspondiente, el resto de las parejas deben imitar los movimientos de la pareja que se encuentra en el centro del círculo.
- **Reglas:** Gana la pareja que mejor baile y cante una canción acorde con el ritmo seleccionado. Se bailaran solos ritmos venezolanos típicos del estado

Acumula puntos la pareja que realice movimientos originales

- **Variantes:** Puede cantar un miembro de la pareja y el otro bailar.

Indicaciones metodológicas a seguir al planificar los juegos en las clases de Cultura Física para el adulto mayor

- Deben ser seleccionados los juegos de carácter dinámico que no exigen tensiones estáticas prolongadas.
 - Prestar atención a los juegos con inclinación de cabeza y tronco, siendo realizados en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud. Nunca de forma rápida y brusca.
 - Se deben alternar las posiciones de parado, sentado y acostado. Evitar la posición de pie de forma prolongada.
 - Al movilizar la región cervical, no realizar movimientos bruscos.
 - No caminar con los bordes internos y externos del pie.
 - No realizar ejercicios de doble empuje.
 - No realizar juegos con mucha separación de las piernas.
 - No abusar de los giros y paso atrás.
 - No realizar abdominales a personas mayores ni operadas de hernia.
 - El trote y salto se realizarán bajo control médico y pedagógico y en todos los casos debe preceder una preparación.
 - Los ejercicios respiratorios deben ocupar un lugar destacado, los que debemos alternar durante la clase con otros ejercicios.
- Utilizar juegos para desarrollar emociones positivas.

NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes que necesita para estar sano. Entre los nutrientes se incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.

Hay estudios que demuestran que una buena dieta en la edad avanzada reduce el riesgo de osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. A medida que envejece, usted puede necesitar menos energía. Pero aun así necesitará la misma cantidad de nutrientes en los alimentos. Para obtenerlos:

- Elija una variedad de alimentos saludables
- Evite las calorías vacías, que son alimentos con muchas calorías pero pocos nutrientes, tales como las papas fritas, las galletas dulces, las gaseosas y el alcohol
- Prefiera alimentos con bajo nivel de colesterol y grasas, especialmente las grasas saturadas y trans.

Las grasas saturadas suelen provenir de los animales. Lea las grasas trans en las etiquetas de los alimentos procesados, margarinas y mantecas.

NIH: Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez. Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a

lo largo de nuestra vida, pero las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo. Además, la correcta absorción de los alimentos puede verse afectada por alguna enfermedad.

Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) que los jóvenes, pero en cantidades diferentes. Algunos pueden ser más necesarios que otros. Además, para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.

Conforme envejecemos, requerimos menos energía (calorías) que cuando éramos jóvenes. Esto se debe a que los procesos naturales del organismo requieren menor energía cuando disminuye la actividad física y hay una menor masa muscular.

Aunque los requerimientos calóricos varían de acuerdo a la edad y al nivel de actividad, un adulto mayor requiere alrededor de mil 600 **calorías** diariamente. Éstas deben elegirse cuidadosamente procurando que aporten los nutrientes necesarios. La recomendación es dividir las mil 600 calorías en porciones de cada uno de los grupos incluidos en la pirámide nutricional:

1. Pan y cereales: seis porciones
2. Vegetales: tres porciones
3. Frutas: dos porciones
4. Leche y sus derivados: dos porciones
5. Proteína: dos porciones
6. Grasas: Usar con moderación



En tanto, los adultos mayores necesitan incluir dos porciones o 90 gramos de proteína diariamente en su dieta. Algunas opciones son carne, pollo, pescado y si éstos resultan difíciles de masticar puede suplirlos por huevos o frijoles.

Además, en la medida que vamos envejeciendo, aumentan nuestros requerimientos de calcio. Para mantener la masa ósea y reducir el riesgo de osteoporosis las recomendaciones de calcio deben incrementarse en un 20%.

Tanto los hombres como las mujeres mayores de 50 años deben consumir al menos mil 200 mg. de calcio al día. La leche y sus derivados (queso, crema, yogurt) son las mejores fuentes de calcio, al igual que los vegetales de hoja verde y las sardinas.

Nunca es demasiado tarde para consumir más calcio, aunque también es necesario consumir suficiente vitamina D para poder absorberlo y realizar al menos 30 minutos de ejercicio diariamente.

La deficiencia de hierro es un problema común a medida que envejecemos y esto por lo general provoca anemia, cuyos síntomas son debilidad, fatiga y deterioro de la salud. La vitamina C, contenida en frutos cítricos, ayuda a nuestro organismo a absorber el hierro de los alimentos que lo contienen. Además es un excelente antioxidante lo contribuye a retrasar el proceso de deterioro del organismo.

Los expertos recomiendan el consumo diario de entre 20 y 35 gramos de fibra (para un adulto) para mejorar el movimiento del tubo digestivo, moderar los cambios de azúcar y de colesterol en la sangre que se producen después de las comidas e incrementar la eliminación de las sustancias cancerígenas producidas por las bacterias en el intestino grueso. Se encuentra principalmente en los granos enteros, algunas frutas y verduras.

La vitamina A contenida en vegetales de hoja verde y los de color amarillo y naranja, ayuda a los ojos a adaptarse a una luz tenue, protege nuestra piel, así como otros tejidos.

El ácido fólico participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia. Lo contienen los vegetales de hoja verde, algunas frutas, los frijoles y los productos de grano enriquecidos.

La vitamina B12 participa con los folatos en la elaboración de glóbulos rojos; la ausencia de ésta provoca anemia y en algunos casos se le relaciona con problemas neurológicos.

La carne, el pescado, el pollo los huevos y los productos lácteos son una buena fuente.

El zinc ayuda al organismo a combatir infecciones y a reparar los tejidos enfermos. Sus principales fuentes son: carne, mariscos, productos de grano y la leche.

Los adultos mayores necesitan tomar abundantes líquidos: de 8 a 12 tazas por día. Algunos alimentos proveen líquidos, pero aun así es necesario tomar todo tipo de bebidas, jugos, leche, sopa, té o café, que pueden incluir además otras sustancias nutritivas, sin olvidar la mejor opción que es el agua pura.

Cada persona es diferente, por lo que es recomendable consultar con el médico cuáles son sus requerimientos alimenticios para su caso en particular tomando en cuenta su edad, estado de salud y la actividad que realiza diariamente.

“En el movimiento está la vida y en la actividad reside la felicidad”

(Aristóteles)



4.3. BIBLIOGRAFIA

4.3.1. FUENTES BIBLIOGRAFICAS CONSULTADAS SOBRE EL TEMA Y METODOLOGIA

- 1.- (Deportes y Sociedad, 1974, Salvat Editores primera edición México)
- 2.-Gómez, Jorge y Gonzales, Lady. "La educación física en la primera infancia". Editorial Estadium, Bs. As. 1.999.
- 3.-Jiménez Ortega, José. "Psicomotricidad, teoría y programación". Editorial Escuela Española, Madrid 1.995.
- 4.-LOPEZ, Maribel. Tesis sobre "La gimnasia Aeróbica y el desarrollo de la psicomotricidad"
- 5.-Manual de Costallat, Dalila. "Psicomotricidad". Editorial Losada, Bs. As 1.987.
- 6.-. VENEGAS, Joffre (2006) Para entender la actividad física.

4.3.2. INTERNET

http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica

<http://www.colombiaaprende.edu.com/html/docentes/1596/article-75526.html>

<http://www.educacionfisica.com.mx/>

<http://www.deportes.edu.co/html/>

<http://www.actividadfiscai.edu.com/.html>

www.profesorenlinea.cl

<http://es.wikipedia.org/wiki/Emoci%C3%B3n>

<http://www.botanical-online.com/metabolismobasal.htm>

<http://www.monografias.com/trabajos12/edfis/edfis.shtml>

<http://www.monografias.com/trabajos88/que-es-recreacion/que-es-recreacion.shtml>

http://www.maestrosdemaestros.com/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=93:conceptos-de-recreacion&catid=79:ocio-y-tiempo-libre&Itemid=77

<http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

<http://www.tiposde.org/cotidianos/107-tipos-de-deportes/>

http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica

http://html.rincondelvago.com/educacion-fisica_27.html

<http://psicomotricidadinfantil.blogspot.com/2008/05/definicion-de-terminos.html>

<http://www.saluddealtura.com/?id=694>

4.4. ANEXOS

Modelo de encuesta a adultos mayores.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a adultos mayores.

Objetivo: Recabar información sobre la influencia de la actividad física en el desarrollo de la psicomotricidad de los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Ambato.

Señor sírvase marcar con una X la respuesta que usted considere pertinente o contestar con toda veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación.

1.- ¿La actividad física ayuda a la coordinación de los movimientos?

Si ()

No ()

2.- ¿Cree usted que el mantenimiento de la psicomotricidad es importante en la etapa del adulto mayor?

Si ()

No ()

3.- ¿La sincronización es importante al momento de realizar actividad física? Si () A veces () No ()

4.- ¿Es necesario saber respirar al momento de la práctica de actividad física?

Si ()

No ()

5.- ¿La actividad física ayuda a prevenir problemas de la circulación?

Si ()

No ()

6.- ¿La actividad física brinda beneficios al metabolismo basal?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

7.- ¿Camina usted diariamente por lo menos una hora?

Si ()

No ()

A veces ()

8.- ¿Conoce usted los beneficios y la importancia de la bailo terapia?

Si ()

No ()

9.- ¿Le gustaría formar parte de un grupo donde se realizara actividades para el mantenimiento de la psicomotricidad?

Si ()

No ()

10.- ¿Tiene usted alguna dificultad para realizar ejercicios aeróbicos?

Si ()

No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN