



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

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

TEMA:

**“LA ACTIVIDAD LÚDICA Y SU INFLUENCIA EN EL ADULTO
MAYOR EN EL HOGAR DE ANCIANOS “SAGRADO CORAZÓN DE
JESÚS” CONGREGACIÓN DE MADRES DOROTEAS, CANTÓN
AMBATO, CIUDADELA ESPAÑA.”**

AUTOR: Marco Fabricio Lizano Salazar

TUTOR: Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

AMBATO – ECUADOR

2014

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

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano C.C. 180348525-7, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **LA ACTIVIDAD LÚDICA Y SU INFLUENCIA EN EL ADULTO MAYOR EN EL HOGAR DE ANCIANOS “SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS” CONGREGACIÓN DE MADRES DOROTEAS, CANTÓN AMBATO, CIUDADELA ESPAÑA**, desarrollado por el egresado Marco Fabricio Lizano Salazar, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, junio 2014

.....
TUTOR

Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

.....
Marco Fabricio Lizano Salazar

C.C: 1803117306

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **LA ACTIVIDAD LÚDICA Y SU INFLUENCIA EN EL ADULTO MAYOR EN EL HOGAR DE ANCIANOS “SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS” CONGREGACIÓN DE MADRES DOROTEAS, CANTÓN AMBATO, CIUDADELA ESPAÑA**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, junio 2014

.....
Marco Fabricio Lizano Salazar

C.C: 1803117306

AUTOR

*AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:*

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **LA ACTIVIDAD LÚDICA Y SU INFLUENCIA EN EL ADULTO MAYOR EN EL HOGAR DE ANCIANOS “SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS” CONGREGACIÓN DE MADRES DOROTEAS, CANTÓN AMBATO, CIUDADELA ESPAÑA**, presentada por el Señor Marco Fabricio Lizano Salazar, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo-Agosto 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnico y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente.

LA COMISIÓN

Mg. Luís Alfredo Jiménez Ruíz

PRESIDENTE (E)

.....
Mg. Julio A. Mocha Bonilla

MIEMBRO

.....
Mg. Ivonne E. Espinoza Álvarez

MIEMBRO

DEDICATORIA:

El presente trabajo de investigación lo dedico en primer lugar a Dios por permitirme seguir caminando por los senderos de la vida haciendo realidad mis sueños, a mi querida madre, la Lcda. Flor Amalia Salazar Ruiz quien por medio de su humildad, fortaleza, dedicación, apoyo y amor incondicional me supo guiar por un mejor camino, a mis hijos Diego y Leonardo, por estar presentes en mi vida motivándome haciendo realidad mis aspiraciones, a mis tíos Mario y Pablo Salazar Ruiz por contribuir desinteresadamente en esta etapa de mi vida, a mi querido Abuelo Jaime Alfonso Salazar Núñez quien fue un ejemplo de vida en todo el sentido de la palabra, a mi esposa Sandra Katherine Duchisela Cola, por ser la mujer que me motivo a seguir siempre adelante en mis estudios, quien ha sido la inspiración de mi vida para seguir luchando por mis sueños, y para toda mi familia y amigos que me brindaron un aliciente para no rendirme y que esta quimera hoy sea una realidad.

Marco Fabricio Lizano Salazar

AGRADECIMIENTO:

Agradezco a Dios por su infinito amor y por todas las bendiciones brindadas que me han permitido crecer profesional y espiritualmente cerca de las personas que más amo.

De todo corazón quiero darle las gracias a mí adorada madre la Lcda. Flor Amalia Salazar Ruiz, por brindarme su apoyo incondicional en todo momento, por ayudarme hacer este sueño una realidad y sobre todo por ser la mejor madre del mundo que un hijo puede tener.

Mi gratitud para mi Abuelo Jaime Salazar y mis hijos Diego y Leonardo Lizano por brindarme su amor incondicional y más que todo por cada sonrisa que me robaron en los momentos más difíciles, incentivándome de esta manera para no rendirme ante las adversidades de la vida.

A mi tutor Lcdo. Magister Christian Rogelio Barquín Zambrano por su dedicación, y colaboración en la tutoría que permitió hacer realidad este trabajo de investigación, mil gracias.

Marco Fabricio Lizano Salazar

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES

Contenido	Páginas
Título o Portada.....	i
Aprobación del Tutor	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Cuadros e Ilustraciones	xiv
Resumen Ejecutivo.....	xvi

B. TEXTO

Introducción	1
--------------------	---

CAPÍTULO I EL PROBLEMA.

1.1 El Tema	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico.....	9
1.2.3. Prognosis	10
1.2.4. Formulación el Problema	10
1.2.5. Preguntas Directrices	10
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	11
1.3. Justificación.....	11
1.4. Objetivos	14
1.4.1. Objetivo General	14
1.4.2. Objetivos Específicos.....	14

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.

2.1 Antecedentes Investigativos	15
2.2 Fundamentación Filosófica	16
2.3 Fundamentación Legal	18
2.4. Categorías Fundamentales	20
2.4.1. Fundamentación Teórica.....	23
2.4.2. Variable Independiente: Actividad Lúdica	
Actividad física. Concepto	23
Importancia ejercicios físicos en el adulto mayor	23

Ventajas.....	24
La natación en la tercera edad, un medio de disfrute	25
Prevenciones antes de utilizar la piscina	26
Adaptación. Proceso al medio acuático	27
Respiración por la boca.....	27
Apertura de los ojos bajo el agua	27
Ventajas. Los ejercicios en el medio acuático en la tercera edad	27
Parámetros.....	28
Las sesiones de trabajo en la piscina.....	28
Partes de la sesión en la piscina	30
La Recreación. Definición	31
Características de la recreación.....	31
Los tipos de recreación.....	31
Clasificación de la recreación	32
Beneficios.....	33
Juegos recreativos para el adulto mayor	33
Repercusión de la recreación en el adulto mayor.....	34
Ejercicios de juegos para adulto mayor	35
Festival deportivos recreativos.....	36
Campeonato de juegos de mesa	36
Encuentros deportivos.....	36
Caminatas.....	36
Festival de tabla gimnastica abuelos	36
Actividades de turismo deportivo	37
Sesiones de bailoterapia	37
Actividades de paseo con la familia.....	37
Juegos de animación	37
Festivales del papalote (barrilete)	37
Bingo	38
Artesanías.....	38
Rompecabezas.....	38
Baile	38
Juegos de mesa.....	39
Tiempo libre. Concepto.....	39
Importancia del tiempo libre en adultos.....	40
Beneficios para los adultos mayores	40
Características de los beneficios	41
Actividad lúdica. Definición	41
Las actividades lúdicas para el adulto mayor.....	42
La recreación para adultos mayores	42
Objetivo.....	43
Ejemplo de trabajo recreativo	43
Beneficios las actividades lúdicas para el adulto mayor	44
Punto de vista fisiológico	44
Punto de vista de la salud.....	44
Punto de vista psico social	44
2.4.3. Variable Dependiente: Adulto mayor	
Estilo de vida.....	47

Necesidades de la educación para adultos	47
Razones para la educación de los adultos	48
Ciclo biológico. Antecedentes	49
Necesidades: Asistencia a largo plazo	50
Modo de vida de los adultos.....	50
Habilidades básicas sociales y de adaptación en los adultos	51
Gerontología. Conceptualización	52
Individuo y sociedad	52
Educación social y comunitaria para adultos	53
Educación social y adaptada en los adultos	54
Adulto mayor. Concepto	55
Cuidados en el adulto mayor.....	55
Necesidades básicas de los adultos mayores.....	56
Necesidades psicológicas de los adultos	56
Necesidades sociales en los adultos	57
Actividades para los adultos mayores	57
Adulto mayor tiempo libre y recreación	59
2.5. Hipótesis.....	60
2.6. Señalamiento de variables.....	60

CAPÍTULO III METODOLOGÍA.

3.1 Enfoque	61
3.2 Modalidad básica de la investigación	61
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	62
3.4 Población y muestra	63
3.5. Operacionalización de Variables:	
3.5.1. Variable Independiente: Actividad Lúdica	64
3.5.2. Variable Dependiente: Adulto Mayor	65
3.6 Plan de recolección de información	66
3.7 Plan de procesamiento de la información	67

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTEPRETACIÓN DE RESULTADOS.

4.1 Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a Adultos Mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús.....	68
4.2 Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a las Religiosas, Médicos y Auxiliares del Hogar Sagrado Corazón de Jesús	78
4.3 Verificación de la Hipótesis:.....	88

CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1 Conclusiones	93
5.2 Recomendaciones.....	94

CAPÍTULO VI PROPUESTA

6.1 Datos informativos	95
6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	96
6.3 Justificación.....	97
6.4 Objetivos	99
6.5 Análisis de Factibilidad.....	99
6.6 Fundamentación teórica	102

Guía de actividades lúdicas y juegos recreativos para el Hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” Congregación de Nadres Doroteas, del Cantón Ambato, ciudadela España.....	104
---	-----

Actividades Lúdicas y Juegos Recreativos para adultos mayores.	105
Definición.	105
Objetivo.....	106
Etapas de un Programa de ejercicios.....	107
Primera etapa: Calentamiento	108
Objetivos.	109
Beneficios del calentamiento.	109
Ejercicios recomendados para esta sección.	110
Segunda etapa: Parte Principal.....	115
Actividades lúdicas para adultos.....	115
.El adulto rompe el hielo	115
Actividad 1	116
Actividad 2.....	116
Actividad 3.....	116
Actividad 4.....	117
Actividad 5.....	117
Actividad 6.....	117
Actividad 7.....	118
Actividad 8.....	118
Actividad 9.....	118
Actividad 10.....	119
Actividad 11.....	119
Actividad 12.....	120
Actividad 13.....	120
Actividad 14.....	121
Actividad 15.....	121
Actividad 16.....	122

Actividad 17.....	122
Actividad 18.....	123
Juegos recreativos para adultos.....	123
Aspectos pedagógicos a tener en cuenta al planificar y ejecutar una sesión de trabajo.	123
Juego recreativo 1.	125
Juego recreativo 2.	126
Juego recreativo 3.	126
Juego recreativo 4.	127
Juego recreativo 5.	128
Juego recreativo 6.	129
Juego recreativo 7.	130
Juego recreativo 8.	131
Juego recreativo 9.	132
Juego recreativo 10.	133
Juego recreativo 11.	134
Juego recreativo 12.	135
Juego recreativo 13.	136
Juego recreativo 14.	137
Juego recreativo 15.	138
Juego recreativo 16.	139
Juego recreativo 17.	140
Juego recreativo 18.	141
Juego recreativo 19.	142
Juego recreativo 20.	143
Tercera etapa: Vueta a la calma	144
Tipos de ejercicios	144
Ejercicios de flexibilidad	145
Beneficios de ejercicios de flexibilidad	146
Precauciones a tener en cuenta al realizar ejercicios de flexibilidad.	146
Ejemplos de ejercicios de flexibilidad.	146
Elongación de músculos de la parte baja de la pierna.....	147
Elongación de tríceps.....	148
Elongación de las muñecas	148
Ejercicios de rotación de cabeza y cuello	149
Ejercicios cardiovasculares	150
Ejercicios de mantenimiento	151
Modelos de ejercicios de mantenimiento. Levantar los brazos	153
Levantarse de una silla.....	154
Ejercicios de bíceps.....	155
Flexión plantar	156
Ejercicios de equilibrio	156
Tipos de ejercicios de equilibrio	157
Flexión de cadera	157
Externsión de cadera	158
Levantamineto de frente y lateral de la pierna	158

6.7 Metodología: Modelo Operativo.....	160
6.8 Administración de la propuesta.....	162
6.9 Previsión de la Evaluación de la propuesta.....	162

C. MATERIALES DE REFERENCIA.

Bibliografía	164
Anexos.....	166

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Gráfico N°.1. Árbol de Problemas.....	8
Gráfico N° 2. Red de Inclusiones Conceptuales.....	20
Gráfico N°.3. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente.....	21
Gráfico N°.4. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.....	22
Gráfico N° 5 Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social.....	68
Gráfico N° 6 Cree usted que las actividades lúdicas fortalecen su motricidad.....	69
Gráfico N° 7 Piensa usted que en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús existe personal con conocimientos para impartir actividades lúdicas	70
Gráfico N° 8 Conoce usted que mediante la práctica de actividades lúdicas se divierten los adultos	71
Gráfico N° 9 Considera apropiado la implementación de la ludiexpresión para mejorar sus habilidades motrices	72
Gráfico N° 10 Considera que las actividades lúdicas ayudan a mejorar el sistema fisiológico de los adultos.....	73
Gráfico N° 11 Cree necesario que las actividades lúdicas contribuyen a la integración de social de los adultos	74
Gráfico N° 12 Piensa que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades lúdicas y recreativas en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús	75
Gráfico N° 13 Considera necesaria la prevención y tratamiento de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas, durante el envejecimiento de los adultos	76
Gráfico N° 14 Cree conveniente realizar actividades recreativas y lúdicas que ayuden a mejorar la calidad de vida	77
Gráfico N° 15 Ji Cuadrado Campana de Gauss	90

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°.1. Población y Muestra.....	63
Cuadro N° 2. Operacionalización de la Variable Independiente.....	64
Cuadro N°.3. Operacionalización de la Variable Dependiente.....	65
Cuadro N°.4. Plan de Recolección de Información.....	66
Cuadro N° 11 Frecuencias Observadas.....	91
Cuadro N° 12 Frecuencias Esperadas.....	91
Cuadro N° 13 Cálculo del Ji Cuadrado.....	92

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social	68
Tabla N° 2 Cree usted que las actividades lúdicas fortalecen su motricidad	69
Tabla N° 3 Piensa usted que en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús existe personal con conocimiento para impartir actividades lúdicas.....	70
Tabla N° 4 Conoce usted que mediante la práctica de actividades lúdicas se divierten los adultos	71
Tabla N° 5 Considera apropiada la implementación de la ludiexpresión para mejorar sus habilidades motrices	72
Tabla N° 6 Considera que las actividades lúdicas ayudan a mejorar el sistema fisiológico de los adultos.....	73
Tabla N° 7 Cree necesario que las actividades lúdicas contribuyen a la integración social de los adultos	74
Tabla N° 8 Piensa que es indispensable un horario dedicado a la práctica de actividades lúdicas y recreativas en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús.....	75
Tabla N° 9 Considera necesaria la prevención y tratamiento de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas, durante el envejecimiento de los adultos	76
Tabla N° 10 Cree conveniente realizar actividades recreativas y lúdicas que ayuden a mejorar su calidad de vida	77

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

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: LA ACTIVIDAD LÚDICA Y SU INFLUENCIA EN EL ADULTO MAYOR EN EL HOGAR DE ANCIANOS “SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS” CONGREGACIÓN DE MADRES DOROTEAS, CANTÓN AMBATO, CIUDADELA ESPAÑA.

AUTOR: Marco Fabricio Lizano Salazar

TUTOR: Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

Resumen:

El presente trabajo investigativo constituye un aporte valioso para quienes cumplen la gran tarea de trabajar con las personas adultas mayores, fomentando la práctica de actividad física de tipo lúdicas y recreativas, que buscan siempre contribuir en la prevención y tratamiento de las enfermedades consideradas como no transmisibles, el objetivo es ayudar a que las personas adultas mantengan una buena calidad de vida. El impacto del presente estudio es dar a conocer que las actividades lúdicas y recreativas son de gran beneficio en el mantenimiento físico de las personas de la tercera edad, lo cual mejora la calidad de vida de los adultos mayores, uno de los factores de interés de las personas que se encuentran en la tercera edad llamada hoy en día los adultos mayores debe posibilitar que el juego en el envejecimiento es un factor muy importante porque posibilita, entre otras cosas, seguir manteniendo las capacidades motoras; y esto es parte de un proceso de prevención y tratamiento de las enfermedades que cada día ataca más y más a las personas de esta edad, uno de estos tratamientos y prevenciones es la práctica de la Recreación pues es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, y un pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para el mejoramiento de la calidad de vida individual personal y social.

Palabras Claves: Actividad, Ludiexpresión, Adulto Mayor, Recreación, Tiempo Libre, Esparcimiento, Vejez, Vida Activa, Entrenamiento, Diversión.

INTRODUCCIÓN

El presente documento está orientado a investigar: **La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de madres Doroteas, cantón Ambato, ciudadela España,** ya que este tema desde hace mucho tiempo dentro del aspecto deportivo no se lo ha dado la importancia que se merece, pues la motivación es un aspecto fundamental en la preparación de los futbolistas de la Institución antes mencionada; el documento consta de los siguientes capítulos:

En el **Capítulo I.-** se contextualiza el problema de investigación desde la visión macro, meso y micro, se realiza un análisis crítico y una aproximación a la esencia del problema, fortalecido con las interrogantes que se constituyen en subproblemas, seguidamente tenemos la prognosis para vislumbrar las consecuencias a futuro de mantenerse el problema. Se formula el problema, se establece la relación entre las variables, se delimita el objeto de investigación, se presenta la justificación y culmina con el establecimiento de los objetivos.

En el **Capítulo II.-** Se establece el Marco Teórico con los antecedentes investigativos que sirven de soporte a la nueva investigación, la fundamentación filosófica y legal, la conceptualización de las categorías fundamentales. También se incluye la hipótesis lógica como respuesta tentativa al problema, con el correspondiente señalamiento de las variables.

En el **Capítulo III.-** Se plantea la Metodología, que consiste en establecer cómo y con qué se va a investigar. Para ello se visualiza el enfoque, modalidad y tipo de investigación, la población o muestra de estudio, se concreta la investigación con la operacionalización de las variables, los instrumentos de recolección de datos. Finalmente se estructura los planes de recolección y procesamiento de la información.

En el **Capítulo IV**.- Se refiere al Análisis e Interpretación de Resultados que incluyen las tablas y gráficos estadísticos, que proporcionan la confiabilidad de la investigación.

En el **Capítulo V**.- Se presentan las Conclusiones y Recomendaciones, en el que se sintetizan los principales resultados y se formula criterios para contribuir a la solución del problema.

En el **Capítulo VI**.- Se describe la estructura de la propuesta de solución al problema.

Finalmente se hace constar las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de investigación

La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, cantón Ambato, Ciudadela España.

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

Actualmente el problema de la vejez causa preocupación a **escala mundial** y se puede sintetizar que la población está envejeciendo, en algunos países desarrollados ha descendido la tasa de natalidad y el número de personas de edad supera ya al número de niños, se prevé que en los países en vías de desarrollo se dará el mayor aumento en cuanto al índice de envejecimiento.

América Latina experimentará un incremento notable en la población adulta, tanto que para el año 2.005 se estima que existirá un promedio de 97 millones de adultos.

Los profesionales en Geriátrica (atención de adultos mayores) son muy pocos en cada país especializados en este ámbito, de igual manera los profesionales dedicados a la rehabilitación de las personas adultas con cuentan con especialidades en cada área de necesidad; hace algunos años la Organización Panamericana de la Salud (OPS) realiza un trabajo orientado a fortalecer las posibilidades para que las personas de cada país tengan un envejecimiento saludable y mantengan una vida digna. En 1980 se manifestó la preocupación por la falta de programas adecuados para las personas de edad avanzada y se instó a los gobiernos a crear programas bajo este enfoque.

En 1981 la OPS resolvió instar a los Gobiernos a que elaboren programas integrales de asistencia y protección primaria para las personas adultas tomando en cuenta los factores socioeconómicos de cada país.

Para 1998 el organismo internacional reconoció que el reto más grande para los gobiernos será mantener a las poblaciones que están envejeciendo activas y libres de enfermedades discapacitantes tanto como sea posible.

Desde ese entonces el Ecuador se asesora con la OPS para lograr una atención socio sanitaria de los adultos mayores mediante la capacitación del personal que trabaja con estos grupos.

Según Argüello **el Ecuador** dejó de tener una población eminentemente joven por esta razón es trascendental que el Gobierno esté listo para enfrentar enfermedades crónicas que se presentan durante la vejez, y que pueden ser prevenidas con la ayuda de la práctica de las actividades lúdicas y recreativas aplicadas en las personas de la tercera edad.

Con este fin, el 6 y 7 de febrero Mónica Peláez, una especialista de la Organización Panamericana de la Salud (OPS)¹ que visitó el Ecuador para compartir su experiencia sobre políticas para los adultos mayores.

De acuerdo a un estudio realizado por el Ministerio de Salud la población vieja del país cuenta con la atención de un dispensario médico, comedores, servicios sanitarios, lavanderías y servicios de roperías y sólo cuatro unidades Gerontológicas del Ministerio ya que el resto son privadas.

Entre la población de ancianos existen 44 talleres ocupacionales que benefician a 2 mil 325 adultos, pero un promedio de dos mil ancianos sólo cuentan con un taller de costura y carecen de los servicios básicos en salud y rehabilitación para enfermedades degenerativas. En los hogares para ancianos estatales existen alrededor de 4.040 camas, pero esta cantidad es insuficiente frente a l crecimiento de la población adulta y a las expectativas de vida de los ecuatorianos.

Una investigación en nuestro país descubrió que apenas el 26,92% estaban trabajando con toda su capacidad y cerca del 53% de estos hogares trabajan por debajo de la mitad de su verdadera capacidad.

Asimismo, pese a las ayudas de jubilación se evidenció que los ancianos han perdido su rol social y viven en la marginación con graves índices de enfermedades y empobrecimiento.

¹ Datos estadísticos publicados en el Diario la Hora (2002)

Una muestra de esto se denota con los jubilados, de los cuales sólo 8.000 realizan actividades en talleres ocupacionales, mientras que más de 160 mil no se dedican a nada y muchos se encuentran al borde de la mendicidad².

En nuestro país hay 1'229.089 adultos mayores, y la gran mayoría, es decir un 80% de estas personas no realizan actividad física para mantener su estado de salud en perfecto estado, el estudio mostró que la mayoría reside en la sierra del país (596.429) seguido de la costa (589.431). En su mayoría son mujeres (53,4%) y la mayor cantidad está en el rango entre 60 y 65 años de edad³.

El 11% de los adultos mayores vive solo, esta proporción aumenta en la costa ecuatoriana (12,4%); mientras que los adultos mayores que viven acompañados en su mayoría viven con su hijo (49%), nieto (16%) y esposo o compañero (15%).

A pesar de que un 81% de los adultos mayores dicen estar satisfechos con su vida el 28% menciona sentirse desamparado, 38% siente a veces que su vida está vacía y el 46% piensa que algo malo le puede suceder.

Las enfermedades más comunes en el área urbana son: osteoporosis (19%), diabetes (13%), problemas del corazón (13%) y enfermedades pulmonares (8%).

En atención a estos indicadores reales **en Ecuador se promueve el envejecimiento activo en los adultos mayores de 65 años, a través de proyectos sociales y recreativos que les permita mantener una mejor interacción social**, y este trabajo, lo lleva a cabo el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) a través de los once centros que tiene a escala nacional, donde los adultos ejecutan actividades recreacionales, ocupacionales y culturales, dadas a conocer en la primera Feria del Adulto Mayor y Familia “Aprendiendo a envejecer”, realizada en Quito y que fue un preámbulo de la celebración del Día del Adulto Mayor en el país, que se conmemorará el próximo 29 de septiembre, así como el Día Internacional del Adulto Mayor, que se festeja el 1 de octubre de cada año y que fue establecido por la Organización de Naciones Unidas en la década de los años 90, el afán de promover las actividades

² Datos estadísticos adultos mayores del Ecuador Inec Salud bienestar y envejecimiento 2009.

³ Datos Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos 2009

recreativas para prevenir y tratar algunas enfermedades de nuestros adultos mayores⁴.

Actualmente la esperanza de vida de los ecuatorianos bordea los 62 años, sin embargo el país no está preparado para esta realidad, pues los adultos mayores carecen de atención médica básica, pero no por atención insuficiente y políticas gubernamentales; sino porque cuando se llega a esta edad, la gran mayoría tienden a quedarse solos y desatendidos por sus familias, lo que agrava su salud y bienestar.

Hoy en la actualidad el hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús cuenta con 75 adultos mayores. Aquí trabajan 25 personas. Como también podemos encontrar a 21 madres las cuales están divididas en dos comunidades en la una se encuentran 9 madres que atienden a los ancianitos más viejitos y en la otra comunidad se encuentran 12 madres que desempeñan su trabajo para los ancianitos que se encuentran un poco más estables o más fuertes que los demás.

En este lugar podemos encontrar todo tipo de ancianitos, muchos de ellos son abandonos como también muy visitados por sus familiares. Pero para aquellas personas que son abandonadas encuentran en este lugar a personas muy caritativas que prestan su tiempo para acompañarles ya sea por unos minutos y ellos se sienten felices de la compañía.

Las personas de la tercera edad realizan muchas actividades en la mañana son visitados por los jóvenes de la Universidad Técnica de Ambato los cuales hacen la fisioterapia gimnasia rítmica y en las tardes se dedican a rezan el rosario.

Tienen la asistencia de dos médicos, el primero es el Doctor Porras del IESS que es para los viejitos jubilados y el Doctor Almeida que va todos los días, también se encuentra una Doctora Gloria Reyes la cual las visita los martes y se dedica a la odontología.

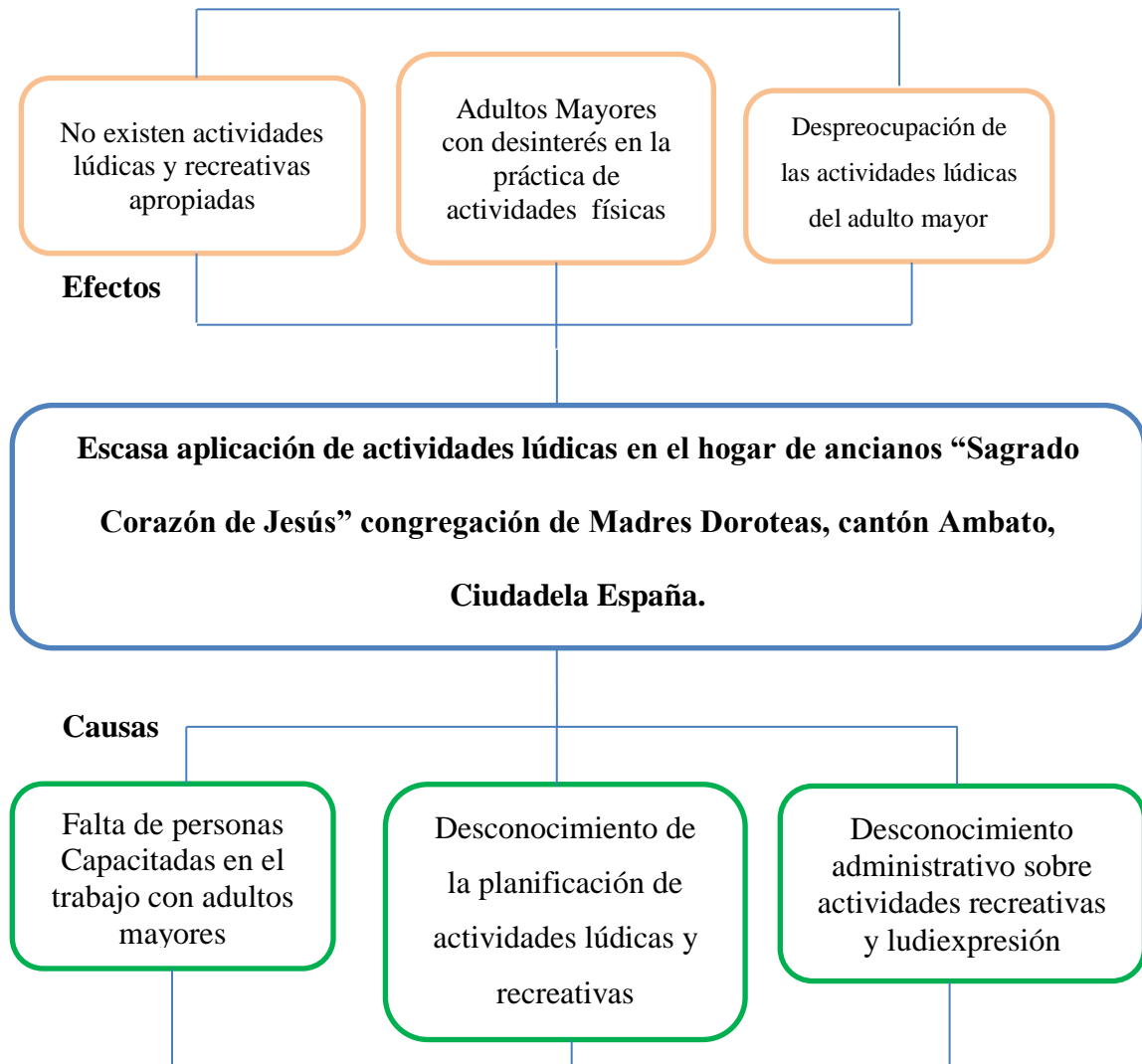
Sin embargo es necesaria la atención a todos y cada uno de los adultos mayores en el ámbito de la Cultura Física y especialmente las actividades lúdicas y recreativas

⁴ Datos estadísticos publicados en el diario el comercio sobre los adultos mayores 2011

ya que estos movimientos son de suma importancia en la prevención de muchas de las enfermedades degenerativas como son la osteoporosis, diabetes mellitus, cardiovasculares y respiratorias, neumonías y leucemias.

Para prevenir este tipo de enfermedades en la vejez, es importante tener hábitos saludables, y la práctica de actividades recreativas, según la OMS, si se eliminaran estos factores de riesgo, cerca del 75% de los padecimientos cardiovasculares y la diabetes podría prevenirse, razón por la cual se ha planteado el presente problema de investigación.

ÁRBOL DE PROBLEMAS



Árbol de Problemas

Elaborado por: Marco F. Lizano S. (2014)

1.2.2 Análisis Crítico

Dentro del análisis crítico referente al problema de investigación propuesto existen algunas causas y efectos sobre la falta de aplicación de actividades lúdicas y juegos recreativos en el hogar Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Ambato; de acuerdo a esto se menciona:

La falta de personas capacitadas para el trabajo con el adulto mayor conlleva a la no existencia de actividades lúdicas y recreativas apropiadas para las personas de la tercera edad, por lo tanto también existe desinterés en la práctica recreativa ya que el tratamiento de las actividades deportivas para las personas de la tercera deben ser llevadas a cabo por un profesional competente y calificado para proporcionar el respectivo tratamiento de este tipo de movimientos lúdicos y recreativos.

Una de las causas es el desconocimiento de una adecuada planificación de las actividades lúdicas y recreativas para los adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Ambato, lo cual repercute ya que se aprecia un evidente desinterés en la práctica de las actividades físicas, por lo tanto no existir un verdadero provecho de la participación de los adultos en las actividades recreativas y lúdicas, las cuales son de mucha ayuda en la prevención de muchas de las enfermedades que afectan la vida de las personas de la tercera edad.

La causa primordial que afecta la aplicación de las actividades lúdicas y recreativas del hogar Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Ambato ubicado en la ciudadela España; es el desconocimiento administrativo sobre las actividades recreativas y la ludiexpresión, fundamentalmente porque no existe un profesional calificado para llevar a cabo este trabajo lo cual causa un efecto negativo pues existe una despreocupación de las actividades físicas de las personas adultas.

Finalmente integrando todo este conjunto da una apreciación inapropiada del manejo de las actividades lúdicas y recreativas específicas en el grupo de adultos mayores, por lo tanto no se llega al verdadero cumplimiento de los objetivos

fundamentales de la recreación en la tercera edad que es la prevención y tratamiento de las enfermedades que aquejan a las personas de esta edad.

1.2.3 Prognosis

Sí no se realiza una práctica adecuada de actividades recreativas y lúdicas para los adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús en el cual estén inmersos los procesos adecuados de compartir actividades de esparcimiento y sana distracción, las personas de la tercera edad de este centro no van a poder demostrar sus capacidades y talentos en las diferentes áreas recreativas y lúdicas; el problema central es que no existe una profesional que motive la práctica recreativa ya que no se cuenta con una persona especializada.

Si no hay la guía de un profesional capacitado y con experiencia en el ámbito recreativo especializado en la práctica y enseñanza lúdica del adulto mayor las personas de la tercera edad pueden tener grandes complicaciones pues el trabajo es muy diferente y debe ser realizado por un profesional en la rama.

1.2.4 Formulación del problema.

¿Cómo influye la Actividad Lúdica en el adulto mayor del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, del Cantón Ambato, Ciudadela España?

1.2.5 Preguntas directrices de la investigación

- ¿Qué actividades lúdicas se deben considerar poner en práctica en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, del Cantón Ambato, Ciudadela España?

- ¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, del Cantón Ambato, Ciudadela España?
- ¿Proponer una alternativa de solución sobre el problema de las actividades lúdicas para los adultos mayores del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, del Cantón Ambato, Ciudadela España?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

- **CAMPO:** Educativo
- **ARÉA:** Cultura Física
- **ASPECTO:** Actividad Lúdica en Adultos Mayores
- **DELIMITACIÓN TEMPORAL:** Desde noviembre 2013 - abril 2014
- **DELIMITACIÓN ESPACIAL:** HOGAR DE ANCIANOS SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS DEL CANTÓN AMBATO.

1.3 Justificación

El presente trabajo de investigación presenta gran ayuda por cuanto se quiere fomentar la actividad lúdica y la creatividad en las personas de la tercera edad, esta práctica de actividades contribuye a ayudar a pasar situaciones traumáticas a nivel osteoarticular ya que el trabajo se realiza en bajo impacto y permite conocer posibilidades y limitaciones en las personas adultas.

“El juego en el envejecimiento es un factor muy **importante** porque posibilita, entre otras cosas, seguir desarrollando una de las capacidades propiamente humana que es la de imaginar”, señaló Sergio Fajn⁵, directivo de la Escuela de

⁵ Sergio Fajn (2007) los beneficios de la vejez

Recreación de la Vejez, en el mismo sentido, José Luis Leone, docente de la materia Recreación y Tiempo Libre en la Universidad Maimónides, de acuerdo a esto se puede decir que: las situaciones de juego promueven escenarios novedosos puesto que el jugador debe poder adaptarse para poder seguir creando nuevas formas y estrategias en los juegos porque estimula la creatividad en todas sus formas ya que posibilitan a los adultos mayores atravesar situaciones que son temidas, difíciles o desagradables pero que en un espacio lúdico se puede expulsar y surge la posibilidad de dar a paso a la diversión y disfrute.

El **impacto** del presente estudio es dar a conocer que las actividades lúdicas y recreativas son de gran beneficio en el mantenimiento físico de las personas de la tercera edad, lo cual mejora la calidad de vida de los adultos mayores.

El presente trabajo de investigación cuenta con una gran **factibilidad** ya que el hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús cuenta con todos los espacios para poder realizar las actividades lúdicas, pue existe un salón en donde se reúnen para diversas actividades inherentes a su actividad; en cuanto a las prácticas de actividades recreativas se las va a programar para ser realizadas en la cancha de uso múltiple, es allí donde se van a poner en práctica las destrezas y habilidades de los adultos mayores del centro.

La elaboración del presente trabajo es de **interés**, por cuanto las personas que se encuentran en la tercera edad llamada hoy en día los adultos mayores deben ser parte de un proceso de prevención y tratamiento de las enfermedades que cada día ataca más y más a las personas de esta edad, y uno de estos tratamientos y prevenciones es la práctica de la Recreación pues es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, y un pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para el mejoramiento de la calidad de vida individual personal y social.

Los beneficiarios, en el presente trabajo serán los adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua y se encuentran asilados en el sector de la ciudadela España.

Mediante el vigente tema se crea un **impacto** pues la percepción de la actividad física en este contexto se hace pertinente de las demandas y necesidades de esta población, pues a partir de los 60 años empieza a presentar diversas dificultades dentro de ellas: la pérdida de la locomoción, baja resistencia física, descontrol postural, pérdida de la fuerza muscular y flexibilidad, aumento de peso, aparición de enfermedades como la osteoporosis y diabetes, dentro de otras que repercuten en su bienestar social y la salud física y mental, por consiguiente la actividad física especialmente las actividades lúdicas y recreativas viene a destacar en el fortalecimiento de los parámetros mencionados anteriormente, además debe tenerse en cuenta que el adulto mayor que frecuenta grupos de actividades físicas se integra con otras personas en condiciones y características comunes a las suyas, sintiéndose más aceptado por la sociedad facultando el buen vivir dentro de nuestro contexto.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- ✚ Investigar las actividades lúdicas de los adultos mayores del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, del Cantón Ambato, Ciudadela España.

1.4.2 Objetivos Específicos

- ✚ Determinar cuáles son las actividades lúdicas más apropiadas para aplicarlas en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, del Cantón Ambato, Ciudadela España.
- ✚ Verificar el estilo de vida de los adultos mayores del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, del Cantón Ambato, Ciudadela España.
- ✚ Elaborar una guía de actividades lúdicas y juegos recreativos para el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, del Cantón Ambato, Ciudadela España.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Revisando la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación carrera de Cultura Física no se ha encontrado algo relacionado con mi variable independiente, por lo que decimos que es algo nuevo, pero si se ha encontrado algo referente a mi variable dependiente a continuación detallo:

TEMA:

“LA GERONTOGIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA RESISTENCIA MUSCULAR EN EL ADULTO MAYOR DE 65 A 75 AÑOS DEL HOGAR CORAZÓN DE MARÍA, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”

AUTOR: Vargas Jaramillo Anthony Wladimir

CONCLUSIONES

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

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

- Además se puede mencionar que la gerontogimnasia benefició la resistencia en las extremidades superiores, fortaleciendo los músculos de los brazos y antebrazos.
- Se concluye que la práctica de la gerontogimnasia ayudó a la resistencia muscular del centro de fuerza del adulto mayor, al ejecutar mayor número de repeticiones de contracciones abdominolumbares.
- Por último estos resultados motivaron al adulto mayor a seguir ejercitándose, de esta forma se propende a la mejora de su autoestima y a que sean más independientes en sus actividades diarias.

Criterio personal

Según los datos obtenidos y la apreciaciones de las conclusiones se ve claramente que los adultos mayores necesitan motivación para ejercitarse y una de las mejores manera de lograr esto en base a los juegos recreativos y estos son de fundamental importancia, para el manejo y control prevención y tratamiento de las enfermedades propias de la edad adulta; la práctica deportiva va a mantener el estado de salud de las personas de la tercera edad.

2.2 Fundamentación Filosófica

La presente investigación se ubica dentro del Paradigma Socio-Crítico, debidos a las siguientes consideraciones, expuestas a continuación por el autor: Según HERRERA L. y otros (2008) "Crítico porque cuestiona los esquemas modelos de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder; porque impugna las explicaciones reducidas a casualidad lineal. Propositivo en cuanto no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en el clima de sinergia y pro actividad" (p.20)

La ontología es aquello que estudia el ser en cuanto ser, el interés por estudiar el ser se origina en la historia de la ontología, cuando surge de la necesidad de dar explicaciones racionales, no mitológicas, a los fenómenos del mundo físico, también se debe recordar que el carácter universal de la ontología; según Diana Belohlevk (2007; 10).

Esta investigación está Fundamentada en un Paradigma crítico propositivo y la meta de la propuesta de las actividades recreativas y lúdicas para el mantenimiento físico de las personas de la tercera edad.

La epistemológica constituye una actividad persistente, creadora, que se renueva con el pasar del tiempo se va actualizando, en la que las preguntas cada vez son más profundas ávidamente en busca de nueva información; intenta dar cuenta de las dificultades con las que las personas adultas se enfrenta y cuáles son las posibilidades para enfrentar los embates de la vida cuando ha transcurrido el pasar de los años y necesitan de la ayuda de profesionales para mantenerse activos.

En **la axiología** lo importante es llegar a ser una persona respetuosa, tolerante, aprender a disfrutar del sano placer de vivir, utilizando las normas de convivencia ;es decir; los valores; dar lo mejor de sí mismo esforzándose al máximo con disciplina y así lograr trabajar en equipo lo que motiva la sociabilidad de los adultos mayores, cultivando la amistad y el compañerismo contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad, es lo que las actividades lúdicas y recreativas siempre ha pretendido.

La sociología propone dar a conocer las actividades lúdicas y la práctica de actividades recreativas a la sociedad para que se fomente cada vez estas actividades y contribuir al bienestar y mantenimiento de la población en estudio, analizando aspectos de fundamental interés como la buena organización para la práctica deportiva, cultura deportiva y socialización en los adultos, así como la relación existente del deporte con el género, la edad, el espacio, el tiempo y la ecología.

2.3 Fundamentación Legal

El presente trabajo de investigación se fundamenta en el Siguiete marco legal:

LEY DEL ANCIANO.

CAPÍTULO I

Disposiciones Fundamentales.

Art. 3.- El Estado protegerá de modo especial, a los ancianos abandonados o desprotegidos. Asimismo, fomentará y garantizará el funcionamiento de instituciones del sector privado que cumplan actividades de atención a la población anciana, con sujeción a la presente Ley, en especial a aquellas entidades, sin fines de lucro, que se dediquen a la constitución, operación y equipamiento de centros hospitalarios gerontológico y otras actividades similares.

CAPITULO II

Organismos de ejecución y servicios

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

a) Efectuar campañas de promoción de atención al anciano, en todas y cada una de las provincias del país;

b) Coordinar con el Ministerio de Información y Turismo, Consejos Provinciales, Concejos Municipales, en los diversos programas de atención al anciano;

d) Impulsar programas que permitan a los ancianos desarrollar actividades ocupacionales, preferentemente vocacionales y remuneradas estimulando a las instituciones del sector privado para que efectúen igual labor; y,

e) Estimular la formación de agrupaciones de voluntariado orientadas a la protección del anciano y supervisar su funcionamiento.

Art. 5.- Las instituciones del sector público y del privado darán facilidades a los ancianos que deseen participar en actividades sociales culturales, económicas, deportivas, artísticas y científicas.

En la Constitución de la República del Ecuador, menciona:
TITULO I PRECEPTOS FUNDAMENTALES Art. 1., Art. 3.

Art. 1.- **Ámbito.-** Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 3.- **De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Qué, De acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, el estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas a nivel formativo de los y las deportistas en competencias nacionales e Internacionales que concluyen en los Juegos Olímpicos y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

2.4. CATEGORIAS FUNDAMENTALES

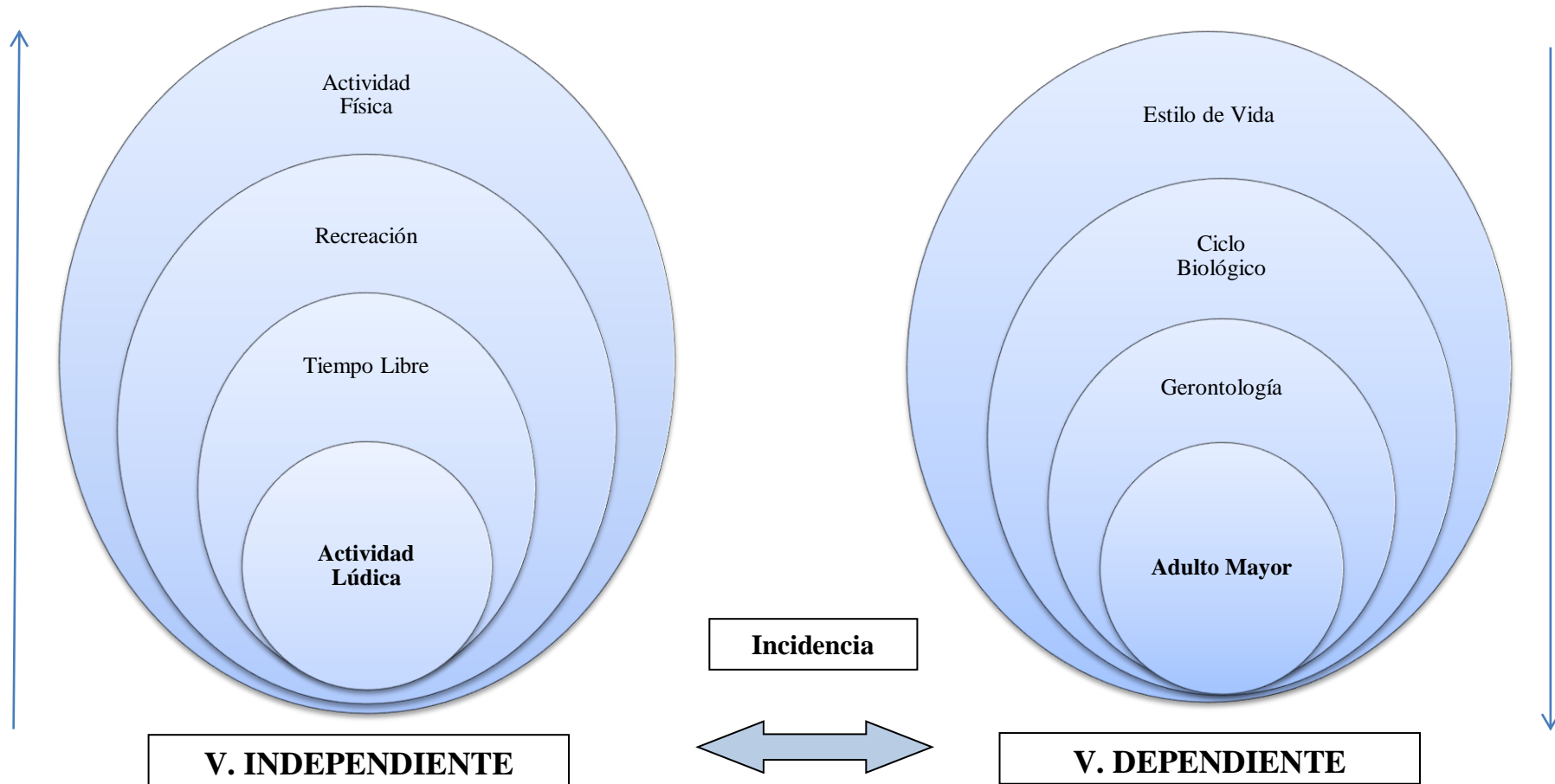


GRAFICO N° 2 Red de inclusiones conceptual Elaborado: Marco F. Lizano S.

Constelación de Ideas de la Variable Independiente

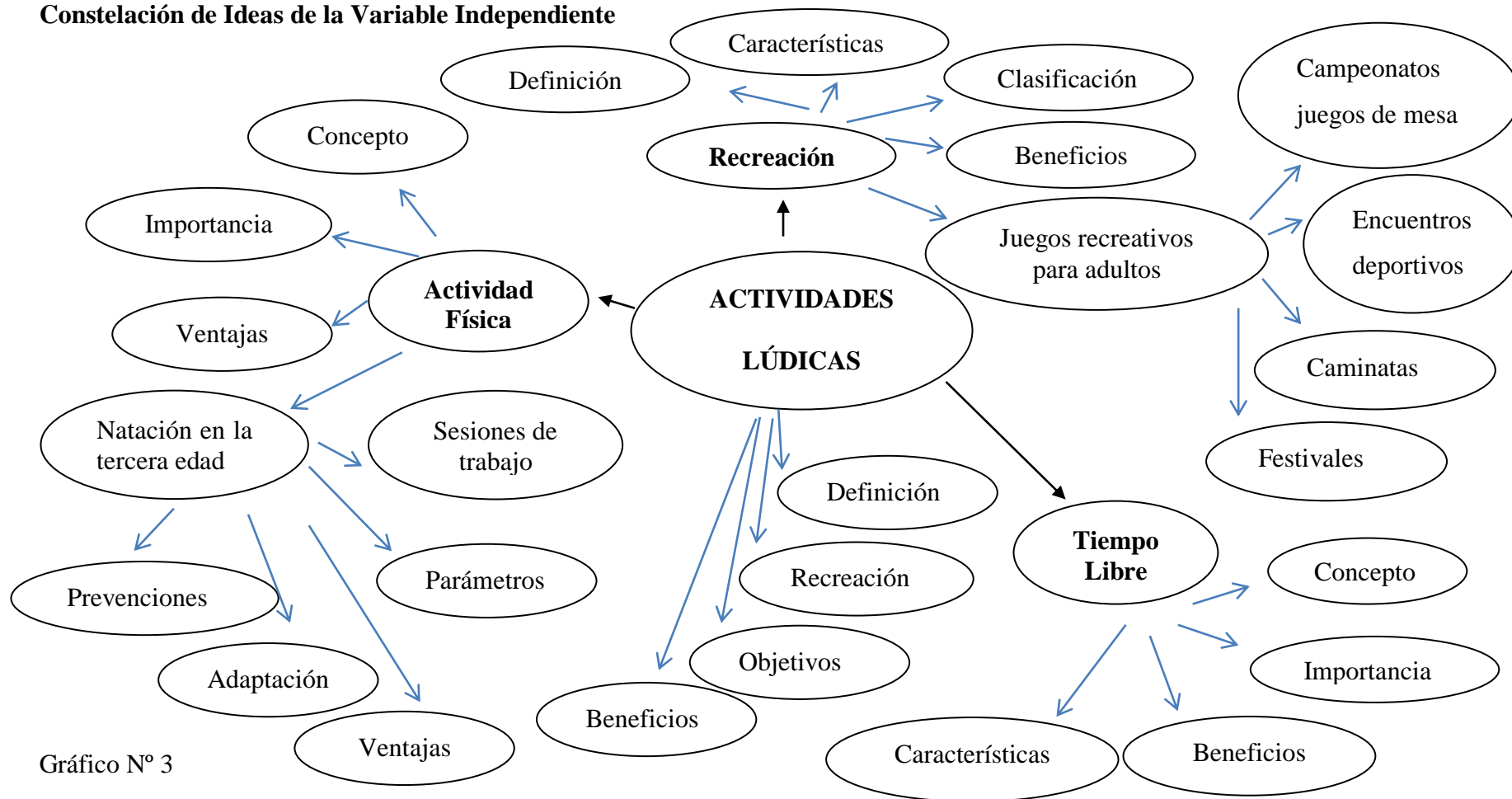


Gráfico N° 3

Elaborado por: Marco F. Lizano S. (2014)

Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

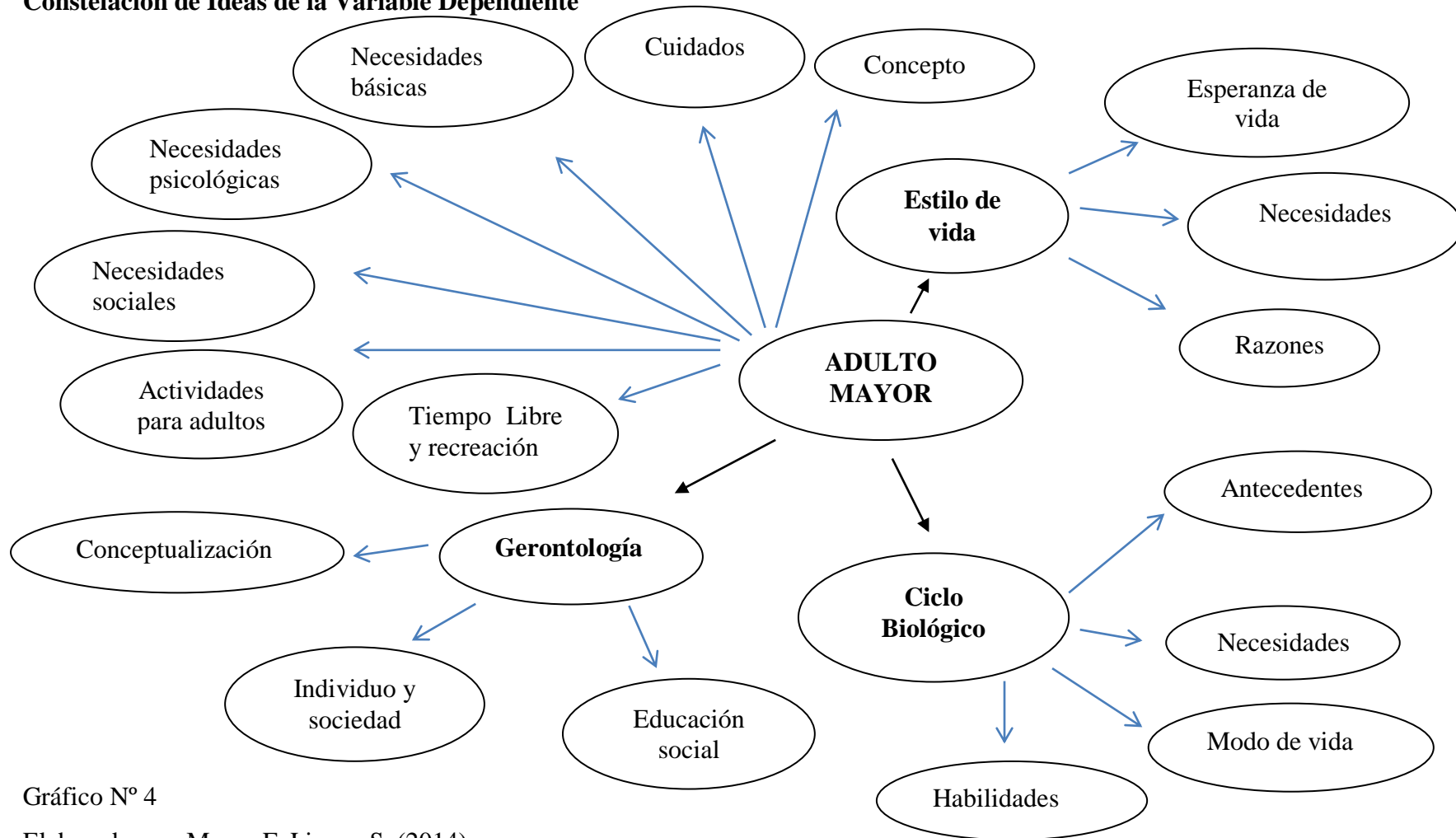


Gráfico N° 4

Elaborado por: Marco F. Lizano S. (2014)

2.4.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA VARIABLE INDEPENDIENTE ACTIVIDAD LÚDICA

ACTIVIDAD FÍSICA

CONCEPTO: Se considera **actividad física**⁶ cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica⁷.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- mejora la salud ósea y funcional, y
- es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

IMPORTANCIA

EJERCICIOS FÍSICOS EN EL ADULTO MAYOR

La aplicación de los ejercicios físicos resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas de la tercera edad, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

A tales efectos y tomando en consideración la aparición de estos cambios y trastornos morfo funcionales, fue aprobada durante el Simposio Internacional de Gerontólogos, efectuado en el año 1962, la siguiente clasificación por edades:

- 45-59 años (Edad media).
- 60-74 años (Edad madura).
- 75 y más años (Ancianidad).

⁶ Definición OMS

⁷ Datos Estadísticos OMS

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente.

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular pues reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.

En algunas personas, la rapidez de reacción y la ausencia de tensión están relacionadas con una buena forma física, sobre todo si ésta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos.

VENTAJAS:

Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta a:

- **Sistema nervioso:** La coordinación y los reflejos mejoran, el stress disminuye.
- **Corazón:** El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.
- **Pulmones:** La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.
- **Músculos:** La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.

- **Huesos y ligamentos:** Su fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan.
- **Metabolismo:** Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

Por las razones antes expuestas la relación de los ejercicios en las personas comprendidas en estas edades debe estar orientada a la obtención de los siguientes objetivos:

- Elevar las posibilidades funcionales de los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- Ejercer una acción estimulante sobre los procesos del sistema nervioso central.
- Fortalecer el sistema muscular y esquelético.
- Mejorar los procesos metabólicos.
- Incrementar la movilidad articular.
- Mantener el nivel de los hábitos y destreza motoras vitales.

Los cambios funcionales que se producen en el organismo humano en estas edades estrechan una diferencia en cuanto a la selección de los ejercicios físicos y recreativos, así como en la metodología de su ejecución, resultan imprescindibles para el médico la llamada Cultura Física terapéutica.

LA NATACIÓN EN LA TERCERA EDAD, UN MEDIO DE DISFRUTE.

La natación es un deporte en el que participan casi todos los grupos musculares del cuerpo, por tanto, es una de las mejores y más completas actividades que se pueda practicar con los adultos mayores. Es tipo de deporte es excelente para el sistema cardiovascular y respiratorio, a su vez se puede trabajar la fuerza y la resistencia muscular, incrementa la flexibilidad de las articulaciones, tonifica el cuerpo, lo relaja, además, ayuda a perder peso, cuando no se realiza actividad física.

Las actividades físicas en el medio acuático, resultan muy apropiadas y beneficiosas, siempre que se adopten las debidas precauciones, especialmente las personas de la tercera edad aquejadas de problemas motrices, ya que en el agua el peso del cuerpo parece aligerarse por la presión. Antes de comenzar a practicar cualquier deporte, y las actividades acuáticas no constituyen excepción a la regla, se recomienda consultar con el médico y someterse a un reconocimiento para que el practicante calibre hasta dónde puede llegar en su esfuerzo, otra medida es realizarla bajo la vigilancia y ayuda de un profesional en la rama deportiva.

PREVENCIONES

ANTES DE UTILIZAR LA PSISCINA.

El agua, entre 32 y 34 grados

La temperatura corporal varía en las distintas zonas del cuerpo: en las ingles, axilas y la boca es de 36,5 grados, mientras que la temperatura rectal alcanza los 37 grados. No obstante, la temperatura corporal cambia y es diferente en cada persona y en cada etapa de la vida. También la temperatura de la piel difiere de acuerdo con factores externos tales como la presión sanguínea o la sudoración. Resulta interesante conocer la temperatura apropiada del agua de la piscina en la que nadan las personas de la tercera edad y la influencia que ejercerá la temperatura ambiente en estos usuarios. Se considera muy fría el agua entre 4 y 18 grados, fría de 18 a 24 grados, tibia de 29 a 38 grados y caliente de 38 a 42 grados. Cuanto mayor sea la temperatura del agua, mayor será asimismo la deshidratación del practicante, por mínima que parezca su actividad.

La temperatura ideal para el desarrollo de una actividad acuática es entre 32 y 34 grados en invierno y dos grados menos en verano, aunque pueden mantenerse las mismas temperaturas para ambas estaciones. Por ello, la temperatura de las instalaciones en que se ubica la piscina ha de situarse cerca de los 30 grados. Si la combinación de temperaturas no es la adecuada, el alumno de la edad adulta correría el riesgo de alguna circunstancia, incluso de enfermarse.

ADAPTACIÓN

PROCESO AL MEDIO ACUÁTICO

Respiración por la boca

La respiración es fundamental, el practicante debe saber que el aire se toma por la boca y que dentro del agua se exhala también por la boca. Si se respira por la nariz, quedan en los orificios nasales partículas de agua que al inspirar producen una sensación desagradable, e incluso alteran el ritmo respiratorio y provocan tos y puede ir a los pulmones causando daños graves en las personas. Sin embargo, no es recomendable que el alumno aspire profundamente por la boca, porque puede ocasionar una hiperventilación, como consecuencia la producción de mareos. Se recomienda, por tanto, que el practicante respire con normalidad, como lo hace habitualmente.

Apertura de los ojos bajo el agua

Si la persona que utiliza una piscina no ve por dónde nada o qué hace en el agua, pueden surgir inconvenientes, como cambios de trayectoria de la flotación, tensiones inadecuadas, temores en el medio acuático. En caso de que el alumno manifieste dificultades visuales, como por ejemplo irritabilidad, se aconseja el uso de gafas de buceo. Las más aconsejables son las anatómicas con neopreno en la zona de apoyo sobre la zona ocular.

VENTAJAS

Los ejercicios en el medio acuático en la tercera edad

Favorece la actividad del sistema cardio-respiratorio muscular.

Posibilita mover el cuerpo en el agua y favorece la actividad física en personas con sobrepeso y otras patologías en la columna, quienes necesitan rehabilitación cardíaca o motriz; y en aquellas que fuera del agua tienen dificultades para actividades deportivas la natación es muy recomendada para su tratamiento.

En muchas de las ocasiones permite abandonar el sedentarismo, sin un gran desgaste energético, una actividad que produce placer y brinda la oportunidad de superarse y de lograr confianza en uno mismo.

Ejerce efectos hidro terapéuticos y posibilita el tratamiento de enfermedades de carácter óseo, articular, muscular y motriz, de manera que proporciona una gran sensación de bienestar en la calidad de vida de los adultos.

PARÁMETROS

Importancia a tomar en cuenta por los profesores que trabajan con personas de la tercera edad con ejercicios en el medio acuático

- Vigilar los posibles riesgos que siempre entraña una piscina.
- No descuidar al practicante ni al grupo.
- Transmitir seguridad hacia los que ayudan a sus compañeros.
- No generar dependencia. Si el practicante necesita ayuda permanente del profesor, un compañero o un elemento de flotación, será difícil que progrese cuando desaparezca ese apoyo.
- Si el practicante no distingue por sí mismo, no podrá llegar al objetivo de aprender y terminará frustrado, abandonando la actividad.
- El monitor no debe reprender, porque condicionará negativamente y limitará al practicante. El estímulo ha de ser siempre positivo.
- Evitar los movimientos bruscos de la columna vertebral y las tensiones cervicales y lumbares.
- No a las apneas ni disneas. La alteración del ritmo respiratorio en alumnos de tercera edad es nociva: se cuidará que el practicante respire con normalidad y que lo haga siempre por la boca.
- Generar un clima donde todos se sientan bien, desde quien practica las actividades con mucho esfuerzo hasta quien lo hace sin apenas ninguno.

LAS SESIONES DE TRABAJO EN LA PISCINA.

La sesión se divide en tres fases: Calentamiento, parte principal y parte final.

Con una duración de 45 minutos. Esta duración está condicionada por el tiempo destinado a esta actividad según **Soler & Jimeno (1998)** y **Marcos-Becerro (1992)** recomiendan que la duración de la sesión sea de 45 minutos. **Scharll (1994)** también recomienda una duración máxima de 45 minutos. Para **Zambrana & Rodríguez (1992)** la sesión tiene que tener una duración entre 30 y 45 minutos.

La periodicidad semanal será de dos y tres sesiones. **Soler & Jimeno (1998)** aconsejan tres sesiones semanales, pudiendo ser de dos como mínimo si se trata solo de programas acuáticos. **Pont (2000)** también establece dos sesiones como mínimo.

Los grupos deben estar formados por menos de 15 personas, **Soler & Jimeno (1998)** recomiendan entre 15 y 20, al igual que **Scharll (1994)** que recomienda entre 15 y 18. Hay autores como **Pont (2000)** que consideran que el número ideal por profesores de 10-13 alumnos.

Las actividades que se presenta tienen las siguientes ventajas:

- Beneficia mantener el esfuerzo en intensidades bajas.
- Facilitan la percepción del agua, movimiento de masas de agua.
- Proporciona la atención selectiva hacia las partes del cuerpo que están en movimiento.

La intensidad de los ejercicios se realizará de la forma siguiente:

- Cada practicante las puede adaptar a su nivel y a sus capacidades físicas.
- Actividades que eviten el derroche de energía.
- No superar nunca el umbral de dolor.

Cuidado a la respiración agitada y al amoratamiento de los labios, puesto que en muchos casos son signos de que la intensidad no es la adecuada.

Vigilancia a las pulsaciones por minuto. Dado que son un elemento de referencia de la intensidad de la actividad.

Durante la ejecución de las actividades hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Objetivos claros, sobre los ejercicios, para que el adulto mayor interprete correctamente las pretensiones del profesor.
- La voz debe ser clara, es necesario tener en cuenta los problemas de sordera que padecen muchos ancianos y que las condiciones acústicas de la piscina son malas.
- La corrección debe realizarse para todo el grupo y ocasionalmente de forma individual.

- Motivación siempre utilizando el refuerzo positivo, evitando las comparaciones o induciendo a la competición.

Partes de la sesión en la piscina:

1. Calentamiento.

La duración oscila entre 10 y 20 minutos, se realizará con ejercicios fuera y dentro del agua. Durante esta fase el adulto mayor comprueba como está, para realizar la fase principal de la sesión. Se realizan los siguientes tipos de ejercicios:

- Ejercicios caminando dentro del agua o nadando.
- Ejercicios de flexibilidad.
- Ejercicios de movilidad articular.

2. Parte principal

- Ejercicios analíticos en el agua.
- Ejercicios de fuerza y fuerza resistencia.
- Ejercicios de resistencia contra el agua, intentando implicar a grandes grupos musculares.
- Ejercicios de resistencia aeróbica.

Con los pies en contacto con el suelo: Con este tipo de trabajo se produce una gran resistencia al avance, dado que se desplaza una gran masa de agua. Se diseñarán tareas buscando variabilidad en los desplazamientos: caminando, corriendo, saltando. Desplazamientos en grupos de número variable.

Desplazamientos en flotación: El adulto mayor se desplaza en el agua buscando un estilo cómodo, no se trata de que nade bien, sino que nade cómodo.

Se realizan otros tipos de ejercicios colectivos como juegos de participación.

3. Parte final

Se realizarán actividades y movimientos de baja intensidad, finalizando con ejercicios de relajación.

- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios de movilidad articular y elongación muscular.
- Ejercicios de relajación.

La duración de cada una de las partes de la sesión se incrementa en la parte principal.

LA RECREACIÓN

Definición.- La Recreación es un continuo proceso de aprendizaje, en el cual participan todas las personas; es una actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico, espiritual, social, etc. Es una manera de sacar al individuo de su vida cotidiana para divertirlo, lo entretiene y distrae con el fin de satisfacer sus necesidades.

CARACTERISTICAS DE LA RECREACIÓN

LOS TIPOS DE RECREACION

Recreación artística

Cultural

Deportiva

Pedagógica

Ambiental

Terapéutica

Comunitaria

La recreación, tienen por finalidad principal el mantenimiento, tratamiento y recuperación de las capacidades, habilidades y destrezas propias de la edad adulta; sirve de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identidad, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.

En el caso de la recreación, esta se orienta a la creación o fortalecimiento de redes de apoyo social, especialmente para las personas que viven solas, o tienen escasos recursos.

La recreación, puede estar orientada a personas con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma vehículo o instrumento de rehabilitación o complemento de programas diseñados a estos fines.

CLASIFICACION DE LA RECREACION

El término recreación hace referencia a inventar o producir algo nuevo es decir crear, o bien puede alinear a alguna diversión relacionada con algo complaciente, entretenido y agradable.

Puede ser clasificada según:

La actitud del individuo:

- Sujeto activo: el sujeto participa de la actividad realizada, disfrutando de la misma.
- Sujeto pasivo: la persona no es parte de la recreación, sólo actúa como un expectante, no participa directamente.

La orientación a la que esté destinada la actividad recreativa:

- Recreación Motriz: está relacionada con la actividad física, algún ejemplar podrían ser la realización de cualquier deporte, caminatas, juegos, bailes y danzas.
- Recreación Cultural: se vincula con la actividad cultural. Algunos ejemplos podrían ser la realización de actividades como teatro, pintura, lectura, asistir a espectáculos, museos, entre otros.
- Recreación Social: se relaciona al contacto con otras personas, pueden ser realizadas muchas cosas como asistir a debates, charlas, debates, salidas, encuentros, etc.
- Recreación al aire libre: son aquellas actividades en las que se entra en relación con el medio ambiente. Este tipo de recreación estimula la integración el medio. Algunos ejemplos podrían ser visita a parques y reservas naturales, campamentos, excursiones, etc.

Las actividades recreativas pueden ser clasificadas según los beneficios que otorgan:

En relación a la psiquis: permite incitar la mente (puede bajar los niveles de ansiedad, de estrés, depresión), un progreso personal pueden ser generador de confianza en uno mismo, dejar la dependencia, resaltar dotes de líder, mejorar las capacidades físicas y estéticas, promueve el bienestar personal, sirve como

estímulo, como fuente de desafíos, permite la expresión de la creatividad, valorar nuevos aspectos y elementos de las actividades de los adultos.

BENEFICIOS

Beneficios en cuanto a la salud: algunos ejemplos son las mejoras cardíacas, en diabetes, hipertensión, colesterol, problemas dorsales, control de sobrepeso, etc.

Beneficios culturales y sociales: Da sentido de pertenecía, responsabilidades en cuanto a la cultura a la que pertenece y a la vida, afirmación de nuevos conocimientos históricos y culturales, vinculación con individuos nuevos que generen cierta armonía o relación con las personas de su edad y a su vez el dialogo permite comprender y colaborar con los demás, integración dentro de la comunidad, en definitiva permite una nueva cosmovisión.

Beneficios Económicos: Indudablemente se reducen los gastos por salud, descienden los niveles de accidentes laborales, aumenta la productividad, aumento de ingresos por turismo que permiten el progreso en economías nacionales, regionales y locales.

JUEGOS RECREATIVOS PARA EL ADULTO MAYOR

“El envejecimiento se acompaña de un conjunto de efectos que disminuyen la actitud y el rendimiento físico, muchos de los cuales resultan de la disminución de la actividad motora. A partir de la séptima década de vida ocurre una declinación acelerada de la capacidad funcional”⁸.

De acuerdo a esto se puede manifestar que envejecer de manera saludable implica no solamente tener la posibilidad de proporcionar los cuidados médicos ante los problemas de salud que se presenten en esta etapa de la vida adulta puesto que en ella se producen una serie de cambios fisiológicos y psicológicos que hacen un tanto dificultosa esta etapa de la vida.

En el aspecto socio psicológico, el adulto mayor se enfrenta a nuevas condiciones de vida dados por la pérdida de los roles familiares y sociales que se añaden a los

⁸ Matsudo S. Perscripcao e beneficios de actividade física na terceira idade. Ver Brasileira Cien Mov 1992; 4: 19-30.

diferentes cambios producidos por las enfermedades y a una disminución de sus capacidades de adaptación por lo tanto resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión, distracción y relaciones sociales.

Repercusión de la recreación en el adulto mayor

La recreación, en el adulto mayor, ha de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y sin lugar a dudas contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos de esta edad.

Un enfoque simplista de la recreación en la tercera edad, nos llevaría a considerarlas como una mera opción individual del tiempo libre, y dejaríamos de apreciar su carácter desarrollador, por los niveles de participación y de actualización que pueden generar; sobre todo si se les considera como recurso potenciador, herramientas de acción social que acceden elevar el bienestar y la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

En el libro *Recreación Fundamentos Teórico – Metodológicos* de Aldo Pérez Sánchez aparece el siguiente concepto del profesor norteamericano Harry A. Overstrut el cual plantea: *"la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con la tendencia a satisfacer ansias psicoespirituales de descanso, entretenimiento, exposición, aventura y socialización"*⁹.

De lo expuesto anteriormente se puede asumir que la recreación, desde esta visión, resultan generadores de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística mediante la ludiexpresión.

⁹ Overstrut, Harry A. Recreación. Pág. 5 En *Recreación Fundamentos Teórico – Metodológicos*. En: Aldo Pérez Sánchez et. al. La Habana: Ed. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", 1997.

- Favorecer el mantenimiento funcional de la psicomotricidad.
- Fomentar los lazos interpersonales y la integración social.
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas cuando aún se encuentren laborando.
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas, practicando la recreación.
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal.
- Servir como medio de expulsión activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida.
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal.
- Fomentar la creatividad y el uso del tiempo libre adecuado
- Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades propias de la edad adulta.
- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales variadas.
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personal.

Las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección, de acuerdo a esto podrían ser:

- Recreación artística y cultural
- Recreación deportiva
- Recreación pedagógica
- Recreación ambiental
- Recreación comunitaria
- Recreación terapéutica

EJEMPLOS DE JUEGOS PARA ADULTO MAYOR

Festivales deportivos recreativos

El festival deportivo recreativo se realizara en un ambiente agradable, en el mismo se desarrollaran actividades deportivas recreativas encaminadas a ocupar el

tiempo libre de los adultos mayores de la comunidad de Estrella del municipio Céspedes, logrando la divulgación del proyecto recreativo en la comunidad. Realizando actividades de la recreación en las cuales se aprovechen las áreas de la comunidad como el círculo social donde se efectuarán: exhibiciones de trabajos manuales, juegos tradicionales; o la cancha de baloncesto y el terreno de fútbol donde se realizarán los programas a jugar y encuentros deportivos.

Campeonatos de juegos de mesa: Domino, Parchís, Damas, Ajedrez

Permite la recreación y esparcimiento del adulto mayor, teniendo en cuenta que esto les resultará una forma sana y pasiva de emplear su tiempo libre, e interrelacionarse creando vínculos de amistad.

Encuentros deportivos

Se realizarán de forma recreativa, resaltando que lo más importante es la participación y el disfrute. Aunque también se pueden realizar con otros círculos de abuelos del territorio y lograr una mejor socialización de los adultos mayores.

Caminatas

Estas se harán con el objetivo de mejorar las capacidades físicas de los adultos mayores y su calidad de vida, ayudándose mutuamente durante la realización de las mismas para demostrar que todavía pueden lograr caminar una distancia significativa, apoyados por el técnico de cultura física, el médico y la enfermera de la familia.

Festival de tabla gimnástica abuelos

Estos festivales se realizarán para que los adultos se sientan integrados a la sociedad y cerca de las nuevas generaciones, así como mejoren sus capacidades psicomotrices, algunos eventos que se realizan a través de actividades deportivas, áreas permanentes donde se ofertan juegos de mesa, lo que permitirá al adulto mayor no solo participar y disfrutar de las mismas sino también llevar a sus nietos y ocupar su tiempo libre de forma sana combatiendo el estrés, la ansiedad, la depresión y los sentimientos de soledad.

Actividades de turismo deportivo

Una actividad que gusta mucho a los adultos de la comunidad es la pesca y la caza deportiva mediante las cuales compiten de forma sana, les permiten emplear su tiempo libre en algo que los hace olvidar las preocupaciones diarias y estar en contacto con la naturaleza, además el producto de estas actividades es un alimento beneficioso para su dieta.

Sesiones de bailoterapia

Se pueden realizar con música acorde a sus gustos y preferencias, en las cuales ellos recuerden su etapa juvenil y ejerciten el cuerpo de una forma recreativa, esta actividad también nos ayudará a mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Actividades de paseo con la familia.

Permiten la integración familiar, el sano esparcimiento, el disfrute de la compañía familiar logrando que se establezca una comunicación entre el adulto mayor y el resto de los miembros del núcleo familiar.

Juegos de animación

Estos permiten el intercambio entre los adultos mayores, donde demuestran sus habilidades en: la música, el baile, competencias de adivinanzas, chistes, preguntas sobre diferentes temas de su interés. Logrando que se desinhiban y disfruten de la actividad y potencien sus destrezas con el fin de recrearse sanamente mediante el juego.

Festivales del papalote (barrilete)

Desde la confección de los papalotes, los adultos mayores enseñan a los niños como se realizan los mismos. Lográndose una interrelación que tiene como momento culminante el festival en el cual se elevan los papalotes. Lo cual provoca la satisfacción de adultos y pequeños.

Bingo

El bingo es un juego clásico que disfruta la gente mayor. Es una actividad social interactiva que no sólo les permite tener la oportunidad de juntarse con sus pares, sino que también les proporciona la posibilidad de ganar algo de dinero. La actividad de recreación es un juego de probabilidad, ya que se centra alrededor de números que se eligen aleatoriamente. Los principales factores que son importantes en el bingo incluyen mucha suerte, percepción y un tiempo de reacción rápido.

Artesanías

Crear artes y artesanías puede ser una manera gratificante y excitante para que los jubilados pasen el tiempo. También puede ser útil para la destreza y la salud en cuanto a las habilidades motoras. Algunas ideas relativamente sencillas para artesanías hechas a mano incluyen decorar marcos de fotos personalizados, tazones de café, hacer una guirnalda de dulces y ornamentos para el árbol de Navidad. Algunos de los insumos necesarios para estas artesanías incluyen pintura acrílica, marcos de fotos simples, ornamentos clásicos tipo "pelotas", guirnaldas hechas de espuma de poliestireno, pegamento para artesanías, barniz, dulces duros y agua. Otra actividad divertida y deliciosa a tener en cuenta es la decoración de pasteles.

Rompecabezas

Los rompecabezas clásicos son una forma divertida e informal para los jubilados. Pueden trabajar para realizarlos solos o en grupos con sus amigos. Además de los rompecabezas de piezas, otra opción son las palabras cruzadas, que pueden ser muy útiles para mantener el cerebro despierto y la memoria sana. Completarlo también mantiene a las manos en movimiento.

Baile

A medida que las personas envejecen, con frecuencia desarrollan un desdén por moverse o por actividades que requieren energía. Sin embargo, cuanto más energía tenga y físicamente activo esté el jubilado, mejor estará de salud. Una

actividad de recreación divertida y libre de preocupaciones son las lecciones de baile. Algunas buenas opciones para la gente mayor incluyen baile en línea, baile swing y baile de salón.

Juegos de mesa

Los juegos de cartas son otra manera desafiante y divertida para que los jubilados se entretengan. Un juego de cartas particularmente popular es el bridge. Se lo conoció originariamente como "bridge por contrato" y es una actividad social que es beneficiosa para mantener el alerta mental. Los jubilados pueden disfrutar de un partido de bridge en su club de bridge local o posiblemente en un centro para jubilados.

TIEMPO LIBRE

Concepto.- El tiempo libre es un aspecto de orden social que determina las actividades en el ser humano, éstas actúan en su conducta personal y social, las actividades físicas en este periodo muestran libertad antes de una necesidad como característica. Permite la recuperación para el trabajo, así como la formación personal. Dumazedier (1950) en Waichman (2004) argumenta que el tiempo libre además de liberador, es resultado de una libre elección y también porque libera de obligaciones¹⁰. Dumazedier, J (1964); en su Teoría Funcionalista o “3D”¹¹ afirma que el tiempo libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede entregarse con su pleno consentimiento para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. A esta teoría se le conoce comúnmente con el nombre de Teoría Funcionalista o Teoría de las “3D”, de acuerdo se puede mencionar que el descanso nos libera del agotamiento, de acuerdo a esto el tiempo libre protege del desgaste y trastornos provocados por el cumplimiento de las obligaciones laborales y cotidianas, provocadas especialmente por el trabajo. El mecanismo

¹⁰ Dumazedier (1950) en Waichman (2004)

¹¹ Dumazedier, J (1964);

del esparcimiento es librar del cansancio y la monotonía de las tareas cotidianas; en el desarrollo personal, el tiempo libre beneficia la participación y relación social así como la ejecución de nuevas actividades. Estas funciones tienen una gran vinculación e interrelación, una actividad de cualquier índole, ya sea físico/deportiva puede tener un alto grado de diversión y al mismo tiempo favorecer el desarrollo de la personalidad.

IMPORTANCIA DEL TIEMPO LIBRE EN ADULTOS

La importancia de practicar un deporte a cualquier edad es una actividad que conlleva beneficios de orden físico, psicológico y social, mejorando la calidad de vida de las personas. Actualmente, un número creciente de personas de la Tercera Edad practican algún tipo de actividad física recreativa e incluso esa práctica se ha extendido a una competitiva que lleva a miles de personas a campeonatos mundiales y regionales de algunos deportes que se han preocupado por desarrollar actividades para el adulto mayor.

BENEFICIOS PARA LOS ADULTOS MAYORES

Para los adultos mayores la recreación guarda un potencial muy grande. En la medida que en esta etapa de su vida, usualmente las personas que ya están jubiladas, o se dedican a labores del hogar, cuidado de los nietos, y en muchas ocasiones el aislamiento; la recreación se constituye en un espacio de encuentro con los amigos, de protagonismo en la comunidad, lo cual mantiene la autoestima elevada y ayuda a que el adulto mayor se sienta útil y mantenga con buena salud. La práctica de la recreación es una de las alternativas que puede ayudar a que la persona en este ciclo de vida se mantengan activas y pueda aportar su experiencia y saberes a otros.

En esta edad es fundamentalmente e importante mantener una actividad física acorde y que se adecue a la edad adulta, para que ayude a sostener hábitos de vida saludable, las actividades programadas para la edad adulta constituyen la mejor estrategia para tener una vida digna.

Las personas de la tercera edad, retiradas ya de su trabajo laboral, pueden encontrar más conveniente e interesante vivir en comunidades donde se les ofrecen programas y servicios pertinentes y de calidad, donde encuentren entornos seguros y saludables, aspecto importante en la medida que las tendencias poblacionales muestran que las personas adultos mayores se están constituyendo en el segmento poblacional prevalente, y se le debe dar una atención especial.

CARACTERÍSTICAS DE LOS BENEFICIOS

Organiza las acciones de un modo propio y específico.

- Ayuda a conocer la propia realidad.
- Favorece el proceso socializador.
- Cumple una función, integradora y rehabilitadora.
- En el juego el material no es indispensable.
- Tiene unas reglas que los jugadores deben aceptar.
- Se realiza en cualquier ambiente
- Ayuda a la motricidad
- Relaja el estrés, etc.
- Es divertida.

ACTIVIDAD LÚDICA

DEFINICION.- La lúdica se entiende como una dimensión del desarrollo de los individuos, siendo parte constitutiva del ser humano. El concepto de lúdica es tan amplio como complejo, pues se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones. La Lúdica fomenta el desarrollo psico-social, la conformación de la personalidad, evidencia valores, puede orientarse a la adquisición de saberes, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento.

ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL ADULTO MAYOR

Las actividades lúdicas que se proponen se desarrollan y se estructuran según las dimensiones que se quiera dar a la investigación que sirva en el adulto mayor para la conservación de una plena vida saludable, se refiere a las dimensiones (físico, psicológica, social y de salud). Los objetivos de cada dimensión están dirigidos a contrarrestar las diversas afectaciones detectadas en la edad adulta.

En las actividades se busca ir más allá de los ejercicios físicos como una forma simple de realizar movimientos físicos, por eso se destacan la importancia y el valor del carácter lúdico en todas ellas, reflejándose en juegos y dinámicas acordes a las particularidades y necesidades del adulto mayor.

Lo que marca uno u otro objetivo no es tanto la actividad en sí, sino la forma de trabajar o de llevarlas a la práctica dentro del campo de aplicación. Ello significa que cada actividad debe estar diseñada en base a un objetivo, pero no se descarta que pueda perseguir paralelamente otros partiendo del objetivo general que es: aplicar un conjunto de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

A continuación se presentan algunos objetivos.

LA RECREACIÓN PARA ADULTOS MAYORES

La recreación del Adulto Mayor para el mejoramiento de su calidad de vida, aprovechamiento del tiempo libre, mantenimiento y fortalecimiento de hábitos de vida saludable, autonomía, participación socio familiar y liderazgo.

Su objetivo primordial es suscitar la participación de las personas adultas mayores en actividades recreativas que posibiliten su bienestar integral, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas, capacidades y habilidades, actitudes y aptitudes propias de un adulto mayor, se debe incentivar la participación de los adultos mayores en actividades comunitarias de recreación, deporte y fortalecemos la proyección social de las personas de la tercera edad como participantes activos a través de las actividades Recreativa en los Adultos Mayores.

Una variedad de opciones recreativas para los adultos mayores potencian la autonomía, liderazgo, y participación socio-familiar, promoviendo también el desarrollo, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas y habilidades propias de un adulto mayor sano y feliz.

OBJETIVOS

- Mantener la movilidad del aparato locomotor, las cualidades y las capacidades físicas.
- Contribuir al bienestar físico, psicológico, social y de salud mediante la práctica de las actividades lúdicas.

Actividades lúdicas a desarrollar

Para la participación del adulto mayor en las actividades lúdicas previstas deben cumplir los siguientes requerimientos

- No presentar dificultades marcadas en su marcha y desplazamiento.
- No presentar dificultades marcadas con el equilibrio.
- No presentar problemas marcados de memoria y atención.
- Que la tensión Arterial esté en los parámetros establecidos.
- Que el adulto mayor esté motivado a realizar la actividad.

UN EJEMPLO DE TRABAJO RECREATIVO.

Nombre: El tren

Objetivo: Mejorar la agilidad y crear un clima psicológico favorable entre los participantes.

Materiales: Sillas.

Organización: Sentados en sillas formando dos filas, una en frente de la otra.

Desarrollo: El profesor permanece de pie y anuncia ser el revisor del vagón.

Señala el lugar de entrada y salida de los pasajeros del vagón.

Cuando el revisor nombra una estación de tren los participantes deberán cambiarse de lugar. Cuando de la orden de salida todos desalojarán el tren por la zona indicada y para entrar de nuevos darán la vuelta por la parte exterior.

Mientras el revisor se sentará en una silla, quedando un viajero sin ella, pasando a ser el nuevo revisor.

Reglas: Está prohibido salir o entrar por cualquier zona que no sean las establecidas.

BENEFICIOS LAS ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL ADULTO MAYOR.

Desde el punto de vista Fisiológico:

- Disminución de los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones.
- El mejoramiento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza.
- La mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular.
- Mejora de la resistencia aerobia.

Desde el punto de vista de la salud:

- Promueve la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes.
- La comprensión de dichos beneficios contribuirá a perfeccionar las intervenciones de los especialistas de diferentes disciplinas que se desempeñan en la promoción del ejercicio con fines de salud.
- Los beneficios percibidos por adultos mayores se han encontrado el propio hecho de sentirse bien, abandono o disminución del consumo de medicamentos y el mejoramiento de los síntomas, mejor conciliación del sueño, una mayor distracción y la ampliación de relaciones interpersonales.

Desde el punto de vista psico social

- Mejora el estado de ánimo, ofrece distracción.

- Se mejoran las percepciones, los procesos de atención, memoria, la representación de un movimiento o una determinada actividad que se va a realizar.
- Con la realización de actividades lúdicas se contribuye a la salud mental.
- El adulto mayor es propenso a sufrir depresiones y pérdida de la autoestima.
- Mejora el sueño.
- Favorece la interacción social del adulto mayor con su comunidad.
- Los beneficios percibidos confirman que la práctica de actividades lúdicas con el adulto mayor contribuye a:
 - Se prepara para asumir tareas y retos por su propia interacción con otras personas en el colectivo.
 - Disminuir molestias causadas por dolores, calambres y entumecimientos.
 - Resulta provechoso el fortalecimiento de las piernas y el cuerpo en general y el aumento de la seguridad ante las caídas, fenómeno frecuente y peligroso en este tipo de población; por lo tanto, contribuye a mejorar la calidad de vida.

La aplicación de las actividades lúdicas se debe realizar con una frecuencia de tres (3) veces por semanas y los principales resultados al valorar las dimensiones, físicas, de salud y psico social deberían dar las siguientes:

- ✓ Desde el punto de vista físico.- mejoramiento de las capacidades físicas agilidad, coordinación, fuerza y resistencia aerobia, dado esto en lo fundamental por la realización de estas actividades de manera organizada.
- ✓ Las más importantes contribuciones físicas y socio psicológicas que se le atribuyen a las actividades lúdicas, aparecen plasmadas como vivencias de los participantes.
- ✓ Los beneficios percibidos confirman los eventos de las actividades lúdicas y su capacidad de respuesta ante los principales problemas que enfrenta el adulto mayor.
- ✓ Las actividades tienen un carácter multidimensional.

- ✓ De acuerdo a esto se puede afirmar que de manera general, el trabajo que se puede llegar a realizarlo permite aseverar que la práctica sistemática de las actividades lúdicas por los adultos mayores puede aportar, beneficios que van desde los vinculados a la salud y el mejoramiento de la aptitud física, hasta los vinculados con el bienestar emocional y social del adulto mayor.

Finalmente el presente trabajo confirma la utilidad imperecedera de la práctica y uso de las actividades lúdicas, y ofrece razones para continuar promoviéndolas entre la población de adultos mayores.

2.4.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.- ADULTO MAYOR.

ESTILO DE VIDA.

Esperanza de vida

En los últimos años se ha hecho innegable que las personas de la tercera edad presentan algún tipo de discapacidad y necesariamente tiene que realizar algún tipo de tratamiento. En la actualidad la esperanza de vida ha sido mejorada, en parte, como resultado de factores positivos de nutrición y cuidado, incluyendo las razones relacionadas con la desinstitucionalización y la inclusión social de este grupo vulnerable dentro de la comunidad. El resultado general es una necesidad urgente de plantear actividades que ayuden a las personas de la tercera edad, en la preparación para y durante la edad adulta. Cada vez más, un número de personas que empiezan con aparentes deficiencias físicas, intelectuales y psicológicas por ende es necesario los centros de cuidado a este grupo de personas, entonces es el momento óptimo para la ayuda de muchas personas a nivel de la prevención y tratamiento de los adultos.

A menudo hay mejoras en las capacidades cognitivas, particularmente cuando las personas son retiradas de entornos muy pobres o adversos (Clarke y Clarke 2003). La gran mayoría de las personas de la tercera edad han restringido su desarrollo por las pocas oportunidades en la comunidad. Por lo tanto, es absolutamente crítico que nos fijemos en la labor que realizaron a través de la esperanza de vida y los desafíos que pueden aparecer dentro de su entorno. Ese último punto mencionado puede incluir el estilo de vida de familia, las condiciones sociales o puede resultar de las políticas públicas de cada sector.

Necesidades de la educación para Adultos.

La educación de los adultos tiene que tomar muchas formas en función de las necesidades del grupo de trabajo, mejorar los objetivos de forma crítica. Debido al desarrollo de prácticas inclusivas y de la participación en la comunidad, debemos animar a las personas con necesidades especiales y a sus familias a vivir

una vida normal fuera de las instituciones laborales y en la sociedad normal. Las particulares, para hacerlo con eficacia, necesitan una amplia gama de habilidades y con frecuencia estas habilidades no se han aprendido durante el ciclo de su vida normal. Surgen entonces una serie de retos. Estos retos pueden ser mejor vistos dentro del desarrollo de un enfoque de calidad de vida en el campo de la ayuda a los adultos mayores. Por ejemplo, una de las características principales de un enfoque de calidad de vida es la inconstancia de las personas producto del pasar del tiempo y entre sí. Surge de esta manera pensar con que oportunidades podemos mejorar la educación de los adultos, la respuesta podría ser una la educación del cuerpo a través de la recreación y la educación de la mente por medio de actividades lúdicas.

Pero esto puede implicar una serie de implicaciones a seguir:

Razones para la educación de los Adultos

Las personas con deficiencia intelectual y mantenimiento físico.

- vivir y crecer en la comunidad;
- vivir más tiempo de disfrute personal;
- requiere la educación inclusiva para alcanzar su nivel óptimo de funcionamiento;
- quienes experimentan educación durante la infancia encuentran que es a menudo insuficiente para la vida adulta;
- encontrar que su aprendizaje puede ser más lento que en otros tiempos, producto de su vejez;
- algunas ocasiones, muestran una mayor madurez y desarrollo cognitivo más allá en su edad adulta y por eso se vuelven más receptivos a la educación de adultos;
- buscar que la vida de adultos requiere de la gente a aprender habilidades diferentes y adicionales para funcionar eficazmente en el mundo de adultos;
- requiere que la educación de adultos tome en cuenta la variabilidad de sus capacidades y habilidades de aprendizaje para ofrecerles oportunidades a las disposiciones individuales.

Uno de los retos es verificar que durante los años de escolaridad de los individuos, surge cuando ellos estaban preparados para la vida en la comunidad, pero como es frecuente, con el pasar del tiempo se va decreciendo sus facultades producto del tiempo, por tanto pueden ser lentos en términos de retraso en el desarrollo, la cuestión de la educación de adultos se vuelve entonces más crítica y necesitan un tratamiento especial.

CICLO BIOLÓGICO

ANTECEDENTES

La población mundial está envejeciendo a pasos acelerados.

Entre 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%. En números absolutos, este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo.

El cambio demográfico será más rápido e intenso en los países de ingresos bajos y medianos.

Por ejemplo, tuvieron que transcurrir 100 años para que en Francia el grupo de habitantes de 65 años o más se duplicara de un 7% a un 14%. Por el contrario, en países como el Brasil y China esa duplicación ocurrirá en menos de 25 años.

Habrá en el mundo más personas octogenarias y nonagenarias que nunca antes.

Por ejemplo, entre 2000 y 2050 la cantidad de personas de 80 años o más aumentará casi cuatro veces hasta alcanzar los 395 millones¹². Es un acontecimiento sin precedentes en la historia que la mayoría de las personas de edad madura e incluso mayores tengan unos padres vivos, como ya ocurre en nuestros días. Ello significa que una cantidad mayor de los niños conocerán a sus abuelos e incluso sus bisabuelos, en especial sus bisabuelas. En efecto, las mujeres viven por término medio entre 6 y 8 años más que los hombres.

¹² Datos estadísticos OMS

El hecho de que podamos envejecer bien depende de muchos factores.

La capacidad funcional de una persona aumenta en los primeros años de la vida, alcanza la cúspide al comienzo de la edad adulta y, naturalmente, a partir de entonces empieza a declinar. El ritmo del descenso está determinado, al menos en parte, por nuestro comportamiento y las cosas a las que nos exponemos a lo largo de la vida. Entre ellas cabe mencionar lo que comemos, la actividad física que desplegamos y nuestra exposición a riesgos como el hábito de fumar, el consumo nocivo de alcohol o la exposición a sustancias tóxicas.

Incluso en los países pobres, la mayoría de las personas de edad mueren de enfermedades no transmisibles.

Incluso en los países pobres, la mayoría de las personas de edad mueren de enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías, el cáncer y la diabetes, en vez de infecciones y parasitosis. Además, es frecuente que las personas mayores padezcan varios problemas de salud al mismo tiempo, como diabetes y cardiopatías.

NECESIDADES: Asistencia a largo plazo

Se pronostica que de aquí al año 2050 la cantidad de ancianos que no pueden valerse por sí mismos se multiplicará por cuatro en los países en desarrollo. Muchos ancianos de edad muy avanzada pierden la capacidad de vivir independientemente porque padecen limitaciones de la movilidad, fragilidad u otros problemas físicos o mentales. Muchos necesitan alguna forma de asistencia a largo plazo, que puede consistir en cuidados domiciliarios o comunitarios y ayuda para la vida cotidiana, reclusión en asilos y estadías prolongadas en hospitales¹³.

MODO DE VIDA DE LOS ADULTOS

Es importante garantizar que los individuos de edad adulta cuenten con las oportunidades y opciones para la vida adulta sana y placentera, muchas personas

¹³ Envejecimiento y ciclo de vida OMS.

en la edad adulta se acuerdan de su vida pasada en función de la educación y buscan el ingreso a diferentes tipos de talleres, a los centros de formación, aunque otros, más afortunados, cada vez más asisten directamente al empleo propio con el que cuentan para mantenerse ocupados; el trabajo necesario en el hogar y muy pocas oportunidades de trabajo más adelante en la vida es otra forma de sentirse productivos.

HABILIDADES BÁSICAS SOCIALES Y DE ADAPTACIÓN EN LOS ADULTOS.

Contar con un nivel básico de la educación es necesario para muchos adultos con deficiencia intelectual y de desarrollo físico producto de su edad, que cada vez más requieren oportunidades mejores para funcionar en la sociedad. Esto significa que deben aprender habilidades de adaptación social y estrategias sociales, incluidos los requisitos básicos para vivir una vida comunitaria normal. Por tanto se presentan algunas recomendaciones para las personas de edad adulta.

- Cuidar con su higiene personal.
- Tener cuidado con su vestimenta.
- Tener la capacidad para mantener su espacio de vivir ordenado y limpio.
- Hacer llamadas por teléfono por lo menos a las personas claves de apoyo, incluyendo a su familia.
- Hacer las compras básicas que son fiables y eficaces.
- Utilizar el dinero y la capacidad de utilizar una cuenta bancaria y / o un cajero automático si es posible.
- Desarrollar relaciones con otras personas y comportarse de una forma socialmente aceptada dentro de la sociedad.
- Hacer amigos a través de las organizaciones en las cuales se está registrado o afiliado.
- Ser consciente de los peligros comunes.
- Protegerse a sí mismo en términos de derechos, así como en términos de otros derechos personales y contra la discriminación.

Esto incluye saber a quién acudir para recibir apoyo durante el trabajo que se realiza con las personas de la tercera edad. (Brown y col. 2008, p. 22-23)¹⁴.

GERONTOLOGÍA

Conceptualización.- La **gerontología** (del griego *Geron*, viejo y *logos*, tratado) es la ciencia que se dedica a estudiar los diversos aspectos de la vejez y el envejecimiento de una población, tales como el psicológico, social, económico y hasta cultural. Por otra parte comprende sus necesidades físicas, mentales y sociales, y como son abordadas por las instituciones gubernamentales y no gubernamentales que les atienden y el envejecimiento de una población. A diferencia de la geriatría (rama de la medicina que se centra en las enfermedades asociadas a la vejez, y el tratamiento de las mismas), la gerontología se ocupa de los aspectos de promoción de salud¹⁵.

Individuo y Sociedad

El asunto de la práctica deportiva de adultos debe comprender necesariamente la necesidad de incorporar temas de los derechos y las preocupaciones sobre la segregación y el derecho a la inclusión dentro de la colectividad y la sociedad en su conjunto. Junto con esto va el camino a los diferentes tipos de actividades y entornos que otras personas pueden esperar a tener para disfrutar durante su vida útil. Estamos hablando de cuestiones de calidad de vida, tales como la autonomía y las opciones a través de una amplia gama de ámbitos de la vida. Puede ser útil en este punto mencionar algunos de los espacios de la vida que se discuten a lo largo de la vida de las personas de la tercera edad. Estas provienen tanto de la calidad de los enfoques a la vida como modelos (Schalock y otros 2002), y también los enfoques de desarrollo más reciente de la calidad de vida familiar (Zuna, y otros 2009). Debe recordarse, en este contexto, que muchas personas con los problemas que se suscitan en la edad adulta viven con sus padres durante mucho más tiempo que las personas que desafortunadamente se encuentran solas,

¹⁴ Brown y col. 2008, p. 22-23

¹⁵ wikipedia.org/wiki/Gerontolog%C3%ADa

por lo que también es necesario considerar los asuntos del envejecimiento y la práctica física de adultos dentro de ese contexto, y en muchos casos.

Principios de mayor jerarquía dentro de la calidad de vida de las personas de la tercera edad:

- Valores
- Dominios de la vida
- Auto imagen y dominio
- Holismo
- Vida útil
- Percepción
- Los derechos humanos y la discriminación
- Capacitación y autoeducación

Educación social y comunitaria para adultos

La mayoría de las personas en edad adulta y del desarrollo de actividades necesitan oportunidades para una educación en el área de la competencia social y la vida comunitaria. Este tipo de formación representa los fundamentos de la inclusión, que son de importancia crítica. Las cuestiones se pueden resumir como el aprendizaje y la experiencia dentro de la comunidad normal con competencia educativa-recreativa de acuerdo a las habilidades básicas que incluye el vocabulario de léxico visual de palabras corrientes y una habilidad completa de las capacidades de la lectura completa (equivalente por lo menos a una lectura de niños de 8-10 años de edad asegurando que la lectura se convierta en una útil habilidad de crecimiento). Por consiguiente la lectura es un aspecto muy enriquecedor como uso del tiempo libre.

Es sustancial reconocer que la observación y reconocimiento son necesarios para el trabajo en las actividades lúdicas y recreativas que permitan asegurar que las personas adultas tengan un tratamiento especial con lugares apropiados materiales especiales y bajo la guía de personal apropiado de tal manera que estas actividades forman parte de la experiencia de vida normal del individuo de la tercera edad.

Dentro de la Evaluación de las actividades realizadas por los adultos existen una serie de herramientas de evaluación que a lo largo del tiempo han sido desarrolladas para evaluar los conocimientos y necesidades de este grupo de personas. La escala Vineland de madurez social (Doll, 1953) y las Tablas de evaluación de los progresos (Gunzburg 1969), que miden auto ayuda, comunicación, socialización y ocupación son dos ejemplos que vienen de diferentes partes del mundo. Recientemente, la escala de intensidad de Apoyo (Thompson y col. 2004)¹⁶ ha sido desarrollada para evaluar las necesidades y apoyos de las personas de la tercera edad.

Otros aspectos de la evaluación se relacionan con cuestiones de calidad de vida. Porque ahora se reconoce que las personas tengan una mejor perspicacia de su contexto que los expertos suelen pensar, junto con la capacidad de tomar opciones en la toma de decisiones, estos aspectos necesitan ser determinados para los adultos (Brown y Brown 2009)¹⁷. También hay una amplia gama de herramientas en zona de la calidad de vida y una lista de ellas ha sido proporcionada por Cummins (1997), y se ve también comprensión de la escala de calidad de vida de referencia en el sitio web, que debe ser utilizada para comprender los intereses de un individuo y las satisfacciones de la vida.

Educación social y adaptada en los adultos

Hay una serie de centros y servicios en todo el mundo que proporcionan formación y educación en este nivel. Tradicionalmente, muchos talleres de capacitación ofrecen estas oportunidades. Organizaciones, como asociaciones para la vida comunitaria en Canadá, proporcionan trabajadores de apoyo individual para ayudar a los adultos con discapacidades intelectuales y del desarrollo a establecerse en la vida adulta, a menudo empleando un enfoque de calidad de vida. El objetivo es seguir las opciones y las necesidades y proporcionar la experiencia y las oportunidades a la comunidad. Los cursos se imparten dentro de una variedad de colegios que pueden ofrecer oportunidades específicas para las

¹⁶ Thompson y col. 2004

¹⁷ Brown y Brown 2009

personas con discapacidad intelectual y del desarrollo. Existen otras posibilidades que pueden ser de gran valor, en el sentido de que los programas en los colegios que se han mencionado generalmente resultan en situaciones de segregación, incluso si los programas se basan en los servicios integrados. Para un gran número de individuos, las oportunidades correspondientes, podrán ser atendidas a través de la formación en el empleo y la educación con los trabajadores de apoyo, que puede dar lugar a proporcionar certificados de competencia, a través de las situaciones de trabajos relacionados. Esto todavía es un enfoque que está en proyectos de evolución y necesitan ser más investigados.

ADULTO MAYOR.

El concepto de adulto mayor presenta un uso relativamente reciente, ya que ha aparecido como alternativa a los clásicos **persona de la tercera edad y anciano**. En tanto, un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando¹⁸.

CUIDADOS EN EL ADULTO MAYOR

La vejez como permanencia vital y el envejecimiento como proceso, son dos deferencias que no se pueden abordar solamente desde la perspectiva biológica, son parte del proceso de la vida de las personas. La vejez, juventud, niñez, feminidad, masculinidad, es un constructo social, pues los límites etéreos que la pueden definir han ido variando con el pasar del tiempo, la tecnificación, la posibilidad de un tratamiento para enfermedades antes consideradas incurables, con una mayor posibilidad del incremento de la expectativa de vida, llevando a muchas poblaciones a alcanzar su límite teórico de longevidad, donde la salud y la práctica de actividades físicas juegan un papel fundamental.

¹⁸ definicionabc.com/social/adulto-mayor.php#ixzz2xYapsHzH

Durante el envejecimiento se va perdiendo la vitalidad, se interrelacionan factores tanto de índole sociales (económicos, soledad, incapacidad), psicológicos, de comportamiento (adaptación a la vejez, deterioro mental), así como las acciones de rehabilitación y reintegración social, lo que plantea la necesidad de una atención integral de la población considerada como la tercera edad.

NECESIDADES BÁSICAS DE LOS ADULTOS MAYORES.

Con similitud casi son las mismas que para otras edades. Debe buscarse siempre la máxima independencia, compañerismo, autovaloración y calidad de vida. En el anciano, una de las metas debería ser mantener su autonomía y su estilo de vida, en la medida de lo posible siempre en su domicilio, ya que es allí donde interactúa con sus seres queridos.

NECESIDADES PSICOLÓGICAS DE LOS ADULTOS

Conservar la mente activa es esencial para la vitalidad de las nociones psicológicas en las personas de edad adulta, ya que se cree que muchas personas continúan desarrollándose intelectual y emocionalmente en la edad adulta. Pero existe el otro punto de vista en los casos en los que avanza la edad y se observa la pérdida de la atención, del interés por asimilar o por vivir nuevas experiencias, se debe prestar atención pues esto puede deberse a falta de estímulos, a la manera como se desempeñaba en el pasado, a alteraciones emocionales o alteraciones físicas o fisiológicas.

La conservación de la actividad cerebral mantiene la mente preparada y despierta, y también ayuda a prevenir la ansiedad y la depresión, características propias en la edad avanzada donde se debe cuidar y prevenir lo antes mencionado.

Algunas recomendaciones al respecto:

- Relacionarse con personas de menor y mayor edad, como fuente de estímulos; para no aislarse mantiene los estímulos abiertos.
- Decidir y tomar sus propias determinaciones; incluso en situaciones cotidianas como: qué ropa ponerse, cómo pasar el día,

dónde ir, qué hacer, cuándo acostarse. Es crucial la explicación y discusión de las decisiones tomadas por sí mismo.

- Realizar movimientos recreativos, de acuerdo con las preferencias personales, capacidades y aptitudes. Entre las actividades se pueden practicar las siguientes: hobbies (pintura, jardinería), juegos, deportes (caminata, natación, yoga), lectura etc.

NECESIDADES SOCIALES EN LOS ADULTOS

Los adultos mayores son especialmente susceptibles a las alteraciones derivadas de la soledad y el aislamiento; cuando se envejece se reducen o cesan muchas relaciones interpersonales, los hijos se hacen mayores y buscan su independencia, las relaciones laborales finalizan por la disminución de la producción laboral, familiares y amigos mueren. Por lo tanto, es importante considerar cómo se pueden preservar y renovar las relaciones.

- Las alteraciones físicas pueden manifestarse como trastornos mentales con desconcierto y/o desorientación; llegando a ser con frecuencia el primer signo de muchos padecimientos físicos comunes.
- La capacidad funcional o psicológica está disminuida; aunque esto varía de persona a persona.
- Los efectos adversos de los fármacos son más comunes.
- Los signos y síntomas típicos de una enfermedad pueden enmascarse o ser leves (por ejemplo, la fiebre puede ser mínima en la neumonía).
- Confluyen problemas orgánicos, psicológicos y sociales.

ACTIVIDADES PARA LOS ADULTOS MAYORES

Uno de los objetivos trascendentales relacionados con el desarrollo de habilidades de adaptación, aparte de la forma de vida en la comunidad, es la necesidad de buscar actividades con el fin de recrearse. Hoy en día muchas personas tienen trabajo a tiempo parcial, a menudo lo convierten en tiempo completo, tomando varios trabajos de tiempo parcial. Otros obtienen un empleo a tiempo completo en

la comunidad. Un vez que las personas se meten en el trabajo, empiezan a desarrollar estilos de vida normal. Finalmente, las cuestiones normales del envejecimiento empiezan a surgir. Esto pone de relieve la necesidad de participar en actividades recreativas y de tiempo libre, las cuales también requieren el tratamiento de habilidades en la edad adulta y deben ser el tema de la educación, así como el de la diversión. Esto también se puede considerar como una cuestión personal a elegir. Todo lo anterior puede conducir a un mejoramiento en la calidad de vida familiar, personal y social, las relaciones entre amigos y de las actividades estimulantes. La búsqueda de un estilo de vida normal de naturaleza holística y las oportunidades de buscar espacios donde ocupan el tiempo libre es un área fundamental para esta edad.

Un cierto número de personas con deficiencia intelectual y del desarrollo desean tener pareja o casarse, y en algunos casos hacerlo, y hacerlo con éxito, pero aquí también se requiere la educación (Brow 1996, Griffiths 2007). Esto puede conducir a la creación de sus propias familias donde se fomenta un ambiente propicio para la sana convivencia sin embargo muchos adultos con el pasar de los años tienden a quedarse solos, a veces tan desamparados que es fundamental la participación de centros de ayuda para los adultos mayores.

Necesitamos mirar a la variedad y variabilidad de los resultados, una amplia gama de aprendizajes para toda la vida, que incluye una definición de educación de adultos, reconociendo la necesidad de aprender habilidades sociales y de adaptación, habilidades para el empleo, la administración del hogar, recreación y ocio, lo mismo que tener un compañero y casarse y en algunos casos formar una familia con niños pequeños. Este asunto puede ser demasiado difícil para muchos, pero aún estas oportunidades deben estar disponibles para permitir a los individuos abrir nuevas oportunidades, cada etapa de la vida adulta es muy diferente.

El rol de los responsables de las aseguradoras, de profesionales y de los padres es de constatar que estas diversas oportunidades sean disponibles o apoyadas. Esto es

coherente con la definición de la OMS en la Clasificación Internacional del Funcionamiento, Discapacidad y Salud, que exige la oportunidad de la "participación" (OMS, 2006)¹⁹.

ADULTO MAYOR TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN

Estos términos son generalmente vistos críticamente como aspectos de mucha importancia del estilo de vida para las personas de la tercera edad. A menudo es reconocida cuan eficaz y estimulante ya que tales actividades pueden ser en términos de desarrollo general muy beneficiosas dentro de la calidad de vida de las personas adultas mayores. Una de las grandes ventajas de estas actividades es que pueden pasar en amplias oportunidades comunitarias, de igual manera puede ser de carácter inclusivo. De tal manera que las asociaciones voluntarias tienen la obligación de manejar programas adecuados.

El argumento para la inclusión de ocio y recreación es también una cuestión que se relaciona al desarrollo de la salud y la vida activa, pero el crecimiento de la forma de trabajo y la práctica indica que la capacidad cognitiva, memoria y velocidad de reacción en general se han mejorado a través de una variedad de actividades de ocio y recreación (véase, por ejemplo, Fidler y de Velde, 1999)²⁰. De acuerdo a esto se puede manifestar que: El conocimiento sobre estas oportunidades es sustancial para las personas adultas, pero el tratamiento y realización debe ser ejecutada con amplia experiencia del personal especializado y de apoyo. Muchas asociaciones para y sobre personas adultas mayores proporcionan una gama de programas de ocio y recreo y suelen recomendarlas según sea el caso o así lo amerite, algunos de ellos inclusive (por ejemplo, programas de natación, baloncesto, programas atléticos).

Muchas de las destrezas, como una piscina, han sido adaptadas para facilitar el acceso de las personas con discapacidad física y también para las personas con

¹⁹ OMS 2006

²⁰ Fidler y de Velde, 1999

limitadas capacidades cognitivas o habilidades funcionales. Van el rango desde las sillas de ruedas en las piscinas a los programas de formación especializada y personal calificado, proporcionando un control adecuado, instrucción y asesoramiento.

Lo mismo se aplica dentro de los eventos deportivos y la práctica del equipo en una pequeña minoría ya que todas las personas no se mantienen en actividad física. Todas estas actividades lúdicas y recreativas pueden a menudo involucran la educación, la formación que fortalezcan la capacidad, la salud, la comunicación social; de esta manera se pueda influir positivamente en un profundo rango de actividades humanas (motivación, autoestima, amistad, cooperación, habilidades de desplazamiento, etc.) Es decir, el ocio y el recreo puede ser divertido, pero estas actividades también influyen en las cuestiones del desarrollo, incluyendo la difusión de las habilidades a varios otros aspectos de la vida.

2.5 Hipótesis

Las actividades lúdicas inciden positivamente en el adulto mayor del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, del Cantón Ambato, Ciudadela España.

2.6 Señalamiento de Variables:

Las variables son las siguientes:

VARIABLE INDEPENDIENTE: Actividad Lúdica

VARIABLE DEPENDIENTE: Adulto Mayor

RELACIÓN DE TERMINO: Incidencia

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación

La presente investigación tiene un enfoque Crítico propositivo y es de carácter cuantitativo y cualitativo porque relaciona directamente la aplicación de las actividades lúdicas en la recreación de los adultos mayores del Hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús de la Ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

Cuantitativo

Es cuantitativo debido a que se utilizarán procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de las muestras realizadas en la población de estudio.

Cualitativo

Es cualitativo porque se va a valorar los efectos positivos que producen las actividades lúdicas en los procesos recreativos de las personas de la tercera edad del Hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús de la Ciudad de Ambato.

3.2 Modalidad de la investigación

La modalidad de investigación es:

3.2.1. Investigación Bibliográfica - Documental.- Porque se acudió a fuentes de consulta tales como: libros, textos, revistas, periódicos e internet. Parafraseando con **RIVERA, René (2008: internet);** *“La investigación documental en concreto es un proceso de búsqueda que se realiza en fuentes impresas (documentos escritos); es decir, se realiza una investigación bibliográfica especializada para producir nuevos asientos bibliográficos sobre el particular”*.

La investigación bibliográfica permitirá la recolección de información científica de libros, revistas y documentos, para abstraer el proceso, generalizando sobre la base de lo fundamental, el descubrimiento de hechos y orientación como parte

fundamental del trabajo investigativo; constituyéndose en una herramienta de apoyo y consulta, porque gracias a la información se va logrado ampliar el conocimiento para una adecuada interpretación del método investigativo.

3.2.2. Investigación de Campo.- Porque debemos acudir al lugar de los hechos, lo cual permite entrar en contacto directo con el objeto de estudio y recopilar la información pertinente para verificar si las actividades lúdicas influyen en las actividades de los adultos mayores, es decir, en la cancha de uso múltiple del hogar de ancianos Sagrado Corazón, donde se aplicarán las encuestas, para luego hacer su respectivo análisis e interpretación de los resultados obtenidos. El presente trabajo de investigación se realizará en el Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús de la Ciudad de Ambato, aquí se toma contacto directo con la población de estudio.

3.3 Nivel o tipo de la investigación

Los métodos utilizados en el presente trabajo de investigación son los siguientes:

Método descriptivo

Porque se detallan las causas y consecuencias del problema estudiado. Los adultos mayores con los que trabajaremos tendrán una edad de 66 a 95 años de edad como máximo, además contaremos con un instructor capacitado para llevar a cabo las reuniones referentes a la actividad lúdica, y también contaremos con el apoyo de las madres Doroteas para realizar un sublime trabajo en cada practica lúdica y recreativa.

Método exploratorio

El estudio exploratorio se empleará, porque se examina minuciosamente el problema o fenómeno relacionado con las dos variables, es decir, se investiga el contexto poco estudiado o explorado, a través del dialogo, la entrevista y la observación para tener una información primaria. El presente trabajo investigativo va a permitir conocer más a fondo sobre la aplicación de las actividades lúdicas y las actividades recreativas que se pueden trabajar con los personas de la tercera

edad ya que este grupo tiene un tratamiento especial en lo que llamamos matrogimnasia.

Además acudiremos al lugar donde vamos a desarrollar el trabajo investigativo (Hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús) para conocer y familiarizarnos más con el lugar de trabajo.

Asociación de variables

Tanto la variable independiente como la variable dependiente tienen mucha relación ya que tienen causas y estas generan efecto, el estudio se centra en la interrelación de las dos variables para verificar si inciden directamente.

3.4. Población y muestra

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

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

Cuadro N° 1 Población y Muestra.

INFORMANTES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Adultos Mayores	78	88,6
Religiosas	3	3,4
Personal médico y apoyo	7	8,0
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco F. Lizano S. (2014)

3.5 Operacionalización de las variables

3.5.1. VARIABLE DEPENDIENTE. Actividad Lúdica

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS
<p>Actividad Lúdica.-</p> <p>La Lúdica fomenta el desarrollo físico motor, la conformación de la personalidad, evidencia valores, puede orientarse a la adquisición de saberes, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento.</p>	<p>Desarrollo físico motor</p> <p>Personalidad</p> <p>Actividades</p>	<p>Habilidades</p> <p>Capacidades</p> <p>Destrezas</p> <p>Actitudes</p> <p>Alegre</p> <p>Tímido</p> <p>Serio</p> <p>Afectuoso</p> <p>Juegos</p> <p>Ejercicios</p> <p>Ludiexpresión</p> <p>Movimientos</p>	<p>¿Considera apropiado la implementación de la ludiexpresión para mejorar las habilidades motrices de los adultos?</p> <p>¿Piensa usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social en la tercera edad?</p> <p>¿Cree usted que mediante la práctica de ejercicios lúdicos los adultos se divierten?</p> <p>¿Cree usted que las actividades lúdicas fortalecen la motricidad en los adultos mayores?</p> <p>¿Usted cree que en el hogar Sagrado Corazón de Jesús existe personal con conocimientos para impartir actividades lúdicas y recreativas?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario Estructurado</p>

Elaborado por: Marco F. Lizano S. (2014)

3.5.1. VARIABLE DEPENDIENTE. Adulto Mayor

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS
<p>Adulto Mayor.- Es aquella persona que se encuentra en una etapa de vida, la cual está relacionada con la edad, es decir, el tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento actual de vida; son sujetos socialmente activos, en el cual el envejecimiento sea vivido como un proceso normal, como parte del ciclo vital.</p>	<p>Etapa de vida</p> <p>Sujetos socialmente activos</p> <p>Ciclo Vital</p>	<p>Fisiológico Psicológico Intelectual</p> <p>Integración Entretenimiento Diversión Disfrute Gozo</p> <p>Nacer Crecer Madurar Envejecer Morir Vida saludable</p>	<p>¿A su criterio piensa que las actividades lúdicas ayudan a mejorar el sistema fisiológico en los adultos?</p> <p>¿Cree necesario que las actividades lúdicas contribuyen a la integración social de los adultos?</p> <p>¿Considera necesaria la prevención y tratamiento de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas durante el envejecimiento de los adultos mayores?</p> <p>¿Es conveniente realizar actividades recreativas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?</p> <p>¿Piensa que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades lúdicas y recreativas para adultos?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario Estructurado</p>

Elaborado por: Marco F. Lizano S. (2014)

3.6 Plan de recolección de información

Los datos obtenidos en el hogar de Ancianos Sagrado corazón de Jesús donde se desarrollara las diferentes actividades lúdicas y recreativas, en este aspecto es importante el trabajo de campo, la aplicación de encuestas, las mismas que se registrarán para el posterior tratamiento de los resultados obtenidos, finalmente para su análisis, tomando en cuenta los siguientes parámetros.

Cuadro N° 4 Plan de recolección de Información.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	88 investigados.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Actividades lúdicas y recreativas
4.- ¿Quién?	El investigador
5.- ¿Cuándo?	Durante los meses de noviembre 2013-abril del 2014.
6.- ¿Dónde?	En el hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús.
7.- ¿Cuántas veces?	2 veces una piloto y otra definitiva
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas Estructuradas
9.- ¿Con qué?	Técnica Observación directa Guías de observación Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	En la práctica de las actividades lúdicas y recreativas.

Elaborado por: Marco F. Lizano S. (2014)

3.7 Plan de procesamiento de la Información

Los datos van a ser procesados, analizados e interpretados estadísticamente utilizando la hoja de cálculo del programa Excel; se colocará la pregunta, a continuación la tabla, el gráfico puede ser presentado en barras, en porcentajes, gráficos en forma de pasteles, posteriormente el análisis e interpretación de los datos en lo posible contrastándolo con ciertos autores.

En esta investigación se empleara las siguientes técnicas de investigación: Observación directa, que se realizara a los adultos mayores del hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús del cantón Ambato provincia de Tungurahua, en donde aplicarán las encuestas estructuradas de acuerdo a la Operacionalización de las variables de estudio, posteriormente iremos directamente con la práctica de las sesiones de las actividades lúdicas y recreativas, para lo cual seguiremos algunos parámetros establecidos. Según Herrera Luís y otros, 2008 el análisis e interpretación se refiere a:

- Revisión crítica de la información recogida; es decir, limpieza de información defectuosa, contradicción, incompleta, no pertinente.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada objetivo específico: cuadros de una sola variable, cuadro con cruces de variables.
- Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente, que no influyen significativamente en los análisis)
- Estudio estadístico de datos para la presentación de resultados.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS.

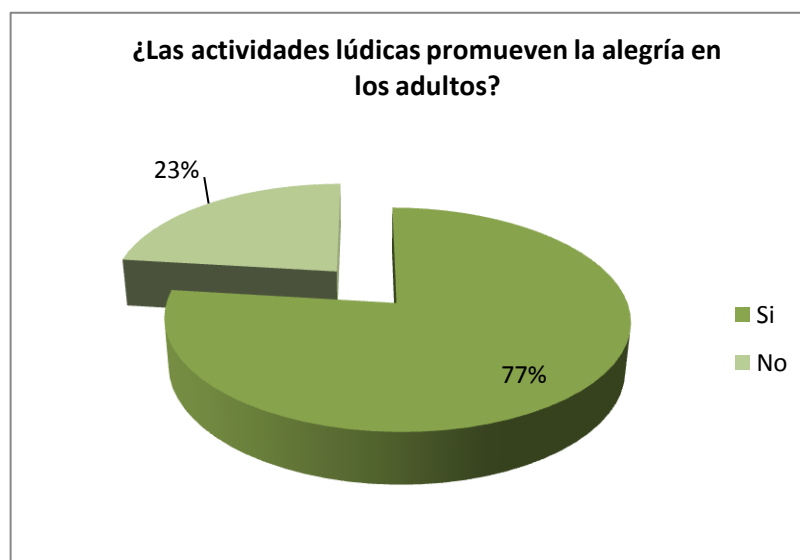
Pregunta 1. ¿Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social?

Cuadro # 5

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	60	76,92
No	18	23,08
TOTAL	78	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 5



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si las actividades lúdicas promueven la autoestima personal y social en la tercera edad, de los 87 encuestados, 60, es decir, el 77%, mencionan que actividades lúdicas promueven en gran medida la alegría personal y social en los adultos mayores, mientras que un 23% mencionan lo contrario.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que una pequeña mayoría de encuestados afirman que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social de los adultos mayores, siendo primordial en la calidad de vida de los mismos.

Pregunta 2. ¿Cree usted que las actividades lúdicas fortalecen su motricidad?

Cuadro # 6

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	75	96,15
No	3	3,85
TOTAL	78	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 6



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si las actividades lúdicas fortalecen la motricidad en los adultos mayores, de los 78 encuestados; 75, es decir el 96 % manifiestan que sí; 3 encuestados el 4% mencionan que no.

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos, se puede concluir que una significativa mayoría mencionan que las actividades lúdicas benefician el fortalecimiento de la motricidad en los adultos mayores.

Pregunta 3. ¿Piensa usted que en el hogar Sagrado Corazón de Jesús existe personal con conocimientos para impartir actividades lúdicas?

Cuadro # 7

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	20	25,64
No	58	74,36
TOTAL	78	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 7



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús existe personal con conocimientos para impartir actividades lúdicas, de 78 encuestados, 20 correspondientes al 26%, se manifiestan afirmativamente; y 58, es decir, el 74% mencionan lo contrario.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al análisis podemos concluir, que la mayoría de encuestados del Hogar Sagrado Corazón de Jesús consideran que no existe personal capacitado e idóneo para impartir actividades lúdicas y recreativas a los adultos mayores, siendo esto parte importante en el diario vivir de los mismos.

Pregunta 4. ¿Conoce usted que mediante la práctica de ejercicios lúdicos se divierten los adultos?

Cuadro # 8

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	48	61,54
No	30	38,46
TOTAL	78	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 8



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si conocen que con la práctica de ejercicios lúdicos en los adultos mayores estos pueden llegar a divertirse, de los 78 encuestados, 48 encuestados correspondientes al 62 %, manifiestan que sí, y 30, es decir, el 38% mencionan que no.

INTERPRETACIÓN.

En base a los resultados obtenidos se concluye, que la mayoría de encuestados afirman que la práctica constante de ejercicios lúdicos en los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús, resultan importantes para que los adultos mejoren su estado de salud.

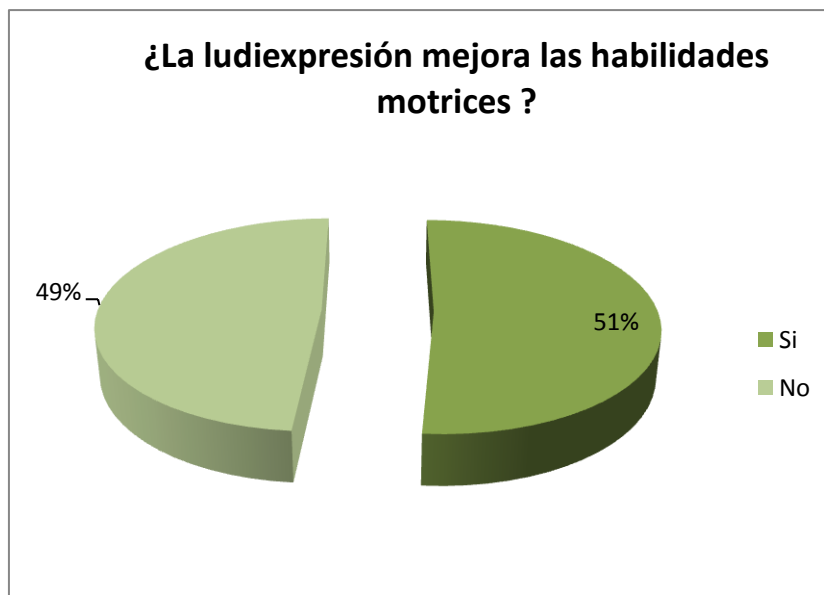
Pregunta 5. ¿Considera apropiado la implementación de la ludiexpresión para mejorar sus habilidades motrices?

Cuadro # 9

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	40	51,28
No	38	48,72
TOTAL	78	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 9



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si se considera apropiado la implementación de la ludiexpresión para mejorar las habilidades motoras de los adultos, de los 78 encuestados: 40, es decir el 51 %, manifiestan que sí, y 38 encuestados, el 49% consideran lo contrario.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir, que la hay un porcentaje que afirma que el Hogar Sagrado Corazón de Jesús, con la implementación de la ludiexpresión, los adultos mayores mejoran sus habilidades motrices haciéndoles mucho más dinámicos, participativos y felices.

Pregunta 6. ¿Considera que las actividades lúdicas ayudan a mejorar el sistema fisiológico de los adultos?

Cuadro # 10

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	52	66,67
No	26	33,33
TOTAL	78	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 10



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si piensa que las actividades lúdicas ayudan a mejorar el sistema fisiológico en los adultos mayores, de los 78 encuestados, 52, es decir, el 67%, mencionan afirmativamente, mientras que 26 encuestados, el 33% opinan lo contrario.

INTERPRETACIÓN.

En base al análisis de los resultados obtenidos se concluye, que las actividades lúdicas en edad adulta ayuda a mejorar el sistema fisiológico, en este caso al adulto mayor ayuda a mejorar sus funciones vitales y les permite estar en movimiento y no llevar una vida sedentaria.

Pregunta 7. ¿Cree necesario que las actividades lúdicas contribuyen a la integración social de los adultos?

Cuadro # 11

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	63	80,77
No	15	19,23
TOTAL	78	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús

Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 11



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si se cree necesario que las actividades lúdicas ayudan a la integración social de los adultos, de los 78 encuestados, los 63 encuestados, que corresponden al 81%, se manifiestan afirmativamente ante 15 encuestados, es decir, el 19% que mencionan lo contrario.

INTERPRETACIÓN.

En base al análisis de los resultados obtenidos se puede concluir que hay una mayoría que cree necesario e imprescindible las actividades lúdicas y recreativas para que el adulto mayor se integre y forme parte de una sociedad participativa.

Pregunta 8. ¿Piensa que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades lúdicas y recreativas en el hogar Sagrado Corazón de Jesús?

Cuadro # 12

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	70	89,74
No	8	10,26
TOTAL	78	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 12



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si es indispensable establecer horarios dedicados a la práctica de actividades lúdicas y recreativas de los adultos mayores, de los 78 encuestados, 70, es decir, el 90%, mencionan que sí, 8 encuestados el 10%, opina que no.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que la gran mayoría de encuestados responden afirmativamente a que se debe establecer en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús, un horario dedicado expresamente a que los adultos mayores disfruten de actividades lúdicas y recreativas.

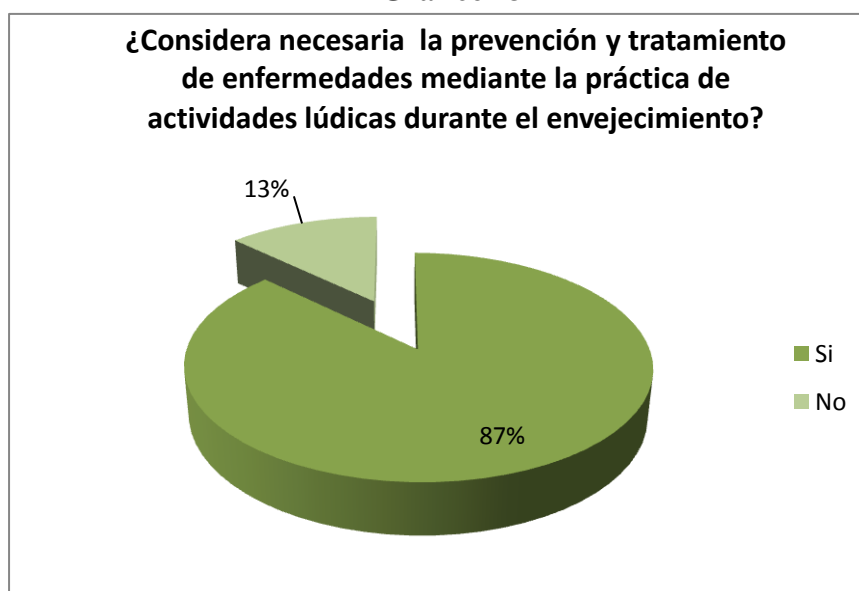
Pregunta 9. ¿Considera necesaria la prevención y tratamiento de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas, durante el envejecimiento de los adultos?

Cuadro # 13

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	68	87,18
No	10	12,82
TOTAL	78	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 13



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si se considera necesaria la prevención y tratamiento de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas para los adultos, durante su etapa de envejecimiento, de los 78 encuestados, 68, es decir el 87%, se manifiestan positivamente, mientras que solo 10 encuestados el 13% mencionan lo contrario.

INTERPRETACIÓN.

En base al análisis de los datos se puede afirmar que la mayoría de encuestados del Hogar Sagrado Corazón de Jesús opinan que son necesarias las actividades físicas específicas de ludiexpresión y recreación con medida para la prevención y tratamiento de enfermedades en adultos mayores, para evitar lesiones posteriores.

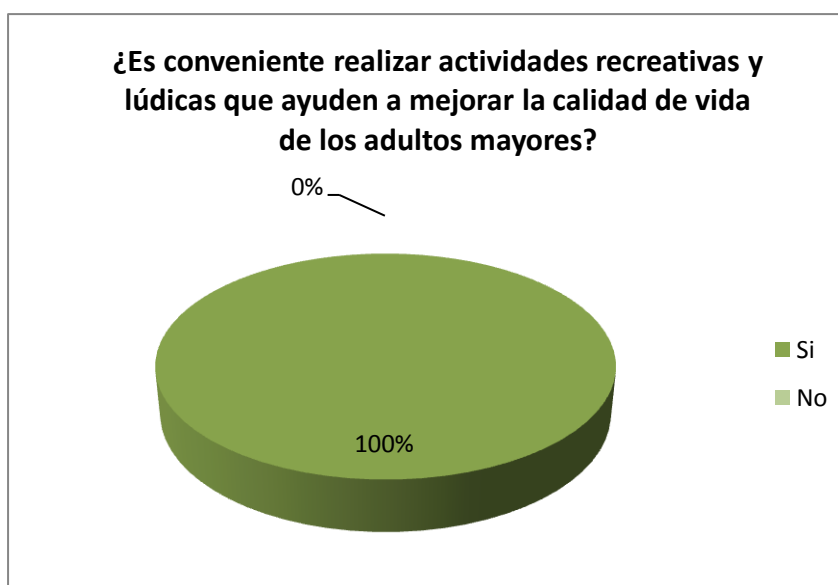
Pregunta 10. ¿Cree conveniente realizar actividades recreativas y lúdicas que ayuden a mejorar su calidad de vida?

Cuadro # 14

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	78	100,00
No	0	0,00
TOTAL	78	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 14



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si es conveniente realizar actividades recreativas y lúdicas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús, de los 78 encuestados, los 78, es decir, el 100%, se mencionan en forma positiva

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que todos los encuestados del Hogar Sagrado Corazón de Jesús opinan que es necesario y conveniente realizar actividades recreativas y lúdicas para que de una u otra manera se mejore la calidad de vida de los adultos mayor.

4.2 ENCUESTA APLICADA A LAS RELIGIOSAS, MÉDICOS Y AUXILIARES DEL HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS.

Pregunta 1. ¿Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social en la tercera edad?

Cuadro # 15

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
Si	9	90,00
No	1	10,00
TOTAL	10	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 15



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social en la tercera edad, de los 10 profesionales encuestados, 9, es decir, el 90%, mencionan que sí; y 1 el 10% dice que no se promueve la alegría personal y social.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que los profesionales encuestados afirman en su gran mayoría que la alegría personal y social de los adultos mayores se debe promover con ayuda de las actividades lúdicas.

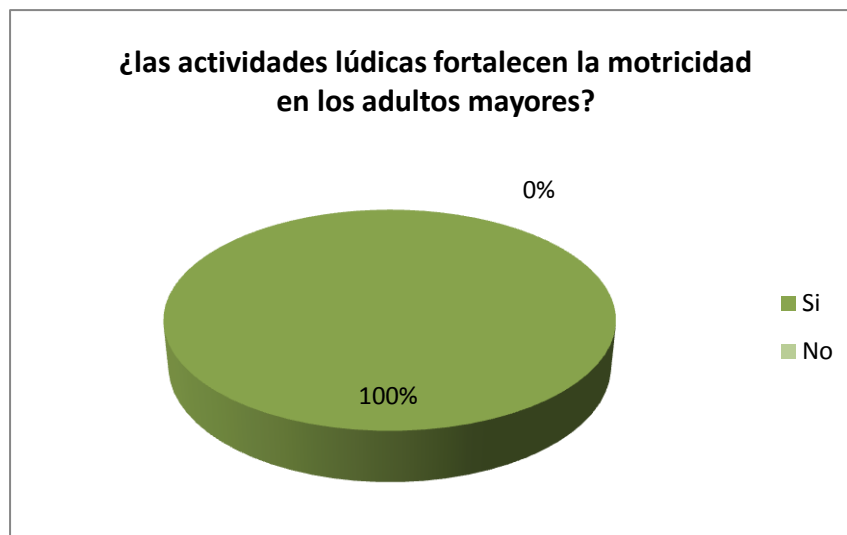
Pregunta 2. ¿Cree usted que las actividades lúdicas fortalecen la motricidad en los adultos mayores?

Cuadro # 16

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	10	100,00
No	0	0,00
TOTAL	10	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 16



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si las actividades lúdicas fortalecen la motricidad de los adultos mayores de los 10 profesionales encuestados; 10, es decir el 100 % manifiestan que sí fortalecen la identidad de los adultos en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús.

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos, se puede concluir que en su totalidad los profesionales encuestados afirman que las actividades lúdicas fortalecen el aspecto motriz de los adultos mayores, permitiéndoles así ser entes de apoyo en la sociedad.

Pregunta 3. ¿Piensa usted que en el hogar Sagrado Corazón de Jesús existe personal con conocimientos de actividades lúdicas?

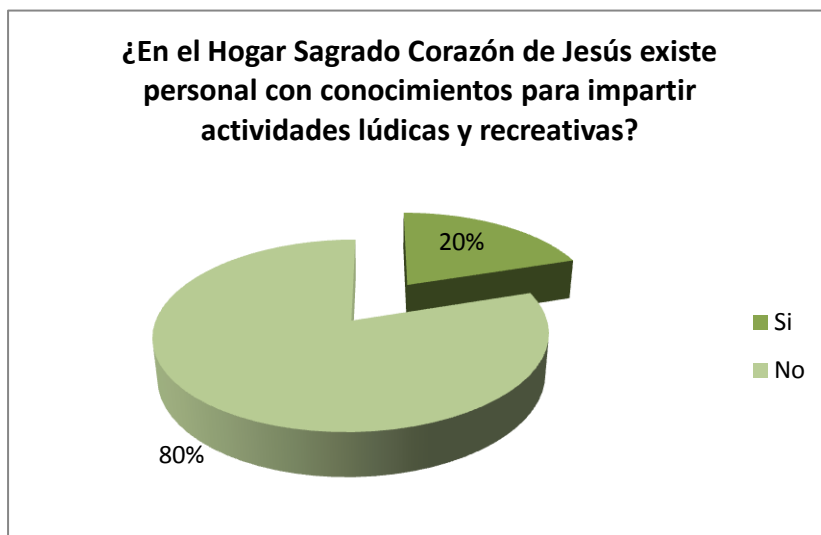
Cuadro # 17

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	2	20,00
No	8	80,00
TOTAL	10	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús

Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 17



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si en Hogar Sagrado Corazón de Jesús existe personal con conocimientos para impartir actividades lúdicas, de los 10 encuestados, 2 profesionales correspondientes al 20%, se manifiestan afirmativamente; y 8, es decir, el otro 80% mencionan lo contrario.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al análisis podemos concluir, que en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús los profesionales no tienen conocimiento de actividades lúdicas o recreativas por lo tanto no pueden poner en práctica las actividades lúdicas, por diferentes circunstancias, o desconocimiento de la manera como aplicar las mismas, entonces es necesario contar con un profesional en el área.

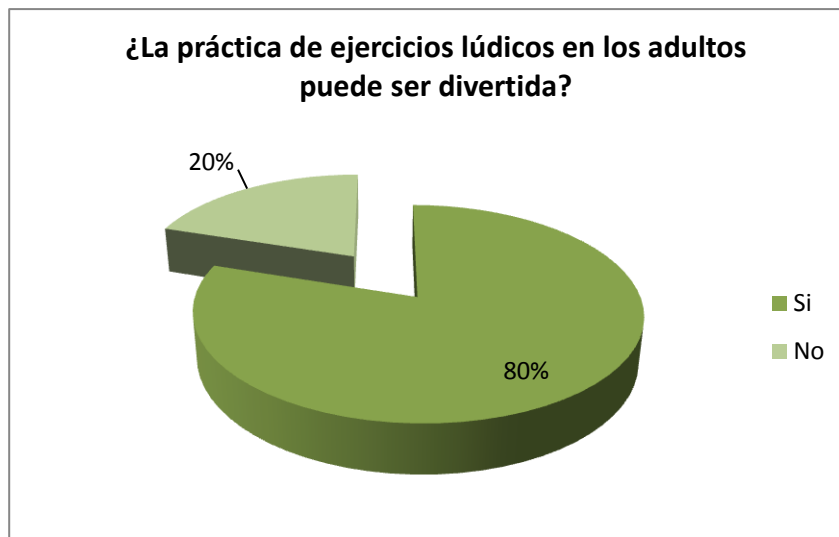
Pregunta 4. ¿Conoce usted que mediante la práctica de ejercicios lúdicos los adultos se divierten?

Cuadro # 18

Alternativa	Frecuencias	Porcentajes
Si	8	80,00
No	2	20,00
TOTAL	10	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 18



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si conocen que mediante la práctica de ejercicios lúdicos los adultos se pueden divertir, de los 10 profesionales encuestados, 8 correspondientes al 80 %, manifiestan que sí, y 2, es decir, el 20% mencionan que no.

INTERPRETACIÓN.

En base a los resultados obtenidos se concluye, que los profesionales en su mayoría conocen que la práctica de ejercicios lúdicos en los adultos mayores llega a ser divertida y desestresante, lo cual contribuye a mejorar su estado de ánimo, y su potencial para mantenerse activo.

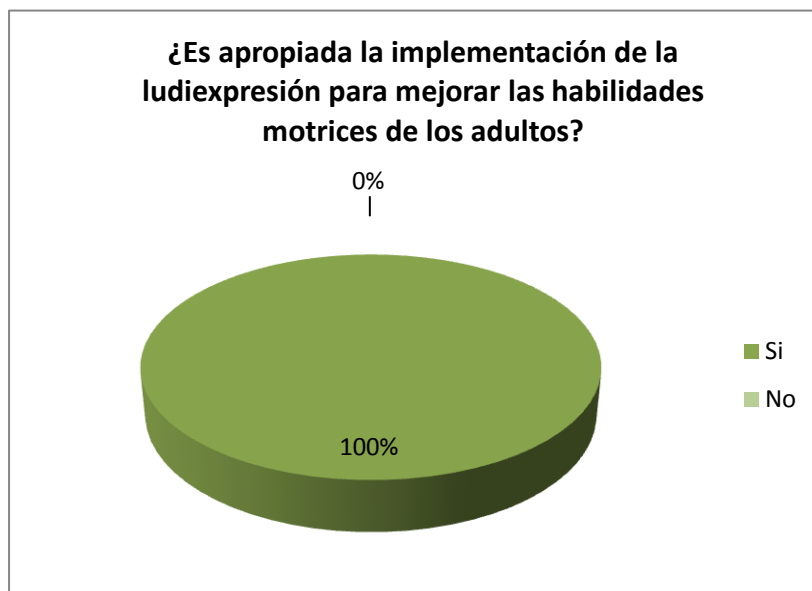
Pregunta 5. ¿Considera apropiado la implementación de la ludiexpresión para mejorar las habilidades motrices de los adultos?

Cuadro # 19

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	10	100,00
No	0	0,00
TOTAL	10	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 19



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si se considera apropiado la implementación de la ludiexpresión, en los adultos para mejorar sus habilidades motoras, de los 10 profesionales encuestados: 10, es decir el 100 %, manifiestan que sí.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir, que todos los profesionales del Hogar Sagrado Corazón de Jesús consideran apropiado el implementar la ludiexpresión en los adultos mayores con materiales idóneos, para de esta manera mejorar las habilidades motrices que tienen los mismos.

Pregunta 6. ¿A su criterio piensa que las actividades lúdicas ayudan a mejorar el sistema fisiológico en los adultos?

Cuadro # 20

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	9	90,00
No	1	10,00
TOTAL	10	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 20



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si las actividades lúdicas ayudan a mejorar el sistema fisiológico de los adultos, de los 10 profesionales encuestados, 9, es decir, el 90%, se mencionan afirmativamente, mientras que 1 encuestado, el 10% opina lo contrario.

INTERPRETACIÓN.

En base al análisis de los resultados obtenidos se concluye, que la mayoría de profesionales encuestados en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús, afirman las actividades lúdicas y la recreación conlleva al mejoramiento del sistema fisiológico de los adultos mayores, ya que está comprobado que la práctica física es indudablemente un factor de ayuda en el tratamiento y prevención de enfermedades en los adultos.

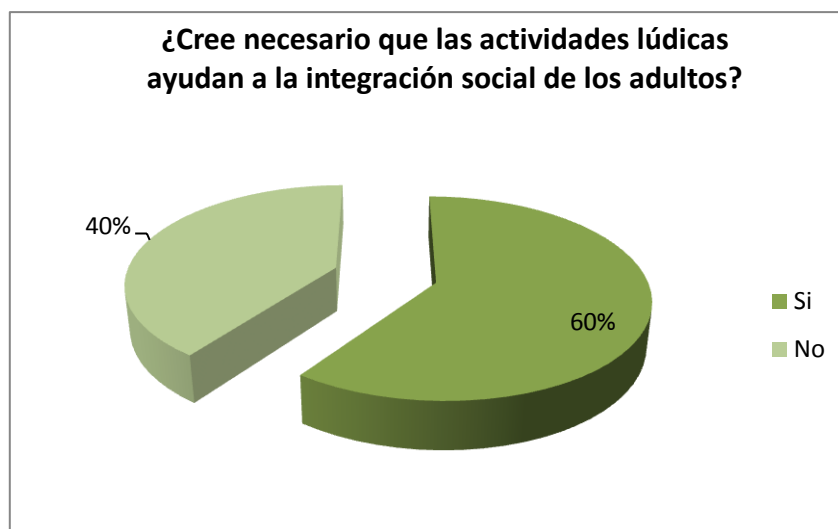
Pregunta 7. ¿Cree necesario que las actividades lúdicas contribuyen a la integración social de los adultos?

Cuadro # 21

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	6	60,00
No	4	40,00
TOTAL	10	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 21



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si es necesaria las actividades lúdicas que ayuden a la integración social de los adultos, de los 10 profesionales encuestados, 6, que corresponden al 60%, se manifiestan afirmativamente ante la pregunta presentada y 4, es decir, el 40% mencionan que no.

INTERPRETACIÓN.

En base al análisis de los resultados obtenidos se puede concluir que hay profesionales que piensan que las actividades lúdicas contribuyen y ayudan a que los adultos mayores se integren al ámbito social, y de esta manera aportar positivamente al fortalecimiento de su calidad de vida personal.

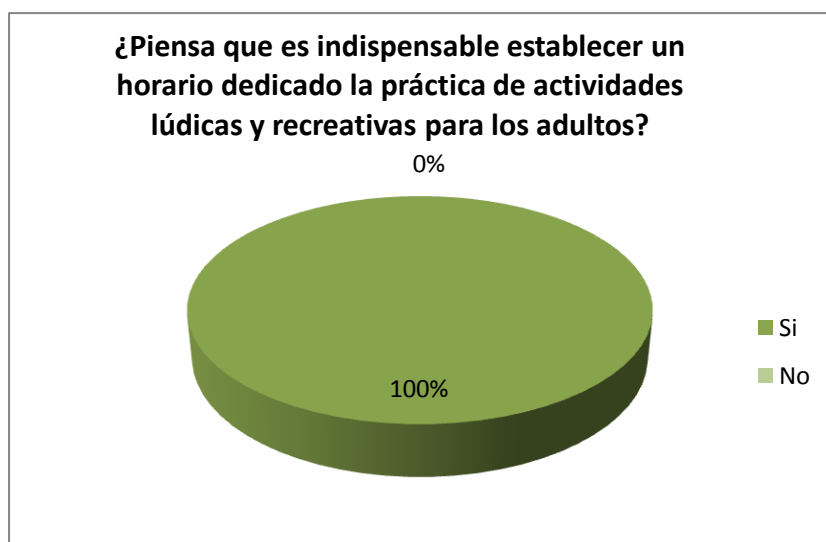
Pregunta 8. ¿Piensa que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades lúdicas y recreativas para adultos?

Cuadro # 22

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	10	100,00
No	0	0,00
TOTAL	10	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 22



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si es indispensable establecer horarios dedicados a la práctica de actividades lúdicas y recreativas para los adultos, de los 10 profesionales encuestados, 10, es decir, el 100% mencionan que sí a la pregunta planteada.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que todos los profesionales del Hogar Sagrado Corazón de Jesús, afirman que es prioritario e indispensable el establecer horarios dedicados a que los adultos mayores reciban actividades lúdicas y recreativas para que su autoestima se fortalezca, contribuya al fortalecimiento del sistema funcional y ayude en su proceso biológico de envejecimiento.

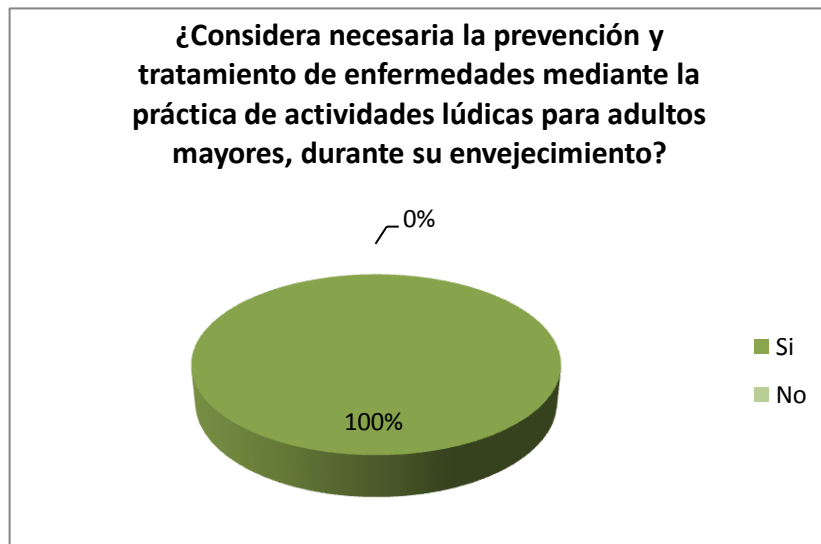
Pregunta 9. ¿Considera necesaria la prevención y tratamiento de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas, durante el envejecimiento de los adultos mayores?

Cuadro # 23

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	10	100,00
No	0	0,00
TOTAL	10	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 23



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si se considera necesaria la prevención y tratamiento de enfermedades con la práctica de actividad física para el adulto mayor, durante su etapa de envejecimiento, de los 10 profesionales encuestados, 10, es decir el 100%, se manifiestan positivamente.

INTERPRETACIÓN.

En base al análisis de los datos se puede afirmar que en su totalidad los profesionales encuestados del Hogar Sagrado Corazón de Jesús, opinan que es necesaria la actividad física en los adultos mayores para la prevención y tratamiento de enfermedades y lesiones a la postre, durante el envejecimiento.

Pregunta 10. ¿Es conveniente realizar actividades recreativas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?

Cuadro # 24

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	10	100,00
No	0	0,00
TOTAL	10	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús
Elaboración: Marco Fabricio Lizano Salazar

Gráfico 24



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que si es conveniente realizar actividades recreativas y lúdicas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, de los 10 profesionales encuestados, 10, es decir, el 100%, se mencionan en forma afirmativa.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que todos los profesionales del Hogar Sagrado Corazón de Jesús, opinan que es conveniente realizar en los adultos mayores actividades recreativas y lúdicas para de esta manera mejorar la calidad de vida de los mismos.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

4.3.1. Prueba del Chi-Cuadrado.

A. Planteamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico.

Ho. “Las actividades lúdicas incide positivamente en el adulto mayor del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, del Cantón Ambato, Ciudadela España”.

Hl. “Las actividades lúdicas no incide positivamente en el adulto mayor del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, del Cantón Ambato, Ciudadela España”.

B. Selección del nivel de significación.

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$

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

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

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

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

$$X^2 = 3,84$$

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

	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84

C. Descripción de la Población.

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

INFORMANTES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Adultos Mayores	78	88,6
Religiosas	3	3,4
Personal médico y apoyo	7	8,0
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco F. Lizano S. (2014)

D. Especificación de lo Estadístico.

Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

Modelo Estadístico

Fórmula:

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

X^2 = Chi o Ji cuadrado

\sum = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

E. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.

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

$$H_1 \text{ si: } X_t^2 \geq 3.84$$

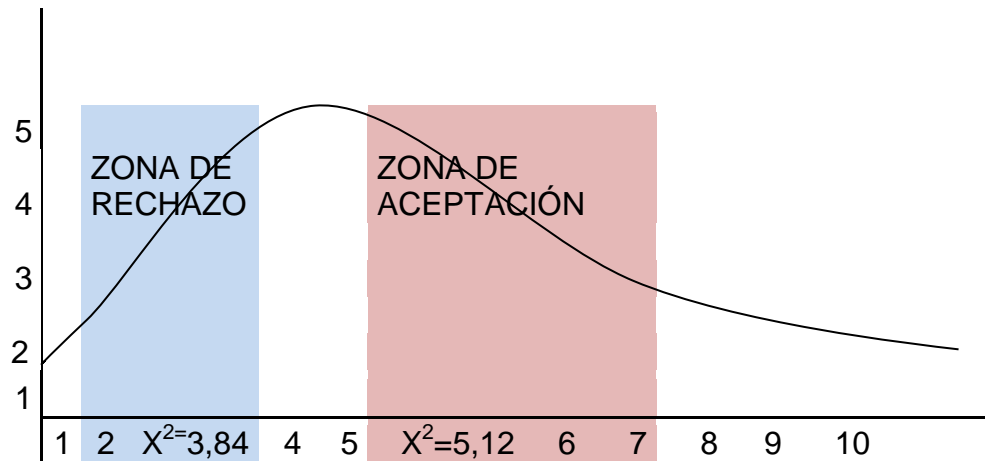


Gráfico 25 Campana de Gauss.

Elaborado: Marco Fabricio Lizano Salazar

F. Recolección de Datos y cálculo de lo estadístico.

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

Preguntas	Adultos Mayores Hogar Sagrado Corazón de Jesús		Religiosas Personal Médico y Apoyo Hogar Sagrado Corazón de Jesús	
	SI	No	SI	No
1	60	18	9	1
2	75	3	10	0
3	20	58	2	8
4	48	30	8	2
5	40	38	10	0
6	51	26	9	1
7	63	15	6	4
8	70	8	10	0
9	68	10	10	0
10	78	0	10	0
Total	573	206	84	16

FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	Si	No	
Adultos Mayores	573	206	779
Religiosas Personal Médico y Apoyo	84	16	100
SUBTOTAL	657	222	879

Cuadro N° 25: Frecuencias Observadas

Elaborado por: Marco Fabricio Lizano Salazar

FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	Si	No	
Estudiantes	582,26	196,74	779
Docentes	74,74	25,26	100
SUBTOTAL	657	222	879

Cuadro N° 26: Frecuencias Esperadas

Elaborado por: Marco Fabricio Lizano Salazar

CÁLCULO DEL JI-CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
573	582,26	-9,26	85,7476	0,15
206	196,74	9,26	85,7476	0,44
84	74,74	9,26	85,7476	1,15
16	25,26	-9,26	85,7476	3,39
879	879			5,12

Cuadro N° 27: Calculo del Chi-Cuadrado

Elaborado por: Marco Fabricio Lizano Salazar

4.3.2. Decisión Final

Para 1 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 3,84 y como el valor del ji-cuadrado calculado es **5,12** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice:

“Las actividades lúdicas incide positivamente en el adulto mayor del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de Madres Doroteas, del Cantón Ambato, Ciudadela España”, por tanto se comprueba la Hipótesis”.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES.

En base a los resultados obtenidos, se puede concluir que las actividades lúdicas benefician el fortalecimiento de la motricidad en los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús, además con la implementación de la ludiexpresión y las actividades recreativas, las personas de la tercera edad mejoran sus habilidades motrices, lo que permite que sean mucho más dinámicos, participativos y felices.

Al hablar del aporte que brindan las actividades lúdicas para el beneficio de los adultos mayores del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús”, se puede afirmar que la práctica constante actividades lúdicas promueven el mejoramiento en el sistema funcional y desarrollan el autoestima personal y social de los adultos mayores, siendo estas un eje primordial en la calidad de vida de los mismos, ya que al realizar actividades lúdicas y recreativas beneficia el mantenimiento físicos de los adultos, para que no lleven una vida sedentaria.

En base al análisis de los datos se puede afirmar que la mayoría de encuestados del Hogar Sagrado Corazón de Jesús opinan que es necesario la práctica de las actividades físicas específicas de ludiexpresión y recreación realizadas con mesura para la prevención y tratamiento de enfermedades en adultos mayores, lo cual ayuda en a mantener el estado físico de estas personas.

5.2. RECOMENDACIONES.

Se recomienda que en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús se implementen las actividades lúdicas y recreativas para que de una u otra manera se mejore la calidad de vida de los adultos mayores de esta institución, puesto que es necesario que estas personas tengan acceso a la práctica de actividades que ayuden en la prevención y tratamiento de las enfermedades que atacan en esta etapa de la vida.

Durante la investigación de campo se pudo evidenciar que en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús, no existe personal capacitado e idóneo para impartir actividades lúdicas y recreativas a los adultos mayores, siendo esto parte importante en el diario vivir de los mismos, por lo tanto se recomienda necesario e imprescindible contar con la ayuda de un profesional que imparta las actividades lúdicas y recreativas para que el adulto mayor, de tal forma que pueda integrar y formar parte de este grupo.

Finalmente se puede mencionar que en base a los resultados obtenidos se puede recomendar, que la gran mayoría de encuestados están de acuerdo que se debe establecer en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús, un horario dedicado expresamente a que los adultos mayores disfruten de actividades lúdicas y recreativas.

CAPITULO VI

PROPUESTA

GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS Y JUEGOS RECREATIVOS PARA EL HOGAR DE ANCIANOS “SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS” CONGREGACIÓN DE MADRES DOROTEAS, DEL CANTÓN AMBATO, CIUDADELA ESPAÑA.

6.1 Datos informativos.

Institución: Hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús”

Autor de la Propuesta: Marco Lizano Salazar

Tutor de la Propuesta: Mg. Christian Barquín Zambrano

Beneficiarios:

Adultos Mayores 78

Religiosas 3

Personal médico y apoyo 7

TOTAL 88

Provincia: Tungurahua

Ciudad: Ambato

Ubicación: Ciudadela España

Tiempo estimado de la propuesta: Cuatro meses

Equipo técnico responsable de la propuesta:

Investigador	1
Madre Directora	1
Personal médico y apoyo	7
TOTAL	9

Costo de la Propuesta:

Personas	Número	Objetivo	Labor	VALOR TOTAL
Investigador	1	Diseñar y ejecutar la propuesta	Diseño de la propuesta	400
Madre Directora	1	Supervisar las actividades de la propuesta	Monitoreo de las actividades	0,0
Personal médico y de apoyo	7	Verificar las fases de la propuesta	Apoyo en el trabajo practico	0,0
Adultos mayores	78	Participar en las actividades de la propuesta.	Participar en las actividades programadas	0,0
Total				400

El responsable de la ejecución de la propuesta, es la persona encargada de llevar a cabo el trabajo práctico y asumir los gastos anteriormente requeridos, pues el hogar de ancianos es un ente sin fines de lucro.

6.2 Antecedentes de la propuesta.

El desarrollo de las actividades lúdicas y recreativas para las personas de la tercera edad no deben estar limitadas tan solo a los juego de salón como las damas, juegos de cartas y otros. Cualquier tipo de actividad de carácter entretenida que no esté relacionada con el empleo es considerada como de tipo recreativa.

Los adultos mayores a pesar de su edad son personas que necesitan participar en actividades para divertirse y por hacer algo en beneficio de su salud física, dichas actividades deben incluir juegos lúdicos, manualidades, actividades sociales como bailes, actividades grupales, expresión plástica, programas de rehabilitación física, las cuales brindan la oportunidad de demostrar sus habilidades, destrezas y aptitudes para integrarse dentro de la sociedad.

En nuestro país, especialmente en la ciudad de Ambato, los denominados centros para adultos mayores no sólo deberían ser servicios para el cuidado de las personas de la tercera edad, sino que deberían ofrecer una variedad de programas recreativos lúdicos y sociales. Para citar un ejemplo estos centros deben promover clases de arte y manualidades, programas de ejercicio físicos recreativos, excursiones grupales dentro y fuera de la región, salidas al teatro, museos, salidas para realizar compras e incluso unas vacaciones relajadas. Acudir a bailes en los centros para adultos mayores ofrece la oportunidad de socializar y divertirse.

Los centros recreativos y de salud deben ofrecer actividades para los adultos mayores que se adaptan a todos los niveles de rendimiento físico.

6.3 Justificación.

Los adultos mayores se reúnen con sus diferentes amigos y también conocen gente nueva cuando participan en las diferentes actividades recreativas del centro, dentro de estas actividades se encuentran una serie de ejercicio, las actividades en la piscina son las mejores por que reducen los impactos, las caminatas, etc.

Los centros recreativos también deben ofrecen programas especializados en el tratamiento y prevención de las enfermedades llamadas no trasmisibles, aportar

con entrenadores personales especializados en la forma correcta de ejercitarse y ofrecen una orientación nutricional bajo la supervisión de un nutricionista.

El hombre por naturaleza es un ente social, y cuando ha transcurrido su vida útil es imposible no darle la importancia que se merece ya que la vejez que no implica un aislamiento, al contrario es meritorio y significativo contar con todas las experiencias y aprendizajes de estas personas, por lo tanto la vejez no debe ser imaginada como un sinónimo de enfermedad o deterioro físico, el envejecimiento es un proceso universal que no se puede modificar, ya que es un proceso lento y gradual que tarde o temprano se va manifestando según cada persona.

En América Latina y el Caribe, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1947), señala como uno de sus principios el derecho a la salud y la define como: "un bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de una enfermedad" (p. 82).

De la misma manera en la conferencia Internacional de la OMS se declaró que: es de vital importancia el trabajo con las personas de la tercera edad, puesto que se debe trabajar primordialmente en la prevención y atención de los adultos mayores en la educación para **la recreación del Adulto Mayor**, ya que dentro de esta etapa de vida se necesita la prevención antes que el tratamiento, por consiguiente las actividades de carácter recreativo son muy importante en este proceso, ya que de acuerdo a lo manifestado por la Organización Mundial de la Salud, una de las principales actividades en la prevención y tratamiento es la práctica de actividades recreativas para contrarrestar las enfermedades que afectan a las personas adultas mayores, de aquí la jerarquía en el tema de investigación realizado, y la puesta en acción de la propuesta.

6.4. Objetivos.

6.4.1. Objetivo General.

Elaborar una guía de actividades lúdicas y juegos recreativos para el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” Congregación de Madres Doroteas, del cantón Ambato, ciudadela España.

6.4.2. Objetivos específicos:

Socializar la guía de actividades lúdicas y juegos recreativos en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” Congregación de Madres Doroteas, del cantón Ambato, ciudadela España.

Diseñar la guía de actividades lúdicas y juegos recreativos en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” Congregación de Madres Doroteas, del cantón Ambato, ciudadela España.

Ejecutar las actividades lúdicas y juegos recreativos en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” Congregación de Madres Doroteas, del cantón Ambato, ciudadela España.

Evaluar las actividades lúdicas y juegos recreativos en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” Congregación de Madres Doroteas, del cantón Ambato, ciudadela España.

6.5. Análisis de factibilidad.

Uno de los parámetros importantes para que el presente proyecto de investigación sea factible realizarlo, dando hincapié a lo manifestado por la OMS, se tomó muy en cuenta a los beneficiarios directos (adultos mayores del hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús”, los mismo que son la columna vertebral de la investigación.

Otro de los factores que se consideró es el apoyo que brinda la Congregación de Madres Doroteas, en el desarrollo de la propuesta de investigación, ya que en este

centro no se cuenta con un profesional especializado para que brinde el tratamiento respectivo a los adultos mayores referente al tema de la ludiexpresión y los juegos recreativos.

El proyecto cuenta con el apoyo de las autoridades de la Congregación de Madres Doroteas de la ciudad de Ambato, ya que este centro brinda cuidados específicos a los adultos mayores del centro de nuestro país, y es fundamental la aplicación de actividades recreativas para los adultos pues estas son de gran ayuda en la prevención y tratamiento de enfermedades de la tercera edad.

Factibilidad Legal.

El presente trabajo de investigación se fundamenta en el siguiente marco legal:

En la Constitución de la República del Ecuador, menciona:

TITULO I PRECEPTOS FUNDAMENTALES Art. 1., Art. 3.

Art. 1.- **Ámbito.-** Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 3.- **De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

En la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación.

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

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

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

LEY DEL ANCIANO.

CAPÍTULO I

Disposiciones Fundamentales.

Art. 3.- El Estado protegerá de modo especial, a los ancianos abandonados o desprotegidos. Asimismo, fomentará y garantizará el funcionamiento de instituciones del sector privado que cumplan actividades de atención a la población anciana, con sujeción a la presente Ley, en especial a aquellas entidades, sin fines de lucro, que se dediquen a la constitución, operación y equipamiento de centros hospitalarios gerontológico y otras actividades similares.

CAPITULO II

Organismos de ejecución y servicios

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

a) Efectuar campañas de promoción de atención al anciano, en todas y cada una de las provincias del país;

b) Coordinar con el Ministerio de Información y Turismo, Consejos Provinciales, Concejos Municipales, en los diversos programas de atención al anciano;

d) Impulsar programas que permitan a los ancianos desarrollar actividades ocupacionales, preferentemente vocacionales y remuneradas estimulando a las instituciones del sector privado para que efectúen igual labor; y,

e) Estimular la formación de agrupaciones de voluntariado orientadas a la protección del anciano y supervisar su funcionamiento.

Art. 5.- Las instituciones del sector público y del privado darán facilidades a los ancianos que deseen participar en actividades sociales culturales, económicas, deportivas, artísticas y científicas.

6.6. Fundamentación Científico Técnica

En el Ecuador existen 76 establecimientos para la atención de adultos, sin embargo 66 de estos son privados por lo que la mayoría de los adultos no reciben la atención que merecen, por falta de recursos económicos destinados a esta labor comunitaria.

Ante esto Fabiola Argüello, directora del Programa de Atención del Adulto Mayor del Ministerio de Salud Pública, declaró que este organismo tiene como fin asegurar que los adultos mayores o personas de la tercera edad no sufran riesgos o sufrir enfermedades por el simple hecho de envejecer, por lo tanto la atención es de suma categoría en el ámbito de la rehabilitación y la prevención de las personas de la tercera edad.

El programa de atención para los adultos mayores se basa en tres ejes de acción que se desarrollarán a nivel comunitario, ambulatorio e institucional en todo el territorio, por otro lado se busca que las personas de la tercera edad tengan acceso a servicios hospitalarios y comunitarios con un respeto a la Ley del anciano que establece que estos grupos demográficos deben pagar sólo la mitad de los costos por tratamiento en sus enfermedades.

Un factor adicional es sin lugar a dudas la recreación, la misma es el medio para compensar la salud del adulto mayor, otro factor que no está ajeno a nuestra realidad es el desarrollo socioeconómico del país y las necesidades sociales que afrontan actualmente las personas de la tercera edad; el campo de la recreación permite llegar al permanente beneficio físico, espiritual y mental del ser humano. El hombre en cada una de sus etapas incluyendo la edad adulta y la vejez, debe recibir un adecuado trabajo recreativo que le permita tener pleno regocijo de su salud.

El disfrutar del tiempo libre es aún uno de los tantos prejuicios que se deben derrumbar en pos de un proceso de envejecimiento activo y saludable. Prejuicio que no tiene sustento científico, ya que se ha demostrado que la participación de

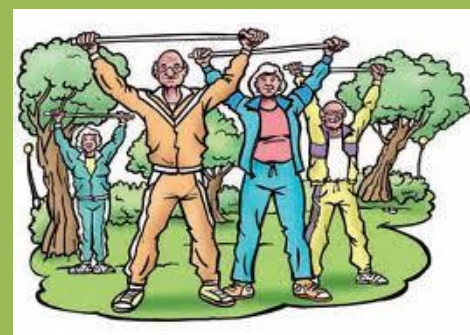
actividades recreativas en la vejez trae muchos beneficios: se fortalecen los vínculos sociales, aumenta la autoestima, hay mayor conexión con el cuerpo y se bajan los niveles de dolencias y de medicación.

Pensar la recreación para los adultos mayores es un tema reciente dado los cambios sociales protagonizados por las personas de la tercera edad, la implementación de proyectos encaminados a satisfacer las necesidades lúdicas deben ser una de las prioridades en nuestro medio, ya que en todas las etapas de la vida se puede disfrutar, seguir aprendiendo y jugar (Sergio Fajn, José Luis Leone).

Las practicas recreativas y de tiempo libre promueven en los adultos mayores el hacerse responsable de su propia vida, disfrutar cada momento de su etapa de vida, porque nadie tiene garantizado cuánto va a vivir pero sí es responsable de empezar a vivir con dignidad, el uso adecuado del tiempo libre se plantea propuestas recreativas organizadas vinculadas con el disfrutar el tiempo libre, que no tiene que ver con solo pasar el tiempo, sino ir mas allá de esta esta conceptualización con un tiempo activo, elegido por los adultos mayores para pensar, deliberar, actuar, crear y disfrutar, por lo tanto el juego es una actividad humana que nace en la primera infancia y termina con el último respiro.

Según la conferencia Internacional de la OMS se declara que: la vía para hacer realidad la meta antes mencionada es la atención primaria a las necesidades de los adultos mayores ya que la práctica de actividades físicas recreativas no se limitan a la actividad puramente asistencial sino que amplía sus horizontes hacia la prevención de la salud y que el primer mecanismo trascendental de la atención es la recreación del Adulto Mayor, que tiene como propósito el mantenimiento de las capacidades, actitudes, y hábitos que fomenten al adulto mayor a mejorar su calidad de vida familiar y comunitaria; de acuerdo a lo manifestado el presente proyecto de investigación posee una suficiente argumentación científica en cuanto a las actividades recreativas y la ludiexpresión aplicadas a las personas de la tercera edad para mantener su forma de vida de manera saludable, activa y participativa.

Guía de actividades lúdicas y juegos recreativos para el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” Congregación de Madres Doroteas, del cantón Ambato, ciudadela España.



ACTIVIDADES LÚDICAS Y JUEGOS RECREATIVOS PARA ADULTOS MAYORES

Definición.- Las actividades lúdicas, se entiende como una dimensión del desarrollo de los individuos, siendo parte constitutiva del ser humano. El concepto de lúdica es tan amplio como complejo, pues se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones.

Definición.- Los juegos recreativos, se define como, todo movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético con gasto de energía, abarca a una amplia gama de actividades y movimientos que incluyen las actividades cotidianas, como caminar en forma regular, tareas domésticas, jardinería, etc.

Definición: Sedentarismo, se denomina sedentarismo a la no realización de ejercicio físico con una frecuencia menor de 3 veces por semana y menor de 30 minutos cada vez.

El ejercicio lúdico y recreativo practicado regularmente en este grupo, contribuye a mejorar indicadores en todos los niveles, como se detalla a continuación:

- ✓ Mejora la capacidad para el autocuidado
- ✓ Favorece la integración del esquema corporal
- ✓ Conserva más ágiles y atentos nuestros sentidos
- ✓ Facilita las relaciones intergeneracionales
- ✓ Aumenta los contactos sociales y la participación social

- ✓ Incrementa la calidad del sueño
- ✓ Disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión
- ✓ Aumenta la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre
- ✓ Mejora la capacidad funcional de aquellos individuos que
- ✓ Presentan un déficit en la realización de las AVD
- ✓ Incrementa la longevidad
- ✓ Reduce el riesgo de caída debido a un aumento en la fuerza, flexibilidad y equilibrio

A nivel Cardiovascular proporciona:

- ✓ Incrementa la capacidad aeróbica
- ✓ Mejora el desempeño miocárdico,
- ✓ Aumenta la capacidad diastólica máxima
- ✓ Aumenta la capacidad de contracción del músculo cardíaco
- ✓ Reduce las contracciones ventriculares
- ✓ Evita la obesidad
- ✓ Mejora el perfil de lípidos sanguíneos
- ✓ Reduce la presión sistólica y diastólica
- ✓ Mejora la resistencia a la insulina
- ✓ Disminuye el tejido adiposo abdominal

OBJETIVO

El objetivo de la promoción de la actividad lúdica y los juegos recreativos es lograr que la persona adultos mayores mantenga la independencia por más tiempo con mejor capacidad funcional. Es decir mantener la destreza en la

movilidad, lo que involucra varios sistemas, como el corazón y los vasos sanguíneos, el sistema respiratorio, sistema nervioso, el sistema músculo esquelético y el sistema endocrinológico.

ETAPAS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS.

Todo programa de ejercido debe planificarse en tres tiempos:

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



PRIMERA ETAPA: EL CALENTAMIENTO

El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la parte principal de la clase, que prepara a la persona física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

Antes de iniciar la práctica del ejercicio, una correcta entrada en calor permitirá rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad.

El objetivo del calentamiento es ingresar de forma progresiva al nivel de actividad deseado, logrando una adaptación del corazón, circulación y respiración, así como de músculos y tendones, al trabajo de mayor intensidad.

Entrada en calor.

Tres son los elementos que debemos considerar para la realización de esta etapa de calentamiento: intensidad, duración y contenido.

La **intensidad** será menor a la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central.

La **duración** estará de acuerdo a la intensidad que deseemos lograr, siendo entre **8 a 15 minutos**; considerando que a más intensidad de la actividad central, mayor será la duración del calentamiento. Nuestro corazón no tiene capacidad para duplicar su ritmo en forma instantánea, se necesita por lo tanto, de un periodo variable de tiempo para que todos estos sistemas trabajen con seguridad y eficiencia, especialmente en la edad adulta.

Los **contenidos** serán, movilizaciones de articulaciones, calentamiento de articulaciones.

OBJETIVOS:

PREVENTIVO: Evitar lesiones musculares y articulares.

FISIOLÓGICO: Poner en funcionamiento los sistemas cardiovascular y respiratorio para poder hacer un trabajo a mayor intensidad.

Disponer el sistema nervioso para favorecer al máximo la coordinación muscular.

MENTAL: Preparar psicológicamente para la actividad, mejora la actitud mental, la atención y la concentración.

Facilita el aprendizaje

BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO.

- Incrementa la temperatura corporal
- Aumenta el ritmo cardiaco
- Aumenta el volumen de sangre que llega a los tejidos
- Incrementa el nivel metabólico
- Incrementa el intercambio gaseoso
- Incrementa la velocidad de transmisión del impulso nervioso
- Facilita la recuperación muscular tras la contracción
- Disminuye la tensión muscular
- Mejora la función articular y la lubricación de las mismas.
- Prepara psicológicamente al adulto mayor para la práctica de alguna actividad física.

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA ESTA SECCIÓN

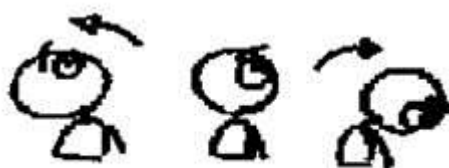
- Realizar ejercicios de respiración colocando las manos, una en el tórax y otra en el abdomen, para observar una respiración diafragmática.



- Caminata a paso lento con respiraciones suaves y pausadas al ritmo de la caminata, incluyendo balanceo de los brazos.



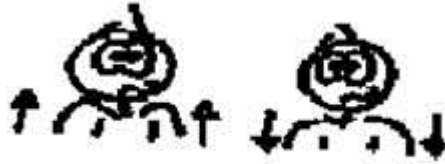
- Partiendo de la posición básica se harán flexión y extensión del cuello, de manera suave y pausada, respetando el rango de movimiento de cada paciente.



- Partiendo desde la posición básica se realizarán rotaciones de cabeza y cuello hacia ambos lados de manera alternada.



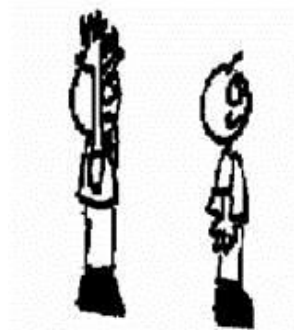
- Realizar elevaciones de los hombros de forma alternada, partiendo desde una postura relajada de los brazos pegados al tórax.



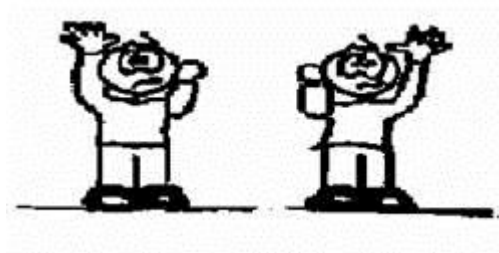
- Con los brazos pegados al tórax y los hombros relajados, llevarlos hacia el frente, abajo, atrás y arriba simulando hacer un círculo, primero hacia el frente y luego del total de las repeticiones, se hará la misma cantidad pero hacia atrás.



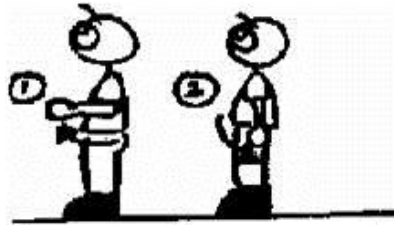
- Realizar flexión total de los brazos partiendo desde la posición neutra de hombro, pudiéndose hacer de modo bilateral o alternada.



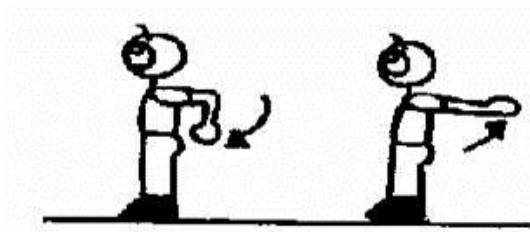
- Partiendo de la flexión total de hombro, se realiza una flexión de codo de un brazo combinado con una flexión de columna del lado contra lateral y viceversa. (Como tratando de tocar el techo con una mano).



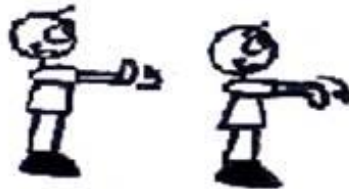
- Realizar flexión y extensión de codo partiendo desde la posición neutra de hombro y codo y manteniendo los brazos pegados al tórax de manera relajada.



- Partiendo de una extensión de hombro con flexión de codo, se realiza una extensión de codo manteniendo la extensión de hombro y se regresa a la posición inicial.



- Desde una flexión de hombro a 90° y extensión de codo, con el antebrazo en posición de pronación y con las muñecas en posición neutra, se realizarán flexión y extensión palmar.



- Con posición neutra de hombro, flexión de codo antebrazos en posición supina y muñecas en posición neutra, se hace flexión y extensión de dedos. (Cerrando las manos)



- Con posición neutra de hombro, flexión de codo antebrazos en posición supina y muñecas en posición neutra, se trata de tocar cada dedo contra el pulgar.



- Partiendo de la posición neutra de la columna y con los brazos pegados al tórax se realiza una flexión de la columna y se flexionan los brazos dejándolos relajados al frente y luego se regresa a la posición inicial.



- Con los brazos en flexión a 90°, codos en extensión, antebrazos y muñecas en posición neutra, se realiza una aducción o flexión horizontal sobrepasando la línea media (tijeras).



- De pie en una postura erguida y con los brazos pegados a los costados se realizarán flexión y extensión plantar (pararse de puntas y talones) cuidando de no perder el equilibrio, esto se puede realizar primero sólo flexión y luego extensión o de manera alternada.



- Partiendo desde la postura de pie, se realizará flexión de cadera y rodilla de una pierna, regresando a la postura inicial y entonces se hace lo mismo con la pierna contraria (como simulando marchar).



- De pie se llevará de manera alternada la flexión de rodilla a 90° y se regresa a la posición inicial.



- Realizar círculos con los tobillos manteniendo el equilibrio y partiendo desde la posición de pie y realizando una flexión de cadera a unos 30 a 40°, y una vez finalizada la circunducción de un tobillo se regresa a la postura de partida y se realiza el movimiento con el pie contrario.



SEGUNDA ETAPA: PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES LÚDICAS PARA ADULTOS

El saludo rompe hielo

Los participantes se ponen de pie y forman un círculo. Una persona camina alrededor del círculo, por la parte exterior y toca a alguien en el hombro. Esa persona camina alrededor del círculo en la dirección contraria, hasta que las dos personas se encuentren frente a frente. Se saludan mutuamente tres veces por sus nombres en su idioma. Luego las dos personas corren en direcciones opuestas alrededor del círculo, hasta tomar el lugar vacío. La persona que pierde camina alrededor del círculo otra vez y el juego continúa hasta que todos hayan tenido un turno.

Actividad 1

Tres verdades y una mentira

Todos escriben sus nombres y tres cosas verdaderas y una falsa acerca de sí mismos en una hoja grande de papel. Por ejemplo, 'A Alberto le gusta cantar, le encanta el fútbol, tiene cinco esposas y le encanta la ópera'. Luego los participantes circulan con sus hojas de papel. Se unen en parejas, enseñan sus papeles a cada uno y tratan de adivinar cuál información es mentira.

Actividad 2

Juego de malabarismos con pelotas

Todos se ponen de pie y forman un círculo pequeño. (Si el grupo es muy grande, será necesario dividirlo en dos círculos.) El facilitador empieza por lanzar la pelota a alguien en el círculo, diciendo el nombre de esa persona a la que lanzó la pelota. Continúe tomando y lanzando la pelota, estableciendo un modelo para el grupo. (Cada persona debe recordar quién le lanzó la pelota y a quién se la ha pasado.) Una vez que todos hayan recibido la pelota y un modelo haya sido establecido, incorpore una o dos pelotas más, para que siempre haya varias pelotas en uso al mismo tiempo, copiando el modelo establecido.

Actividad 3

Las tarjetas mágicas.

El facilitador escoge una cierto número de frases bien conocidas y escribe la mitad de cada frase en un pedazo de papel o en una tarjeta. Por ejemplo, escribe 'Feliz ' en un pedazo de papel y 'Cumpleaños' en otro. (El número de pedazos de papel debe ser el mismo que el número de participantes en el grupo.) Los pedazos de papel doblados se ponen en un sombrero. Cada participante toma un pedazo de papel del sombrero y trata de encontrar al miembro del grupo que tiene la otra mitad de su frase, se realiza con diferentes frases.

Actividad 4

Quién es el líder

Los participantes se sientan formando un círculo. Una persona se ofrece de voluntario para salir del salón. Después que haya salido, el resto del grupo escoge un 'líder'. El líder debe hacer una serie de acciones, como aplaudir, zapatear, etc., que luego son imitadas por todo el grupo. El voluntario regresa al salón, se para en el centro y trata de adivinar quién es el líder que ejecutó las acciones. El grupo no mira al líder para protegerlo. El líder debe cambiar sus acciones a intervalos regulares sin que lo pillen. Cuando el voluntario encuentra al líder, se une al círculo y la persona que era el líder sale del salón para permitir que el grupo escoja a un nuevo líder.

Actividad 5

Espacio a mi derecha

Los participantes se sientan formando un círculo. El facilitador se asegura que el espacio a su derecha se mantenga vacío. Luego le pide a un miembro del grupo que venga a sentarse en el espacio vacío; por ejemplo, "Me gustaría que Lili venga y se siente a mi derecha". Lili se mueve y ahora hay un espacio a la derecha de otro participante. El participante que está sentado junto al espacio vacío dice el nombre de otra persona diferente para que venga a sentarse a su lado derecho. Continúe hasta que todo el grupo se haya movido una vez.

Actividad 6

Los animales.

Pida a los participantes que se dividan en parejas y que formen un círculo. Ponga suficientes sillas en el círculo para que todas las parejas, excepto una, tengan asientos. En secreto, cada pareja decide qué tipo de animal va a ser. Los dos participantes sin sillas son los elefantes. Estos caminan por el círculo diciendo los nombres de diferentes animales. Cuando adivinan correctamente, los animales que han sido nombrados tienen que pararse y caminar detrás de los elefantes, actuando como los animales que representan. Esto continúa hasta que los elefantes ya no puedan adivinar más. Luego ellos dicen "Leones!" y todas las parejas corren hacia

las sillas. La pareja que se queda sin sillas se convierte en los elefantes en el siguiente turno.

Actividad 7

La luna brilla en...

De pie o sentados, los participantes forman un círculo pequeño con una persona en el centro. La persona en el centro grita “la luna brilla en...” y dice un color o un artículo de vestir que alguien en el grupo tenga. Por ejemplo, “la luna brilla en todos los que llevan algo azul” o la luna brilla en todos los que llevan calcetines” o “la luna brilla en todos los que tienen ojos cafés”. Todos los participantes que tienen estos atributos deben cambiar lugares entre sí. La persona en el centro trata de tomar el lugar de los que se han movido, y así se queda otra persona en el centro sin lugar. La nueva persona en la mitad grita “la luna brilla en...” y dice nombres de diferentes colores o tipos de ropa.

Actividad 8

Ensalada de frutas

El facilitador divide a los participantes en un número igual de tres o cuatro frutas, tales como naranjas o plátanos. Luego los participantes se sientan en sillas formando un círculo. Una persona tiene que pararse en el centro del círculo. El facilitador dice el nombre de una fruta, como ‘naranjas’ y todas las naranjas tienen que cambiarse de puesto entre ellas. La persona que está en el centro trata de tomar uno de los asientos cuando los otros se muevan, dejando a otra persona en el centro sin silla. La persona en el centro dice otra fruta y el juego continúa. Cuando se dice ensalada de frutas todos tienen que cambiar de asientos.

Actividad 9

El juego del llavero.

Seleccione un objeto, por ejemplo un llavero. Los participantes de pie forman un círculo con las manos detrás de sus espaldas. Una persona se ofrece como voluntario para pararse en el centro. El facilitador camina por la parte de afuera del círculo y secretamente pone el llavero en las manos de alguien. Entonces el

llavero se pasa discretamente alrededor del círculo detrás de los participantes. El trabajo del voluntario en el centro es estudiar las caras de las personas y descubrir quién tiene el objeto. Cuando tenga éxito, el voluntario toma su lugar en el círculo y el juego continúa con una persona nueva en el centro.

Actividad 10

El Autobús.

Este juego puede ser llamado con el nombre de cualquier tipo de transporte local. Seleccione un número de ‘chóferes’. Asigne un cierto número de pasajeros que el chofer tiene que recoger. (Asegúrese de haber contado correctamente, para que nadie se quede sin transporte) Pida a los chóferes que vayan por el salón haciendo ruidos de vehículos y pregonando sus servicios. Los pasajeros se forman detrás o al lado de su chofer para que parezca que están en un vehículo. Ahora todos los ‘vehículos’ conducen como si estuvieran en tráfico, tocando sus pitos y gritando a otros chóferes y vehículos.

Actividad 11

Bailando sobre el papel

Los facilitadores preparan hojas de periódico o pedazos de tela del mismo tamaño. Los participantes se dividen en parejas. A cada pareja se le da lo mismo, ya sea una hoja de periódico o un pedazo de tela. Las parejas bailan mientras el facilitador toca música o da palmadas con las manos. Cuando la música o las palmadas paran, cada pareja debe pararse en su hoja de periódico o en su pedazo de tela. La próxima vez que la música o las palmadas paren, la pareja tiene que doblar por la mitad su papel o tela antes de pararse sobre ella. Después de varios turnos, el papel o la tela se hacen muy pequeños porque han sido doblados una y otra vez. Es cada vez más difícil que dos personas se paren sobre el papel o la tela. Las parejas que tengan alguna parte de su cuerpo en el suelo, quedan ‘fuera’ del juego. El juego continúa hasta que una pareja gane.

Actividad 12

Simón dice

El facilitador explica al grupo que deben seguir las instrucciones cuando el facilitador empiece la instrucción diciendo “Simón dice...” Si el facilitador no empieza la instrucción con las palabras “Simón dice...”, entonces el grupo no debe seguir las instrucciones. El facilitador empieza por decir algo como “Simón dice que aplaudas” mientras él/ella aplaude con sus manos. Los participantes le imitan. El facilitador acelera sus acciones, siempre diciendo “Simón dice...” primero. Después de un corto tiempo, se omite la frase “Simón dice”. Aquellos participantes que sigan las instrucciones ‘salen’ del juego y pasan al grupo, el grupo se sienta en un semicírculo. El ‘Rey de la Selva’ (usualmente un elefante) se sienta a un extremo del semicírculo. Esta persona hace una señal para demostrar que están sentados en la posición del elefante. Al otro extremo del semicírculo se sienta el mono, y la persona en este asiento hace una señal apropiada. Todos los asientos de en medio pertenecen a diferentes animales, como leones, peces o culebras, las personas deben definirlos con diferentes señales. Cuando todos hayan definido la señal para su asiento, el juego empieza. El elefante hace su señal y luego hace la señal de otro animal. Ese animal hace su propia señal y luego la señal de otro animal, y así se continúa. Si alguien comete un error, o no se da cuenta que su señal ha sido hecha, tiene que cambiar lugares con la persona junto a él/ella, moviéndose hacia el mono. Entonces adopta la señal del asiento que ahora ocupa y la persona que se movió de lugar, adopta la señal de la otra persona. El objetivo es moverse hacia el elefante hasta tomar el lugar el Rey de la Selva.

Actividad 13

El director de los Robots

Divida a los participantes en grupos de tres. Una persona en cada grupo es el controlador de los robots y las otras dos son los robots. Cada controlador debe manejar los movimientos de sus dos robots. El controlador toca a un robot en el hombro derecho para que se mueva hacia la derecha; y toca el hombro izquierdo para que se mueva hacia la izquierda. El facilitador empieza el juego diciendo a

los robots que caminen en una dirección específica. El controlador debe tratar de detener a los robots para evitar que choquen contra obstáculos como silla o mesas. Pida a los participantes que cambien de papeles, así todos pueden tener la oportunidad de ser controladores y robots.

Actividad 14

Te gusta alguien

Pida a los participantes que se sienten formando un círculo. Camine alrededor del círculo y numere a cada persona; uno, dos, tres, cuatro, etc. Una persona se para en el centro y quita una silla. La persona en el centro señala a alguien y le pregunta “¿Te gusta alguien?”. Si la persona responde “Me gusta”, todos se paran y se mueven a otra silla. Habrá una persona que se quede parada y quien tome su turno en el centro del círculo, y pregunte a alguien “¿Te gusta alguien?”. Si la persona responde “No me gusta”, la que está en el centro pregunta “¿A quién quieres?”. La persona dice dos números. Las dos personas cuyos números han sido dichos tienen que pararse y cambiar asientos con las dos personas a cada lado de la persona que contestó.

Actividad 15

Aplauso sonora y señalar

Los participantes forman un círculo. El facilitador envía un aplauso a través del círculo, primero en una dirección luego en la dirección opuesta. Luego el facilitador les enseña a los participantes cómo pueden cambiar la dirección del aplauso hacia la dirección opuesta, indicando con las manos mientras se aplaude. Repita esto hasta que el aplauso se mueva de modo uniforme alrededor del grupo y cambie de dirección sin perder el ritmo. Finalmente, enséñeles cómo “lanzar” el aplauso, indicando con las manos mientras se aplaude a alguien al otro lado del círculo.

Actividad 16

Estatuas y Modelos

Pida a los participantes que formen dos círculos con un número igual de personas. Las personas en el círculo interior deben estar de cara hacia afuera. Las personas en el círculo exterior deben estar de cara hacia adentro. Las personas en el círculo exterior usan a la persona enfrente a ellos, para formar una ‘estatua’. Solo tienen diez segundos para hacerlo. La persona en el círculo interior permite a su ‘escultor’ que doble y tuerza su cuerpo en cualquier forma que él/ella desee, siempre y cuando no les hagan daño. La ‘estatua’ debe permanecer en esa posición sin hablar, hasta que usted diga ‘tiempo’. Las personas del círculo exterior se mueven frente a la persona a su izquierda y empiezan a esculpir otra vez. Durante el proceso, las personas en el círculo interior son dobladas y torcidas en nuevas posiciones. Continúe de esta manera y luego pida a las personas del círculo interior que se cambien de puestos con las personas del círculo exterior y así todos tienen la oportunidad de ser ‘escultores’ y ‘estatuas’.

Actividad 17

La Tormenta

Con los ojos cerrados, todos se sientan silenciosamente formando un círculo, esperando el primer movimiento del facilitador. El facilitador frota sus manos para crear el sonido de la lluvia. La persona a su derecha hace este sonido y luego la siguiente y así hasta que todas las personas del grupo estén haciendo el mismo sonido. Una vez que todos se estén frotando las manos, el facilitador hace que el sonido de la lluvia sea más fuerte, castañetea sus dedos y a su vez este sonido pasa alrededor del círculo. Luego el facilitador aplaude y ese sonido pasa alrededor del círculo para crear una tormenta. Luego el facilitador seda palmadas en las piernas y el grupo lo sigue. Cuando el facilitador y el grupo zapatean en el suelo, la lluvia se convierte en un huracán. Para indicar que la tormenta está pasando, el facilitador invierte el orden, las palmadas en las piernas, los aplausos, los castañetazos y la frotación de las manos, terminando en silencio.

Actividad 18

El Mensajero

Antes que el juego empiece, el facilitador construye algo con bloques y lo cubre con una tela. Los participantes están divididos en grupos pequeños y a cada grupo se le da un juego de bloques. Cada grupo selecciona a un 'mensajero' para que mire debajo de la tela. Los mensajeros reportan al grupo lo que han visto. Los mensajeros tienen que dar instrucciones al grupo para que construya la misma cosa. A los mensajeros no se les permite tocar los bloques o demostrar cómo se debe construir - sólo pueden describir cómo se ve. El grupo puede enviar por segunda vez al mensajero a ver la estructura. Cuando todos los grupos hayan acabado, las estructuras se comparan con la original²¹.

JUEGOS RECREATIVOS PARA ADULTOS

²¹ 100-dinamicas-para-adultos Talleres Participativos con ONG

ASPECTOS PEDAGÓGICOS A TENER EN CUENTA AL PLANIFICAR Y EJECUTAR UNA SESIÓN DE TRABAJO:

El perfil del grupo:

Los grupos son heterogéneo por lo tanto es importante considerar tramos de edad, patologías asociadas, etc., aunque también es importante la integración con discapacidad al grupo, por ejemplo con secuelas ciegos, etc.

Crea un clima de solidaridad con la discapacidad un espacio de fortalecimiento de autoestima.

Objetivos de la sesión:

Es fundamental comentar con el grupo lo que se va hacer, cómo y para qué sirve.

Instalaciones y material disponible:

Es positivo que los grupos participen activamente en la confección de material y organización del espacio físico, estas acciones fortalecen el sentido de pertenencia.

La consigna:


Debe ser corta, clara y concisa, sólo así se asegura una correcta interpretación; informar sobre la forma de organización, el material a usar y las posibles formas de realización de las tareas.


Juegos de equilibrio

Juegos de precisión

Juegos de coordinación


Confección de juegos activos y pasivos que aborden problemáticas medio ambientales.


JUEGO RECREATIVO # 1		
NOMBRE DEL JUEGO: Cazando ingredientes		
OBJETIVO GENERAL: Actividades comunitarias donde participen los adultos mayores y sigan incorporándose mayor cantidad de adultos.		Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar
OBJETIVO ESPECIFICO: Ejercitar el lanzamiento. Estimular la esfera cognitiva.		
DESARROLLO: El profesor nombrará un plato de cocina y los abuelos deben ir lanzando de manera individual hacia un cartel con un ingrediente de los que conforman la receta de dicho plato.		
NORMAS: Gana el equipo que logre primero lanzar hacia todos los ingredientes de cocina, de no ser así gana el que más ingredientes logre alcanzar.		
AGRUPAMIENTOS: Grupos de 3 a 4	TIEMPO: 10 a 20 minutos	MATERIALES: Tizas, carteles de cartón o papel con nombres de ingredientes, pelotas pequeñas de tela.
VARIANTE: Pueden sustituirse los carteles por contenidos que conozcan los abuelos que realicen la actividad.	Gráfico: 	


JUEGO RECREATIVO # 2		
NOMBRE DEL JUEGO: Caminemos por cuba		
OBJETIVO GENERAL: Incorporación del adulto mayor al círculo, a partir de la relación con la familia, o la Comunidad.	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: Ejercitar la habilidad motriz básica de caminar	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
DESARROLLO: A la señal del profesor los abuelos saldrán caminado hasta llegar a la caja al llegar allí deben tomar una tarjeta y tomados de las manos en punta de pies o con la planta del pie dirigirse al lugar de Cuba donde pertenece (Centro, Oriente u Occidente) para decirla en alta voz y si está correcta acumulan un punto así continua el juego hasta que identifiquen los lugares de todos las regiones del país.		
NORMAS: Solo puede dirigirse a la región de Cuba correspondiente a las tarjetas caminando en punta o planta de pie. Gana el equipo que logre identificar los lugares primero y correctamente		
AGRUPAMIENTOS: De 6 a 8 integrantes	TIEMPO: 10 a 20 minutos	MATERIALES: Tizas, 2 cajas de cartón, tarjetas de cartón o pedazos de papel con lugares reconocidos de cuba escritos
VARIANTE: Pueden sustituirse los lugares por otros contenidos que conozcan las abuelas o cambiar la forma de desplazamiento	Gráfico: 	

JUEGO RECREATIVO # 3		
NOMBRE DEL JUEGO: Canta y baila conmigo		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar la habilidad motriz básica de caminar Ejercitar pasos de bailes Estimular la esfera cognitivo		Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar
OBJETIVO ESPECIFICO: Poder ejercitar nuestro cuerpo mediante la motivación y cooperación.		
DESARROLLO: A la señal del profesor las parejas comienzan a caminar en círculo sin parar y cuando el profesor diga un numero la pareja que represente dicho número debe salir caminando rápidamente tomar una tarjeta, colocarse en el centro del círculo ambos miembros bailar y cantar el ritmo correspondiente, el resto de las parejas deben imitar los movimientos de la pareja que se encuentra en el centro del círculo.		
NORMAS: Gana la pareja que mejor baile y cante una canción acorde con el ritmo seleccionado. Acumula puntos la pareja que realice movimientos originales		
AGRUPAMIENTOS: De 10 a 15 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Tizas, tarjetas con varios ritmos y estilos de bailes
VARIANTE: Puede cantar un miembro de la pareja y el otro bailar	Gráfico: 	


JUEGO RECREATIVO # 4		
NOMBRE DEL JUEGO: El caracol		
OBJETIVO GENERAL: Estimular la ejercitación de acciones colectivas con desplazamiento mediante el empleo de canciones.	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: Propiciar la adquisición de hábitos de carácter higiénico, educativo, comportamiento social y cuidado de la salud, considerando la actividad física bien dirigida como una herramienta para su fortalecimiento.	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
<p>DESARROLLO: Colocados en una hilera y cogidos de las manos se empieza a entonar la canción del caracol, a la vez que se comienza a caminar formándose una espiral. Una vez logrado esto, los abuelos continúan caminando rompiendo el espiral hasta llegar a la formación inicial. Las acciones las van a realizar con la siguiente canción</p> <p>Vamos abuelito a empezar una fila larga, el caracol que en su camino cada vez más apretadito en su casita va.</p> <p>Ahora vuelve ya el caracol andando en su camino para atrás sin cesar de andar y de venir en su casita en que feliz está.</p>		
NORMAS: 1. No soltarse las manos 2. Todos deben cantar la canción conjuntamente con el profesor		
AGRUPAMIENTOS: De 10 a 15 integrantes	TIEMPO: 10 a 20 minutos	MATERIALES: Tizas, marcadores, banderas u otras
VARIANTE: Durante el desplazamiento se puede pasar por debajo del túnel, conformado por personas con los brazos unidos.	Gráfico: 	


JUEGO RECREATIVO # 5		
NOMBRE DEL JUEGO: Los animales		
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer el proceso de memorización, imaginación y representación.	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: Planificar las acciones a ejecutar por cada uno de los responsables de las actividades.	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
DESARROLLO: Cada abuelo toma el nombre del animal de su preferencia, uno de ellos se coloca en el centro del círculo o la formación con una pelota, nombra el nombre de un animal determinado al azar y luego de identificar con el nombre que le corresponde y al estar colocado adecuadamente recibe la pelota lanzada de sus manos.		
NORMAS: 1. El abuelo que no dé el paso al frente al pronunciar el nombre del animal que él representa y la pelota pique en el piso, pierde un punto. 2. El que dé y la pelota pique en el piso, debe decir una de las acciones o actividades que realiza este tipo de animal, también se le da un aplauso y se motiva a que lo haga en correspondencia con su nombre de animal.		
AGRUPAMIENTOS: De 6 a 15 integrantes	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Dos pelotas.
VARIANTE: 1. Desarrollar el juego con el nombre de frutas, acciones de ejercicios o actividades deportivas. 2. Emplear variante del recibo de la pelota, por ejemplo: dar palmadas, recibirla con una o dos manos, atrapándola llevándola al pecho (como hacen los porteros), dejar en el suelo (dejar que rebota 1,2,3 o más veces).	Gráfico: 	


JUEGO RECREATIVO # 6		
NOMBRE DEL JUEGO: Señal roja		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar la reacción rápida ante señales visuales, estimulando la memoria.	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: Mantener la movilidad del aparato locomotor, las cualidades y las capacidades físicas.	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
DESARROLLO: Colocado detrás de la línea de partida a la orden del profesor los abuelos salen caminando en dirección a la otra línea, deteniéndose inmediatamente que el profesor levante la señal roja. Ganará el o los abuelos que estén más próximos a la línea de llegada.		
NORMAS: 1. Los abuelos deben detenerse a la señal del profesor. 2. El que incumpla esta regla será sancionado por el grupo con una actividad o tarea complementaria. Ejemplo: dar palmadas levantando los brazos, flexionar los brazos.		
AGRUPAMIENTOS: De 6 a 10 integrantes	TIEMPO: 10 a 20 minutos	MATERIALES: Banderas, pañuelo u otro objeto de color rojo, marcadores, delimitadores y tizas.
VARIANTE: Se pueden emplear otras formas de accionar desde el punto de vista – físico motor.	Gráfico: 	


JUEGO RECREATIVO # 7		
NOMBRE DEL JUEGO: Pelota a la luna		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar los lanzamientos de precisión	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: Aportar bienestar físico, psicológico, social y de salud mediante la práctica de este tipo de actividades lúdicas.	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
<p>DESARROLLO: Los abuelos colocados en un círculo, lanzan la pelota con una o dos manos hacia una luna dibujada en el suelo, con la que deben hacer contacto.</p> <p>De acuerdo con la cantidad de contactos se irán acumulando puntos hasta que se declare el vencedor por más puntos acumulados.</p>		
<p>NORMAS: 1. Gana el que más puntos acumule.</p> <p>2. Lograr una separación tal, que evite la colisión entre los participantes.</p>		
AGRUPAMIENTOS: De 5 a 10 participantes	TIEMPO: 10 a 20 minutos	MATERIALES: Pelotas medicinales de varios pesos
<p>VARIANTE: Los abuelos deberán estar más alejados del círculo, lanzan la pelota con una mano hacia la luna dibujada en el suelo, con la que deben hacer contacto. El vencedor será el que tenga más puntos acumulados.</p>	<p>Gráfico:</p> 	


JUEGO RECREATIVO # 8		
NOMBRE DEL JUEGO: Busca tu número		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar la agilidad	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: Estimular la esfera cognitiva. Mejorar la circulación venosa o de retorno	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
DESARROLLO: Los participantes se ubicarán detrás de la línea de salida a 7 metros de distancia, a una altura de 1 metro y al frente, se coloca una cajita que contiene varias tarjetas enumeradas de acuerdo a la cantidad de participantes por cada equipo. A la orden del profesor, el primero de cada hilera sale caminando hacia la caja para tomar un número en correspondencia con el otorgado previamente en el equipo. Regresa caminando a tocar el próximo jugador, el que lo irá a buscar empleando otra forma de desplazamientos (pasos más amplios, moviendo los brazos) se procede sucesivamente hasta declarar el equipo ganador.		
NORMAS: 1. Cada abuelo debe buscar el número que le corresponda.		
AGRUPAMIENTOS: De 4 a 5 integrantes por grupo	TIEMPO: 15 a 20 minutos	MATERIALES: Cajitas y tarjetas enumeradas
VARIANTE: Emplear variantes de acciones motrices o movimientos corporales, por ejemplo desplazarse en zigzag, agitando sonajeros o pañuelos, tocando claves.	Gráfico: 	

JUEGO RECREATIVO # 9		
NOMBRE DEL JUEGO: Siguiendo la ruta		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar los desplazamientos.		Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús
OBJETIVO ESPECIFICO: Sensibilizar a los adultos mayores acerca de la importancia de la aplicación del proyecto de actividades lúdicas para una mayor incorporación de los abuelos al círculo.		Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar
DESARROLLO: Se inicia la actividad a la orden del profesor, el abuelo ubicado en el centro del círculo elige al otro compañero, el que seleccionará una tarjeta determinada con una letra, luego se dirige hacia la línea pintada con una tiza que corresponde e identifica la letra en cuestión para desplazarse sobre ella.		
NORMAS: 1. Gana el abuelo que cometa menos errores 2. Los errores tienen efecto acumulativo para los equipos a los que pertenecen.		
AGRUPAMIENTOS: De 6 a 15 participantes	TIEMPO: 10 a 20 minutos	MATERIALES: Tarjetas medianas con una letra (A,B,C), Tizas.
VARIANTE: Adoptar otra posición de brazos, tipo de desplazamientos o combinar movimientos.	Gráfico: 	


JUEGO RECREATIVO # 10		
NOMBRE DEL JUEGO: Formación en línea		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar la orientación sobre el terreno	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: Propiciar el bienestar físico, psicológico y social fomentando la productividad en el uso del tiempo libre.	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
DESARROLLO: El grupo se divide en 4 filas, ubicadas cada una detrás de la otra, las que se identifican con un nombre determinado. Cuando el profesor mencione uno de los números y a la vez señale con una banderita a la línea, los abuelos de este equipo deben de ir caminando a ubicarse en una formación.		
NORMAS: 1. No se puede quedar ningún abuelo del equipo cuando se mencione el nombre. 2. Deben de formar correctamente encima de la línea.		
AGRUPAMIENTOS: De 5 a 8 integrantes	TIEMPO: 5 minutos por cada grupo.	MATERIALES: Tizas, banderas, marcadores y láminas
VARIANTE: Esta vez se cambiaran los números por letras para que los equipos vayan caminando a ubicarse en una formación.	Gráfico: 	


JUEGO RECREATIVO # 11		
NOMBRE DEL JUEGO: Conducir el balón		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar la orientación espacial y temporal, así como el desplazamiento.	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: Participar en juegos y actividades sociales que tributen a la estimulación de los procesos cognitivos, afectivos y volitivos del adulto mayor.	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
DESARROLLO: La tarea de los abuelos consiste en rodar sucesivamente un balón por la línea marcada, en contacto con el mismo, si lo logra sin trascender las líneas laterales, se le concederá al equipo un punto por cada abuelo que lo efectuó correctamente, los puntos serán acumulativos y gana el equipo que más puntos obtenga.		
NORMAS: 1. Todos los abuelos del equipo deben tratar de llegar al final. 2. El balón no debe traspasar las líneas laterales.		
AGRUPAMIENTOS: De 5 a 10 integrantes por grupo	TIEMPO: 10 a 15 minutos	MATERIALES: Tizas, marcadores y/o banderas y Balones.
VARIANTE: Se trazara 2 líneas paralelas y esta vez los abuelos saldrán en parajes y harán rodar el balón pos sus líneas.	Gráfico: 	

JUEGO RECREATIVO # 12		
NOMBRE DEL JUEGO: Camareros y equilibrio		
OBJETIVO GENERAL: Mejorar el equilibrio y la agilidad.	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: Desarrollar el sentido y la coordinación.	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
DESARROLLO: Desde la posición inicial, se dice caminar libremente por todo el espacio, esquivando con movimientos del brazo "los ataques" de los contrincantes.		
NORMAS: No esconder el brazo. Golpear con el brazo libre pero con la palma abierta. Se permiten todos los movimientos de posición y de trayectoria, para evitar la caída de la pelota.		
AGRUPAMIENTOS: De 6 a 15 integrantes	TIEMPO: 20 minutos	MATERIALES: Pelotas de plásticas
VARIANTE: Se dice caminar libremente por un espacio reducido, esquivando con movimientos del brazo "los ataques" de los contrincantes.	Gráfico: 	


JUEGO RECREATIVO # 13		
NOMBRE DEL JUEGO: Bolos.		
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la coordinación.	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
OBJETIVO ESPECIFICO: Actividades para mejorar la atención y coordinación a través de juegos.		
DESARROLLO: El primer jugador lanza la bola de madera intentando tirar el máximo número de bolos, dispondrá de dos lanzamientos en cada tanda para tirar el total de bolos, anotará el número de bolos tirados y cederá el turno a su compañero.		
NORMAS: Gana el jugador que en 5 rondas obtenga el mayor puntaje.		
AGRUPAMIENTOS: De 5 a 10 integrantes	TIEMPO: 10 a 20 minutos	MATERIALES: Un juego de bolos de madera u otro material según posibilidades.
VARIANTE: Se darán 7 rondas y podrán lanzar solo una vez por ronda.	Gráfico: 	


JUEGO RECREATIVO # 14		
NOMBRE DEL JUEGO: El peregrino		
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la agilidad	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
OBJETIVO ESPECIFICO: A través de estas tareas se busca desarrollar los diferentes componentes desplazamiento para mejorar su calidad de vida.		
DESARROLLO: El profesor no dispone de silla, tiene el batón (la vara del peregrino) y explica mientras camina por dentro del círculo que él es un peregrino y va a reclutar a otros peregrinos. Tocar a su paso, en las rodillas o pies a los elegidos, quienes le siguen en fila india. Sin previo aviso exclamará "estoy ya cansado" y se sentará en una silla libre, el resto de los participantes buscarán un sitio igual.		
NORMAS: Quien quede sin lugar se convierte en peregrino		
AGRUPAMIENTOS: De 10 a 15 integrantes	TIEMPO: 10 a 20 minutos	MATERIALES: Sillas y un batón
VARIANTE: Cuando el peregrino toque a un jugador este lo imitara en todo lo que haga el peregrino hasta que diga "estoy ya cansado" y se sentará en una silla libre, el resto de los participantes buscarán un sitio igual.	Gráfico: 	


JUEGO RECREATIVO # 15		
NOMBRE DEL JUEGO: Cada uno en su casa		
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la capacidad de reacción.	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: A través de juegos mejorar la coordinación y equilibrio.	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
<p>DESARROLLO: Distribuiremos por el espacio un aro (si no tenemos podemos crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador.</p> <p>A la señal del entrenador, todos los jugadores deben cambiar de círculo; el jugador central intenta ocupar un aro de los de fuera. Si lo consigue, el jugador que se queda sin aro pasa al centro.</p>		
NORMAS: A medida que los jugadores conocen el ejercicio, quedará prohibido ocupar los dos aros más próximos.		
AGRUPAMIENTOS: De 5 a 10 integrantes	TIEMPO: Diez minutos	MATERIALES: Aros, conos, balones
VARIANTE: Si disponemos de suficientes balones, podemos realizar el ejercicio conduciendo la pelota.	Gráfico: 	

JUEGO RECREATIVO # 16		
NOMBRE DEL JUEGO: ¡Sálvese el que pueda!		
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la capacidad de reacción.	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: A través de juegos mejorar la coordinación y equilibrio.	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
DESARROLLO: Una vez hecha la narración y decir la frase "¡Salvase el que pueda ! " Todos los jugadores comenzarán a caminar a pasos rápidos hacia la zona de seguridad, perseguidos por el narrador, quien tratará de coger a uno antes que penetre en ella y si lo consigue se cambiarán los papeles. De lo contrario tendrá que seguir de narrador y hacer una nueva historia.		
NORMAS: Se debe esperar la frase ¡Salvase el que pueda! Para caminar a pasos rápidos hacia la zona de seguridad		
AGRUPAMIENTOS: De 5 a 15 integrantes por grupo	TIEMPO: 15 minutos	MATERIALES: Tizas de colores
VARIANTE: Se puede cambiar si atrapa a un jugador el narrador los dos se volverán narradores y así sucesivamente.	Gráfico: 	

JUEGO RECREATIVO # 17		
NOMBRE DEL JUEGO: Los eslabones perdidos		
OBJETIVO GENERAL: Trabajar y mejorar la agilidad.	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: A través de estas tareas se busca desarrollar los diferentes componentes desplazamiento.	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
<p>DESARROLLO: Cuando el profesor dé la señal para comenzar el juego, el alumno escogido para que lo inicie, le correrá detrás a sus compañeros que se desplazan por el terreno evitando ser agarrados (esto representa a los eslabones perdidos)</p> <p>Cada vez que sea agarrado un compañero lo llevarán hacia la línea marcada en el terreno, donde lo dejará. Inmediatamente que lo deje le caminará con pasos rápidos detrás a los otros compañeros para agarrarlos. Cada vez que agarre a uno lo colocará detrás de la línea hasta que logre agarrar a todos los jugadores. Ganará el alumno que más batallas preste al perseguidor, si todos los alumnos son cogidos gana el abuelo que hacía el perseguidor.</p>		
NORMAS: Los alumnos que sean cogidos no ofrecerán resistencia. No se podrán salir del terreno de juego.		
AGRUPAMIENTOS: De 10 a 15 integrantes	TIEMPO: 5 a 15 minutos	MATERIALES: Tizas y cancha amplia
VARIANTE: Reducir el espacio, se volverá más rápido el juego con el espacio reducido.	Gráfico: 	

JUEGO RECREATIVO # 18		
NOMBRE DEL JUEGO: El bloqueo coordinado		
OBJETIVO GENERAL: Ejercitar la coordinación con pesos pequeños.	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar la atención y coordinación a través de actividades a través de la cooperación.	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
DESARROLLO: A la orden del profesor, el capitán de cada equipo sale con la vista al frente, los brazos laterales y caminando entre obstáculos, en zigzag con la bolsita de arena sobre la cabeza, al llegar entrega el objeto y se sitúa al final de la hilera. El compañero que recibe el objeto realiza la misma operación que el anterior.		
NORMAS: 1. Gana el equipo que primero cumpla con la tarea. 2. No salir adelantado. 3. Cuando se haga contacto con los obstáculos se debe regresar y comenzar de nuevo.		
AGRUPAMIENTOS: De 4 a 5 integrantes por grupos	TIEMPO: 10 a 20 minutos	MATERIALES: Objetos pequeños o bolsitas de arena que pesen entre 0,5 y 1 kg.
VARIANTE: Cambiar de posición ubicar a los estudiantes sentados, acostados, etc.	Gráfico: 	

JUEGO RECREATIVO # 19		
NOMBRE DEL JUEGO: Las horas		
OBJETIVO GENERAL: Crear cooperación entre compañeros para mejorar la calidad de vida.	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar la agilidad, la movilidad articular, la atención y la cooperación.	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
<p>DESARROLLO: A la señal, el grupo A comienza a pasar de mano en mano el balón de plástico y cada vez que el balón llega a la persona que ha iniciado la ronda, ésta enumerará en voz alta el número de vueltas que se suceden. Mientras habrá salido el primer participante del grupo B que recorrerá toda la sala, bordeando al grupo A y regresando de nuevo al lugar de partida. A modo de relevos irán saliendo cada uno de los participantes del grupo B.</p> <p>Se hará otra ronda de balones, en las mismas condiciones y una tercera caminando con las piernas muy abiertas. Finalizada la última vuelta, el último de los participantes del grupo B, el A cantará en alto el número de vueltas que ha dado la pelota, que representa el número de horas que han tardado los otros en hacer su recorrido.</p>		
NORMAS: El grupo que consiga hacer el recorrido en menos horas será el ganador.		
AGRUPAMIENTOS: De 8 a 15 integrantes por equipo	TIEMPO: 10 a 20 minutos	MATERIALES: Un balón de plástico y una tiza
VARIANTE: Los integrantes del grupo A se acercaran más en el círculo pero con la diferencia de que saldrán dos balones y los del equipo B en la fila estarán sentados.	Gráfico: 	

JUEGO RECREATIVO # 20		
NOMBRE DEL JUEGO: El tren.		
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la agilidad y crear un clima psicológico favorable entre los participantes.	Integrantes: Adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús	
OBJETIVO ESPECIFICO: Mantener la movilidad del aparato locomotor y las capacidades físicas.	Instructor: Marco Fabricio Lizano Salazar	
<p>DESARROLLO: El profesor permanece de pie y anuncia ser el revisor del vagón. Señala el lugar de entrada y salida de los pasajeros del vagón.</p> <p>Cuando el revisor nombra una estación de tren los participantes deberán cambiarse de lugar. Cuando de la orden de salida todos desalojarán el tren por la zona indicada y para entrar de nuevos darán la vuelta por la parte exterior. Mientras el revisor se sentará en una silla, quedando un viajero sin ella, pasando a ser el nuevo revisor.</p>		
NORMAS: Está prohibido salir o entrar por cualquier zona que no sean las establecidas.		
AGRUPAMIENTOS: De 6 a 15 integrantes	TIEMPO: 10 a 20 minutos	MATERIALES: Sillas
VARIANTE: Se determinara 2 revisores de vagón.	Gráfico: 	

TERCERA ETAPA: VUELTA A LA CALMA

En esta etapa el adulto mayor debe volver a la situación inicial a través de ejercicios de relajación, de movilidad articular y concentración.

En la etapa de vuelta a la calma en los adultos mayores se recomienda realizarla en un tiempo promedio de 10' a 20' con movimientos lentos y continuos.

Tipos de Ejercicios.

Para planificar un programa de ejercicios se debe incluir los cuatro tipos de ejercicios:

- Ejercicios de Flexibilización
- Ejercicios de Resistencia Cardiovascular
- Ejercicios de Mantenimiento
- Ejercicios de Equilibrio

Ejercicios de Flexibilización

- ✓ Los ejercicios de estiramiento son actividades que mejoran la flexibilidad, ayudando a doblar y estirar el cuerpo.

- ✓ Los beneficios específicos de los ejercicios de Flexibilización son:
- ✓ Ayudan a mantener flexible el cuerpo y a mejorar el rango de movilidad de las articulaciones.
- ✓ Dan más libertad de movimiento para realizar las actividades diarias necesarias para la vida independiente.
- ✓ Pueden ayudar a prevenir las lesiones ya que al tener mejor elasticidad, existe un menor riesgo de ruptura muscular en caso de movimientos bruscos.
- ✓ Reducen la tensión muscular y proporcionan una agradable sensación de relajación.
- ✓ Aumentan la elasticidad y flexibilidad de ligamentos y cápsulas articulares, mejorando la actividad de las articulaciones y aumentando la extensión de sus movimientos.
- ✓ Ayudan a la coordinación permitiendo movimientos más libres y fáciles, con más control y equilibrio.
- ✓ Previenen lesiones musculares y de los tendones.
- ✓ Desarrollan el conocimiento de nuestro propio cuerpo: mientras se estiran las diferentes partes del cuerpo vamos tomando conciencia de él.
- ✓ Los estiramientos mejoran la circulación sanguínea y la oxigenación de los músculos.
- ✓ Mejoran el equilibrio psicofísico. No hay que olvidar que las tensiones musculares se traducen en mentales y viceversa.

Beneficios de ejercicios de flexibilización

Mantener la estabilidad corporal al cruzar una calle, subir al autobús, mantener el equilibrio cuando el bus está en movimiento, subir y bajar escaleras, subir y bajar de un auto.

- ✓ Levantarse de una silla con agilidad.
- ✓ Mantenerse flexibles para realizar actividades personales como vestirse, cortarse las uñas, bañarse.
- ✓ Realizar actividades de casa, recoger un objeto del suelo, ir de compras, limpiar vidrios.

Precauciones a tener en cuenta al realizar ejercicios de flexibilización

- ✓ Los movimientos deben ser lentos, nunca abruptos o forzados.
- ✓ El estiramiento debe causar molestia breve o tensión, pero nunca dolor.

Ejemplos de Ejercicios de Flexibilización:

Estiramiento de isquiotibiales.

- ✓ Siéntese de lado en un banco o silla.
- ✓ Mantenga una pierna estirada sobre el banco o silla.



- ✓ Mantenga la otra pierna fuera del banco, con la planta del pie apoyada en el suelo.
- ✓ Enderece la espalda.
- ✓ Inclínese hacia delante desde las caderas hasta que sienta el estiramiento en la pierna sobre el banco, manteniendo hombro y espalda derechos, en el caso de los adultos mayores que usen prótesis de cadera omitir este ejercicio, a no ser que sea autorizado por el médico.
- ✓ Repita con la otra pierna.

Elongación de músculos de la parte baja de la pierna.

1. Pararse con las manos contra la pared con los brazos extendidos
2. Lleve una pierna atrás apoyando talón completo
3. Mantenga esa posición durante 3 segundos
4. Repita con la otra pierna.



Elongación del tríceps

1. Sostenga la toalla con su mano derecha
2. Levante y doble su brazo derecho de manera de deslizar la toalla por la espalda
3. Tome el extremo de la toalla con la mano izquierda
4. Cambie de posiciones

Elongación de las muñecas.

1. Junte las manos como en posición de orar
2. Levante los codos de manera que los brazos queden paralelos al suelo manteniendo las manos una contra la otra
3. Mantenga esta posición de 10 a 30 segundos
4. Repita 3 veces.



Ejercicio de rotación de cabeza y cuello.

1. Acostado (a) de espalda o sentado en una silla gire la cabeza lentamente de un lado a otro.
2. Mantenga la posición a la izquierda 1 segundo y cambie a la derecha.



Ejercicios Cardiovasculares.

Son aquellos ejercicios que aumentan la frecuencia cardiaca y respiratoria por periodos prolongados. Las actividades de resistencia cardiovascular moderada incluyen caminar enérgicamente, nadar, bailar y andar en bicicleta. Las actividades de resistencia rigurosa incluyen subir escaleras o cerros, trotar, remar, nadar vueltas continuas en la piscina y andar en bicicleta cuesta arriba.

Los beneficios específicos de los ejercicios de resistencia son:

- ✓ Mejorar la salud del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio.
- ✓ Aumentar el vigor y mejorar el funcionamiento de todos los aparatos y sistemas del cuerpo al aumentar el flujo sanguíneo.

- ✓ Ayudar a prevenir o retardar algunas enfermedades crónicas degenerativas como las enfermedades del corazón, hipertensión y diabetes entre otras.

¿A qué ayuda en la vida diaria la realización de ejercicios cardiovasculares?

- ✓ A soportar mejor actividades de mayor fuerza, por ejemplo caminar más rápido cuando se va atrasado a realizar un trámite
- ✓ A subir y bajar escaleras con un ritmo más ágil
- ✓ A mantener controlada la tensión arterial
- ✓ A disminuir el dolor en las piernas cuando se tiene varices

Precauciones a tener en cuenta al realizar ejercicios de resistencia:

- ✓ La intensidad de la actividad no deberá interferir con la respiración como para que impida el poder hablar mientras se hace el ejercicio.
- ✓ Los ejercicios no deben causar mareos o dolor en el pecho
- ✓ Antes y después del ejercicio aeróbico debe realizarse un periodo de calentamiento y enfriamiento de por lo menos 10 minutos respectivamente.
- ✓ Es recomendable realizar ejercicios de estiramiento después de las actividades de mantenimiento, cuando los músculos ya están calientes.



Ejercicios de Mantenimiento

Los ejercicios de mantenimiento son actividades que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos.

Los beneficios específicos de los ejercicios de mantenimiento son:

- ✓ Restaurar el músculo y la fuerza. Las personas pierden del 20 al 40% de su tejido muscular a medida que envejecen (sarcopenia). Los cambios pequeños en el tamaño muscular pueden lograr un cambio grande en la fuerza, especialmente en las personas que ya han tenido una pérdida del músculo.
- ✓ Ayudar a prevenir la pérdida ósea (osteoporosis) y aumentar el metabolismo para mantener el bajo peso y el azúcar en la sangre.
- ✓ Fortalecer en general a la persona como para mantenerse activa e independiente.

¿A qué ayuda en la vida diaria la realización de ejercicios de mantenimiento?

- ✓ Mantener la estabilidad corporal al cruzar una calle, subir al autobús, mantener el equilibrio cuando el bus esta en movimiento, subir y bajar escaleras, subir y bajar de un auto.
- ✓ Levantarse de una silla con agilidad.
- ✓ Mantenerse flexibles para realizar actividades personales como vestirse, cortarse las uñas, bañarse.
- ✓ Realizar actividades de casa, recoger un objeto del suelo, ir de compras, limpiar vidrios.

Precauciones a tenerse en cuenta al realizar ejercicios de mantenimiento:

- ✓ Se recomienda hacer ejercicios de fortalecimiento para los principales grupos musculares al menos dos veces a la semana. Se realizan con una variedad de 12 elementos que incluyen bandas elásticas, equipos de pesas, sustitutos para las pesas tales como botellas de plástico o medias llenas de porotos o arena.
- ✓ Cuando se usan pesas deben tomarse tres segundos para levantar y tres segundos para bajar la pesa. Dependiendo de la condición de la persona puede empezar con ½ kilo y aumentar el peso gradualmente.
- ✓ Es importante respirar correctamente al realizar los ejercicios de fortalecimiento, inhalando cuando levanta y exhalando cuando relaja los músculos.
- ✓ Los ejercicios no deben causar dolor.
- ✓ Evitar los movimientos bruscos.



Modelos de ejercicios de mantenimiento:

Levantar los brazos:

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



Levantarse de una silla:

1. Ponga las almohadas contra el respaldo de la silla.
2. Siéntese en el medio o hacia la punta de la silla, las rodillas dobladas, los pies contra el suelo.
3. Reclínesse sobre la almohada, en posición semi- reclinada, la espalda y hombros derechos

4. Levante la parte superior del cuerpo hasta que quede sentado derecho, usando las manos lo menos posible.
5. Lentamente póngase de pie, usando las manos lo menos posible
6. Lentamente vuelva a sentarse.
7. Mantenga derechos los hombros y la espalda durante todo el ejercicio



Ejercicios de Biceps:

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

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

5. Lentamente baje el brazo hasta la posición inicial.

6. Repita con el otro brazo.



Flexión Plantar:

1.- Párese derecho, apoyándose en el borde de una mesa o respaldo de una silla para equilibrarse.

2.- Lentamente párese en punta de pie, lo más alto posible

3.- Mantenga la posición.

4.- Lentamente baje los talones hasta apoyar todo el pie en el suelo.



Ejercicios de Equilibrio

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

Precauciones a tener en cuenta al realizar ejercicios de equilibrio:

Si carece de buena estabilidad, los ejercicios deben realizarse apoyándose en una mesa, silla, pared, o con otra persona, en caso de que se necesite ayuda. A medida que se progresa, se debe tratar de hacer los ejercicios sin apoyo.

Tipos de ejercicios de equilibrio

1. Párese derecho, sujetándose de una mesa o silla.
2. Lentamente baje en la punta de los dedos, tan alto como pueda.
3. Manténgase en esa posición.
4. Lentamente baje los tobillos hasta tocar el suelo.
5. Repita 8 a 15 veces.
6. Descanse un minuto, y luego vuelva a repetir 8 a 15 veces.



Flexión de cadera:

Siga las mismas instrucciones generales anteriores.

1. Párese derecho, sujetándose de una mesa o silla.
2. Lentamente doble una rodilla hacia el pecho, sin doblar la cintura o cadera.
3. Manténgase en esa posición.
4. Lentamente baje la pierna hasta tocar el suelo.
5. Repita con la otra pierna.
6. Agregue las modificaciones en la medida que progrese.



Extensión de cadera:

Mismas instrucciones generales anteriores.

1. Párese a 30 - 45 cm. de la mesa o silla.
2. Inclínese a la altura de las caderas; sujétese de la mesa o silla.
3. Lentamente levante una pierna hacia atrás.
4. Manténgase en esa posición.
5. Lentamente baje la pierna.
6. Repita con la otra pierna. Agregue las modificaciones en la media que progrese.

Levantamiento de frente y lateral de la pierna:

Mismas instrucciones generales anteriores.

1. Siéntese derecho, directamente en la silla, los pies ligeramente separados.
2. Sujétese de la mesa o silla para equilibrarse.
3. Lentamente levante una pierna hacia el frente y el lado
4. Manténgase en la posición.
5. Lentamente baje la pierna, una a la vez
6. Repita con la otra pierna.



6.7. MODELO OPERATIVO.

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	RESULTADO
SOCIALIZACIÓN	Conseguir que los adultos mayores del hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús se motiven para la realización de actividades lúdicas y recreativas.	Charlas y motivaciones sobre los beneficios de las actividades recreativas.	Materiales Humanos	Enero 2014	Investigador Autoridades Religiosas Personal de apoyo del Hogar	Taller motivacional realizado en las fechas previstas.
PLANIFICACIÓN	Planear los contenidos de la guía relacionada con las actividades lúdicas y juegos recreativos para el	Distribución de responsabilidades Reuniones de trabajo Planificación de	Materiales: Humanos: Investigador	Enero 2014	Investigador Autoridades Religiosas Personal de apoyo del Hogar	Presentación de contenidos distribuidos en la guía.

	hogar Sagrado corazón de Jesús.	actividades				
CAPACITACIÓN	Capacitación y organización de las actividades y los juegos recreativos.	Talleres planificados para la puesta en práctica de los juegos recreativos	Humanos Materiales Tecnológicos	Febrero 2014	Investigador Autoridades Religiosas Personal de apoyo	Capacitación y organización de talleres.
EJECUCIÓN	Ejecución de la guía en forma práctica aplicación de las actividades y los juegos recreativos.	Puesta en práctica los talleres socializados y aplicación de los juegos recreativos para los adultos mayores.	Humanos: Investigador Materiales: Conos, balones, cuerdas, chalecos, Material deportivo.	Febrero – Abril 2014	Investigador Autoridades Religiosas Personal de apoyo	Talleres de juegos recreativos aplicados en el Hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús.

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

La aplicación de la Guía de juegos recreativos para mantener el estado físico de los adultos mayores del hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús del cantón Ambato provincia de Tungurahua, propuesta realizada por el Sr. Marco Fabricio Lizano Salazar, la cual consta de cuatro fases claramente definidas, como son la socialización, la planificación, capacitación y ejecución con la cual se desea fomentar la práctica de los juegos recreativos

Los involucrados en la administración son:

EL AUTOR:

Diseño, Planificación, socialización y Ejecución de la propuesta

AUTORIDADES DE LAS INSTITUCION DE ESTUDIO:

- Estudio y aplicación de la propuesta.
- Evaluación de resultados, y plan de mejora viable.

PERSONAL ADMINISTRATIVO, APOYO Y DE SERVICIO

- Apoyo de las fases de la propuesta.

6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Dentro del proceso de la Investigación la evaluación juega un papel importante ya que es considerada como una acción para la tomar de decisiones de los actores del proceso investigativo, en este caso cuando hablamos de los juegos recreativos aplicados para mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores de hogar Sagrado Corazón de Jesús, por lo tanto la evaluación de las etapas de la propuesta que se presenta para fomentar los juegos recreativos para adultos es de vital importancia, ya que de este proceso dependerá la toma de acciones de mejoramiento, por lo tanto se debe poner énfasis en los siguientes aspectos:

El Monitoreo y evaluación de la propuesta depende de los siguientes aspectos:

Nº.	PREGUNTAS	DESCRIPCIÓN
1.	¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación - Equipo de apoyo de la propuesta - Equipos de trabajo
2.	¿Por qué evaluar?	- Razones que justifican - Fomentar la práctica de actividades lúdicas y juegos recreativos en el hogar Sagrado Corazón de Jesús de la Ciudad de Ambato.
3.	¿Para qué evaluar?	- Cumplimiento de los Objetivos que se proponer en la Guía. - Dar cumplimiento de la guía - Conocer los resultados de los juegos recreativos para los adultos mayores.
4.	¿Qué evaluar?	- Aspectos a ser evaluados. - Qué relación tiene la aplicación de la Guía de actividades lúdicas y juegos recreativos para el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” Congregación de Madres Doroteas, del cantón Ambato, ciudadela España.
5.	¿Quién evalúa?	- Personal encargado de evaluar. - Autor de la propuesta - Autoridades Religiosas del Hogar Sagrado Corazón de Jesús. - Tutor de la Propuesta
6.	¿Cuándo evaluar?	- En los periodos establecidos en la propuesta. - Al inicio, durante el proceso de puesta en práctica, y al final de la misma.
7.	¿Cómo evaluar?	- Proceso metodológico, aplicación de técnicas e instrumentos. - Mediante observación, Test, Entrevistas, etc.

4.3. Bibliografía.

- Barbany M, Carrillo M, Foz M. **La obesidad en el anciano en España**. Estudio SEEDO, Rev Esp Geriatr Gerontol 2000; 35(4):55-62.
- Blanco, M.A. (1988). **Evolución de un programa de educación física para la tercera edad**. Geriátrika, 6(10), 84-87.
- Camiña, F. (1995). **Actividad física y bienestar para la tercera edad**. Un programa de intervención en el medio acuático. Tesis Doctoral. Universidad de Santiago de Compostela.
- Cuba. Ministerio de Salud Pública. **Programa del adulto mayor**. La Habana: MINSAP; 1997 P. 1-4.
- Chávez S, López O, Martín J, Hernández E. **Beneficios del ejercicio físico en el anciano**. Rev Cubana Enferm 1993; 2:87-97.
- Daltel W. (1976). **"Juegos Recreativos"** Berlín .Editorial Tribone.1976-136p
- Fernández de Prado, J. & González Iturri, J.J. (1986). **Ejercicio físico y tercera edad**. Geriátrika, III (11), 227-280.
- Fontecha, C. (1996). **Los programas de especialización en actividad física de personas mayores**. En **Actividad física y salud en la tercera edad, III Conferencia Internacional EGREPA**, 6-10 de septiembre de 1995. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales- Instituto Nacional de Servicios Sociales, pp.145-15.
- González, M. P., Jalomo, M. L. S., Valencia, R. T. M., & Juárez, C. A. E. 2. **Fundamento teórico**.
- Herrera Luis, Medina Arnaldo, Naranjo Galo: **Tutoría de la investigación científica**, Quito Ecuador, Dimerino Editores, 2008, pp. 250.
- Matsudo S. **Perscripcao e beneficios de actividade física na terceira idade**. Ver Brasileira Cien Mov 1992; 4: 19-30.
- Mazorra R. **Actividad física y salud**. La Habana: Científico-Técnica; 1988.
- TRILLA, J. (1986). Tiempo libre: concepto y función social. *Ponencia presentada en las jornadas sobre integración de personas con minusvalía en actividades de tiempo libre*. Vitoria.

LINCOGRAFÍA

http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wpcontent/descargas/Presentaciones/estadisticas_adulto_mayor.pdf

<http://www.andes.info.ec/es/sociedad/ecuador-promueve-envejecimiento-activo-traves-proyectos-sociales.html>.

<http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreaci%C3%B3n.pdf>.

<http://www.valledellili.org/media/pdf/revista/revista-fv1-26.pdf>.

<http://larecreacion.blogspot.com/>.

<http://www.monografias.com/trabajos94/juegos-clases-educacion-fisica-del-adulto-mayor/juegos-clases-educacion-fisica-del-adulto-mayor.shtml#ixzz2qZRwkTk0>.

<http://www.monografias.com/trabajos82/actividades-ludicas-calidad-vida-adulto-mayor/actividades-ludicas-calidad-vida-adulto-mayor.shtml#ixzz2qYudcdHw>.

21. [http://es.scribd.com/doc/4002952/100-dinamicas-para-adultos-Una Guía para Facilitadores de Talleres Participativos con ONG/OBC](http://es.scribd.com/doc/4002952/100-dinamicas-para-adultos-Una-Guía-para-Facilitadores-de-Talleres-Participativos-con-ONG/OBC).

22. Tomado de OPS, “Sigamos activos para envejecer bien”. 1999 Año Internacional de las Personas de Edad. www.paho.org.

ANEXO 1



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

Encuesta Realizada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

OBJETIVO: Recabar información pertinente con respecto a las actividades lúdicas y recreativas de los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente y encierre en un círculo la respuesta según su apreciación, un ayudante puede leer el cuestionario si es el caso necesario.

1. ¿Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social?

Sí	No
----	----

2. ¿Cree usted que las actividades lúdicas fortalecen su motricidad?

Sí	No
----	----

3. ¿Piensa usted que en el hogar Sagrado Corazón de Jesús existe personal con conocimientos para impartir actividades lúdicas?

Sí	No
----	----

4. ¿Conoce usted que mediante la práctica de ejercicios lúdicos se divierten los adultos?

Sí	No
----	----

5. ¿Considera apropiado la implementación de la ludiexpresión para mejorar sus habilidades motrices?

Sí	No
----	----

6. ¿Considera que las actividades lúdicas ayudan a mejorar el sistema fisiológico en los adultos?

Sí

No

7. ¿Cree necesario que las actividades lúdicas contribuyen a la integración social de los adultos?

Sí

No

8. ¿Piensa que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades lúdicas y recreativas en el hogar Sagrado Corazón de Jesús?

Sí

No

9. ¿Considera necesaria la prevención y tratamiento de enfermedades mediante la práctica de actividades lúdicas, durante el envejecimiento de los adultos mayores?

Sí

No

10. ¿Cree conveniente realizar actividades recreativas y lúdicas que ayuden a mejorar su calidad de vida?

Sí

No

Gracias por su colaboración

ANEXO 2



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

Encuesta realizada a las religiosas, médicos y auxiliares de los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

OBJETIVO: Recabar información pertinente con respecto a las actividades lúdicas y recreativas de los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente y encierre en un círculo la respuesta según su apreciación, un ayudante puede leer el cuestionario si es el caso necesario.

1. ¿Considera usted que las actividades lúdicas promueven la alegría personal y social en la tercera edad?

Sí

No

2. ¿Cree usted que las actividades lúdicas fortalecen la motricidad en los adultos mayores?

Sí

No

3. ¿Piensa usted que en el hogar Sagrado Corazón de Jesús existe personal con conocimientos de actividades lúdicas?

Sí

No

4. ¿Conoce usted que mediante la práctica de ejercicios lúdicos los adultos se divierten?

Sí

No

5. ¿Considera apropiado la implementación de la ludiexpresión para mejorar las habilidades motrices de los adultos?

Sí

No

6. ¿A su criterio piensa que las actividades lúdicas ayudan a mejorar el sistema fisiológico en los adultos?

Sí

No

7. ¿Cree necesario que las actividades recreativas ayudan a la integración social de los adultos?

Sí

No

8. ¿Piensa que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades lúdicas y recreativas para adultos?

Sí

No

9. ¿Considera necesaria la prevención y tratamiento de enfermedades mediante la práctica de actividades físicas, durante el envejecimiento de los adultos mayores?

Sí

No

10. ¿Es conveniente realizar actividades recreativas y lúdicas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?

Sí

No

Gracias por su colaboración

Anexo 3

HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

