



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

Informe final previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación

Mención: Cultura Física

TEMA:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO PSICOMOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS, PENSIONISTAS DE MONTEPÍO Y MILITARES RETIRADOS DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI.”

AUTORA: Camalle Chamorro Ximena Margoth

TUTOR: Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

Ambato - Ecuador

2013

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

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, C.C. 480169779-6 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO PSICOMOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS, PENSIONISTAS DE MONTEPÍO Y MILITARES RETIRADOS DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI.” desarrollado por la egresada Ximena Margoth Camalle Chamorro, 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.

.....
Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACION

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

.....
Ximena Margoth Camalle Chamorro

C.C.: 050313967-7

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO PSICOMOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS, PENSIONISTAS DE MONTEPÍO Y MILITARES RETIRADOS DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI.”, 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.

.....
Ximena Margoth Camalle Chamorro

C.C.: 050313967-7

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al Consejo Directivo de la Universidad Técnica de Ambato.

La Comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO PSICOMOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS, PENSIONISTAS DE MONTEPÍO Y MILITARES RETIRADOS DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI.”,

Presentada por el Srta. Ximena Margoth Camalle Chamorro, egresada de la Carrera: Cultura Física, Modalidad: Semipresencial, promoción: SEPTIEMBRE 2011 - FEBRERO 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 establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los Organismos pertinentes para los trámites correspondientes.

Ambato, 10 de Septiembre del 2013.

LA COMISIÓN

.....
Dra. Mg. Rosa Marlene Barquin Yuque
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

.....
Lcdo. Mg. Oscar Alberto abril flores
MIEMBRO

.....
Ing. Mg. Diego Fernando Melo Fiallos
MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico esta tesis con mucho amor y felicidad principalmente a Dios y a mis ángeles porque a es mi fuerza espiritual a pesar de cualquier circunstancia se guarda en mi corazón.

A mi papá Segundo Gonzalo Camalle Ycasa porque siempre ha sido ejemplo de responsabilidad y por darme la oportunidad de haber alcanzado varios objetivos en mi vida.

A mi mamá Hilda Mirey Chamorro Jurado porque con su valores es el ánimo que me ha impulsado a seguir superándome en la vida y en mi alma.

A mi hermana Maribel del Roció Camalle Chamorro porque a pesar de cualquier circunstancia ha permanecido constante con su apoyo moral.

Y a mí porque he logrado un objetivo más en mi vida y me he permitido confiar en mis capacidades.

Ximena Margoth Camalle Chamorro

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO especialmente a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por aportar al mejoramiento académico basado en una concepción integradora de los valores humanos.

A los todos docentes de la Carrera de Cultura Física porque son parte primordial del conocimiento adquirido para llevar en la práctica, de manera idónea a la sociedad y a quienes supieron incentivar me y guiarme con sus conocimientos en la ejecución y culminación del presente trabajo, para la consecución del título de Licenciada.

Agradezco a Dios por ser dueño de mi existencia y a mis amados padres: Hilda Chamorro y Segundo Camalle por haberme dado la vida y el apoyo moral, espiritual y económico.

Ximena Margoth Camalle Chamorro

ÍNDICE GENERAL

PAGINAS PRELIMINARES

Página de título o portada.....	i
Página de Aprobación del Tutor.....	ii
Página de Autoría de Tesis.....	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Página de Aprobación de Tribunal de Grado.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Resumen Ejecutivo.....	xiv

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Introducción.....	1
1. Tema de investigación.....	2
1.1 tema de investigación.....	2
1.2 Planteamiento Del Problema.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.2 Análisis crítico.....	6
1.2.3 Prognosis.....	7
1.2.4 Formulación del problema.....	7
1.2.5 Preguntas directrices.....	8
1.2.6 Delimitación.....	8

1.3	Justificación.....	9
1.4	Objetivos.....	10
1.4.1	Objetivo General.....	10
1.4.2	Objetivos Específicos.....	11

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.	Marco Teórico.....	12
2.1	Antecedentes Investigativos.....	12
2.2	Fundamentación Filosófica.....	14
2.3	Fundamentación Legal.....	15
2.4	Categorías Fundamentales.....	18
2.5	Hipótesis.....	42
2.6	Señalamiento de Variables de la hipótesis.....	42

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.	Metodología.....	43
3.1	Enfoque.....	43
3.2.	Modalidad Básica de la Investigación.....	43
3.2.1	De campo.....	43
3.2.2	Bibliográfica-Documental.....	44
3.3	Nivel o Tipo de Investigación.....	44

3.3.1 Exploratorio.....	44
3.3.2 Descriptivo.....	44
3.3 Población y Muestra.....	45
3.4 Operacionalización de las variables.....	46
3.5 Recolección de la Información	48
3.6 Procesamiento y Análisis de Datos	49

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4 Análisis e interpretación de resultados.....	50
4.1 Encuesta dirigida a los adultos mayores de AJUPEMIRSA.....	50
4.2 Encuesta dirigida a la directiva de AJUPEMIRSA.....	60
4.3 Verificación de la hipótesis.....	70
4.3.1 Combinación de frecuencias.....	70
4.3.2 Planteamiento de la Hipótesis.....	70
4.3.3 Selección del nivel de significación.....	71
4.3.4 Descripción de la población.....	71
4.3.5 Especificación del cuadro estadístico.....	71
4.3.6 Grados de libertad.....	72
4.3.7 Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.....	72
4.3.8 Frecuencia observada.....	73
4.3.9 Frecuencia esperada.....	74
4.3.10 Cálculo χ^2 cuadrado.....	75
4.3.11 Decisión final.....	75

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5 Conclusiones y Recomendaciones.....	76
5.1 Conclusiones.....	76
5.2 Recomendaciones.....	77

CAPITULO VI: PROPUESTA

6 Propuesta.....	78
6.1 Datos Informativos.....	78
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	79
6.3 Justificación.....	79
6.4 Objetivos de la propuesta.....	80
6.4.1 Objetivo general.....	80
6.4.2 Objetivos específicos.....	81
6.5 Factibilidad de la propuesta.....	81
6.6 Fundamentación Científica.....	83
6.6.1 Fundamentación Filosófica.....	83
6.6.2 Fundamentación Pedagógica.....	84
6.6.3 Fundamentación Sociológica.....	85
6.7 Modelo Metodológico.....	85
6.8 Modelo Operativo.....	120
6.9 Administración.....	121
6.10 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	121
6.10.1 Previsión de la evaluación.....	122

ANEXOS

* Bibliografía.....	123
* Cuestionario a la directiva.....	124
* Cuestionario a los adultos mayores.....	126
* Fotografías.....	128

ÍNDICE DE GRÁFICOS, CUADROS Y TABLAS

GRÁFICOS

* Gráfico N°1: Árbol de Problemas.....	5
* GráficoN°2: Categorías Fundamentales.....	18
* GráficoN°3: Constelación de Ideas. Variable Independiente.....	19
* GráficoN°4: Constelación de Ideas. Variable Dependiente.....	20
* GráficoN°5: Operacionalización de la variable independiente.....	46
* GráficoN°6: Operacionalización de la variable dependiente.....	47
* GráficoN°7: Recolección de Información.....	48
* GráficoN°8: buen estado físico.....	50
* GráficoN°9: vida cotidiana.....	51
* GráficoN°10: diversión y distracción.....	52
* GráficoN°11: ejercicio dirigido.....	53
* GráficoN°12: deportes.....	54
* GráficoN°13: proceso psicomotriz.....	55
* GráficoN°14: desinhibir.....	56
* GráficoN°15: sentir.....	57
* GráficoN°16: comportamiento.....	58

* GráficoN°17: personalidad.....	59
* GráficoN°18: movimientos simples y complejos.....	60
* GráficoN°19: actividad física.....	61
* GráficoN°20: recreación.....	62
* GráficoN°21: aptitud física.....	63
* GráficoN°22:individuales.....	64
* GráficoN°23: procesos mentales y físicos.....	65
* GráficoN°24: emociones.....	66
* GráficoN°25: físico, mental y espiritualmente.....	67
* GráficoN°26: actividad física.....	68
* GráficoN°27: deporte o la recreación.....	69
* GráficoN°28 zona de aceptación y rechazo.....	72
* GráficoN°29: modelo operativo.....	120
* GráficoN°30: previsión de evaluación.....	122

CUADROS

* Cuadro N° 1: Población y muestra.....	49
* Cuadro N° 2: frecuencias observadas.....	73
* Cuadro N°3: frecuencias esperadas.....	74
* Cuadro N°4: Cálculo X^2	75

TABLAS

* Tabla N°1: buen estado físico.....	50
* Tabla N°2: vida cotidiana.....	51
* Tabla N°3: diversión y distracción.....	52
* Tabla N°4: ejercicio dirigido.....	53
* Tabla N°5: deportes.....	54
* Tabla N°6: proceso psicomotriz.....	55
* Tabla N°7: desinhibir.....	56
* Tabla N°8: sentir.....	57
* Tabla N°9: comportamiento.....	58
* Tabla N°10: personalidad.....	59
* Tabla N°12: movimientos simples y complejos.....	60
* Tabla N°13: actividad física.....	61
* Tabla N°14: recreación.....	62
* Tabla N°15: aptitud física.....	63
* Tabla N°16: individuales.....	64
* Tabla N°17: procesos mentales y físicos.....	65
* Tabla N°18: emociones.....	66
* Tabla N°19: físico, mental y espiritualmente.....	67
* Tabla N°20: actividad física.....	68
* Tabla N°21: deporte o la recreación.....	69

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

TEMA: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO PSICOMOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS, PENSIONISTAS DE MONTEPIÓ Y MILITARES RETIRADOS DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI.”

AUTORA: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

TUTOR: Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta.

RESUMEN EJECUTIVO

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales, en si es cualquier movimiento corporal que provocan un gasto energético. Los movimientos adecuados previenen los perjuicios del envejecimiento permitiendo ser útiles a los adultos mayores beneficiándose de sus hábitos saludables para mejorar su calidad de vida. En los adultos mayores uno de los problemas en los cambios fisiológicos resultantes del envejecimiento en sí, es la tendencia que tienen muchas personas mayores de disminuir la cantidad de actividad física que realizan. Aún muy pocos estudios se han realizado para determinar qué porcentaje de disminución de la fuerza y flexibilidad que puede ser atribuido, más a la inactividad que al envejecimiento.

PALABRAS CLAVES: Actividad Física, Desarrollo, Proceso Psicomotriz, Adultos Mayores, Cultura Física, Deporte, Recreación, Capacidades Físicas, Movimiento, Motricidad Gruesa, Deficiente, Mejorar, Guía, Asociación, Jubilados, Pensionistas, Militares, Pasivos, Activos, Muy Activos.

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

Se detalla el problema, planteamiento, justificación y objetivos que se pretenden alcanzar con esta investigación.

CAPÍTULO II

Se desarrolla el marco teórico, los antecedentes investigativos, fundamentación, categorías fundamentales e hipótesis como referentes conceptuales que fundamentan la investigación.

CAPÍTULO III

Se desarrolla la metodología, enfoque, modalidad, tipos de investigación, población y muestra, operacionalización, recolección, procesamiento y análisis de datos con qué y cómo se va investigar.

CAPÍTULO IV

Se desarrolla el análisis e interpretación de resultados, encuestas mediante gráficos y cuadros de datos obtenidos en el trabajo investigativo.

CAPÍTULO V

Se desarrolla las conclusiones y recomendaciones de la actividad física y su incidencia en el proceso psicomotriz de los adultos mayores.

CAPÍTULO VI

Se detalla la propuesta, datos informativos, antecedentes, justificación, objetivos, factibilidad, fundamentación, modelo metodológico, modelo operativo, administración, plan de monitoreo y evaluación para solucionar el problema.

CAPÍTULO I

1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN.

“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO PSICOMOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS, PENSIONISTAS DE MONTEPÍO Y MILITARES RETIRADOS DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI.”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.

En la Provincia de Cotopaxi más en las zonas urbanas la actividad física en los adultos mayores es preocupante, la poca importancia por parte del gobierno de turno al no masificar, motivar y hacer un llamado para que se realice diversos campeonatos, concursos o talleres para que haya el interés por parte de estas personas para ejecutar otros deportes, danzas, aeróbicos, recreación, gimnasia, etcétera y de esta manera se mantengan en mejor estado físico, mental y espiritual.

Se han realizado talleres ocupacionales por parte de empresas privadas pero esto no es suficiente ya que la demanda de las personas de la tercera edad que están cayendo en el sedentarismo y por ende en enfermedades y depresión es alta por esta razón se debería haber un trabajo continuo, organizado y dirigido, para que se establezca la frase “En cuerpo sano mente sana.”

Según el Doctor Moisés Schapira asegura que:

“Existe evidencia de que aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable, quien aconseja promover estilos de vida saludables para las personas adultas mayores como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud a través de la Guía Regional para la Promoción de la Actividad Física”.

En el Cantón Salcedo no se ha percibido por parte de la primera autoridad de la ciudad una adecuada y digna forma de tratar a todos los adultos mayores quienes han sido los forjadores y aportadores de conocimientos, legados y entrega para el mejoramiento de la urbe.

Se debería tomar más en serio el bienestar de dichas personas para mejorar su calidad de vida en la cúspide de sus años y de esta manera tener una distracción gratuita. Además de darle mayor valía a la actividad física ya que para ellos es tan necesaria como para cualquier persona y les ayudaría a que consideren que aun pueden aportar a la sociedad.

Por otra parte en la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo, antecedido por el Lic. Wilson Córdova Robert como Presidente de la AJUPEMIRSA, se han realizado talleres de manualidades, música, computación, nutrición y en algún momento gastronomía y danza folklórica.

Sería bueno que cada año así como se realizan exposiciones de manualidades y gastronomía también haya de diferentes aspectos de la Cultura Física sin enfocarse en una sola actividad ya que la rama es extensa y servirá para no caer en la monotonía. Por la falta de profesionales dispuestos a impartir conocimientos en Cultura Física no han podido efectuar la actividad física permanente, adecuada y heterogénea que aporte en el rendimiento físico, en la salud, y en la autoestima de los adultos mayores.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

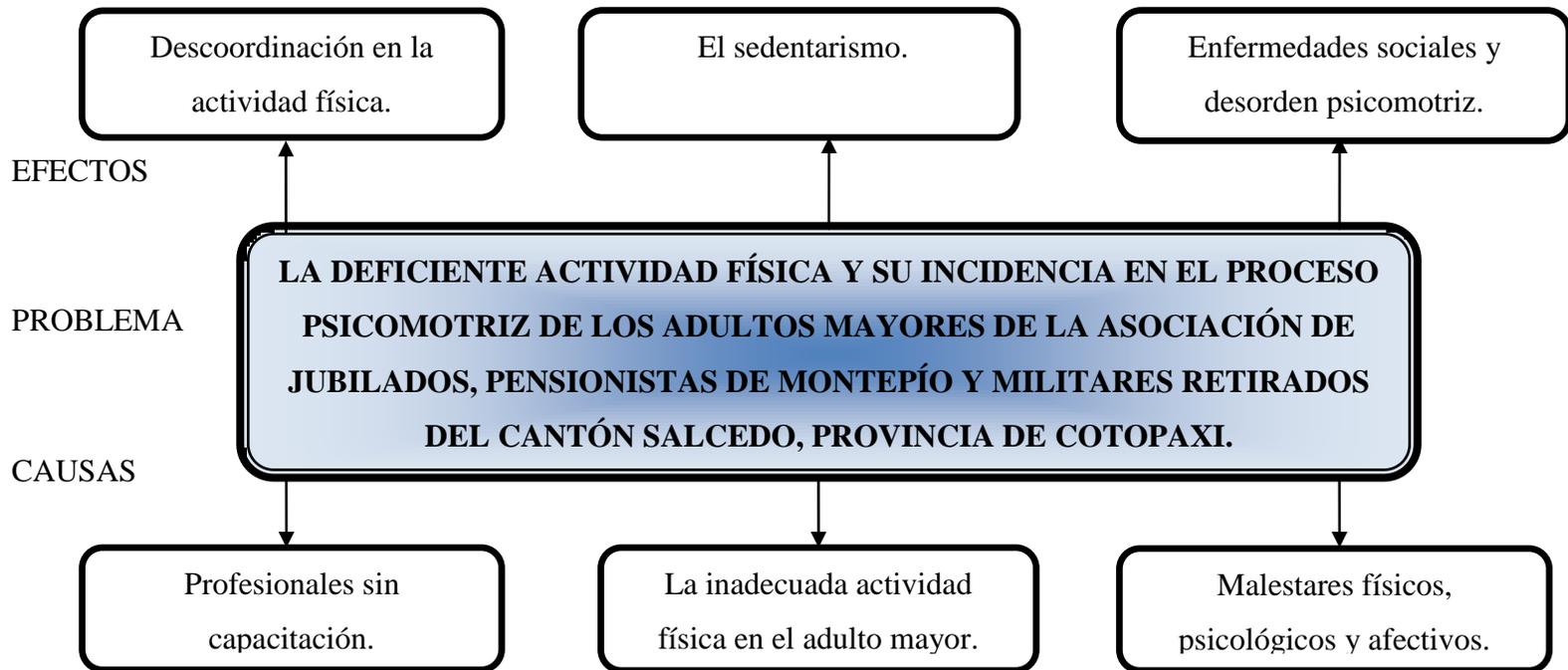


Gráfico N° 1: Árbol de Problemas

Realizado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

Es de conocimiento general que la actividad física es importante en todas las edades y géneros y a su vez necesita de un trabajo planificado, pero en esta investigación podemos decir que existen profesionales sin capacitación que influyen en que posteriormente las personas tengan descoordinación en la actividad física y no puedan asociar el sistema nervioso y muscular (relaciones neuromusculares) sin que estos hagan interferencia. Para que sea eficaz la coordinación psicomotriz se debe aplicar el principio de repetición de ejercicios para aumentar la memoria cinética (memoria de movimiento) y por ende la concentración y estimular el cerebro con un máximo de eficacia y un mínimo de gasto de energía.

La inapropiada actividad física en el adulto mayor produce escasa preparación de habilidades físicas de forma regular, es indispensable que una persona haga actividad física de una intensidad moderada ya que de lo contrario provocara el sedentarismo y esto ocasionara enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como obesidad, diabetes, hipertensión.

Los malestares físicos, psicológicos y afectivos son una sensación generalizada de no tener energía para cumplir las actividades habituales y peor aun físicas provocando, falta de bienestar; enfermedades sociales estas situaciones causan estrés y que esto conlleva a un desorden psicomotriz social y afectivo ya que todo no puede estar bajo control y es necesario el amor y comprensión de las personas que los rodea para que no caigan en la depresión y esto pueda provocar el suicidio.

1.2.3 PROGNOSIS.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que:

“Para el año 2030 la mortalidad como resultado de dichos padecimientos en los países en vías de desarrollo será de alrededor del 65% del total de muertes. El cuerpo del ser humano ha sido hecho para moverse y es muy necesario que lo haga para mantenerse en funcionamiento y para evitar las enfermedades; se necesita seguir teniendo actividad física y conforme va creciendo esta necesidad también va aumentando, lo lamentable es que no se hace. Conforme van pasando los años las ganas de querer hacer actividad física se va perdiendo.”

En los adultos mayores de no desarrollarse esta investigación su estilo y calidad de vida iría en déficit ya que la inactividad física es un enemigo del bienestar físico y no solo afecta al cuerpo sino también a la mente y al espíritu ocasionando en muchos casos enfermedades o mucho peor la muerte. Señalan por llamarlos así que los ancianos son como niños, y debería de ser de esta manera, retomar los juegos en conjunto, el ejercicio aeróbico, correr, saltar es decir, todo lo que de niños solían hacer.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo incide la actividad física en el proceso psicomotriz de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES.

- * ¿Por qué es importante la actividad física en los adultos mayores?
- * ¿Cuáles son los métodos adecuados para mejorar el proceso psicomotriz de los adultos mayores?
- * ¿Se debería diseñar una propuesta innovadora para solucionar la inactividad física de los adultos mayores?

1.2.6 DELIMITACIÓN.

- * DELIMITACIÓN DEL CONTENIDO:

Campo: Actividad Física Incluyente.

Área: Cultura Física.

Aspecto: La deficiente actividad física.

- * DELIMITACIÓN ESPACIAL:

La investigación se desarrollará en la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo.

* DELIMITACIÓN TEMPORAL:

La labor de investigación se efectuará en el período 2012 - 2013.

* UNIDADES DE OBSERVACIÓN:

Los adultos mayores.

1.3 JUSTIFICACION.

Este trabajo investigativo es de mucho **interés** en nuestros adultos mayores que no deben de ser olvidados, ya que nos han brindado sus enseñanzas, legados, esfuerzo, dedicación, entrega, más aun las personas que conforman la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo que han aportado mucho en nuestra sociedad.

La **importancia** de este trabajo investigativo es para alcanzar el mejoramiento psicomotriz de estas personas y aumentar nuestro conocimiento **teórico-práctico** a través de impartir la actividad física.

El tema es de **novedad** ya que este gobierno está dando una notable valía a los adultos mayores en aspecto de que debemos incluirlos de una forma responsable en la sociedad.

Es de gran **utilidad** para la sociedad ya que nos ayudara a que todos tengamos conciencia de la adecuada actividad física teniendo como **beneficiarios** a nuestros adultos mayores.

Causa **impacto** para toda la sociedad porque estamos rodeadas de personas de la tercera edad y la mayoría de los seres humanos queremos el bienestar para ellos ya que tarde o temprano todos llegaremos al mismo ciclo.

Para que exista la **factibilidad** en la ejecución del proyecto es absolutamente necesario el apoyo incondicional de todos y cada uno de los actores, quienes deberán estar dispuestos a cambiar de la inactividad para ser actores de aprender cosas diferentes e innovadores.

1.4 OBJETIVOS.

1.4.1 OBJETIVO GENERAL.

Determinar la importancia de la actividad física y su incidencia en el proceso psicomotriz de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi, para que obtengan el bienestar total.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- * Identificar la importancia de la actividad física en los adultos mayores.
- * Analizar los métodos más adecuados para mejorar el proceso psicomotriz de los adultos mayores.
- * Diseñar una propuesta innovadora para solucionar la inactividad física de los adultos mayores.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO.

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

En la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato se encontró una tesis con la variable independiente similar a la de este trabajo investigativo:

TEMA N°139: “La Actividad Física y su valor en el desarrollo policial del G.O.E. del Comando de Policía N°9 de la Ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua”.
AUTOR: Proaño Merino Luis Enrique.

CONCLUSIONES:

- * Después de haber aplicado el test se ha llegado a la conclusión que la actividad física de los policías a los cuales se les aplicó el mismo mejora sus condiciones en el campo laboral y emocional en sus procedimientos diarios.
- * Se concluye que el desarrollo policial en la mayor parte de los policías que realizaron las actividades físicas mejora en cuanto a los procedimientos efectuados en sus labores diarias.

- * Una vez concluido el programa de ejercicios propuestos se ha comprobado que se produjeron mejoras en acondicionamiento físico del personal del GOE de Tungurahua y el aumento de eficiencia en el procedimiento laboral.
- * Se ha comprobado por los mismos participantes con los comentarios que la actividad física le da más efectividad al momento de trabajar.
- * En respuesta al objetivo sobre identificar los riesgos en el desarrollo policial al no realizar ejercicio físico se detectó que se que el momento de un procedimiento policial afecta significativamente en el buen desempeño laboral debido al no contar con un buen físico óptimo, repercute en el trabajo diario, otro riesgo identificado en el desempeño policial es el nivel de estrés aumenta al no tener una serie determinada de actividad física.
- * Mediante un entrenamiento físico de dos horas diarias por tres días a la semana en respuesta a la restructuración de horarios laborales es necesario que se fije tres veces por semana dedicar un espacio para el acondicionamiento físico se propone dos horas diarias en horario de 7 a 9 de la mañana sin afectar a sus labores diarias.
- * Se muestra los test finales en comparación con los iniciales que la ejecución del programa de ejercicios físicos contribuyo positivamente en el estado físico y en el desempeño policial de personal del GOE Tungurahua.

CRITERIO PERSONAL:

Mi criterio sobre esta tesis es que definitivamente estar físicamente activo contribuye a mejorar todo aspecto de la vida cotidiana además de permitir proceder efectivamente en todas las labores diarias.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

Según Aline Juárez Nieto anota que:

“Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física se ha convertido en un reto para la población moderna”.

La actividad física se deduce como la exclusiva contribución para la educación integral por medio del movimiento, ya que no es el cuerpo el que se mueve sino es la persona la que se mueve.

Partiendo de un principio de auto-exigencia profesional, enseñar a las personas algo que les pueda servir para su vida, conocer sus propias necesidades de esfuerzo y sus posibilidades. Los seres vivos tenemos dos maneras de comunicarnos a través del lenguaje y la motricidad la segunda sólo se adquiere con la práctica de actividad física.

La Cultura Física es la única materia que de forma específica ayuda al ser humano a comprenderse mejor (capacidades para auto-exigirse sin trampas, sin engaños) y es capaz de configurar la total personalidad del individuo esto significa crear formas de actuación y comportamiento que permitan utilizar de forma diferenciada y significativa todas las capacidades físicas, cognitivas, afectivas, mentales, sociales, expresivas, que permitan el auto-conocimiento.

Por lo tanto, disfrutar de más sesiones de Cultura Física en la institución es una necesidad pedagógica básica para conseguir una educación pública de calidad. En la niñez y adolescencia es donde se establece y configura de la manera más importante la personalidad del hombre, por ello, en esta etapa un alto nivel de protagonismo debe ser conferido al profesor de Cultura Física ya que hoy en día no es valorada esta labor; es nuestra responsabilidad y obligación insistir en el gran valor educativo y formativo que tiene la Cultura Física y relevar el lugar y prestigio que le corresponde como la Educación de la Motricidad Humana.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

ESTATUTO DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS, PENSIONISTAS DE MONTEPIÓ Y MILITARES RETIRADOS DEL CANTÓN SALCEDO.

DE LOS SOCIOS

Art. 8. Para ser afiliado a la Asociación se requiere:

- * Ser jubilado, pensionista de montepío o militar en servicio pasivo, con domicilio en el Cantón Salcedo.
- * Solicitar la admisión por escrito, garantizando fiel cumplimiento del Estatuto, reglamentos y de resoluciones de la Asamblea General o del Directorio.
- * Haber sido aceptado por la Asamblea General.

Art.9. LA Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares Retirados del Cantón Salcedo tendrá cuatro clases de socios:

- * Jubilados.
- * Pensionistas de Montepío.
- * Militares Retirados.
- * Socios Honorarios.

Art.10. Son socios activos, todos aquellos que hayan sido aceptados por la Asamblea General, previo al cumplimiento de los requisitos puntualizados en el art. 8 y que se encuentren al día en el cumplimiento de todas sus obligaciones como socios.

Art.11. La Asamblea General, con una mayoría de las dos terceras partes, puede designar SOCIOS HONORARIOS, a personas que hayan hecho servicios relevantes a la institución.

Art.12. Son deberes y derechos de los socios:

- * Elegir y ser elegidos democráticamente.
- * Desempeñar con eficiencia el cargo directivo conferido.
- * Cumplir en forma diligencia las comisiones encomendadas.
- * Mantenerse al día en sus cuotas ordinarias y extraordinarias.
- * Abstenerse de hacer críticas destructivas contra los directivos y compañeros fuera del recinto social.
- * Presentar proyectos e iniciativas a favor del progreso de la Asociación.

- * Cumplir las disposiciones del estatuto y reglamentos.
- * Gozar los beneficios que pueda conceder la Asociación, en igualdad de condiciones con todos los socios.
- * Ofrecer su capacidad intelectual para el prestigio de la institución.
- * Manifiestar cordura y respeto en las discusiones y resoluciones de la Asamblea General.

Art. 13. Para gozar de los beneficios que brinda la Asociación, el socio deberá encontrarse en pleno ejercicio de sus derechos.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.

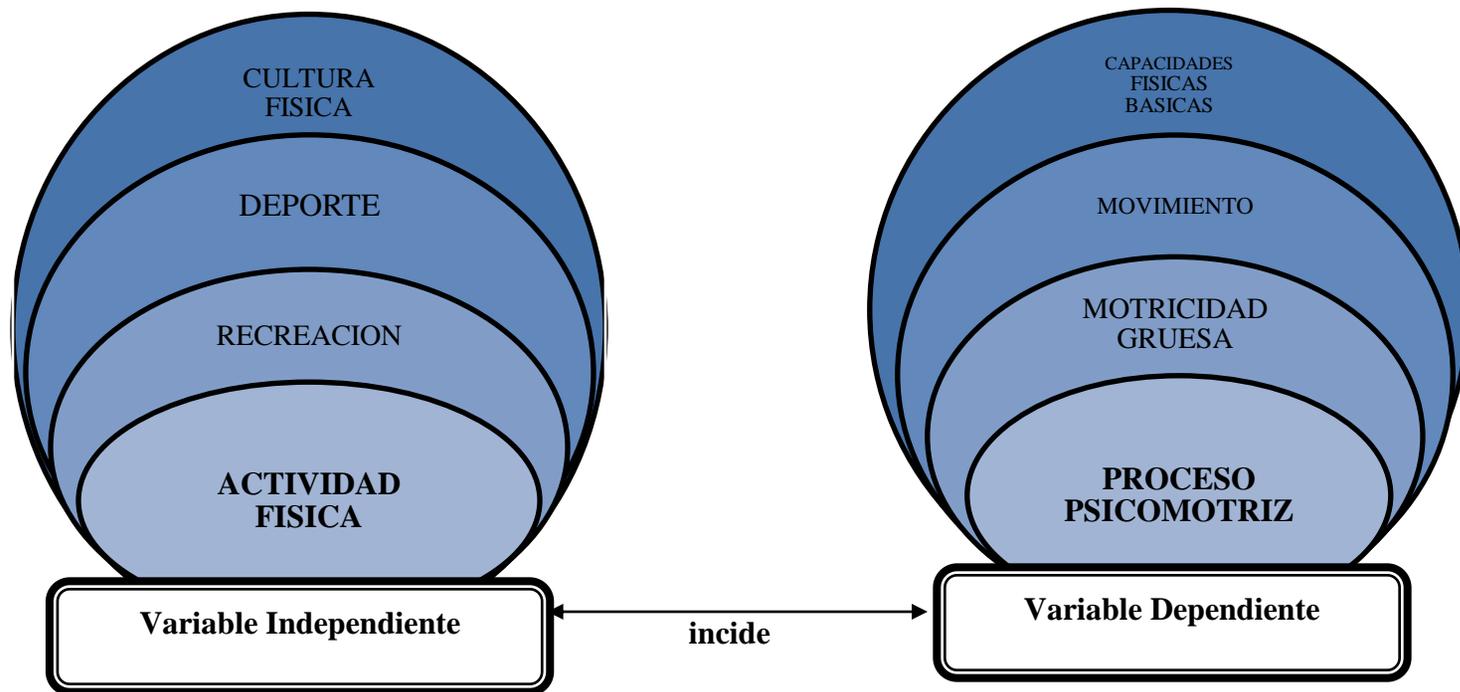


Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales.

Realizado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Constelación de Ideas: VARIABLE INDEPENDIENTE

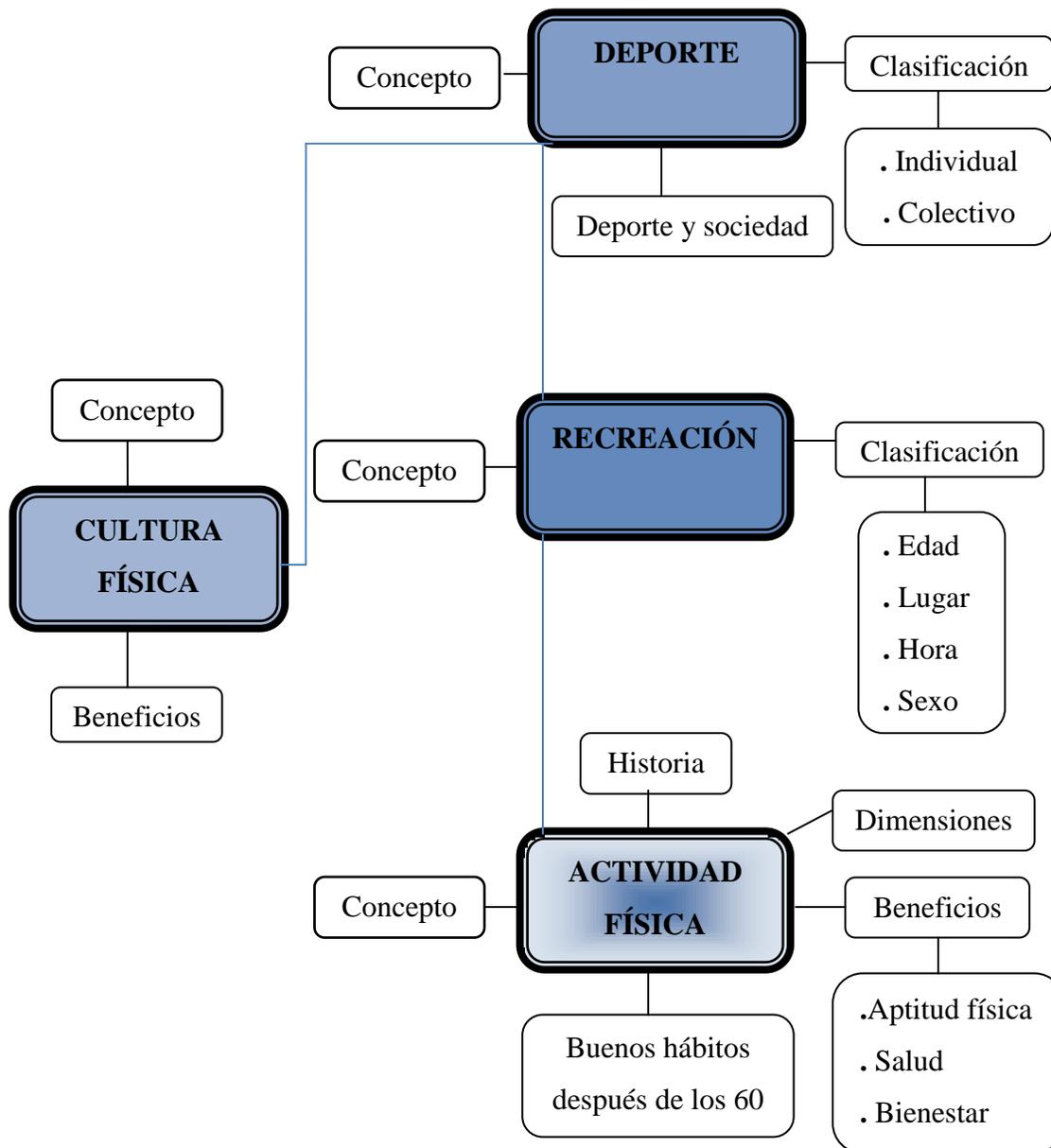


Gráfico N° 3: Constelación de Ideas. Variable Independiente

Realizado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro

Constelación de Ideas: VARIABLE DEPENDIENTE

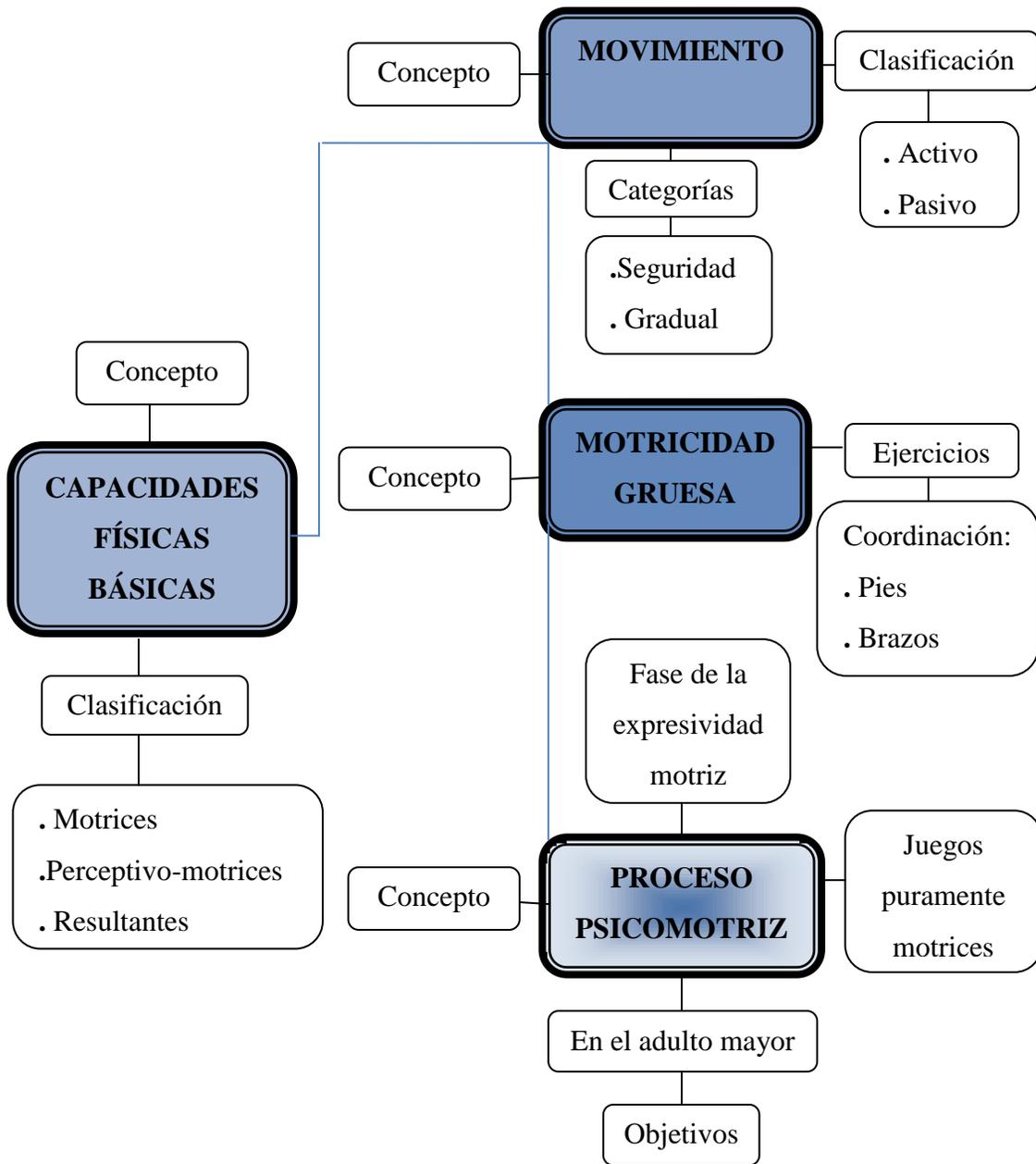


Gráfico N° 4: Constelación de Ideas. Variable Dependiente

Realizado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro

CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

CULTURA FÍSICA

CONCEPTO:

Fenómeno social y cultural entendido como el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la Educación Física, el deporte y la recreación, incluyendo todas las manifestaciones alrededor de la actividad física.

Según el Diccionario de la Real Academia Española:

Es el conjunto de conocimientos sobre gimnasia y deportes, y práctica de ellos, encaminados al pleno desarrollo de las facultades corporales.

BENEFICIOS:

- * Los adultos que conservan una vida activa llegan a edades mayores con mejor predisposición al trabajo
- * Ayuda a combatir la ansiedad, la tristeza, la depresión y el estrés mental.
- * Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- * Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- * Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- * Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

DEPORTE

CONCEPTO:

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (el campo de juego, la cancha, el tablero, la 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.

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

CLASIFICACIÓN:

*** INDIVIDUAL:**

Aquel en el que cada "equipo" está integrado por una persona. Ejemplo: ajedrez, natación, clavados, atletismo, etcétera.

*** COLECTIVO:**

Todo aquel deporte en el que cada equipo es conformado por dos o más personas, ejemplo: Fútbol, basquetbol, beisbol, etcétera.

DEPORTE Y SOCIEDAD:

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

- * Un valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.
- * En el ámbito educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos.
- * En lo económico, la influencia es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan de los espectáculos, haciendo de estos importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismo e indirectamente, a otros sectores.
- * La práctica del deporte eleva el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos, tanto para la salud corporal como la emocional.
- * Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan.

RECREACION

CONCEPTO:

Etimológicamente.- Recreación origen del término latino recreatio, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear. Se refiere a divertir, alegrar o distraer, en una búsqueda de distracción para el alivio físico.

La recreación implica una participación activa del sujeto, a diferencia del ocio que refiere generalmente al descanso o a otra forma de entretenimiento más relajada del cuerpo y alma.

Los especialistas afirman que el entretenimiento es importante para mantener un equilibrio entre los deberes y la salud física y mental. Por eso, cuando la gente lleva una vida cada vez más sedentaria y con mayor estrés, la necesidad de recreación aumenta. Hay personas mal informadas que creen erradamente que la recreación es solo para los niños, adolescentes o jóvenes sin darse cuenta que es útil en todas las edades.

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS:

Estas se clasifican:

SEGÚN LA EDAD:

Son actividades que buscan el placer y distracción durante el juego y se clasifican en:

- * JUEGO INFANTIL.-Es una creación (aumenta la vida) ejemplos: Las quemadas, patos al agua, etcétera.
- * JUEGOS PARA ADULTOS.-Es una creación (demostración de vida) ejemplos: el 15, futbol, etcétera.

SEGÚN EL LUGAR:

Son actividades que buscan la forma de distraer y convencer al ser humano y son:

- * De competencia, azar, imitación, ruidosos, y silenciosos.

SEGÚN LA HORA:

El horario de ejecución y sus condiciones climáticas y anímicas son un elemento importante a tomarse en cuenta y son:

- * MATUTINAS.- Fundamentalmente para preparar el ánimo y despertar el espíritu diario de trabajo. Ejemplo: trotes matinales, aeróbicos, etcétera.

- * VESPERTINAS.-Son actividades de participación, integración, competencias.
Ejemplos: fútbol, básquet.
- * NOCTURNAS.-Importantes desde el punto de vista y de aprecio a la naturaleza y la vida al aire libre, ejemplos: distintos tipos de fogatas, juegos nocturnos, etcétera.

SEGÚN EL SEXO:

Es importante según el punto de vista que se trabaja y según el grado de participación se pretende conseguir:

- * Actividades para hombres.
- * Actividades para mujeres.
- * Actividades mixtas.

LA ACTIVIDAD FÍSICA

CONCEPTO:

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones como: Cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o también sería todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, recreación, ejercicio, y deportes.

HISTORIA:

La Actividad Física desde la Prehistoria hasta el Presente.- Un millón de años atrás, la caza y la pesca estaban firmemente establecidas como forma de vida para los seres humanos. Este estilo de vida significaba un gran gasto energético durante varios días por semana, con series pico de actividad física extenuante.

El siguiente cambio principal en el desarrollo sociocultural de la humanidad fue la domesticación de animales y plantas, el comienzo de la agricultura, lo que ocurrió hace sólo 10.000 años.

Los avances industriales durante aproximadamente los últimos 200 años, llevaron a una mayor urbanización. Pero, aún durante este período, la mayoría de las personas tenían un gasto energético relativamente alto, en comparación con el de la sociedad, al final del Siglo XXI.

DIMENSIONES:

Las dimensiones es donde se desenvuelve la Actividad Física, siendo estas las actividades ocupacionales, de casa, de transporte y de tiempo libre, esta última subdividida en actividades deportivas, recreativas, de entrenamiento o de ejercicio.

BENEFICIOS:

Aptitud Física, Salud Y Bienestar:

*** APTITUD FÍSICA**

En relación con la aptitud física, hay que decir que la mayoría de los conceptos, coinciden en que esta es la HABILIDAD que posee la persona para realizar las tareas que demanda su vida diaria con vigor con el objetivo de mejorar la calidad de vida y disfrutar del tiempo libre empleado.

* **SALUD**

Con respecto al término salud, permite adaptarse para disfrutar de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos, nos lesionamos y esperamos la muerte; es decir, una adaptación constante a las condiciones de vida, para poder realizarnos personal o colectivamente. Lo cierto es que no exige ausencia de enfermedad, puesto que cada individuo o comunidad tiene necesidades y riesgos durante su vida, lo cual puede beneficiar o estropear la realización de cada individuo.

* **BIENESTAR**

Con respecto a la relación entre salud y bienestar, se encontró que esta última es un componente positivo de la salud, que refleja la capacidad del individuo para disfrutar la vida exitosamente, es decir, sentirse bien en el contexto físico, social, intelectual, emocional, espiritual, profesional y ambiental. En conclusión, bienestar puede referirse como un estado de ser, en lugar de una manera de vivir. En otras palabras, si uno de ellos es afectado, los demás también, alterando por supuesto el bienestar de la persona.

EFECTOS SECUNDARIOS.- La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para cada uno considerando el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

BUENOS HÁBITOS DESPUÉS DE LOS 60:

- * La actividad física es buena para la gente a cualquier edad. Entre los adultos mayores las caídas son una causa común de lesión y discapacidad. La actividad física hace que los huesos y los músculos sean más fuertes, cuando los músculos son fuertes se tiene menos probabilidad de caerse y si se cae, los huesos fuertes tienen menos probabilidad de romperse.
- * La actividad física regular también es buena para el cerebro. Estudios recientes han demostrado que la gente que hace ejercicios simples con regularidad como por ejemplo caminar rápidamente, tienen más capacidad para tomar decisiones que otras personas que no son activas físicamente.
- * Al principio, cuando se comience a aumentar la actividad física, es muy factible que haya dolor en los músculos, pero no se debería considerar esto una razón para parar. El dolor leve desaparecerá en unos pocos días a medida de que se acostumbre el cuerpo más a la actividad física.
- * Establecer hábitos saludables puede ser difícil. Pero comenzando por cosas pequeñas y premiándose por cada paso que toma, puede hacer notar la diferencia en lo bien que se siente.
- * Las personas que se han vuelto activas físicamente en la edad avanzada dicen que “hacer ejercicio con un compañero es la mejor motivación para ceñirse al hábito”.

CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

CONCEPTO:

Las capacidades o cualidades físicas básicas, podemos definirlas como las predisposiciones, caracteres o posibilidades innatas en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que le permiten el movimiento.

CLASIFICACIÓN:

Las capacidades físicas básicas se clasifican en:

Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. Coordinación. Equilibrio. Agilidad.

CAPACIDADES MOTRICES:

- * RESISTENCIA.- Definimos resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.
- * FUERZA.- es la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular. También lo podemos definir como la capacidad de ejercer

tensión contra una resistencia. Esta capacidad hace referencia al músculo y por tanto dependerá fundamentalmente de las características del mismo.

- * VELOCIDAD.- Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.
- * FLEXIBILIDAD.- es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES:

- * COORDINACIÓN.- es el control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor.
- * EQUILIBRIO.- es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad.

CAPACIDADES RESULTANTES:

- * AGILIDAD.- es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.

MOVIMIENTO

CONCEPTO:

Son las funciones asociadas con la coordinación de movimientos voluntarios simples o complejos, realizándose los mismos de forma secuencial. La perfección del movimiento va íntimamente ligada al desarrollo de la motricidad y la evolución de la habilidad motriz del deportista.

CLASIFICACIÓN:

Se divide en movimiento activo y pasivo:

*** MOVIMIENTO ACTIVO.**

Es la movilidad máxima posible en una articulación, que el atleta puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de sus músculos.

*** MOVIMIENTO PASIVO.**

Es la movilidad máxima posible de una articulación, que el deportista puede alcanzar con la ayuda, ya sea de compañeros, aparatos, etcétera.

CATEGORIAS DE MOVIMIENTO

Para realizarlos, se deben cumplir dos **normas básicas**:

*** SEGURIDAD:**

Que los ejercicios no supongan un peligro, por ejemplo, un anciano que camina con mucha dificultad, puede ser peligroso que baje escaleras solo.

Transmitirle seguridad cuando se ejecute los ejercicios aunque a veces, demasiada protección transmite inseguridad.

*** GRADUAL:**

De más ayuda, a menos ayuda; y de menos dificultad a mayor dificultad.

Por ejemplo, le ayudamos a bajar los escalones cogidos de la mano y poco a poco lo vamos soltando. Debemos plantear los ejercicios como un juego, en el que pueden participar también otras personas.

MOTRICIDAD GRUESA

CONCEPTO:

Para describir el desarrollo del movimiento del recién nacido se divide en motricidad gruesa y motricidad fina.

Se define motricidad gruesa como la habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos.

Los bebés desarrollan dicho control de la motricidad gruesa antes de desarrollar la capacidad para hacer movimientos precisos y pequeños (motricidad fina). Este desarrollo va en dirección céfalo-caudal es decir primero cuello, continua con el tronco, sigue con la cadera y termina con las piernas. Es decir primero debe sostener la cabeza, después sentarse sin apoyo, mas tarde equilibrarse en sus cuatro extremidades al gatear y por último, alrededor del año de edad, pararse y caminar.

El ritmo de evolución varia de un sujeto a otro (pero siempre entre unos parámetros), de acuerdo con la estimulación adquirida.

Se considera dentro de los parámetros naturales:

- * El control cefálico a los 2 meses.
- * Subestación a los 6 meses.
- * Gateo a los 9 meses, aunque no siempre se gatea antes de andar.
- * Bipedestación a los 10 meses.
- * De ambulación a los 12 meses.

Debemos alarmarnos cuando:

- * No control cefálico hasta los 4 meses.
- * No hay subestación hasta los 9 meses.
- * No se mantiene de pie hasta los 18 meses.

EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD GRUESA:

COORDINACIÓN DE PIES.

- * Subir escaleras: sujeto a la baranda y luego suelto.
- * Bajar escaleras: Sujeto a la baranda y luego suelto.
- * Sostenerse sobre el pie derecho manteniendo el equilibrio.
- * Después sobre el izquierdo.
- * Andar de puntillas.
- * Andar sobre una línea recta manteniendo el equilibrio.

- * Caminar marcha atrás manteniendo el equilibrio.
- * Andar sobre un bordillo manteniendo el equilibrio.
- * Andar por baldosas de dos colores pisando sólo un color.
- * Saltar con los dos pies, cayendo en el mismo lugar.
- * Saltar a la cuerda.

COORDINACIÓN DE BRAZOS:

- * Botar una pelota.
- * Lanzar un objeto a otro con las dos manos y luego con una mano (derecha e izquierda).
- * Recibir un objeto con las dos manos y luego con una mano (derecha e izquierda).
- * Jugar a hacer blanco sobre objetos; por ejemplo, jugar a los bolos.

OTROS JUEGOS

- * Casi todos los juegos al aire libre.
- * Deportes en equipo o individuales: bici, patinete, raquetas.
- * Juegos tradicionales.

PROCESO PSICOMOTRIZ

CONCEPTO:

La psicomotricidad: psíquico (psico) y motriz (motricidad), corresponde a la dualidad mente-cuerpo.

Es una disciplina basada en una concepción integral del ser humano, que se ocupa de la interacción entre: el conocimiento, la emoción, el movimiento para el desarrollo de la personalidad, así como de la capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve.

En una visión global, el término "psicomotricidad" integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio-motriz en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo y terapéutico.

FASE DE LA EXPRESIVIDAD MOTRIZ.

En la fase de expresividad motriz el niño pone en movimiento todo su cuerpo sin temor, consiguiendo así descargar grandes cantidades de energía, tensiones, conflictos, etcétera, viviendo el placer que produce el movimiento del propio cuerpo

el niño logrará sentir una descarga fuerte que a su vez le permitirá alcanzar una descarga emocional.

A medida que el exceso de deseo motriz se atenúe, el niño comenzará a dispersar los objetos de la sala, iniciándose en el juego simbólico. En el juego simbólico se pondrán de manifiesto las vivencias personales de cada uno, mostrándose así la trayectoria vivida pues el niño, en su juego, tratará de entender la realidad y las situaciones que ha experimentado a partir de simularlas en su juego.

JUEGOS PURAMENTE MOTRICES:

Saltar, llenar / vaciar. Caer, balancear, desequilibrar / equilibrar, girar, rodar, destruir, esconder, golpear, reunir/separar, arrastrar, hacer puntería o encestar, etc.

LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR.

Las funciones del cuerpo humano necesitan actividad muscular lo que conlleva a movilidad articular, por lo que en la edad adulta no se debe descuidar el ejercicio. 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 típicas de la edad que requieren una evaluación médica.

Los movimientos adecuados previenen los perjuicios del envejecimiento permitiendo ser útiles a los adultos mayores beneficiándose de sus hábitos saludables para mejorar su calidad de vida. 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 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 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.

Al mejorar el movimiento integral del paciente geriátrico estamos optimizando la independencia funcional y aumentando la calidad de vida de la persona, proporcionándole un mejor esquema corporal. El esquema corporal, lo mejoraremos con ejercicios y un buen control postural que se lograra haciendo concienciar al paciente sobre su imagen y como se ve ante los demás, para así comenzar a evitar retracciones musculares y rigidez articular.

Los ejercicios que se realicen deben tener periodos de descanso y trabajar por debajo del nivel máximo y no llegar a sobreesfuerzos. Se puede alternar ejercicios en cada tratamiento con el fin de que sean más variados y divertidos ayudándonos con materiales como palos de escoba, cuerdas, pelotas, música. Tomar en cuenta la edad y el sexo, características de la personalidad, condiciones físicas, no provocar fatiga muscular, dosificación progresiva pero lenta y así los ejercicios serán encaminados a fortalecer grandes grupos musculares sin realizar ejercicios bruscos con la cabeza y controlando el pulso diario. No debe propiciarse el espíritu competitivo entre grupos de adultos mayores o de forma individual y no se entregara ningún objeto o alimento como recompensa por realizar sus ejercicios.

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.
- * Contribuir al mejoramiento de la salud, aumentando la calidad de vida.
- * En muchos casos es aconsejable efectuar una parte más o menos amplia de los ejercicios en posición sentado ya que evita esfuerzos riesgosos, mayor agotamiento y por otra parte permite una gran variedad de trabajo individual sin ayuda.

2.5 PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS.

- * La actividad física incide en el proceso psicomotriz de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES.

- * VARIABLE INDEPENDIENTE: La actividad física.
- * VARIABLE DEPENDIENTE: El proceso psicomotriz.

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA.

3.1 ENFOQUE.

Esta investigación se va a ejecutar con:

- * Enfoque CUALITATIVO porque se va a valorar la actividad física en el proceso psicomotriz de los adultos mayores mediante encuestas.
- * Enfoque CUANTITATIVO, porque se sigue un proceso matemático, debido a que se utilizan datos estadísticos al momento de recoger, tabular y analizar los datos de la muestra, para llegar a la comprobación de la hipótesis.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.

3.2.1 DE CAMPO.

Es de campo por cuanto el trabajo de investigación se desarrollará en el lugar de los hechos la cual es la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo.

3.2.2 BIBLIOGRÁFICA – DOCUMENTAL.

Es bibliográfica y documental porque será la encargada de recoger información científica actualizada del problema en cuestión basándose en documentación especializada en bibliografías, páginas web y otros instrumentos que faciliten el desarrollo de la investigación.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.

3.3.1 EXPLORATORIO.

Es de tipo exploratorio porque en la investigación se explora, reconoce, averiguar con diligencia la organización de la Asociación para adquirir información apropiada para el trabajo investigativo.

3.3.2 DESCRIPTIVO.

Es de tipo descriptivo porque la labor investigativa trata de establecer la eficiencia y eficacia de estrategias para provocar un estilo de vida nuevo e incluyente en el campo social con un grupo de riesgo, como los adultos mayores refiriéndose a distintas cualidades o circunstancias.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.

* POBLACIÓN:

Serán los adultos mayores de la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo.

* MUESTRA:

Serán los adultos mayores y directiva.

Dado así el universo de la investigación el total del 100% representado en 52 personas lo desglosaremos así:

POBLACIÓN	NÚMERO	TANTO POR CIENTO
Adultos Mayores	44	84.62%
Directiva	8	15.38%
TOTAL	52	100 %

Cuadro N° 1: Población y muestra

Realizado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro

3.5 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES: VARIABLE INDEPENDIENTE: LA ACTIVIDAD FÍSICA

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	INSTRUMENTO
Actividad que involucre todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, recreación, ejercicio, y deportes.	Movimiento.	* Simples. * Complejos.	¿Piensa usted que para tener un buen estado físico se debería realizar movimientos simples y complejos?	Cuestionario estructurado
	Vida Diaria.	* Actividad de la vida cotidiana.	¿Cree usted que se desarrollaría mejor su vida cotidiana por medio de la actividad física?	
	Recreación.	* Diversión. * Distracción.	¿Cree usted que pueda conseguir diversión y distracción en su vida a través de la recreación?	
	Ejercicios.	* Aptitud física. * Dirigido.	¿Considera usted que con ejercicio dirigido podría mejorar su aptitud física?	
	Deporte.	* Individual. * Colectivo.	¿Piensa para usted que es mejor realizar deportes individuales?	

Gráfico N° 5: Operacionalización de la variable independiente.

Realizado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Variable dependiente: EL PROCESO PSICOMOTRIZ.

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	INSTRUMENTO
Integra lo cognitivo, emocional, y sensorio-motriz en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial, para el desarrollo de la personalidad.	Cognitivo.	* Conocimiento. * Procesos mentales.	¿Piensa usted que en el proceso psicomotriz se podrían mejorar sus procesos mentales?	
	Emocional.	* Emociones. * Emotividad.	¿Cree usted que desinhibiría sus emociones con la práctica la actividad física?	
	Sensorial- motriz.	* Sensibilidad. * Movimiento.	¿Considera usted que practicando actividad física se lograría sentir bien física, mental y espiritualmente?	
	Psicosocial.	* Comportamiento social.	¿Considera usted que su comportamiento social cambiaría con la práctica de la actividad física?	
	Personalidad.	* Diferencia personal. * Características.	¿Cree usted que su personalidad mejoraría a través de la actividad física?	
				Questionario estructurado

Gráfico N° 6_ Operacionalización de la variable independiente.

Realizado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
¿A quiénes?	Adultos mayores y directiva.
¿Sobre qué aspecto?	Los Indicadores.
¿Quién investiga?	Ximena Camalle Chamorro.
¿Cuándo?	Periodo 2012 - 2013.
¿En dónde?	En la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío Y Militares retirados del Cantón Salcedo.
¿Cuántas veces?	Dos veces.
¿Técnica de recolección?	Encuesta dirigida.
¿Con qué instrumento?	Cuestionario estructurado.
¿En qué situación?	En las horas que se reúnen.

Gráfico N°7: Recolección de Información.

Realizado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS.

- * Plan que se empleara para procesar la información recogida:

El procesamiento de la información se realizara de acuerdo al orden establecido por los autores que serian los adultos mayores y su directiva. Se tabulara los datos en cuadros con las variables.

- * Plan de análisis e interpretación de resultados:

El análisis se lo hará cuantitativamente, puesto que se elaborara cuadros estadísticos, se destacara las tendencias y las relaciones fundamentales de acuerdo a la pregunta.

CAPITULO IV

4 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.

4.1 Encuesta dirigida a los adultos mayores de AJUPEMIRSA.

1. ¿Piensa usted que para tener un buen estado físico se debería realizar movimientos simples y complejos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	26	59%
No	18	41%
TOTAL	44	100%

Tabla N°1: buen estado físico.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

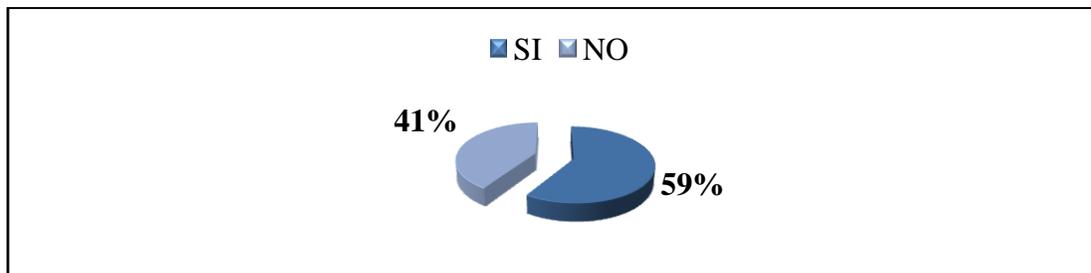


Gráfico n°8: buen estado físico.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 26 y no 18. En consecuencia el si 59 % y no 41 %.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados en que para tener un buen estado físico se debería realizar movimientos simples y complejos y así tener una misma perspectiva.

2. ¿Cree usted que se desarrollaría mejor su vida cotidiana por medio de la actividad física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	37	84%
No	7	16%
TOTAL	44	100%

Tabla N°2: vida cotidiana.

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

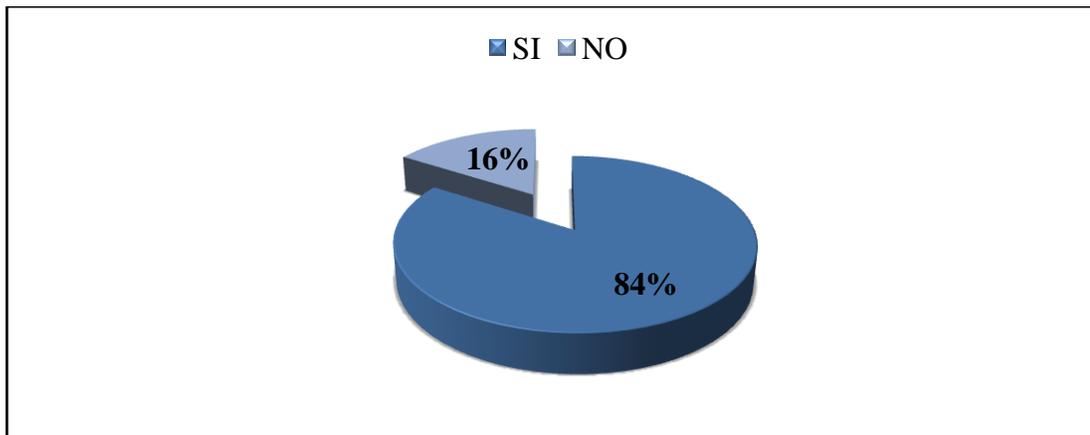


Gráfico N°9: vida cotidiana.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 37 y no 7. En consecuencia el si 84 % y no 16 %.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que se desarrollaría mejor su vida cotidiana por medio de la actividad física y así tener una misma perspectiva.

3. ¿Cree usted que pueda conseguir diversión y distracción en su vida a través de la recreación?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	27	61%
No	17	39%
TOTAL	44	100%

Tabla N°3: diversión y distracción.

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

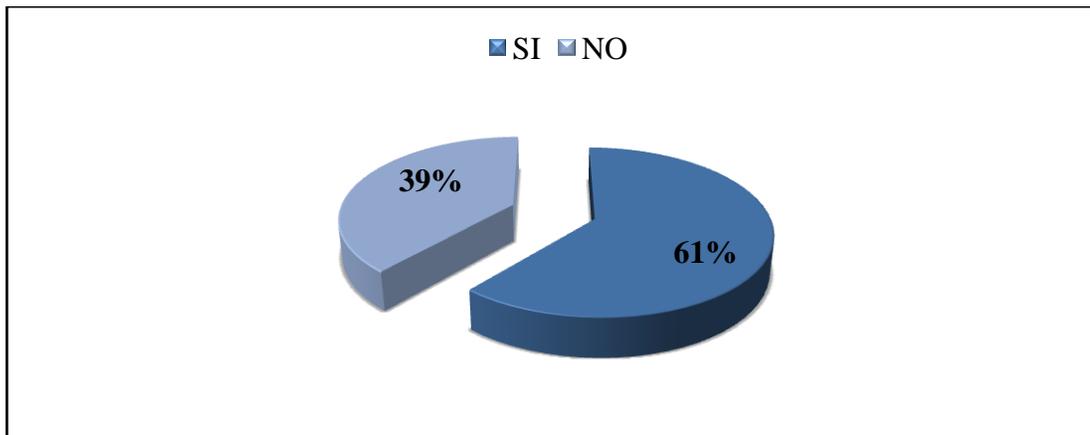


Gráfico N°10: diversión y distracción.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 27 y no 17. En consecuencia el si 61% y no 39%.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que pueden conseguir diversión y distracción en su vida a través de la recreación y así tener una misma perspectiva.

4. ¿Considera usted que con ejercicio dirigido podría mejorar su aptitud física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	38	79%
No	6	21%
TOTAL	44	100%

Tabla N°4: ejercicio dirigido

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

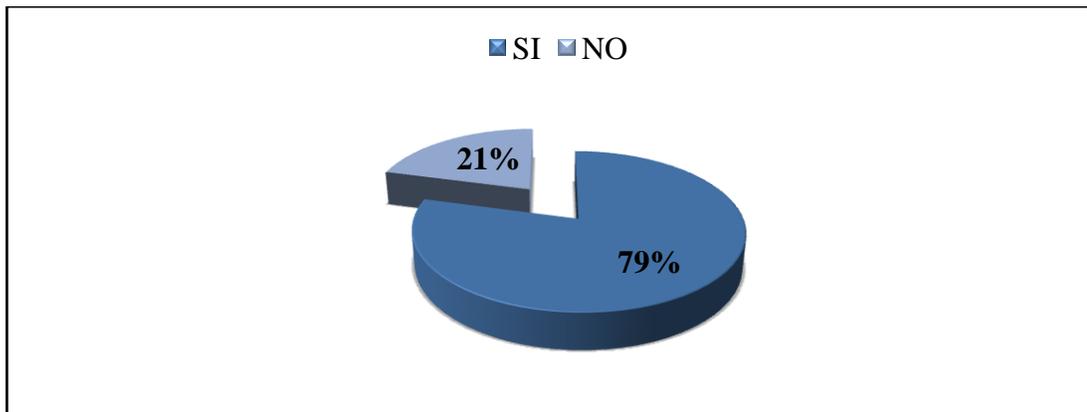


Gráfico N°11: ejercicio dirigido.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 38 y no 6. En consecuencia el si 79 % y no 21 %.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que con ejercicio dirigido podría mejorar su aptitud física y así tener una misma perspectiva.

5. ¿Piensa para usted que es mejor realizar deportes individuales?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	34%
No	29	66%
TOTAL	44	100%

Tabla N°5: deportes.

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

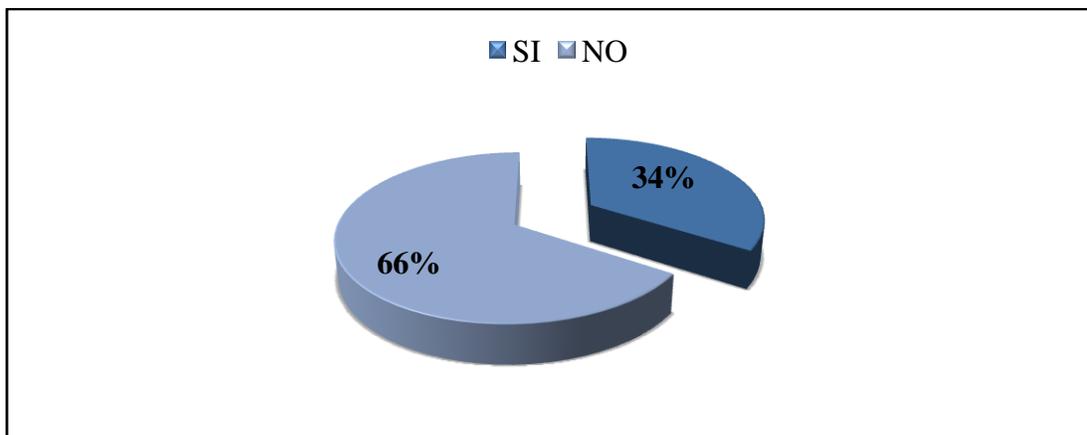


Gráfico N°12: deportes.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 15 y no 29. En consecuencia el si 34 % y no 66 %.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que es mejor realizar deportes individuales y así tener una misma perspectiva.

6. ¿Piensa usted que en el proceso psicomotriz se podrían mejorar sus procesos mentales?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
si	16	36%
no	28	64%
TOTAL	44	100%

Tabla N°6: proceso psicomotriz.

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

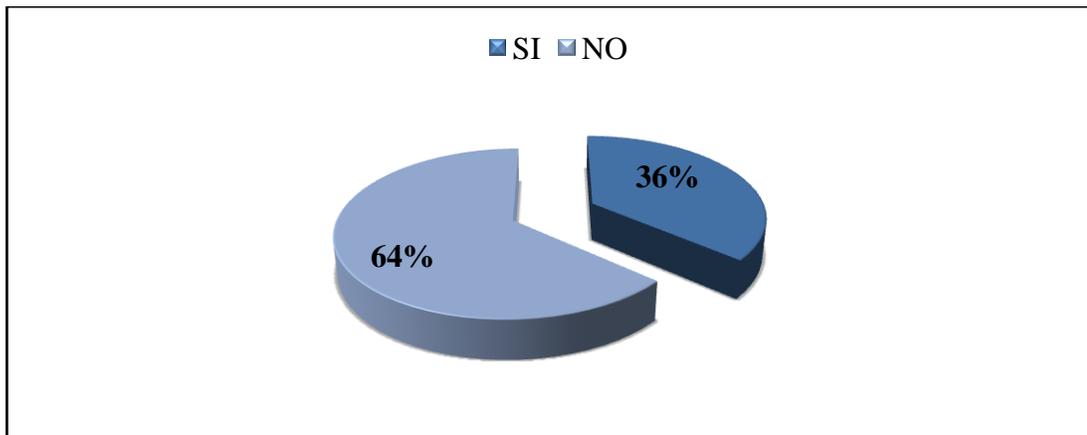


Gráfico N°13: proceso psicomotriz.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 16 y no 28. En consecuencia el si 36% y no 64%.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que en el proceso psicomotriz se podrían mejorar sus procesos mentales y físicos y así tener una misma perspectiva.

7. ¿Cree usted que desinhibiría sus emociones con la práctica la actividad física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
si	28	64%
no	16	39%
TOTAL	44	100%

Tabla N°7: desinhibir.

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

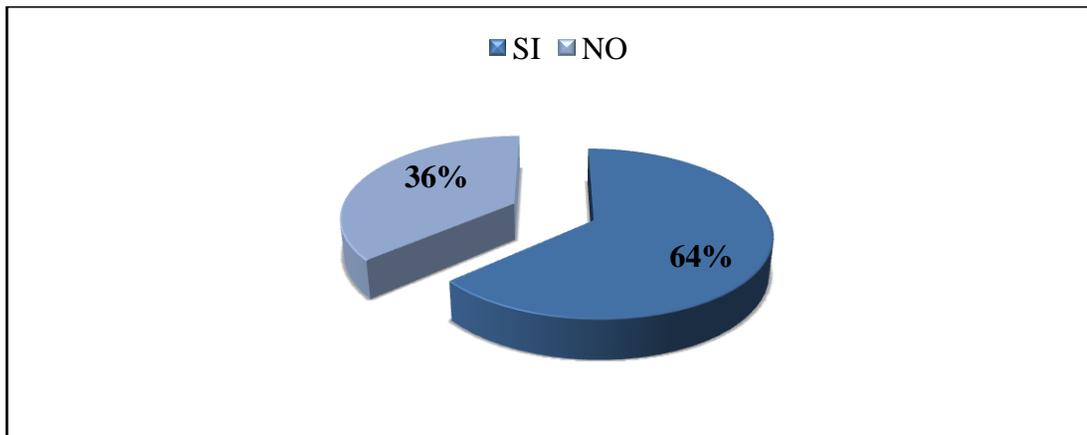


Gráfico N°14: desinhibir.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 28 y no 16. En consecuencia el si 64% y no 34%.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que desinhibiría sus emociones con la práctica la actividad física y así tener una misma perspectiva.

8. ¿Considera usted que practicando actividad física se lograría sentir bien física, mental y espiritualmente?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
si	29	66%
no	15	34%
TOTAL	44	100%

Tabla N°8: sentir.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

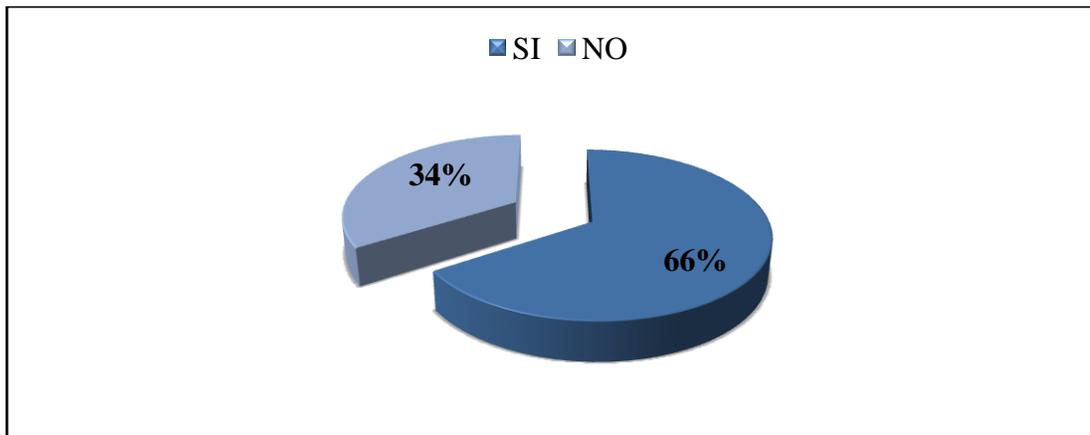


Gráfico N°15: sentir.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 29 y no 15. En consecuencia el si 66% y no 34%.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que practicando actividad física se lograría sentir bien física, mental y espiritualmente y así tener una misma perspectiva.

9. ¿Considera usted que su comportamiento social cambiaria con la práctica de la actividad física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
si	39	89%
no	5	11%
TOTAL	44	100%

Tabla N°9: comportamiento.

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

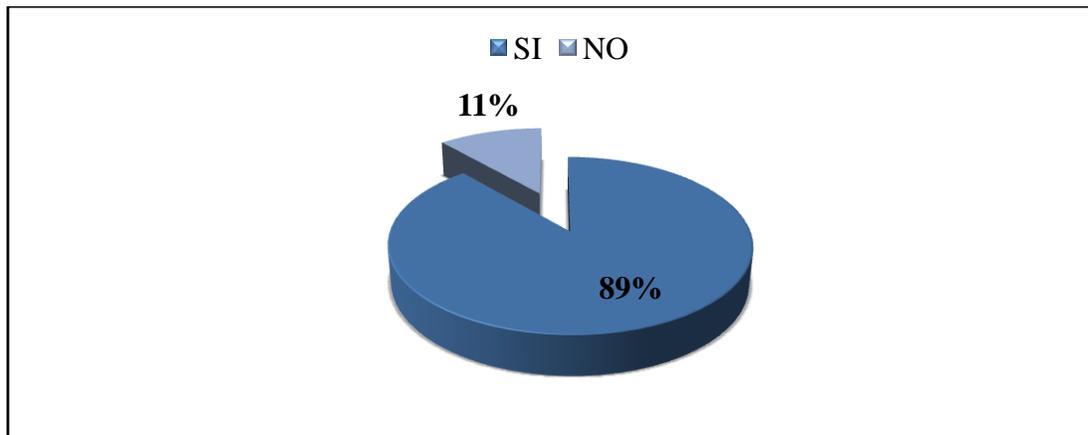


Gráfico N°16: comportamiento.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 39 y no5. En consecuencia el si 89% y no 11%.

Interpretación: Por lo por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que su comportamiento social cambiaria con la práctica de la actividad física y así tener una misma perspectiva.

10. ¿Cree usted que su personalidad mejoraría a través de la actividad física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	30	73%
No	14	27%
TOTAL	44	100%

Tabla N°10: personalidad.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

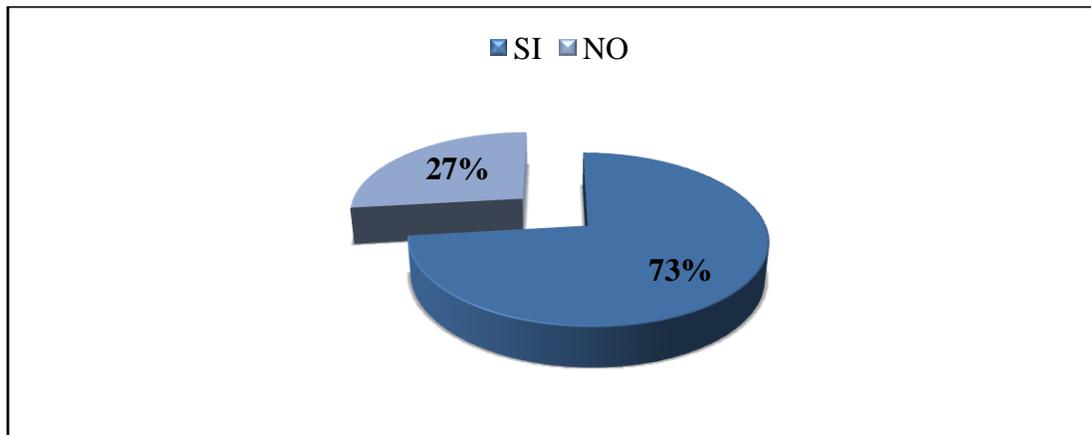


Gráfico N°17: personalidad.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 30 y no 14. En consecuencia el si 73 % y no 23%.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que su personalidad mejoraría a través de la actividad física y así tener una misma perspectiva.

4.2 ENCUESTA DIRIGIDA A LA DIRECTIVA DE AJUPEMIRSA

1. ¿Piensa usted que para tener un buen estado físico se debería realizar movimientos simples y complejos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	50%
No	4	50%
TOTAL	8	100%

Tabla N°11: movimientos simples y complejos.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

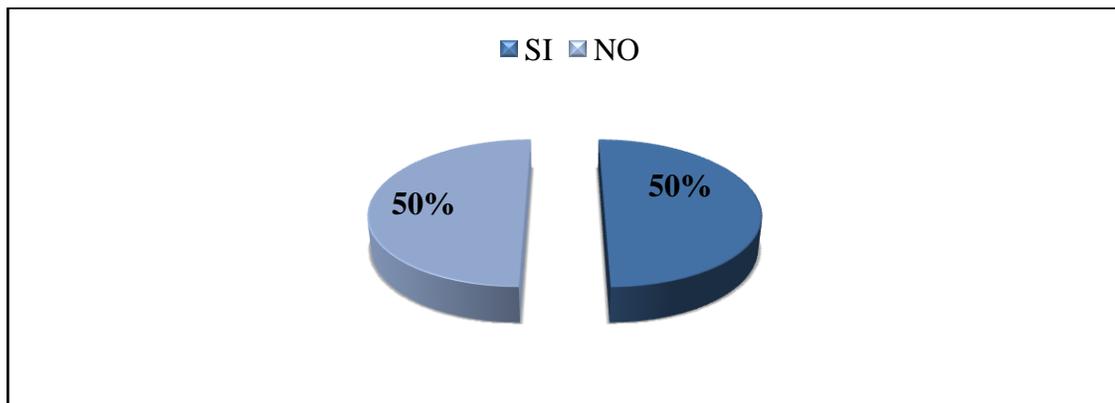


Gráfico n°18: movimientos simples y complejos.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 4 y no 4. En consecuencia el si 50 % y no 50 %.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados en que para tener un buen estado físico se debería realizar movimientos simples y complejos y así tener una misma perspectiva.

2. ¿Cree usted que se desarrollaría mejor su vida cotidiana por medio de la actividad física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	75%
No	2	25%
TOTAL	8	100%

Tabla N°12: actividad física.

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

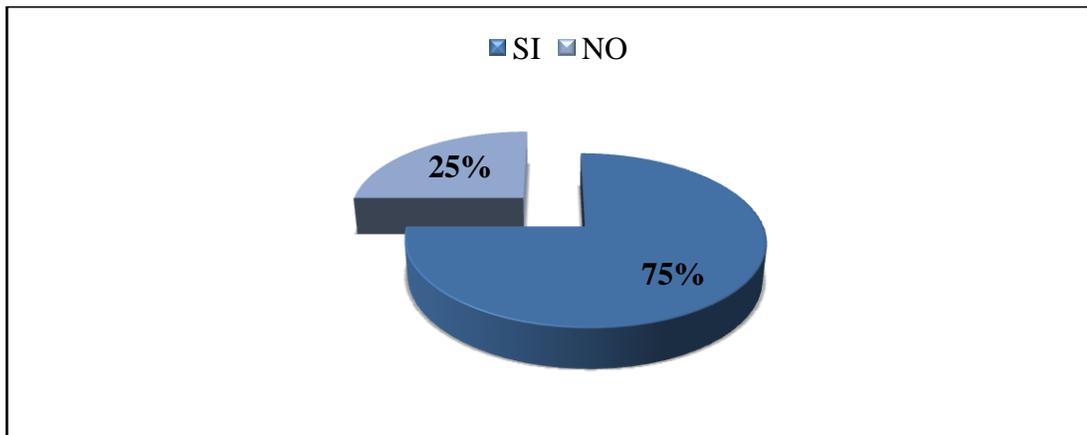


Gráfico N°19: actividad física.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 6 y no 2. En consecuencia el si 75 % y no 25 %.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que se desarrollaría mejor su vida cotidiana por medio de la actividad física y así tener una misma perspectiva.

3. ¿Cree usted que pueda conseguir diversión y distracción en su vida a través de la recreación?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	62%
No	3	38%
TOTAL	8	100%

Tabla N°13: recreación.

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

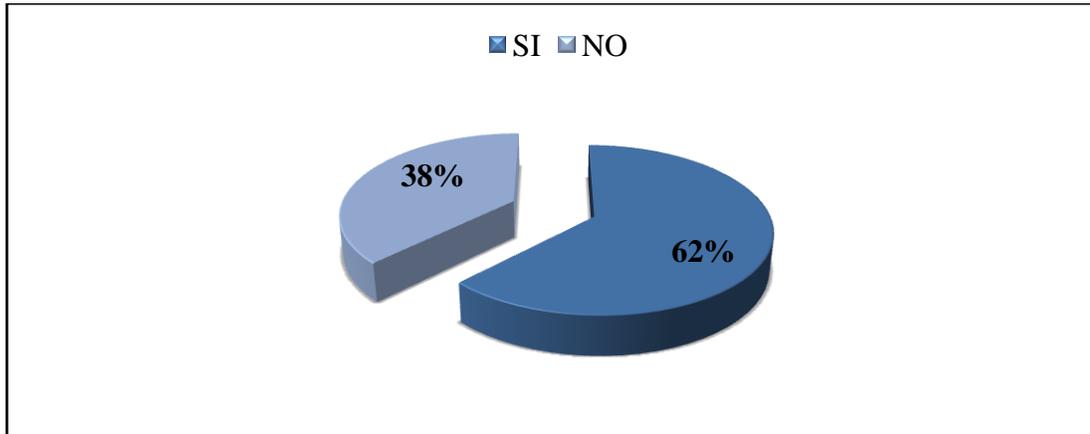


Gráfico N°20: recreación.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 5 y no 3. En consecuencia el si 38% y no 62%.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que pueden conseguir diversión y distracción en su vida a través de la recreación y así tener una misma perspectiva.

4. ¿Considera usted que con ejercicio dirigido podría mejorar su aptitud física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	7	83%
No	1	13%
TOTAL	8	100%

Tabla N°14: aptitud física

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

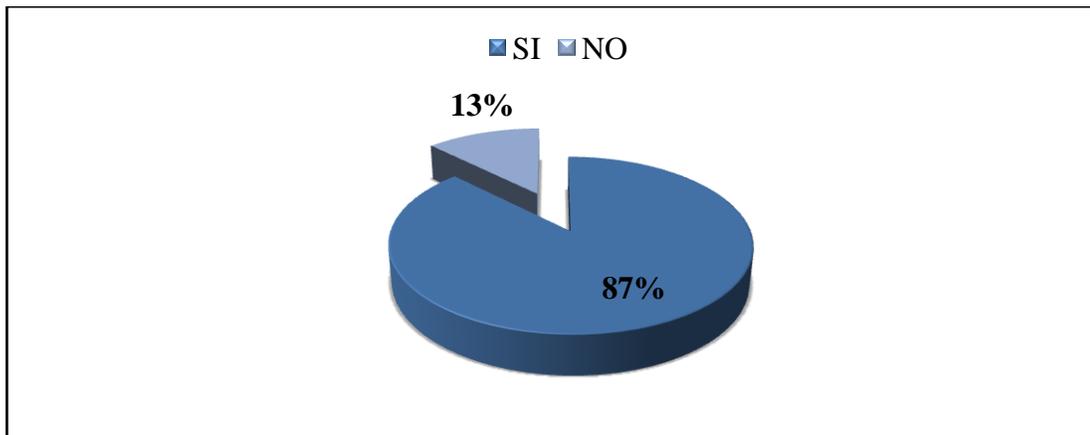


Gráfico N°21: aptitud física.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 7 y no 1. En consecuencia el si 83 % y no 13 %.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que con ejercicio dirigido podría mejorar su aptitud física y así tener una misma perspectiva.

5. ¿Piensa para usted que es mejor realizar deportes individuales?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	25%
No	6	75%
TOTAL	8	100%

Tabla N°15: individuales.

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

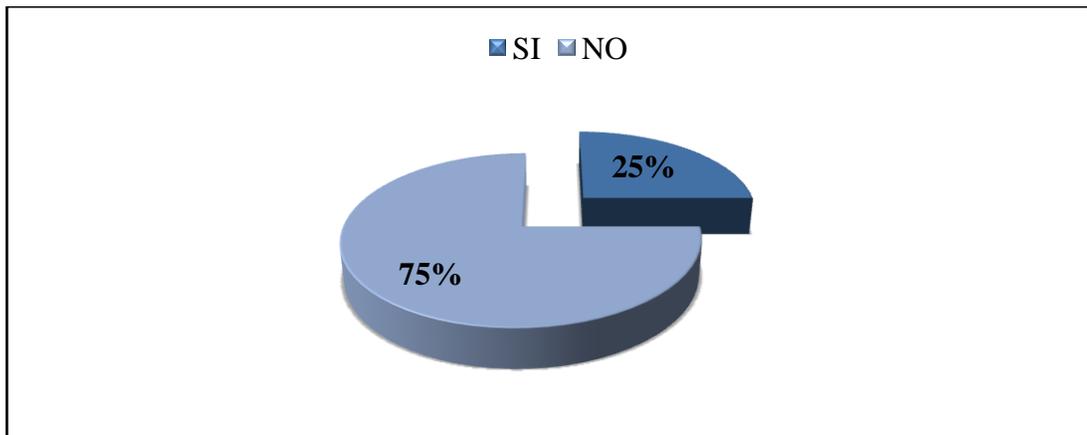


Gráfico N°22: individuales.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 2 y no 6. En consecuencia el si 25 % y no 75 %.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que es mejor realizar deportes individuales y así tener una misma perspectiva.

6. ¿Piensa usted que en el proceso psicomotriz se podrían mejorar sus procesos mentales?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
si	3	37%
no	5	63%
TOTAL	8	100%

Tabla N°16: procesos mentales.

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

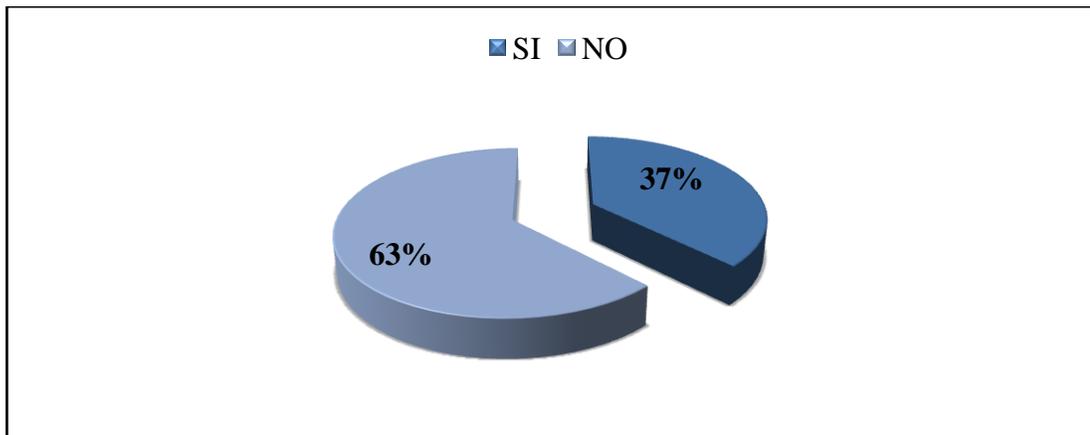


Gráfico N°23: procesos mentales.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 3 y no 5. En consecuencia el si 37% y no 63%.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que en el proceso psicomotriz se podrían mejorar sus procesos mentales y físicos y así tener una misma perspectiva.

7. ¿Cree usted que desinhibiría sus emociones con la práctica la actividad física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
si	6	75%
no	2	25%
TOTAL	8	100%

Tabla N°17: emociones.

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

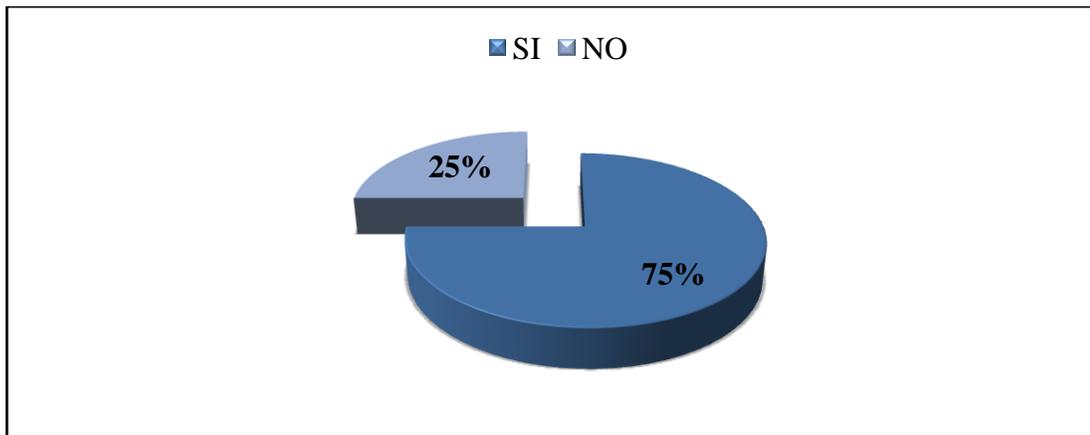


Gráfico N°24: emociones.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 6 y no 2. En consecuencia el si 75% y no 25%.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que desinhibiría sus emociones con la práctica la actividad física y así tener una misma perspectiva.

8. ¿Considera usted que practicando actividad física se lograría sentir bien física, mental y espiritualmente?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
si	7	87%
no	1	13%
TOTAL	8	100%

Tabla N°18: física, mental y espiritualmente.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

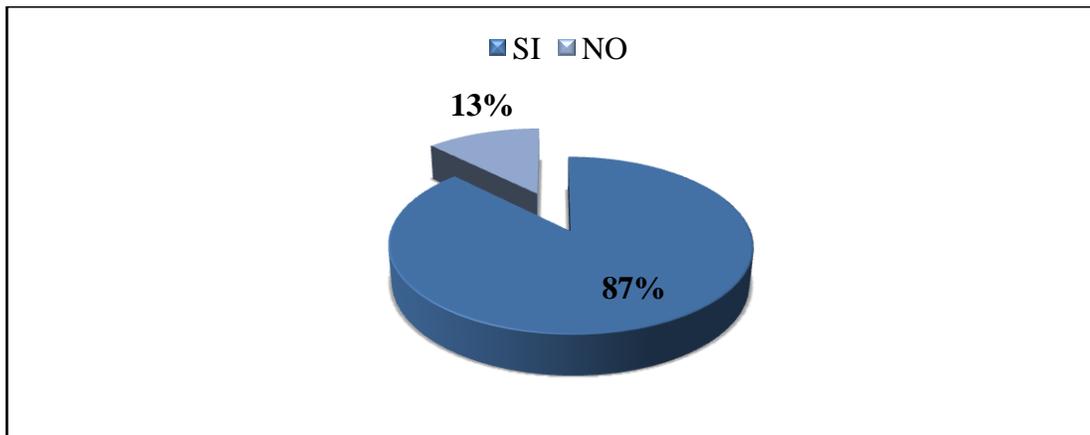


Gráfico N°25: física, mental y espiritualmente.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 7 y no 1. En consecuencia el si 87% y no 13%.

Interpretación: Por lo tanto se deberá instruir a el total de los encuestados de que practicando actividad física se lograría sentir bien física, mental y espiritualmente y así tener una misma perspectiva.

9. ¿Considera usted que su comportamiento social cambiaría con la práctica de la actividad física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
si	8	100%
no	0	0%
TOTAL	8	100%

Tabla N°19: social.

Elaborado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

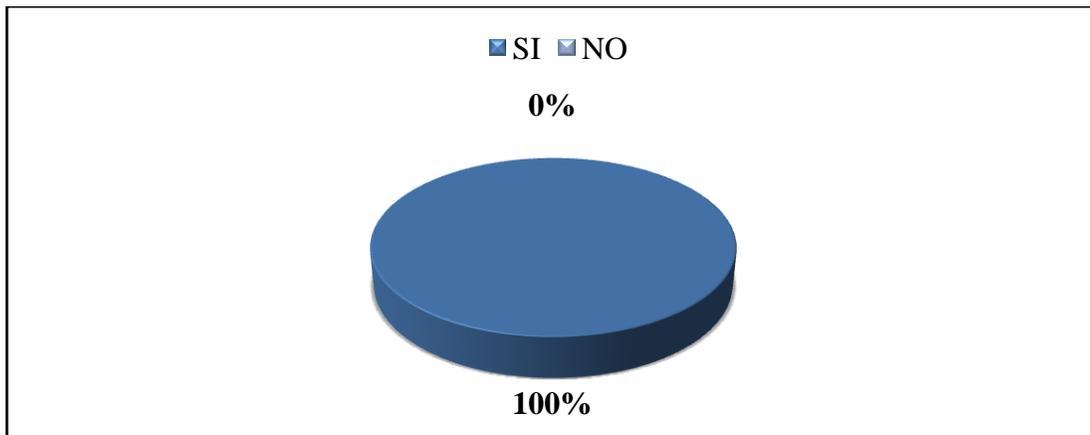


Gráfico N°26: social.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 8 y no 0. En consecuencia el si 100% y no 0%.

Interpretación: Por lo tanto el total está de acuerdo que su comportamiento social cambiaría con la práctica de la actividad física.

10. ¿Cree usted que su personalidad mejoraría a través de la actividad física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
si	8	100%
no	0	0%
TOTAL	8	100%

Tabla N°20: la actividad física.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

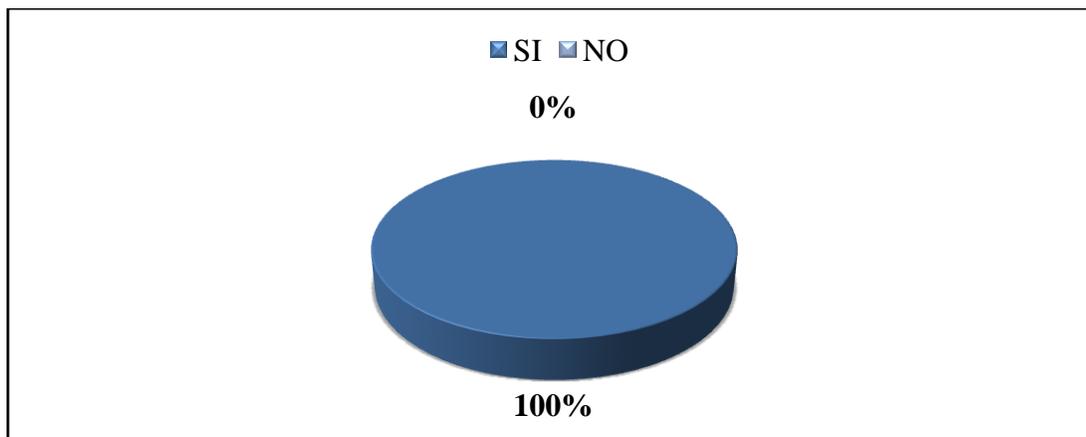


Gráfico N°27: la actividad física

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

Análisis: De los datos obtenidos de la encuesta a los adultos mayores contestaron así: si 8 y no 0. En consecuencia el si 100% y no 0%.

Interpretación: Por lo tanto el total está de acuerdo que su personalidad mejoraría a través de la actividad física.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.

Verificación de Hipótesis: hipótesis, argumento y verificación.

4.3.1 COMBINACIÓN DE FRECUENCIAS.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió 10 preguntas, de las encuestas dirigidas a los adultos mayores y a la directiva de AJUPEMIRSA.

4.3.2 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS.

*** H0. Hipótesis nula.**

La actividad física **no** incide en el proceso psicomotriz de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

*** H1. Hipótesis alterna.**

La actividad física **si** incide en el proceso psicomotriz de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

4.3.3 SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN.

Para la verificación de la hipótesis se utilizara el nivel $\alpha = 0.05$.

4.3.4 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.

Se trabajo con una muestra de 52 personas entre: 44 adultos mayores y 8 miembros de la directiva de la AJUPEMIRSA.

4.3.5 ESPECIFICACIÓN DEL ESTADÍSTICO.

Utilizaremos la fórmula propuesta:

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

- * X^2 : Ji Cuadrado.
- * O : Frecuencias Observadas.
- * E : Frecuencias Esperadas.
- * \sum = Sumatoria.

4.3.6 GRADOS DE LIBERTAD.

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

$$gl = (10 - 1) (2 - 1)$$

$$gl = (9) (1)$$

$$gl = 9$$

ARGUMENTO: Entonces con 9 Grados de libertad con un nivel $\alpha = 0.05$ tenemos en la Tabla de Ji Cuadrado el valor de $(16.919) = 17$ por lo tanto se acepta la hipótesis nula para todo valor de X^2 que se encuentra hasta el valor de 17 y se rechaza la H_0 cuando los valores son mayores de 18.

4.3.7 ESPECIFICACIÓN DE LAS REGIONES DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO.

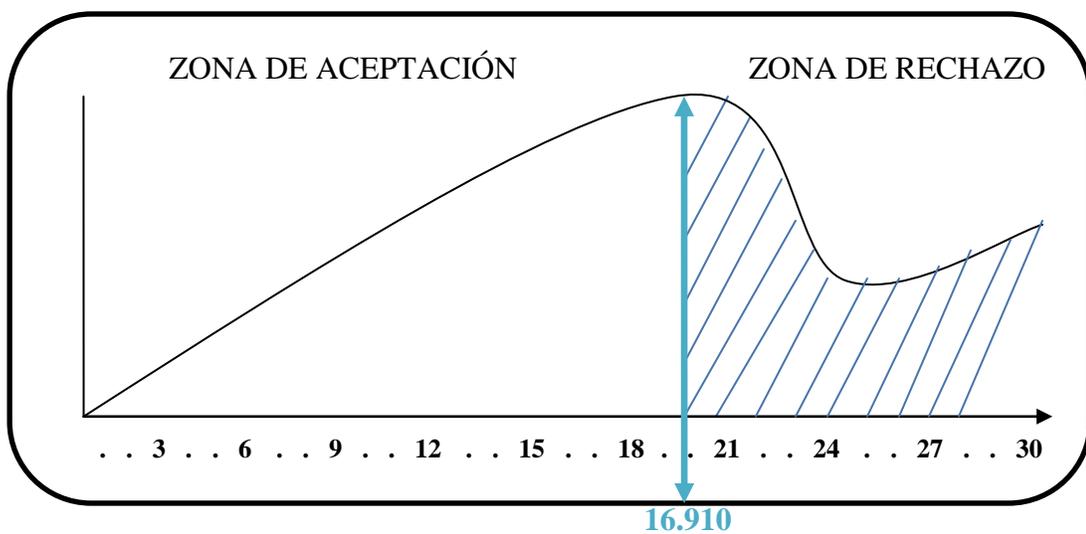


Gráfico N°28: Zona de aceptación.

Realizado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

4.3.8 FRECUENCIA OBSERVADA (O).

POBLACIÓN	FRECUENCIAS		
	CATEGORIAS		Sub- total
	SI	NO	
Piensa Ud. que para tener un buen estado físico se debería realizar mov. simples y complejos?	30	22	52
¿Cree usted que se desarrollaría mejor su vida cotidiana por medio de la actividad física?	43	9	52
¿Cree usted que pueda conseguir diversión y distracción en su vida a través de la recreación?	32	20	52
¿Considera usted que con ejercicio dirigido podría mejorar su aptitud física?	45	7	52
¿Piensa para usted que es mejor realizar deportes colectivos?	17	35	52
¿Piensa usted que en el proceso psicomotriz se podrían mejorar sus procesos mentales?	19	33	52
¿Cree usted que desinhibiría sus emociones con la práctica la actividad física?	34	18	52
¿Considera Ud. que practicando A. F. se lograría sentir bien física, mental y espiritualmente?	36	16	52
¿Considera Ud. que su comportamiento social cambiaría con la práctica de la actividad física?	47	5	52
¿Cree usted que su personalidad mejoraría a través de la actividad física?	38	14	52
TOTAL	341	179	520

TS, TN, * 52 / 520 = E

Cuadro N°2: Frecuencias Observadas.

Realizado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

4.3.9 FRECUENCIA ESPERADA (E).

POBLACIÓN	ALTERNATIVAS		Total
	SI	NO	
Piensa Ud. que para tener un buen estado físico se debería realizar mov. simples y complejos?	34,1	17,9	52
¿Cree usted que se desarrollaría mejor su vida cotidiana por medio de la actividad física?	34,1	17,9	52
¿Cree usted que pueda conseguir diversión y distracción en su vida a través de la recreación?	34,1	17,9	52
¿Considera usted que con ejercicio dirigido podría mejorar su aptitud física?	34,1	17,9	52
¿Piensa para usted que es mejor realizar deportes colectivos?	34,1	17,9	52
¿Piensa usted que en el proceso psicomotriz se podrían mejorar sus procesos mentales?	34,1	17,9	52
¿Cree usted que desinhibiría sus emociones con la práctica la actividad física?	34,1	17,9	52
¿Considera Ud. que practicando A. F. se lograría sentir bien física, mental y espiritualmente?	34,1	17,9	52
¿Considera Ud. que su comportamiento social cambiaría con la práctica de la actividad física?	34,1	17,9	52
¿Cree usted que su personalidad mejoraría a través de la actividad física?	34,1	17,9	52
TOTAL			520

Cuadro N°3: Frecuencias Esperadas.

Realizado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

4.3.10 CÁLCULO DE JI CUADRADO.

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

O	E	(O - E)	(O - E) ²	(O - E) ² / E
30	34,1	-4,1	16,8	0,5
22	17,9	4,1	16,8	0,9
43	34,1	8,9	79,2	2,3
9	17,9	-8,9	79,2	4,4
32	34,1	-2,1	4,4	0,1
20	17,9	2,1	4,4	0,2
45	34,1	10,9	118,8	3,5
7	17,9	-10,9	118,8	6,6
17	34,1	-17,1	292,4	8,6
35	17,9	17,1	292,4	16,3
19	34,1	-15,1	228,0	6,7
33	17,9	15,1	228,0	12,7
34	34,1	-0,1	0,0	0,0
18	17,9	0,1	0,0	0,0
36	34,1	1,9	3,6	0,1
16	17,9	-1,9	3,6	0,2
47	34,1	12,9	166,4	4,9
5	17,9	-12,9	166,4	9,3
38	34,1	3,9	15,2	0,4
14	17,9	-3,9	15,2	0,8
			X²	78,8

Cuadro N°4: Cálculo X².

Realizado Por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

4.3.11 DECISIÓN FINAL.

Para 9 Grados de Libertad con un nivel $\alpha = 0,05$ se obtiene de la tabla X² t = 17 y como el valor de X² c = (78,8) = 79, que no se encuentra en la zona de aceptación por lo tanto se rechaza la Hipótesis Nula por lo que se acepta la Hipótesis Alternativa que dice: La actividad física **si** incide en el proceso psicomotriz de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

CAPITULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1 CONCLUSIONES.

Concluido el trabajo he obtenido las siguientes conclusiones en la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío Y Militares retirados del Cantón Salcedo:

- * Se observa en los adultos mayores gran aceptación y expectativa por mejorar su proceso psicomotriz con la ejecución de la actividad física integral.
- * En su mayoría están dispuestos a enfrentar un nueva etapa con un buen estilo de vida, para que se los considere como personas que aun aportan algo provechoso en la sociedad.
- * Se evidencia que todos somos un mundo diferente y más aun en esta edad es por esto que toda actividad física se realizara como lo amerite el caso, con las debidas precauciones y diferente frecuencia e intensidad, teniendo en cuenta su estado de salud.
- * La guía de actividades físicas para mejorar el proceso psicomotriz se presta para que los adultos mayores por medio del deporte, ejercicio, recreación, movimientos, etcétera pueda exponer y experimentar con sus sentidos y sus sentimientos.

5.2 RECOMENDACIONES.

Se recomienda a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío Y Militares retirados del Cantón Salcedo:

- * Concientizar a las personas de la tercera edad para que desarrollen mejor su vida cotidiana tanto en lo físico, psicológico, afectivo y social y que lo realicen a través de la actividad física como un medio para obtener un bienestar total.
- * Garantizar que la práctica de actividad física y recreación pueden conseguir que en su diario vivir haya más distracción y por ende diversión sana.
- * Involucrar a los adultos mayores en deportes individuales y colectivos con baja intensidad para que con esta práctica obtengan a la hora de ejecutarlos y sobre todo después una mejor coordinación y sobre todo concentración.
- * Aportar en la Asociación con una guía de actividad física para mejorar el proceso psicomotriz y de esta manera estas personas puedan tener la oportunidad de incluirse en la sociedad de manera práctica y positiva.

CAPITULO VI

6 PROPUESTA.

TEMA: “GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR EL PROCESO PSICOMOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS, PENSIONISTAS DE MONTEPÍO Y MILITARES RETIRADOS DEL CANTÓN SALCEDO.”

6.1 DATOS INFORMATIVOS.

- * **TÍTULO:** “Guía de Actividades Físicas para mejorar el proceso psicomotriz de los adultos mayores de AJUPEMIRSA”.
- * **NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío Y Militares retirados del Cantón Salcedo.
- * **BENEFICIARIOS:** Ocho directivos y Cuarenta y cuatro adultos mayores.
- * **PROVINCIA:** Cotopaxi.
- * **CANTÓN:** Salcedo.
- * **PARROQUIA:** San Miguel de Salcedo.
- * **DIRECCIÓN:** Barrio La Florida.
- * **TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN:** Inicio: 05-13 Fin: 08-13.
- * **RESPONSABLE:** Ximena Margoth Camalle Chamorro.

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de haber obtenido los resultados de las encuestas realizadas en la Asociación de Jubilados Pensionistas de Montepío y Militares Retirados del Cantón Salcedo, en la Provincia de Cotopaxi, dichos adultos mayores han considerado de gran valía la propuesta de realizar una Guía de Actividades Físicas para mejorar el proceso psicomotriz de los adultos mayores de AJUPEMIRSA.

Esta guía tiene ejercicios adecuados para realizar en casa y en el exterior ya que es una opción innovadora que aporta con las expectativas de las mencionadas personas ya que es una manera diferente de ver y manejar a la actividad física y que mejor realizarla en el tiempo de ocio y hacer de este algo productivo para el cuerpo, la mente, el espíritu.

Se propone contribuir al bienestar físico, mental, espiritual y social para que con estas actividades se vea reflejado un mejor estilo de vida y también ampliar conocimientos nuevos acerca de la Cultura Física, y sus beneficios a través de la actividad física.

6.3 JUSTIFICACIÓN.

La propuesta de implementar una Guía de Actividades Físicas para mejorar el proceso psicomotriz de los adultos mayores de AJUPEMIRSA resulta interesante ya que contiene ejercicios que ayudaran a recrear, motivar, ejercitar, memorizar y de esta manera contribuir al mejoramiento los aspectos físicos, cognitivos y emocionales.

Esta propuesta tiene gran importancia ya que las personas mayores que hacen actividad física de forma continua muestran una disminución de la discapacidad y de dependencia e incrementa su función física.

La creación de esta Guía para la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo causa impacto ya que se ha analizado específicamente cada uno de los ejercicios, porque cada persona es un mundo diferente y tienen distintas necesidades.

La creación de una guía para esta asociación es una idea novedosa de la investigadora, dado que la propuesta es una idea original con la que no contaban los miembros de dicha institución.

Los beneficiarios directos son para todos los integrantes de la asociación ya que esta guía es la mejor alternativa para solucionar el problema además se ha tomado en cuenta la diferente condición física de estas personas para así aportar en cada uno el favor de la actividad física.

6.4 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.

6.4.1 OBJETIVO GENERAL.

Insertar una “Guía de Actividad Física para mejorar el proceso psicomotriz de los adultos mayores de AJUPEMIRSA” para renovar su bienestar total.

6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- * Concienciar a que la Asociación se interiorice en la utilización de la “Guía de Actividades Físicas para mejorar el proceso psicomotriz de los adultos mayores de AJUPEMIRSA.”
- * Planificar el contenido de la Guía de Actividades Físicas para así conseguir que la misma tenga un desarrollo integral en beneficio de todos los adultos mayores.
- * Capacitar a todos los socios sobre la utilización del contenido de la Guía para proponer mejorar el contenido programático.
- * Ejecutar el contenido de la “Guía de Actividades Físicas para mejorar el proceso psicomotriz de los adultos mayores de AJUPEMIRSA” para alcanzar la aplicación de la antes mencionada.

6.5 FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA.

POLÍTICA: El proyecto propuesto es muy factible porque respeta el Estatuto, Reglamento Interno y Leyes sin intervenir en sus valores y convicciones personales.

SOCIO-CULTURAL: La propuesta se hace factible en este sentido ya que el gobierno actual a dado énfasis a la inclusión social y con la actividad física se contribuirá al mejoramiento psicosocial afectivo.

TECNOLÓGICA: Tiene factibilidad porque la guía se realizo con los conocimientos, manejo de métodos, procedimientos requeridos para el desarrollo e implantación de la propuesta. Además se dispone de las herramientas que

comúnmente se tiene a la mano en los hogares para así llevar a cabo la actividad física.

ORGANIZACIONAL: Se ha determinado que es factible ya que los miembros y la directiva de la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo, facilitan y dan cabida a las relaciones interpersonales de esta manera dan el respaldo y apoyo hacia el proyecto.

EQUIDAD DE GÉNERO: Porque las actividades físicas están dirigidas y las pueden poner en práctica tanto hombres y mujeres ya que así se compone dicha asociación.

AMBIENTAL: Es factible ya que no se atenta en ningún instante con la naturaleza y se respeta la vida de los seres vivos y el ecosistema.

ECONÓMICO FINANCIERO: es factible ya que la Guía de Actividades Físicas para mejorar el proceso psicomotriz de los adultos mayores de AJUPEMIRSA esta apta para realizarla en la comodidad del hogar y con objetos del mismo sin generan gastos.

LEGAL: Es factible en el ámbito legal ya que en el Estatuto de la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares Retirados del Cantón Salcedo se hace referencia al derecho de realizar labor de bienestar social y desarrollo de actividades manuales, físicas, artísticas y culturales.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.

En base a un desarrollo bibliográfico, documental y con los indicadores de la investigación que es lo que nos va a servir para trasladar nuestros conocimientos dentro de la “Guía de Actividades Físicas para mejorar el proceso psicomotriz de los adultos mayores de AJUPEMIRSA” donde buscaremos estrategias y técnicas adecuadas para el desarrollo de la Propuesta.

6.6.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

Cada vez es más frecuente conocer a personas que tienen cien o más años. Y es que se estima que en los seres humanos la duración de la vida puede llegar a ser superior a los cien años. En cambio, la esperanza de vida en las sociedades más desarrolladas de hoy en día se encuentra alrededor de los setenta a ochenta años. Ello quiere decir que si mejoran las condiciones de vida de las personas durante su ciclo vital, existe un amplio margen para poder incrementar la longevidad.

La promoción de la “Guía de Actividades Físicas para mejorar el proceso psicomotriz de AJUPEMIRSA” es una estrategia fundamental para el mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable; por tanto, se puede afirmar que la actividad física contribuye a vivir más años y vivirlos mejor. Las personas mayores que hacen actividad física de forma continuada muestran un aumento de independencia.

6.6.2 FUNDAMENTACION PEDAGÓGICA.

CARACTERÍSTICAS Y FINALIDADES

Art. 4. Es una Corporación de derecho privado, sin fines de lucro, de las reguladas por el Título XXX del Libro I del Código Civil vigente, el presente Estatuto, el Reglamento y la ley.

Art. 5. El lema de este Cuerpo Colegiado es: JUSTICIA SOCIAL, SOLIDARIDAD Y BIENESTAR.

Art. 6. Son símbolos de la Institución: El Escudo, la Bandera y el Himno.

Art. 7. Son sus finalidades:

- * Agrupar con carácter estrictamente clasista a todos los Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares Retirados que tengan su domicilio en el Cantón Salcedo.
- * Luchar por conseguir, cada vez, mejores logros sociales, culturales y económicos, que beneficien a toda la clase.
- * Realizar labor de bienestar social y desarrollo de actividades manuales, físicas, artísticas y culturales.
- * Destacar los valores cívicos y culturales de Salcedo, la Provincia de Cotopaxi y la Patria toda.

- * Dar funcionamiento a una Caja de Ahorro y Crédito, para beneficio de los socios, aprobando un reglamento para viabilizar el servicio.
- * Establecer y fortalecer relaciones fraternales con instituciones afines locales, provinciales y nacionales.

6.6.3 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLOGICA.

Para disfrutar de una buena calidad de vida es necesario seguir un estilo de vida activo, es decir, realizar regularmente actividad física, seguir una dieta equilibrada, tener un buen control emocional y mantener una amplia red de relaciones interpersonales.

Se debe tomar conciencia de que es fundamental implicar personalmente a los adultos mayores en el cuidado de su cuerpo y de la salud para conseguir que las funciones motrices, cognitivas y sensoriales se mantengan en un estado óptimo y de esta forma, conseguir envejecer con una buena salud física, psicológica y social.

6.7 MODELO METODOLÓGICO.

Para un mejor entendimiento de lo que se trata al crear la “Guía de Actividades Físicas para mejorar el proceso psicomotriz de los adultos mayores de AJUPEMIRSA”, procederemos a detallar de manera fundamentada los contenidos programáticos.

“GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR EL PROCESO PSICOMOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DE AJUPEMIRSA”.

El objetivo de esta guía es mejorar el proceso psicomotriz los adultos mayores, fomentando la práctica diaria de actividad física para que llegue a formar parte de un nuevo estilo de vida.

1. A QUIÉN VA DIRIGIDA.

Es una guía dirigida a personas mayores, ha sido realizada pensando en las necesidades y en las dificultades diarias. Es por ello que se ha agrupado en función de tres perfiles diferentes de personas mayores en función de su condición física:



ADULTOS MAYORES PASIVOS.

Son aquellas que para desplazarse necesitan apoyarse en un bastón, o realizan las tareas del hogar con cierta dificultad, de forma más lenta. Padecen enfermedades de tipo crónico, lo que les hace perder un cierto nivel de autonomía. Si usted pertenece a este grupo de personas, encontrará los ejercicios marcados en color rojo.



ADULTOS MAYORES ACTIVOS.

Las personas mayores activas, aunque puedan tener enfermedades de tipo crónico como el anterior caso, se consideran personas totalmente autónomas, que viven en su domicilio y que llevan un ritmo de vida normal. Realizan las tareas del hogar con facilidad, salen a comprar, a caminar, etcétera. Si usted pertenece a este grupo de personas, encontrará los ejercicios marcados en color amarillo.



ADULTOS MAYORES MUY ACTIVOS

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

2. PLANIFICACION PERSONAL

LUGAR	TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA SEMANAL		
		P.	A.	M. A.
Casa	Al levantarse	cada día	cada día	cada día
	Para mantenerse en forma	4-5 días	4-5 días	cada día
	Para estimular la memoria	4-5 días	cada día	cada día
	Para relajarse	cada día	cada día	cada día
Exterior	Caminar	cada día	cada día	cada día
	Medio acuático	1 días	1-2 días	cada día

3. TEST AUTOEVALUACIÓN DEL NIVEL FÍSICO

Para que la actividad física reporte beneficios para el bienestar es imprescindible que se practique respetando las particularidades de cada persona.

1. ¿Se levantas y se acuestas usted solo/a? SI () NO ()
2. ¿Camina dentro de casa sin necesidad de ayuda? SI () NO ()
3. ¿Se levanta del sofá sin apoyarse en los brazos? SI () NO ()
4. ¿Se viste solo/a? SI () NO ()
5. ¿Se ocupa personalmente de las tareas ligeras de la casa? SI () NO ()
6. ¿Camina fuera de casa sin necesidad de ayuda? SI () NO ()
7. ¿Sube y baja la escalera sin agarrarse de la barandilla? SI () NO ()
8. ¿Sube dos tramos de la escalera sin necesidad de descansar? SI () NO ()
9. ¿Toma el bus sin ayuda? SI () NO ()
10. ¿Necesita ayuda al entrar y salir del carro? SI () NO ()
11. ¿Tiene bastante dolor casi cada día? SI () NO ()
12. ¿Respecto a su nivel de ejercicio físico habitual, a qué grupo pertenece?
 - a) Generalmente sentado, algunas veces paseo o trabajo sedentario.
 - b) Ejercicio físico ligero entre 2 y 4 horas, como paseos, pesca, baile.
 - c) Ejercicio moderado 1 o 2 horas a la semana, como correr, nadar, gimnasia, etc.
 - d) Ejercicio moderado al menos 3 horas a la semana, como tenis, nadar, correr, etc.
 - e) Ejercicio duro o muy duro regularmente y varias veces a la semana.
13. ¿Durante 30 segundos, cuántas veces puede levantarse y sentarse de una silla tal con los brazos cruzados?

Hombres:

- a) Menor a 11 veces = 0 p.
- b) Entre 17 y 21 veces= 2 p.
- c) Superior a 18 veces= 4 p.

Mujeres:

- a) Menor a 9 veces = 0 p.
- b) Entre 10 y 17 veces= 2 p.
- c) Superior a 18 veces= 4 p.

14. ¿Cuánto tiempo tarda en caminar 30 metros por un terreno llano?

Hombres:

- a) Superior a 21 segundos=0p.
- b) Entre 15 y 20 segundos=2p.
- c) Menor a 15 segundos= 4p.

Mujeres:

- a) Superior a 25 segundos=0p.
- b) Entre 18 y 24 segundos=2p.
- c) Menor a 17 segundos= 4p.

RESPUESTA DEL TEST:

* a = 0 puntos.

* b-c = 1 puntos.

* d-e = 2 puntos.

* Si = 1 puntos.

* No = 0 puntos.

* Inferior a 11 puntos, pertenece al grupo de PASIVOS.

* Entre 12 y 19 puntos, pertenece al grupo de ACTIVOS.

* Más de 20 puntos, pertenece al grupo de MUY ACTIVOS.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN CASA

AL LEVANTARSE

Al levantarse es muy aconsejable que al despertar realice ejercicios suaves de movilidad articular, que permitan estirar sus músculos y preparar mentalmente su cuerpo para la acción diaria.

1. AL DESPERTAR (P) (A) (MA)

Posición inicial: al lado de la cama.

- * Palpa tu cuerpo, apretando ligeramente con las manos. Primero el brazo derecho y después el izquierdo; con ambas manos el cuello, el pecho, las costillas, la cintura, las nalgas, los muslos y las piernas.
- * Repítelo en sentido inverso, frotado tu cuerpo como si te enjabonaras.
- * Golpea repetidamente el suelo con los pies. Está listo/a para desplazarse.



2. MASAJE CORPORAL (A) (MA)

Material: ninguno.

Posición inicial: de pie.

- * Darse un golpeo continuo por todo el cuerpo con la palma de la mano ahuecada.
- * Empezar por los brazos, bajando por la parte exterior y subiendo por la interior.
- * Continuar bajando por delante del tronco hasta la pantorrilla y subiendo por detrás del muslo.
- * Terminar en la zona de la espalda, dando pequeños golpecitos en la zona lumbar, con los puños cerrados.



3. MUECAS (P) (A) (MA)

Material: ninguno.

Posición inicial: frente a un espejo.

- * Fruncir el ceño y apretarlo.
- * Cerrar los párpados y abrirlos gradualmente.
- * Cerrar los ojos y dirigir la mirada hacia arriba y hacia abajo, hacia la derecha y hacia la izquierda, procurando percibir el trabajo muscular de estos movimientos. Descansar unos momentos y repetir estos ejercicios con los ojos abiertos.
- * Apretar las mandíbulas y relájalas varias veces.
- * Abrir y cerrar la boca sin forzar.
- * Enseñar los dientes sintiendo la tensión en las mejillas. Relajar.
- * Redondear los labios pronunciando la letra O.
- * Relajarse y cerrar los ojos, tapándolos con las palmas de las manos ahuecadas. Siente cómo descansan los ojos.



PARA MANTENERSE EN FORMA

Es importante trabajar con una cierta periodicidad aspectos como la fuerza de piernas, brazos o tronco, y la flexibilidad, que permita mantener en un buen estado nuestras actividades de la vida diaria.

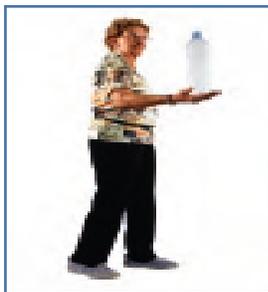
4. PARA AGACHARSE (P)

Material: una botella de plástico de 1 litro y medio.

Posición inicial: de pie.

- * Colocar una botella de plástico sobre la mano, con la palma extendida.
- * Levantar el brazo, bajar y mover de lado unas cuantas veces.
- * Empezar a andar en línea recta unos metros y dejar la botella en el suelo. Caminar haciendo esos “S” por toda la habitación, sin perder nunca de vista la botella durante medio minuto.
- * Recoger la botella para colocarla en la otra mano y repetir el ejercicio completo durante 1 minuto.

*

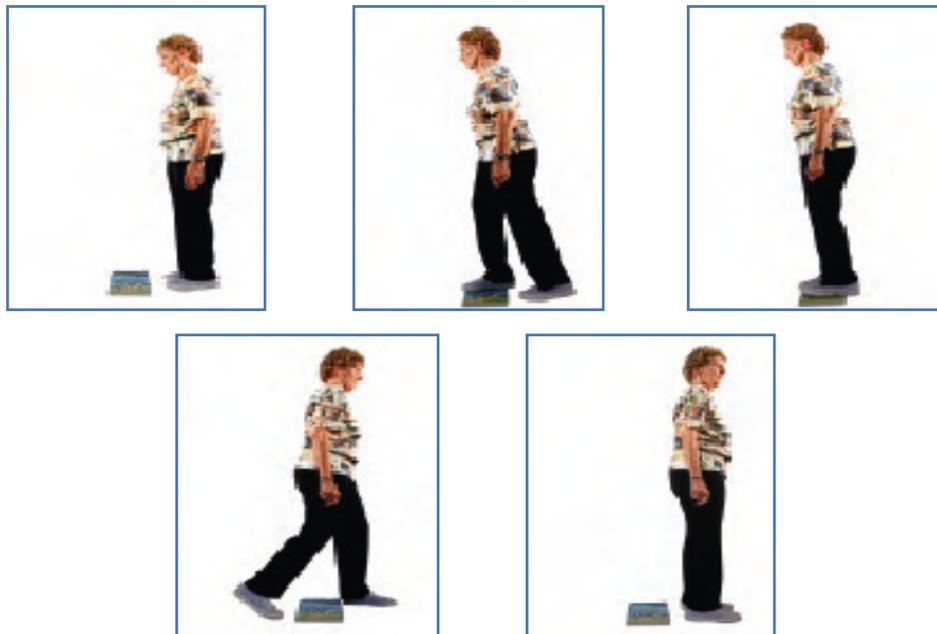


5. LA GUÍA DE TELÉFONOS (P)

Material: una guía de teléfonos muy gruesa.

Posición inicial: de pie, colocado/a frente a una guía de teléfonos que está en el suelo.

- * Poner un pie sobre la guía y luego el otro; bájate. Repítelo 5 veces.
- * Empujar la guía con el pie 8 veces para hacerla avanzar.
- * Colocarse frente a la guía, pasar un pie al otro lado de la guía y después el otro, dar la vuelta y volver a pasar al otro lado repitiendo el mismo movimiento de pies.
- * Repite el ejercicio entero durante 2 minutos.

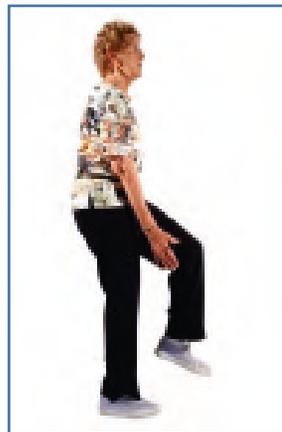
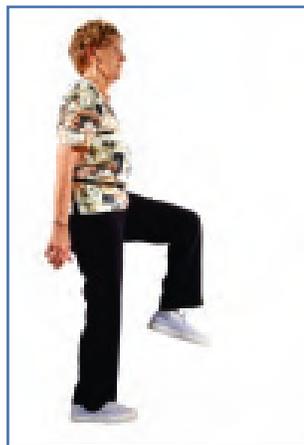


6. HACIENDO EQUILIBRIO (P)

Material: ninguno.

Posición inicial: con los pies descalzos.

- * Ponerse de pie y caminar sobre una línea de baldosas de la siguiente manera:
- * 8 pasos alternando punta y talón.
- * 8 pasos levantando las rodillas.
- * 8 pasos tocándose los talones.
- * 8 pasos subiendo y bajando los brazos.
- * Repite el desplazamiento completo 4 veces.
- * Evitar mirar la punta de los pies mientras se desplaza. Mantener la mirada al frente y la espalda recta.



7. EQUILIBRIO JUNTO A LA MESA (P)

Material: ninguno.

Posición inicial: de pie, al lado de una mesa para apoyarse si es necesario.

- * Mantenerse de puntillas. Bajar los talones y hacer 3 respiraciones profundas.
- * Mantenerse de puntillas con los brazos arriba. Bajar los talones y los brazos y hacer 3 respiraciones profundas.
- * Levantar una rodilla. Bajarla y hacer 3 respiraciones profundas.
- * Levantar una rodilla y da 3 o 4 patadas al aire. Bajar la rodilla y hacer 3 respiraciones profundas.
- * Dar una vuelta completa a la derecha y otra hacia la izquierda.
- * Procurar mantener siempre la espalda recta y la mirada al frente.



8. EJERCICIOS CON LA PELOTA (P)

Material: una pelota de goma o espuma.

Posición inicial: de pie.

- * Lanzar la pelota hacia arriba con ambas manos y recogerla también con ambas manos.
- * Hacer rodar la pelota por la espalda.
- * Lanzar la pelota hacia arriba con una mano y recógela con las dos.
- * Pasar la pelota por debajo de una pierna y después por debajo de la otra.
- * Tocar la pelota con un pie y después con el otro pie.
- * Repite 4 veces la serie de movimientos manteniendo el mismo orden.



9. LAS SILLAS (A)

Material: una silla.

Posición inicial: sentarse en la silla.

- * Tomar el respaldo, balancear una pierna a derecha e izquierda.
- * Tomar el respaldo, elevar una pierna flexionada y bajarla.
- * Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio, con cada pierna.



10.MOVEMOS LOS DEDOS DE LOS PIES (A)

Material: una toallita y un lápiz.

Posición inicial: sentado/a en la silla, descalzo/a.

- * Colocar delante de los pies la toallita o un lápiz.
- * Con los dedos de los pies debes recoger
- * Soltar primero la toallita o el lápiz.
- * Realiza 8 repeticiones con cada pie.

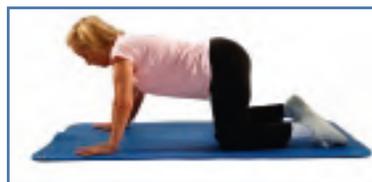
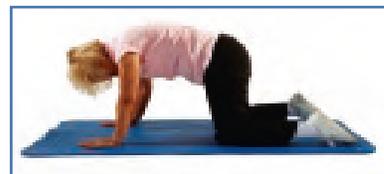
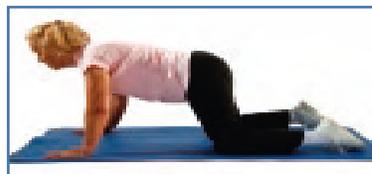


11.A CUATRO PUNTOS (A)

Material: Colchoneta o una manta doblada.

Posición inicial: a cuatro puntos, es decir apoyando las manos y las rodillas en el suelo.

- * Rotar lentamente el coxis hacia arriba hundiendo progresivamente la columna vertebral.
- * Rotar lentamente el coxis de nuevo hacia adentro, arqueando la columna hacia arriba y llevando el mentón hacia el pecho; los abdominales se contraen al cerrar.
- * Manteniendo la columna recta, elevar el brazo derecho hacia delante y la pierna izquierda hacia atrás. Mantener esta posición durante unos segundos y cambiar de pierna y de brazo.
- * Realiza 8 repeticiones de cada ejercicio.



12. SILLAS Y PELOTA (A)

Material: una pelota de goma o espuma.

Posición inicial: sentarse en la silla, mantener la espalda recta.

- * Colocar la pelota entre las dos manos y con los codos abiertos presionar la pelota y relajar.
- * Colocar la pelota entre las rodillas, presionar la pelota y relajar.
- * Realizar 8 repeticiones de cada ejercicio.



13. CINTAS ELÁSTICAS (A)

Material: bandas elásticas.

Posición inicial: de pie, con las piernas separadas a la anchura de la cadera.

- * Respirar abriendo los brazos en cruz y estirar la banda a la altura del pecho.
- * Espirar retornando los brazos hacia delante hasta llegar a la posición inicial.

Realiza 8 repeticiones.

- * Avanzar la pierna derecha dando un paso hacia delante, las rodillas ligeramente flexionadas.

- * Pisar un extremo de la banda con el pie derecho y coge el otro extremo con la mano derecha.

- * Llevar el brazo en diagonal, tirando de la banda, mantener la posición unos segundos y descansa. Volver a la posición inicial. Realiza de 8 a 16 repeticiones con cada lado.

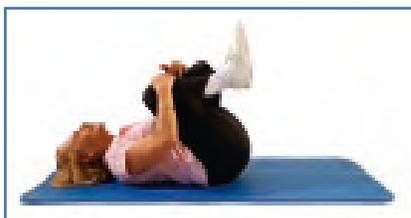


14. TUMBADOS EN EL SUELO (A)

Material: una esterilla.

Posición inicial: ubicarse boca arriba sobre la esterilla, con las piernas flexionadas y los pies tocando el suelo.

- * Llevar la pierna derecha flexionada hacia el pecho tomando la rodilla con las manos. Mantener esta posición durante 20 segundos y, a continuación, llevar la pierna al punto inicial.
- * Realizar el mismo movimiento con la pierna izquierda.
- * Realizar el mismo movimiento con ambas piernas a la vez.

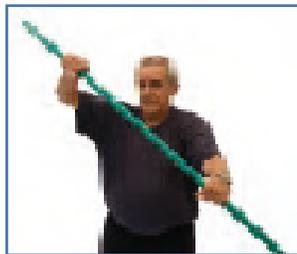


15. PALO DE ESCOBA (A)

Material: palo de escoba

Posición inicial: de pie, piernas ligeramente flexionadas, mantener el palo de escoba a la altura del pecho, con los brazos ligeramente flexionados.

- * Hacer rodar la pica entre los dedos.
- * Flexión - extensión de las muñecas.
- * Abrir y cerrar las manos sin que caiga el palo de escoba.
- * Sin soltar el palo de escoba, cruzar los brazos a derecha e izquierda.
- * Remar hacia delante y hacia atrás.
- * Realizar 8 repeticiones de cada ejercicio.



16. EJERCICIOS CON UNA ESCOBA. (MA)

Material una escoba.

Posición inicial de pie.

- * Hacer rotaciones de tronco hacia un lado y otro, colocar una escoba por detrás de la cabeza y apoyar los brazos. Mantener recta la espalda y con una ligera flexión de piernas.
- * Acompañar este ejercicio con un paso hacia delante a medida que rota el tronco.
- * Hacer flexiones laterales del tronco, manteniendo una escoba por detrás de la cabeza y apoyar los brazos en ella.
- * También acompañar el movimiento con un paso, cada vez que realice una flexión lateral.



17. LA FUERZA DE BRAZOS (MA)

Material 2 botellas de plástico de 1 litro o una pesa de peso similar.

Posición inicial sentado/a.

- * Mantener las pesas, una en cada mano, llevar las pesas hasta la altura del hombro y descender de nuevo.
- * Mantener las pesas, una en cada mano y elevar el codo, llevar las pesas hasta la vertical y descender de nuevo por detrás de la cabeza.



18. EQUILIBRIO Y FUERZA (MA)

Material una banda elástica.

Posición inicial de pie.

- * Mantener una banda elástica cogida por los extremos, un extremo en cada mano. Colocar la banda delante del pecho y mantener la espalda recta; abrir los brazos, sintiendo tensión.
- * Pisar sobre el suelo un trozo de la banda elástica; el otro extremo, cogido con la mano derecha, adelantar el pie derecho, a la vez que pisas sobre la banda. Realizar una flexión - extensión del brazo derecho.
- * En esta posición, mantener la tensión de la goma, sujeta al suelo, desplazar el peso del cuerpo ligeramente hacia delante, durante unos 10 segundos.
- * Hacer el mismo ejercicio flexionando la pierna de apoyo unos 90 grados.
- * Hacer el mismo ejercicio cerrando los ojos. Repite lo mismo con la otra pierna.



PARA ESTIMULAR LA MEMORIA

A través de la práctica del ejercicio físico se puede trabajar funciones cognitivas como la memoria, la atención, la orientación espacial o temporal. Los ejercicios de esta guía nos servirán para comprobar que estos aspectos no solamente se pueden trabajar de forma sedentaria.

19. EL DADO MANDA A LA BOTELLA (P)

Material una botella de plástico de 1 litro y medio y un dado.

Posición inicial de pie o sentado/a.

* Lanzar un dado sobre la mesa y realizar 4 veces el ejercicio que corresponda al número que haya salido. Vuelve a lanzar el dado hasta un total de 12 veces, procurando trabajar con ambas manos por igual:

- * N° 1: Enroscar y desenroscar el tapón de la botella.
- * N° 2: Colocar la botella detrás de la cabeza y recogerla con la otra mano
- * N° 3: Cambiar la botella de mano, pasarla por debajo de la pierna.
- * N° 4: Coger la botella por el cuello y golpearla con el pie.
- * N° 5: Pasar la botella de mano en mano, por detrás de la cintura.
- * N° 6: Lanzar la botella al aire y recogerla.



*

20. EL DADO MANDA A LA PELOTA (A)

Material una pelota de goma o espuma y un dado.

Posición inicial de pie y en el suelo.

- * Lanza un dado y realiza 8 veces el ejercicio que corresponda al número que haya salido:
- * N°1: Lanzar la pelota al aire, da una palmada y recogerla.
- * N°2: Tocar la pelota con el pie, elevarlo ligeramente.
- * N°3: Cambiar la pelota de mano por encima de la cabeza.
- * N°4: Cambiar la pelota de mano por detrás de la cabeza.
- * N°5: Cambiar la pelota de mano por detrás de la cintura.
- * N°6: Cambiar la pelota de mano por debajo de una pierna, elevar ligeramente.



21. EL DADO MANDA A LA ESCOBA (MA)

Material una escoba y un dado.

Posición inicial de pie.

- * Lanza un dado sobre la mesa y realiza 10 veces el ejercicio que corresponda al número que haya salido:
- * N°1: Hacer rotaciones de tronco hacia un lado y hacia el otro, colocar el palo por detrás de la cabeza y apoyar los brazos, mantener recta la espalda y con una ligera flexión de piernas.
- * N° 2: Hacer flexiones laterales del tronco, mantener el palo por detrás de la cabeza y apoyar los brazos en ella.
- * N°3: Con los brazos extendidos hacia delante y tomar el palo, subir las piernas alternativamente hasta tocarlo.
- * N°4: En la misma posición, flexionar las piernas hasta que las rodillas formen un ángulo de 90 grados. Mantener la espalda recta.
- * N°5: Con una sola mano, tomar el palo por el centro y hacer girar hacia un lado y otro con rotaciones de muñeca, hacer con ambas manos.
- * N°6: Desde la posición de flexión de rodillas a 90 grados, tomar el palo por los extremos con las dos manos y llevar los brazos hacia arriba a la vez extender las piernas (extensión completa del cuerpo).



PARA RELAJARSE

Después de llegar de la calle, antes de comer o dormir, es bueno hacer ejercicios que permitan bajar el ritmo que se ha llevado durante el día. Los ejercicios de relajación que proponemos a continuación posibilitaran bajar el tono muscular, así como ayudar a alcanzar el equilibrio mental y emocional. Si lo realiza por la noche, le prepararan para el sueño.

22. RELAJACIÓN (P) (A) (MA)

Material música agradable, lenta y armoniosa.

Posición inicial sentado/a en un sillón, en un lugar de casa cómodo y silencio.

- * Realizar tres respiraciones profundas y cierra los ojos, si es posible.
- * Reposar las manos en el regazo y recordar un paseo tranquilo por el campo. Con esta imagen en la mente, evocar olores, colores, el aire en la piel y los recuerdos que esta imagen traiga.
- * Pasados 5 minutos, recorrer con los dedos los brazos, los muslos y la cara, como si jugara con la hierba. Abrir los ojos, bostezar, mover los pies y observar las cosas que hay al alrededor.



23. ANTES DE IR A DORMIR (P) (A)

Material un saquito de arroz o alpiste. Crema hidratante.

Posición inicial sentado/a en una silla.

- * Colocar el talón del pie sobre un saquito de arroz o alpiste y presionar hasta apoyar los dedos.
- * Ahora presionar el borde externo y el interno.
- * Repítelo varias veces antes de empezar con el otro pie.
- * Poner crema hidratante en los pies y darse un masaje suave por la planta, el empeine y entre los dedos, estirando cada uno de ellos.
- * Continuar el masaje por las piernas, extendiendo la crema.



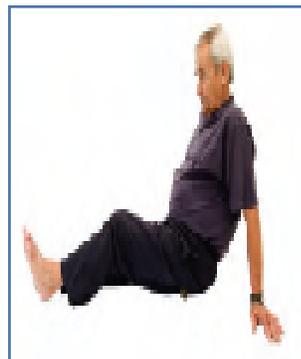
24. ANTES DE IR A DORMIR (MA)

Material pelota pequeña y dura.

Posición inicial antes de descansar ponerse de pie, descalzo/a, y comprobar la adherencia de las plantas de los pies al suelo.

* Tomar una pelota pequeñita y dura, apoyar uno de los pies en la pelota y presionar de forma progresiva contra el suelo, de manera que masajee la planta del pie formando círculos; primero la parte anterior, pasando por la parte central y terminando en el talón. Después de unos 10 círculos en cada una de las tres zonas, comparar el nivel de adherencia de un pie respecto al otro. Observar si hay diferencia entre la posición de las manos. Cuál es la que está más baja o relajada. Repetimos lo mismo con el otro pie.

* Sentado/a en el suelo hacer el mismo ejercicio de presionar la pelota contra el suelo, esta vez con el glúteo derecho, con círculos pequeños que masajeen. Fijarse en las zonas donde se crea más tensión. Después de llevar a cabo unos 10 círculos, comparar el lado masajeadado con el que no lo está y realiza un cambio de lado.



ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL EXTERIOR

CAMINAR

Caminar es la forma más natural de hacer ejercicio, está al alcance de la mayoría de la población mayor. Es por esta razón por la que los científicos están haciendo esfuerzos, no solamente para fomentar el incremento del número de practicantes, sino para saber cuáles son las formas de caminar más adecuadas y como controlarlas. Una formula sencilla puede ser la propia sensación de cansancio que sientes durante la práctica.

25. CAMINATA ACOMPAÑADO (P) (A)

Posición: Caminar

- * Salir a caminar acompañado/a, con algún familiar, amigo, vecino
- * Procura ir caminando y comentando anécdotas de tu edad adulta.



26. UNA CENA (P) (A)

Posición: Caminar

Material: Comida típica del país escogido.

- * Salir a caminar por el barrio, buscar los distintos restaurantes del barrio y observa los menús que ofrecen.
- * A continuación, ir a la biblioteca del barrio y tomar notas de las especialidades de aquel país.
- * Organizar una comida típica del país escogido e invitar a cenar a amigos, vecinos y/o familiares.



Comida tradicional en un hogar Iraquí.



27. EL MERCADO (P) (A)

Posición: Caminar

Material: bloc de notas.

- * Se trata de ir a caminar hasta el mercado.
- * Fijarse en el ambiente del mercado, colores, olores.
- * Al llegar a casa describirlo.
- * Prestar especial atención a un determinado puesto y luego, en casa, describelo en un bloc de notas lo más exactamente posible.



28. EXCURSION (A) (MA)

Posición: Caminar

Material: designación de responsabilidades.

- * Organizar una excursión algo más lejos de lo anteriormente realizada por los alrededores con amigos o familiares.
- * Repartir responsabilidades tales como:
- * Mapas
- * Lista de comida a llevar
- * Existencia de fuentes y necesidad de llevar agua
- * Botiquín
- * Parte meteorológico
- * Previsión de indumentaria necesaria



29. LAS FLORES (P) (MA)

Posición: Caminar

Material: cuaderno y lápiz.

- * Salir a caminar por el barrio y fijarse en las flores de los balcones y jardines.
- * Al llegar a casa anotar el que más le ha gustado.
- * También puede dibujarlo.



MEDIO ACUÁTICO

Se consideran eminentemente recomendables todas aquellas actividades físicas que se puedan realizar en el medio acuático.

30. EN LA PISCINA O EN LA PLAYA. (A) (MA)

Posición: Nadar y caminar

Material: pelotas, palas, objetos propios del lugar.

- * Participar en sesiones organizadas de aquagym.
- * Circuitos en el agua: combinar caminatas en el agua con ejercicios de aquagym (ejercicios de gimnasia dentro del agua).
- * Caminar por la playa, donde el agua llegue a la altura de las rodillas.
- * Caminar por la arena dura, descalzo/a, para fortalecer los tobillos.
- * Cuando sienta calor, entrar en el agua para hacer algo de ejercicio, así como nadar, chapotear, jugar a la pelota, jugar a las palas.



6.8 MODELO OPERATIVO.

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALUACION
CONCIENCIACIÓN	Lograr que se interioricen en la utilización de la guía.	Dialogo sobre los beneficios de la guía.	Humanos: Investigadora, Adultos mayores.	Mayo 2013	Investigadora	Taller grupal.
PLANIFICACIÓN	Conseguir que el contenido de la guía tenga un desarrollo integral.	Reuniones de trabajo.	Humanos: Investigadora, Directiva.	Junio 2013	Investigadora	Entrevista a la directiva.
CAPACITACIÓN	Proponerse mejorar el contenido programático.	Taller sobre la utilización del contenido de la guía.	Humanos: investigadora Materiales: computadora.	Julio 2013	Investigadora	Clase demostrativa.
EJECUCIÓN	Alcanzar que el contenido de la guía propuesta se aplique.	Presentación del contenido de la guía.	Humanos: Investigadora, Adultos mayores.	Agosto 2013	Investigadora	Observación de la práctica de la guía.

Gráfico N°29: modelo operativo.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

6.9 ADMINISTRACIÓN

La administración de la propuesta será ejecutada por el Lic. Wilson Córdova Presidente de la “Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares Retirados del Cantón Salcedo” quien se encuentra complacido de que esta institución cumpla el cometido de impartir nuevas opciones en el campo de la Cultura Física para así aportar con el bienestar de los adultos mayores.

Con la seguridad de que esta innovadora propuesta tendrá la acogida y aceptación por la directiva y demás miembros de la asociación pongo en consideración este trabajo investigativo en respuesta a la necesidad urgente de los adultos mayores que permitirá mejorar le calidad de vida en el aspecto psicomotriz y de inclusión con la sociedad.

El investigador será herramienta fundamental en la administración de esta propuesta, que está completamente convencido que a corto y largo plazo se verá reflejado los beneficios que genera esta propuesta porque responde a un proceso de investigación científica en el campo de la actividad física incluyente. El éxito de este proyecto dependerá de la contribución de la Guía en la vida diaria de todos los socios de AJUPEMIRSA que se propongan cambiar y mejorar su estilo de vida.

6.10 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.

Es necesario disponer un plan de monitoreo y evaluación de la propuesta para tomar decisiones oportunas que permitirán mejorarla.

Las decisiones pueden estar orientadas a mantener la propuesta, modificarla, suprimirla definitivamente o sustituirla por otra.

6.10.1 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN.

PREGUNTA	EXPLICACIÓN
¿Que evaluar?	La actividad física.
¿Por qué evaluar?	La deficiente actividad física.
¿Para qué evaluar?	Para mejorar el proceso psicomotriz de los adultos mayores.
¿Con qué criterios evaluar?	Pertinencia, coherencia, efectividad, eficiencia, eficacia.
Indicadores	Cuantitativos y Cualitativos.
¿Quién evalúa?	Ximena Margoth Camalle Chamorro.
¿Cuándo evaluar?	Antes, durante y después del proceso de aplicación de la propuesta.
¿Cómo evaluar?	Mediante la aplicación de técnicas, observación directa.
¿Fuentes de información?	Internet, libros, revistas, folletos entre otros.
¿Con que evaluar?	Encuestas.

Gráfico N°30: previsión de evaluación.

Elaborado por: Ximena Margoth Camalle Chamorro.

ANEXOS

ANEXO 1

BIBLIOGRAFÍA

- * Organización Mundial de la Salud (OMS), Consecuencias de la Inactividad Física.
- * Aline Juárez Nieto, Inactividad física, asesino silencioso del siglo XXI.
- * Reglamento Interno de la Asociación de Jubilados, Pensionistas De Montepío y Militares Retirados del Cantón Salcedo.
- * Para entender la actividad física. Diccionario Básico Ilustrado. Joffre Venegas Jiménez.
- * Libro de investigación de Galo Naranjo.
- * Modulo de diseños de proyectos. Dr. Msc. Edgar Cevallos 2010.
- * <http://www.actividadfisica.net/>
- * <http://definicion.de/recreacion/#ixzz2Au2i63YJ>
- * http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte#Deporte_y_sociedad
- * http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_F%C3%ADsica#Cultura_f.C3.ADsica
- * <http://es.wikipedia.org/wiki/Psicomotricidad#Definici.C3.B3n>
- * [«http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Motricidad_gruesa&oldid=57940023»](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Motricidad_gruesa&oldid=57940023)
- * <http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html>

ANEXO 2

CUESTIONARIO 1

Encuesta dirigida a los adultos mayores de la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo.

OBJETIVO: Conocer la opinión de los adultos mayores acerca de la actividad física y su incidencia en el proceso psicomotriz.

Marque con una X la opción que desee:

1. ¿Piensa usted que para tener un buen estado físico se debería realizar movimientos simples y complejos?

SI NO

2. ¿Cree usted que se desarrollaría mejor su vida cotidiana por medio de la actividad física?

SI NO

3. ¿Cree usted que pueda conseguir diversión y distracción en su vida a través de la recreación?

SI NO

4. ¿Considera usted que con ejercicio dirigido podría mejorar su aptitud física?

SI NO

5. ¿Piensa para usted que es mejor realizar deportes colectivos?

SI NO

6. ¿Piensa usted que en el proceso psicomotriz se podrían mejorar sus procesos mentales?

SI NO

7. ¿Cree usted que desinhibiría sus emociones con la práctica la actividad física?

SI NO

8. ¿Considera usted que practicando actividad física se lograría sentir bien física, mental y espiritualmente?

SI NO

9. ¿Considera usted que su comportamiento social cambiaría con la práctica de la actividad física?

SI NO

10. ¿Cree usted que su personalidad mejoraría a través de la actividad física?

SI NO

ANEXO 3

CUESTIONARIO 2

Encuesta dirigida a la Directiva de la Asociación de Jubilados, Pensionistas de Montepío y Militares retirados del Cantón Salcedo.

OBJETIVO: Conocer la opinión de los directivos acerca de la actividad física y su incidencia en el proceso psicomotriz de los adultos mayores.

Marque con una X la opción que desee:

1. ¿Piensa usted que para tener un buen estado físico se debería realizar movimientos simples y complejos?

SI NO

2. ¿Cree usted que se desarrollaría mejor su vida cotidiana por medio de la actividad física?

SI NO

3. ¿Cree usted que pueda conseguir diversión y distracción en su vida a través de la recreación?

SI NO

4. ¿Considera usted que con ejercicio dirigido podría mejorar su aptitud física?

SI **NO**

5. ¿Piensa para usted que es mejor realizar deportes colectivos?

SI **NO**

6. ¿Piensa usted que en el proceso psicomotriz se podrían mejorar sus procesos mentales?

SI **NO**

7. ¿Cree usted que desinhibiría sus emociones con la práctica la actividad física?

SI **NO**

8. ¿Considera usted que practicando actividad física se lograría sentir bien física, mental y espiritualmente?

SI **NO**

9. ¿Considera usted que su comportamiento social cambiaría con la práctica de la actividad física?

SI **NO**

10. ¿Cree usted que su personalidad mejoraría a través de la actividad física?

SI **NO**

ANEXO 4

FOTOGRAFÍAS







SEDE JUBILADOS

