

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 FÍSICA, EN EL MANTENIMIENTO MOTRIZ DE LOS
ADULTOS MAYORES DEL HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS
DE LAS HERMANAS DOROTÉAS HIJAS DE LOS SAGRADOS
CORAZONES, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE
TUNGURAHUA.**

Autor: Reyes Wilson Rodrigo

Tutor: Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla


AMBATO – ECUADOR

2014

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

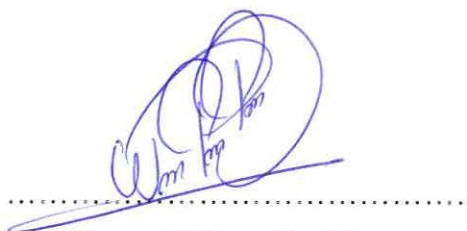
CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla. C.C. 1802723161, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA, EN EL MANTENIMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS DE LAS HERMANAS DOROTÉAS HIJAS DE LOS SAGRADOS CORAZONES, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, desarrollado por el egresado, Reyes Wilson Rodrigo, 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.


.....
TUTOR
Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

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.




Reyes Wilson Rodrigo

C.C.: 1600282360

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 FÍSICA, EN EL MANTENIMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS DE LAS HERMANAS DOROTEAS HIJAS DE LOS SAGRADOS CORAZONES, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Reyes Wilson Rodrigo

C.C.: 1800282360


AUTOR

*Al Consejo Directivo De la Facultad De Ciencias
Humanas y De la Educación:*

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “**LA ACTIVIDAD FÍSICA, EN EL MANTENIMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS DE LAS HERMANAS DOROTÉAS HIJAS DE LOS SAGRADOS CORAZONES, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA**”, presentado por el Sr. Reyes Wilson Rodrigo, 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. Carlos Aníbal Pérez Miranda

MIEMBRO



.....

Ing. Mg. Edwin Fabricio Lozada T. .

MIEMBRO

DEDICATORIA:

El presente trabajo investigativo va dedicado a Dios a mi Madre María Uvelia Reyes a mi esposa la Mgs. Maritza Paredes y a mi hijo Anderson Rodrigo Reyes Paredes, para que sirva como ejemplo de tenacidad, paciencia y perseverancia, pero sobre todo para que quede grabado en sus mentes y corazones de que las barreras del tiempo y los obstáculos de la vida solo pueden derrumbarse con humildad sencillez y mucho esfuerzo...

Wilson Rodrigo Reyes

AGRADECIMIENTO:

Mi eterna gratitud, a Dios por haberme dado la vida a mi esposa la Mgs. Maritza Paredes y a mi hijo Anderson Rodrigo Reyes Paredes, por haberles abandonado por cuatro años todos los fines de semana que lo hubiéramos compartido juntos, a la Universidad Técnica de Ambato, autoridades y personal docente quienes aportaron para la consecución de este objetivo, de manera particular a mi Tutor: Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla por su invaluable contribución académica para mi formación profesional.

Wilson Rodrigo Reyes

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.....	xiii
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	6
1.2.3. Prognosis.....	7
1.2.4. Formulación el Problema	7
1.2.5. Preguntas Directrices.....	8
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación	8
1.3. Justificación	9
1.4. Objetivos.....	11
1.4.1. Objetivo General	11
1.4.2. Objetivos Específicos.....	11

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.

2.1 Antecedentes Investigativos	12
2.2 Fundamentación Filosófica	13
2.3 Fundamentación Legal	16
2.4. Categorías Fundamentales.....	18
2.4.1. Fundamentación Teórica	21
2.4.2. Variable Independiente: Actividad física Desarrollo corporal	21

Toma de conciencia.....	22
Organización del desarrollo corporal	22
Percepción y control del propio cuerpo	23
Deporte y recreación	23
Enseñanza.....	25
Educación Física	27
Juego motor.....	28
Iniciación deportiva	29
Deporte educativo.....	29
Educación física y salud	29
Actividad física.....	30
Efectos de la actividad física.....	31
Propósitos de la actividad física.....	32
Nivel orgánico.....	32
Nivel cardiaco	32
Nivel pulmonar.....	33
Nivel metabólico	33
Nivel de la sangre	33
Nivel neuro-endocrino.....	33
Nivel del sistema nervioso	33
Nivel gastrointestinal.....	33
Nivel osteomuscular	33
Nivel psíquico	34
Consecuencias de la inactividad física.....	34
Sedentarismo físico	34
Actividad física para todos	36
Efectos beneficiosos de la actividad física en los adultos mayores	37

2.4.3. Variable Dependiente: Mantenimiento Motriz

El movimiento	39
Movimientos articulares	40
Motricidad.....	44
Etapa ganglionar y cerebral	46
Etapa espinal.....	46
Etapa nerviosa.....	46
Etapa muscular.....	47
Etapa articular	47
Clases de motricidad: Dinámica o anisométrica.....	47
Gruesa.....	47
Media.....	47
Fina	48
Coordinación	48
Coordinación: Concepto y actividades para su desarrollo.....	49
Tipos de coordinación.....	50
Coordinación global	50
Coordinación fina.....	50
Coordinación estática	50
Coordinación dinámica	50

Coordinación dinámica específica	50
Coordinación dinámica general.....	50
Coordinación viso-motriz	50
Coordinación dinámico manual.....	50
Coordinación dinámica general.....	51
Coordinación óculo-segmentaria	51
Componentes de la coordinación.....	52
Niveles de integración	52
Canales que intervienen en la coordinación.....	53
Características cinestésicas básicas de la coordinación.....	53
Mantenimiento motriz	53
Capacidad	56
Conservación de la capacidad física y mantenimiento motor.....	56
Las capacidades físicas coordinativas.....	57
2.5. Hipótesis.....	63
2.6. Señalamiento de variables.....	63

CAPÍTULO III METODOLOGÍA.

3.1 Enfoque	64
3.2 Modalidad básica de la investigación.....	65
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	65
3.4 Población y muestra	66
3.5. Operacionalización de Variables:	
3.5.1.Variable Independiente: Actividad física.....	68
3.5.2.Variable Dependiente: Desarrollo motriz.....	69
3.6 Plan de recolección de información	70
3.7 Plan de procesamiento de la información	71

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTEPRETACIÓN DE RESULTADOS.

4.1 Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas Hijas de los Sagrados Corazones.....	73
4.2 Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a las Religiosas y personal Administrativo del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas Hijas de los Sagrados Corazones.....	83
4.3 Verificación de la Hipótesis:.....	93

CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1 Conclusiones	94
5.2 Recomendaciones	95

CAPÍTULO VI PROPUESTA.

6.1 Datos informativos	96
6.2 Antecedentes de la Propuesta	96
6.3 Justificación	98
6.4 Objetivos.....	100
6.5 Análisis de Factibilidad	101
6.6 Fundamentación teórica	102
Aspectos fisiológicos del envejecimiento	102
Aparato cardio-vascular	102
Aparato respiratorio	103
Alteraciones del aparato neuro psicomotor	103
Sensorialidad.....	104
Alteraciones musculares.....	104
Alteraciones articulares y óseas	104
La actividad física como prevención de la salud	105
Actividades recomendadas para el adulto mayor.....	107
Principios a los que debe regirse la actividad física del adulto mayor	107
Guía de actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz de los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas Hijas de los Sagrados Corazones.....	108
Dedicatoria	109
Agradecimiento.....	110
Introducción	111
Actividades físicas y motricidad en adultos	113
Incidencia de un programa de ejercicio físico	120
Actividades Físicas Dinámicas para el Mantenimiento Motriz	123
Darle la vuelta a la silla	123
Derrumba la torre.....	124
Ponte el sombrero	125
Relevo en parejas.....	126
Cambien de círculo.....	127
Buscando a mis amigos.....	128
Coloca tu fruta	129
Ir de compras.....	130
Ponte el collar	131
Escoge tu lugar.....	132
La papa caliente	133
Que no se caiga	134
Quien falta en el área	135
La moneda.....	136
Las frutas.....	137
El tiro real	138
La caja mágica	139
Barre tu patio	140
¿Dónde está?	141
La pelota caliente.....	142

Balón a la luna.....	143
¿Quién lanza más?.....	144
¿Quién tiene la prenda?	145
6.7 Metodología: Modelo Operativo	146
6.8 Administración de la propuesta.....	148
6.9 Previsión de la Evaluación de la propuesta	148

C. MATERIALES DE REFERENCIA.

Bibliografía.....	150
Anexos.....	152

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Gráfico N°.1. Árbol de Problemas.....	5
Gráfico N° 2. Red de Inclusiones Conceptuales.....	18
Gráfico N°.3. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente..	19
Gráfico N°.4. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente....	20
Gráfico N° 5 Cree usted que debe practicar actividades de motricidad gruesa	73
Gráfico N° 6 Cuando usted realiza actividades físicas experimenta el cansancio y la fatiga.....	74
Gráfico N° 7 Considera usted que es fundamental nutrirse adecuadamente para realizar actividades físicas.....	75
Gráfico N° 8 Existe una predisposición para realizar actividades de rumba terapia	76
Gráfico N° 9 A su parecer considera importante la práctica de actividades físicas para mantener la motricidad de los adultos mayores	77
Gráfico N° 10 Piensa usted que con el proceso de envejecimiento se va perdiendo la movilidad articular	78
Gráfico N° 11 Considera usted que los adultos mayores necesitan mantener su condición física realizando caminatas	79
Gráfico N° 12 Piensa que los ejercicios de equilibrio, ritmo y orientación mejoraría su coordinación motriz	80
Gráfico N° 13 Está de acuerdo que la motricidad interviene en las actividades de la vida cotidiana	81
Gráfico N° 14 Cree que es importante la práctica de actividades físicas para ayudar a mantener la motricidad de los adultos mayores	82
Gráfico N° 15 Cree usted que los adultos mayores debe practicar actividades de motricidad gruesa.....	83
Gráfico N° 16 Piensa que los adultos mayores experimentan el cansancio y la fatiga, cuando realizan actividades físicas.....	84
Gráfico N° 17 Usted esta de acuerdo que es fundamental nutrir adecuadamente a los adultos para que puedan realizar actividades físicas	85

Gráfico N° 18 A su criterio considera que existe la predisposición por parte de los adultos mayores para realizar actividades de rumba terapia	86
Gráfico N° 19 A su parecer considera importante la práctica de actividades físicas para mantener la motricidad de los adultos mayores.	87
Gráfico N° 20 Piensa usted que con el proceso de envejecimiento se va perdiendo la movilidad articular de los adultos.....	88
Gráfico N° 21 Considera usted que los adultos mayores necesitan mantener su condición física realizando caminatas	89
Gráfico N° 22 Piensa que los ejercicios de equilibrio, ritmo y orientación mejoran la coordinación de los adultos mayores	90
Gráfico N° 23 Esta de acuerdo que la motricidad interviene en las actividades de la vida cotidiana	91
Gráfico N° 24 Cree que es importante la práctica de actividades físicas para ayudar a mantener la motricidad de los adultos mayores	92

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°.1. Población y Muestra.....	67
Cuadro N° 2. Operacionalización de la Variable Independiente.....	68
Cuadro N°.3. Operacionalización de la Variable Dependiente.....	69
Cuadro N°.4. Plan de Recolección de Información.....	70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Cree usted que debe practicar actividades de motricidad gruesa	73
Tabla N° 2 Cuando usted realiza actividades físicas experimenta el cansancio y la fatiga.....	74
Tabla N° 3 Considera usted que es fundamental nutrirse adecuadamente para realizar actividades físicas	75
Tabla N° 4 Existe una predisposición para realizar actividades de rumba terapia	76
Tabla N° 5 A su parecer considera importante la práctica de actividades físicas para mantener la motricidad de los adultos mayores	77

Tabla N° 6 Piensa usted que con el proceso de envejecimiento se va perdiendo la movilidad articular	78
Tabla N° 7 Considera usted que los adultos mayores necesitan mantener su condición física realizando caminatas	79
Tabla N° 8 Piensa que los ejercicios de equilibrio, ritmo y orientación mejoraría su coordinación motriz	80
Tabla N° 9 Está de acuerdo que la motricidad interviene en las actividades de la vida cotidiana	81
Tabla N° 10 Cree que es importante la práctica de actividades físicas para ayudar a mantener la motricidad de los adultos mayores	82
Tabla N° 11 Cree usted que los adultos mayores debe practicar actividades de motricidad gruesa.....	83
Tabla N° 12 Piensa que los adultos mayores experimentan el cansancio y la fatiga, cuando realizan actividades físicas	84
Tabla N° 13 Usted esta de acuerdo que es fundamental nutrir adecuadamente a los adultos para que puedan realizar actividades físicas	85
Tabla N° 14 A su criterio considera que existe la predisposición por parte de los adultos mayores para realizar actividades de rumba terapia	86
Tabla N° 15 A su parecer considera importante la práctica de actividades físicas para mantener la motricidad de los adultos mayores	87
Tabla N° 16 Piensa usted que con el proceso de envejecimiento se va perdiendo la movilidad articular de los adultos.....	88
Tabla N° 17 Considera usted que los adultos mayores necesitan mantener su condición física realizando caminatas	89
Tabla N° 18 Piensa que los ejercicios de equilibrio, ritmo y orientación mejoran la coordinación de los adultos mayores	90
Tabla N° 19 Esta de acuerdo que la motricidad interviene en las actividades de la vida cotidiana	91
Tabla N° 20 Cree que es importante la práctica de actividades físicas para ayudar a mantener la motricidad de los adultos mayores	92

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

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “La Actividad Física, en el mantenimiento motriz de los Adultos Mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas Hijas de los Sagrados Corazones, del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua”

AUTOR: Reyes Wilson Rodrigo

TUTOR: Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Resumen: La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa para el desarrollo de la motricidad en los adultos mayores y la cultura física el deporte y la recreación es muy importante en su vida cotidiana y se debe aplicarla como un estilo de vida, es el objetivo que persiguen las Autoridades que tienen a su cargo la situación de la gerontología a nivel nacional y provincial, el abordaje de este estudio pretende exponer las causas y consecuencias que se generan por falta de la actividad física para el mantenimiento motriz en las personas de la tercera edad, además es de interés que hay que remarcar que la motricidad no es una situación aislada, sino que es parte fundamental para el desarrollo armónico del cuerpo, así como también de gran beneficio para el desarrollo de las áreas afectivo, social, cognoscitivo y sobre todo en el mantenimiento físico de los adultos, al final del trabajo de investigación se presenta una guía de actividades que pueden contribuir en el mantenimiento motriz de los involucrados en esta investigación.

Palabras Claves: Actividad, Expresión, Aptitud, Actitud, Aspecto Físico, Mantenimiento, Motricidad, Movimiento, Hogar, Adultos.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación está orientada a verificar la relación que existe entre **“La Actividad Física, en el mantenimiento motriz de los Adultos Mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas Hijas de los Sagrados Corazones, del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua”**, ya que sin lugar a dudas las personas de la tercera edad necesitan realizar actividades físicas que contribuyan en el mantenimiento motriz.

Este trabajo de investigación consta de los siguientes capítulos:

CAPITULO I, EL PROBLEMA; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, la continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente análisis crítico, la prognosis, se plantea la formulación del problema, las interrogantes del problema, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

CAPITULO II, EL MARCO TEORICO; se señalan los Antecedentes Investigativos, las fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo del marco teórico de cada variable y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPITULO III, LA METODOLOGÍA; se señala el enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y

Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPITULO IV, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS, se presentan los resultados del instrumento de investigación, se elaboraron las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPITULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se describe las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

CAPITULO VI, LA PROPUESTA; Es la solución al problema que se presentó, se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de Evaluación.

Finalmente se hace constar la bibliografía que se ha utilizado como referencia en este trabajo de investigación, así como los anexos correspondientes, con sus respectivas encuestas, cronograma y fotografías.

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1.-Tema

“LA ACTIVIDAD FÍSICA, EN EL MANTENIMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS DE LAS HERMANAS DOROTÉAS HIJAS DE LOS SAGRADOS CORAZONES, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

1.2.-Planteamiento del Problema.

1.2.1.-Contextualización.

A nivel nacional la realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa para el desarrollo de la motricidad en los adultos mayores, así como es un medio para forjar el carácter, disciplina, toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento de los adultos mayores en todos los ámbitos de la vida cotidiana la cultura física y la práctica deportiva no se limita solamente a los atletas de elite, deportistas de alto rendimiento, gente joven, entre otros. Todo ser humano puede y debería realizar alguna actividad deportiva acorde a sus necesidades y sus posibilidades físicas. Por supuesto que previo a ese paso, obligatoriamente debemos consultar a un médico, se tenga la edad que se tenga, quien determinará, luego de los chequeos de práctica, que tipo de ejercicio se está en condiciones de realizar o si lo que se tiene en mente efectuar es recomendable o no, para tener una flexibilidad, coordinación, destreza y un mejor estilo de vida.

En la provincia los adultos mayores deben saber que, la cultura física el deporte y la recreación es muy importante en su vida cotidiana y se debe aplicarla como un estilo de vida, es el objetivo que persiguen las

Autoridades que tienen a su cargo la situación de la gerontología a nivel provincial, los Docentes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación , en especial la **Carrera de Cultura Física** de la Universidad Técnica de Ambato ha realizado un programa que impulsan la práctica de actividades físicas para las personas de la tercera; otro de los proyectos a nivel provincial en la mayoría de establecimientos y centros para adultos mayores de la Provincia del Tungurahua; se está realizando el programa **“Adultos mayores sanos y activos”** tiene como finalidad difundir la importancia de la Cultura física, el deporte y recreación en adultos mayores; esta iniciativa se aplicará por primera vez en la Provincia de Tungurahua.

Los adultos mayores del **Hogar Sagrado Corazón de Jesús** de las Hermanas Doroteas Hijas de los Sagrados Corazones de ubicado en la Ciudadela España, Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua, por no disponer de un especialista en la cultura física especialmente que trabaje con los adultos mayores; ya que los métodos que usan para el desarrollo de la motricidad, y el mantenimiento de la flexibilidad no son los más recomendados por lo que se nota sedentarismo, sobrepeso, obesidad y sobre todo trastornos alimenticios que deterioran la calidad de vida, trayendo consigo una serie de alteraciones en su salud, y en el estilo de vida de los adultos mayores de hogar Sagrado corazón de Jesús.

1.2.2. Árbol de Problemas

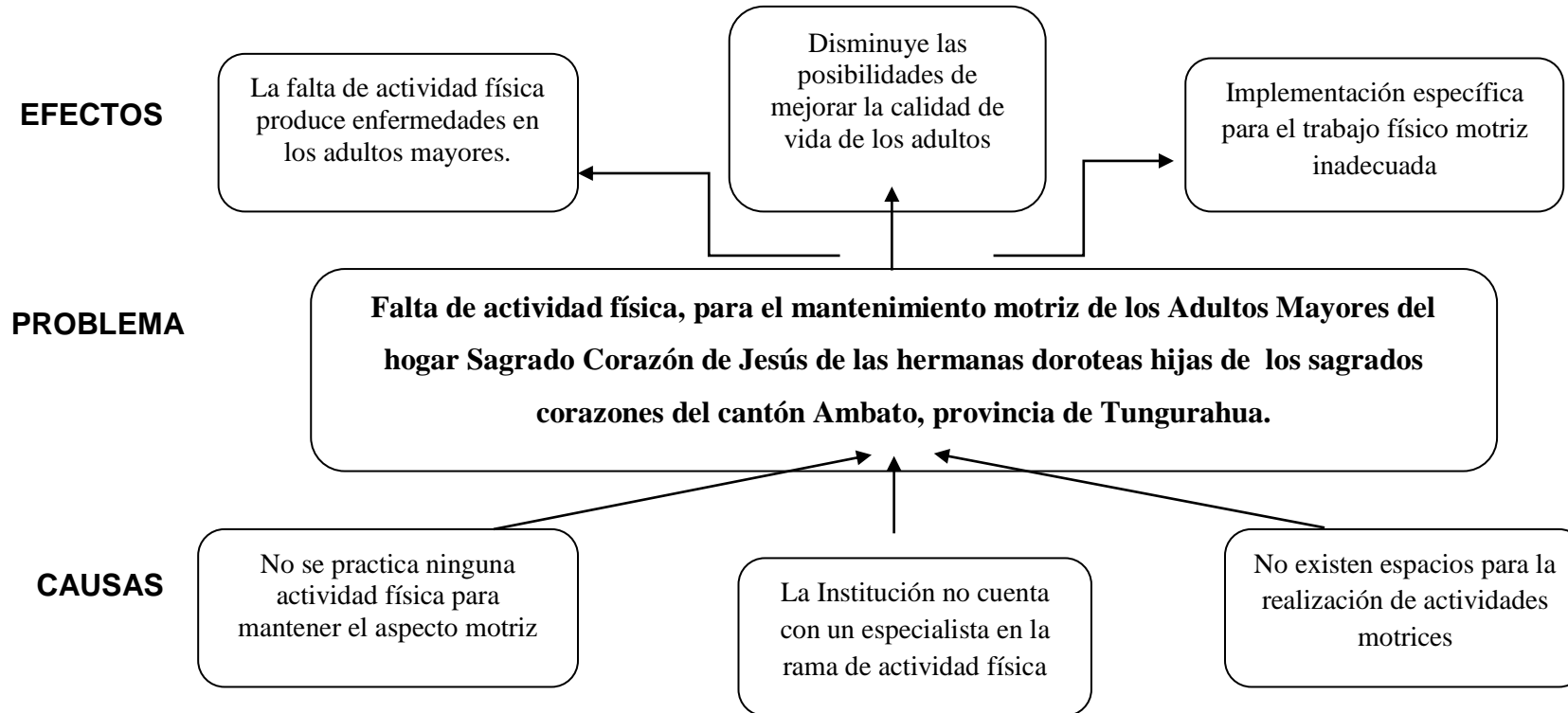


Gráfico #: 1 Árbol de Problemas

Elaborado por: Wilson Reyes.

1.2.2.-Análisis Crítico

Los adultos mayores no realizan ninguna clase de Actividad Física, por lo que es muy común encontrar cuadros de sedentarismo, sobrepeso y obesidad en la población motivo de estudio; como producto de esta falta de actividad se producen enfermedades ya que esta etapa de la vida necesita un cuidado especial, y actualmente los médicos están de acuerdo que el mejor tratamiento es la prevención a través de la práctica de física motriz.

La Institución al no contar con un profesional especialista en el área de Cultura Física, para el tratamiento motriz en la edad adulta ya que estas actividades son muy diferentes para su aplicación; por lo tanto debe tener un conocimiento minucioso al momento de ejecutar las actividades físicas motoras para los adultos mayores; pero como el hogar no cuenta con este tipo de especialista la tendencia de los adultos del hogar Sagrado Corazón es que tiende a disminuir las posibilidades de su calidad de vida tanto en el aspecto motriz como funcional, fisiológico, mental y psicológico.

Como en el hogar no se cuenta con espacios para la realización de actividades físicas motrices existe una inadecuada y limitada práctica física, lo cual acarrea problemas en la motricidad y flexibilidad de los adultos; por lo tanto se debe buscar una alternativa para la realización de las actividades como caminatas compartidas, paseos al aire libre y otro tipo de actividades para las personas de la tercera edad, sin embargo se puede concluir que en la institución no existen hábitos en la práctica física motriz.

1.2.3.-Prognosis

Si no se da la atención al desarrollo físico y motriz de los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón a través de la aplicación de actividades propias para mantener activo el cuerpo humano de los adultos mediante la utilización de actividades motrices, es posible que en el futuro se tengan adultos con serios problemas motrices lo cual repercute en la calidad de vida de las personas de la tercera edad, ya que el mayor problema en esta edad es el sedentarismo, lo cual trae muchos factores de riesgo como enfermedades musculo esqueléticas relacionadas con el trabajo físico motor; como ejemplo podemos mencionar las posturas inadecuadas, y las mal formaciones producidas por el deterioro en la etapa de la vejez, sin embargo existe la creencia generalizada del valor positivo del ejercicio físico sobre la salud, pero se debe señalar que el ejercicio físico también puede tener como contrapartida una serie de efectos negativos, sobre todo cuando es realizado de forma inadecuada por la imprecisión en cuanto al tipo de ejercicio físico, volumen, frecuencia e intensidad de su realización y los objetivos que se van a alcanzar.

Los factores a tener en cuenta a la hora de hacer una actividad física saludable serán el tipo, la cantidad, la intensidad del ejercicio y la salud de la persona que lo practica, en este caso los adultos mayores.

1.2.4.-Formulación del Problema

¿Cómo incide la actividad física, en el mantenimiento motriz de los adultos mayores del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas doroteas hijas de los sagrados corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua?

1.2.5.- Preguntas Directrices

- ❖ ¿Cuáles son las actividades físicas de los adultos mayores del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los sagrados corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua?

- ❖ ¿Qué tipo de mantenimiento motriz poseen los adultos mayores del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los sagrados corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua?

- ❖ ¿Existe una propuesta de solución alternativa al problema planteado?

1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.

Área: Salud y Prevención

Campo: Cultura Física

Aspecto: Actividad Física y Desarrollo Motriz

Delimitación espacial:

La investigación se llevará a cabo con los adultos mayores del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los sagrados corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Delimitación Temporal:

Se efectuará desde Noviembre del 2013, hasta abril 2014.

Unidades de observación

- Autoridades del Hogar
- Personal médico
- Adultos Mayores

1.3.-Justificación

Es importante el abordaje de este estudio, ya que pretende exponer las causas y consecuencias que se generan por falta de la actividad física para el mantenimiento motriz de los adultos mayores, ya que no se llevan a cabo las actividades implícitas en el mantenimiento motriz de las personas de la tercera edad; cabe aclarar que para este tipo de actividades existe la figura del especialista en la actividad física, y que propiamente es él quien debiese impartir dichas actividades a los adultos mayores con conocimientos de causa.

Además, **es de interés** que hay que remarcar que la motricidad no es una situación aislada, sino que es parte fundamental para el desarrollo armónico del cuerpo, así como también de gran beneficio para el desarrollo de las áreas afectivo, social, cognoscitivo y sobre todo en el mantenimiento físico de los adultos, ya que con el pasar del tiempo la motricidad va teniendo una connotación diferente, va disminuyendo en la etapa de la vejez.

Dentro de los **beneficios** que aporta la práctica de actividad física en los adultos mayores, se puede mencionar que produce un mayor nivel de actividad del cuerpo humano, aumenta el mantenimiento y fortalecimiento de los músculos; así como beneficia ampliamente las diferentes capacidades físicas, "Entonces la actividad física constituye un apoyo para la etapa de adultos mayores"

En la actualidad donde la tecnología y los adelantos científicos van evolucionando dentro de la prevención y tratamiento de la calidad de vida de los adultos mayores, junto con las costumbres del hombre moderno juegan un papel importante para tratar temas referentes al sedentarismo, la obesidad y las enfermedades musculares y cardio-vasculares, por tanto se hace necesario ofrecer una visión del impacto positivo que tiene la actividad física sobre las personas en etapa adulta.

Los estudios revisados y citados en este trabajo ofrecen una excelente **utilidad** para insistir en la aplicación de actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz de las personas de la tercera edad, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. La nueva concepción en la manera de establecer una integración de los fundamentos teóricos y prácticos fundamentales de los programas físico-recreativos para el adulto mayor, para así proponer actividades para el mejoramiento de la salud física de las personas de la tercera edad.

La investigación se realiza por la necesidad social que se fundamenta en el crecimiento del envejecimiento que avanza aceleradamente en la población, siendo esencial prestar atención a la misma, atendiendo sus necesidades de realizar actividad física recreativa donde se sientan útiles, atendidos y posibilite extender su vida, así como lograr el bienestar y desarrollo de la personalidad en esta última etapa del ciclo vital.

Los **Beneficiarios** son Los adultos mayores de la Comunidad del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los sagrados corazones ubicado en el cantón Ambato, provincia de Tungurahua

1.4. Objetivos:

1.4.1. Objetivo General

- ❖ Determinar la incidencia de las actividades físicas en el mantenimiento motriz de los adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua

1.4.2. Objetivos Específicos

- ❖ Analizar la práctica de actividad físicas para adultos mayores en el hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.
- ❖ Identificar si las actividades físicas ayudan al mantenimiento motriz de los adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.
- ❖ Diseñar una alternativa de solución referente al problema de las actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz de los adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.-Antecedentes Investigativos

Luego de la investigación realizada en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, específicamente en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, se pudo encontrar un trabajo, cuya variable Dependiente tiene similitud con el tema motivo de investigación:

TEMA: “DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA Y SU INCIDENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS NIÑOS DE SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA MIXTA LA PROVIDENCIA EN LA CIUDAD DE AMBATO EN EL AÑO LECTIVO 2010”

AUTORA: Medina Santiana Verónica Elizabeth

CONCLUSIONES:

- El realizar una correcta estimulación temprana antes y durante los primeros años de vida para que su motricidad gruesa no se vea afectada en el transcurso de los años.
- Los Padres de Familia no hacen conciencia sobre la motricidad gruesa de sus niños, lo que es necesario para su coordinación motora.
- Los niños debe fortalecer con ejercicios de coordinación gruesa para que el niño tenga un desarrollo motor grueso normal.

- Se debe hacer hincapié sobre la importancia de la Cultura física y cada uno de sus contenidos para el desempeño físico e intelectual de los niños.
- Haz ejercicio físico con frecuencia siempre coordinando cada uno de los movimientos.

2.2.-Fundamentación Filosófica

La investigación se ubica en el paradigma crítico-propositivo. En este sentido, es de vital importancia comprender que la reflexión filosófica científica, tiene puntos comunes y su diferencia está claramente determinada. Frente a esta última, se intenta dar explicaciones de los fenómenos que comprenden el mundo desde una concepción de lo particular: mientras que la primera aunque esté hablando de un fenómeno particular, su reflexión trasciende el ámbito universal.

Por lo tanto, la educación física frente a la reflexión filosófica como un campo de saber particular, debe buscar o tener pretensiones de Universalidad, dicha reflexión deberá ser como diría Martín Heidegger un "estar en el mundo". Así pues la educación física con todas sus implicaciones, con todas sus ciencias, con toda la rigurosidad que exige su estudio, sus diferentes enfoques, sus disciplinas complementarias y en especial, frente a las posibilidades de construcción del ser humano, debe ubicar su mirada a generar una nueva cultura donde el diálogo y el respeto a la diferencia sean sus componentes esenciales.

La educación física debe propender desde la visión filosófica, a lograr el desarrollo de la conciencia humana y debe tener un carácter ético, que posibilite al hombre la mejor interrelación con el mundo. Esto se fundamenta en la concepción de que solo a partir de una conciencia corporal, es posible reconocer el otro.

Sólo la educación física que estudie al hombre (**ONTOLOGÍA**) desde el desarrollo humano, podrá ser la forjadora de seres nuevos que hacen de la academia, de la ciencia y sobre todo de la humanidad misma no solo un discurso sino una acción de vida. Por lo tanto pensarla desde lo filosófico implica que se describa el tipo de hombre que se quiere formar. La orientación y finalidad educativa y le da coherencia a la totalidad del currículo.

Fundamentación Sociológica.- En tal sentido la educación es parte esencial de la vida, un componente de la práctica social, que permite no solo la conservación y reproducción de bienes materiales, a partir de los recursos que ofrece la naturaleza, sino también de las costumbres, los patrones, las normas y valores que caracterizan al sujeto como portador de una cultura específica, como representante de un pueblo o nación.

Desde la comunidad primitiva se puede distinguir las formas en que se realizaba esa transmisión y reproducción de los saberes acumulados, generalmente fueron los adultos mayores los encargados de enseñar a los miembros más jóvenes que integraban el clan, la tribu o la gen, esta es la primera forma de enseñanza que se realizó a partir de la experiencia y no de la lógica, está eran de forma espontáneas y a través de la comunicación oral, y muchas veces permeadas de leyendas y mitos que respondían al nivel de desarrollo alcanzado en esta etapa, que no buscaba otra cosa que la subsistencia individual y colectiva de aquellos primeros grupos humanos.

Ya en las sociedades clasistas en el oriente antiguo las instituciones eran privativas de las clases dominantes y prevalecía un pensamiento religioso de corte politeísta, mientras la comuna campesina esclavizada desarrolló la educación familiar, donde se transmitían los saberes del oficio y además la ideología, los valores, y su conformidad con la forma de vida.

Dentro de ámbito de la **Fundamentación Axiológica**.- La axiología como teoría de los valores se ha concebido como ciencia, teoría, o filosófica de los valores, de su origen, estructura y desarrollo histórico; la axiología fue fundada por el filósofo alemán R.H. Lotze (1817-1881). Husserl asume la axiología dentro de su fenomenología, y siguen este nuevo enfoque M. Scheler y N. Hartmann, entre otros, mencionan que las diversas sobre los valores, amplían el concepto de valor a otros campos: estéticos, políticos, económicos, deportivos, etc. En los últimos años se ha desarrollado especialmente la axiología de los valores morales, conocida también como ética axiológica, y de relativa novedad en la historia del pensamiento, ético y filosófico. La axiología ética puede también definirse como la teoría sobre el bien y el mal, o sobre los valores morales en general, otros autores fundadores de la axiología fueron P. Lapie, Logique de la Volonté, 1902; y E. Von Hartmann Compendio de Axiología, 1908.

La formación **de valores** en la Educación Física son el eje fundamental los valores son escalas valorativas tentativas de agrupar y sinterizar aquellos atributos o cualidades morales que consideramos esenciales, los valores que se deben instituir son, los siguientes: 1) la disciplina, 2) la cohesión, 3) el patriotismo, 4) el compromiso, 5) la lealtad, 6) la solidaridad, 7) la cooperación, 8) la tenacidad, 9) la sensibilidad, 10) la humildad, 11) la responsabilidad, 12) el optimismo, 13) el empeño, 14) la crítica y la autocrítica, 15) la integridad, el rigor, etc.

Existen distintos valores y cualidades de naturaleza moral, que se tornan más personales o individuales. Pueden presentar diferentes niveles de expresión comportamentales y de aplicación en otras formas de la actividad humana.

2.3.-Fundamentación Legal

En del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas del sagrado corazón ubicado en la ciudadela España, cantón Ambato, provincia de Tungurahua se rige bajo los siguientes aspectos legales: Según la Constitución de la República. Es derecho de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende. El Estado proveerá el diálogo intercultural en sus múltiples dimensiones. Está prohibido todo tipo de discriminación.

La Ley del Anciano

En el Ecuador, hasta el año 1987, los servicios de atención de los ancianos se caracterizaron por ser asistenciales, no se brindaba atención en forma integral, sino solamente a las necesidades de subsistencia, sin involucrar al anciano, a la familia ni a la comunidad en los servicios. Se les ofrecía asilos y hospitales, simplemente porque la persona de edad avanzada era considerada como una carga para la familia y para la sociedad.

A partir de ese año, se dio la tendencia a cambiar la modalidad de atención, debido fundamentalmente a los cambios en el proceso socioeconómico, modificación en los indicadores de morbimortalidad, aumento en la esperanza de vida y la influencia de profesionales que habían incursionado en la especialidad.

En cuanto el **Ministerio de Bienestar Social**, crea la Dirección Nacional de Gerontología, se observó la necesidad de disponer de un instrumento jurídico que encausará legalmente todas las acciones tendientes a mejorar la atención a la población que comprende a las personas de la tercera edad.

Las propuestas substanciales presentadas como reformas a la Ley del Anciano en el Congreso Nacional 1998 y presentadas por el Diputado Jaime Nebot son que se consideren beneficiarios de esta Ley a los ciudadanos que hayan cumplido 60 años de edad.

La creación de un Instituto Nacional para el Envejecimiento y la Vejez, como órgano representativo del Estado, el que ejecutara las Políticas Nacionales para el envejecimiento y la vejez

2.4. CATERGORIAS FUNDAMENTALES

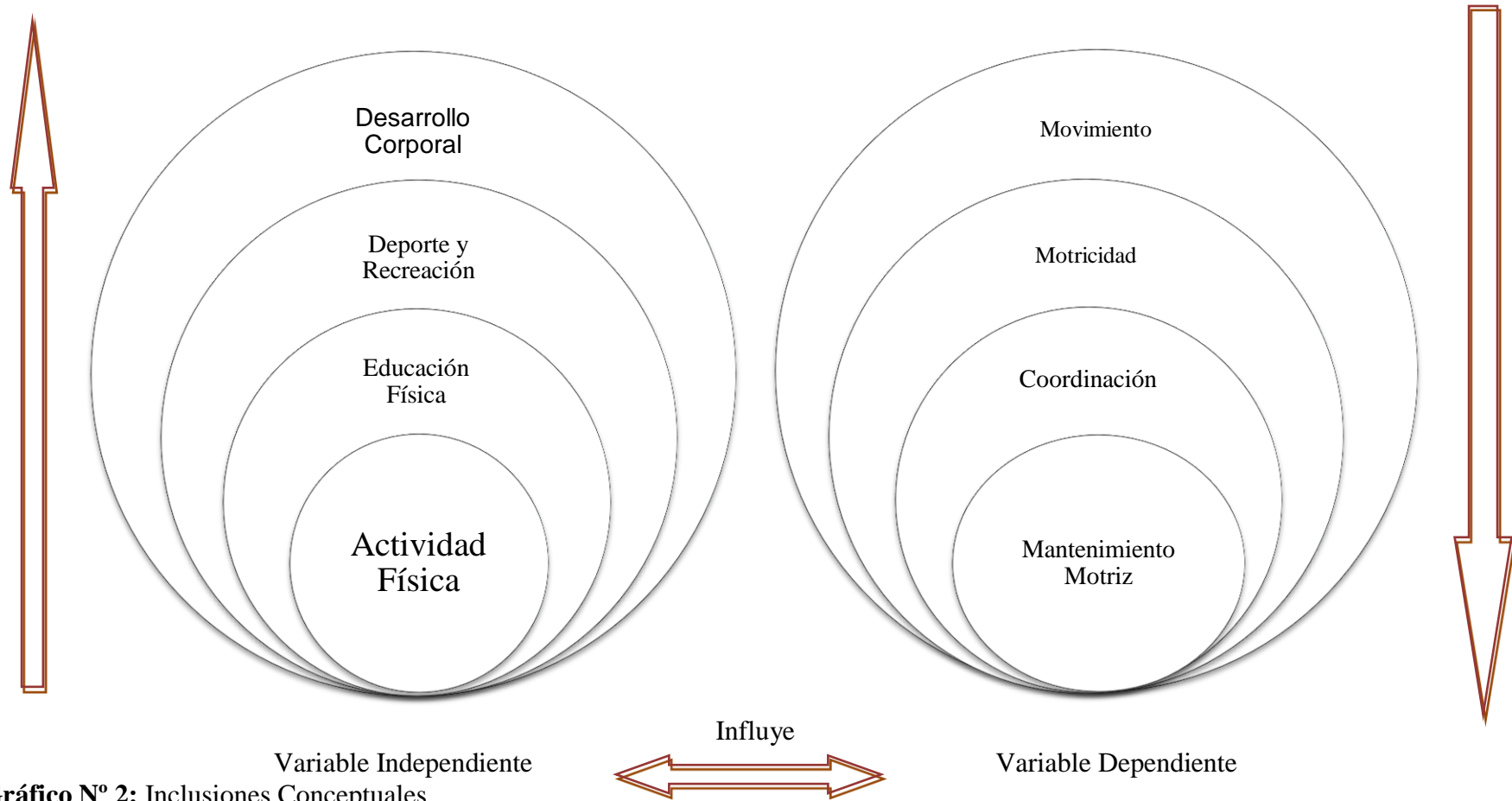


Gráfico N° 2: Inclusiones Conceptuales
Elaborado por: Reyes Wilson Rodrigo

Constelación de Ideas de La Variable Independiente

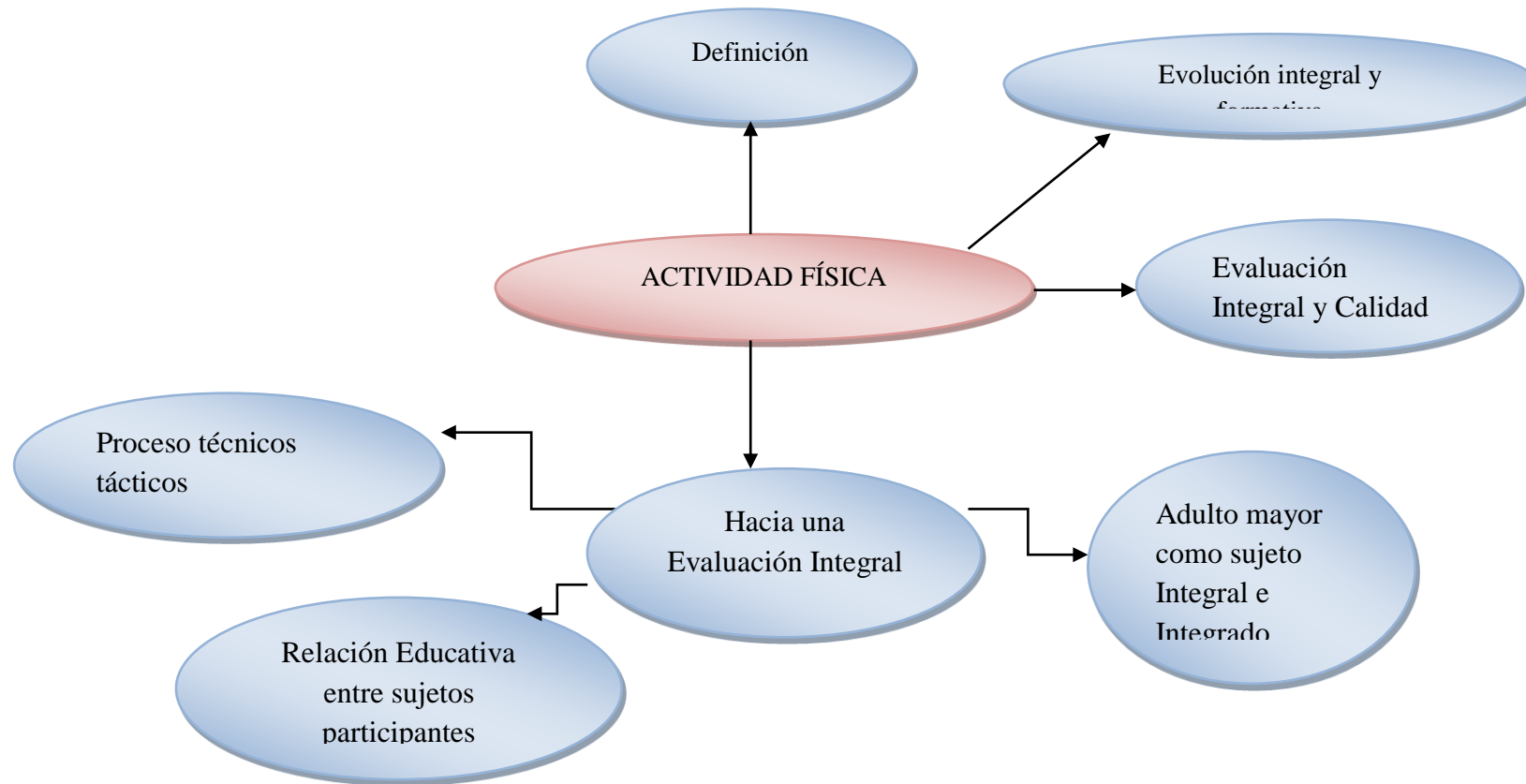


Gráfico N° 3: Constelación de Ideas de La Variable Independiente

Elaborador por: Reyes Wilson Rodrigo

Constelación de Ideas de La Variable Dependiente

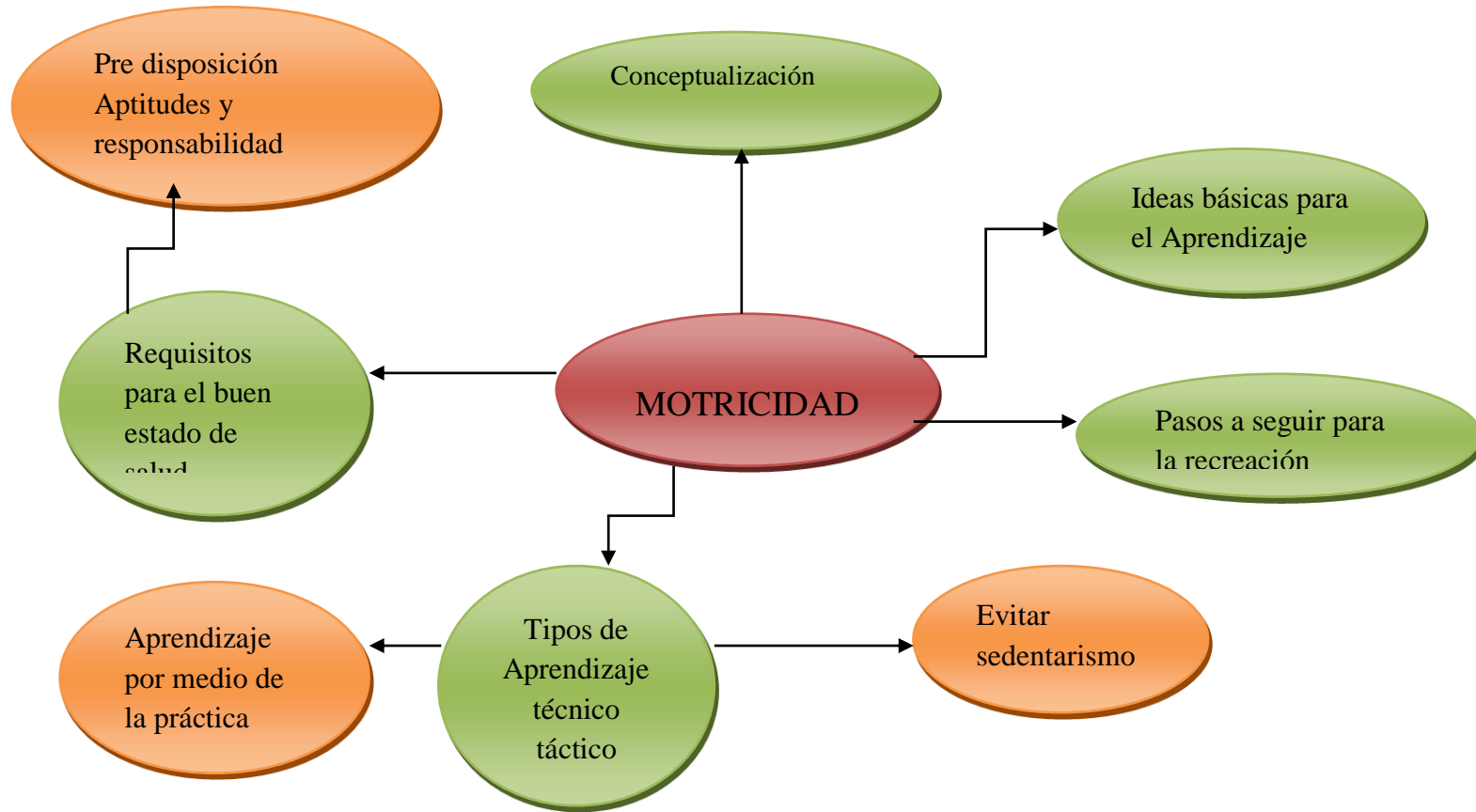


Gráfico N° 4: Constelación de ideas de la variable dependiente

Elaborador por: Reyes Wilson Rodrigo

2.4.1. Marco Teórico de la Variable Independiente.- Actividad Física.

Desarrollo corporal

El Desarrollo Corporal es la conciencia que tenemos de nuestro cuerpo, de la situación y relación entre los diferentes segmentos que lo componen y de cómo el sujeto lo va descubriendo a lo largo de su vida.

Se trata de un concepto de carácter dinámico, que se va formando y evolucionando de modo lento y global con los años y que abarca a todas las capacidades del movimiento, al mismo tiempo que puede ir variando como consecuencia de alguna enfermedad (patología en la elaboración del desarrollo corporal).

El desarrollo corporal equivale a la representación mental de nuestro cuerpo, con lo que éste se convierte en objeto de conocimiento de sí. Tal y como afirma **H. Wallon**, "El esquema corporal es una necesidad; se constituye según las necesidades de la actividad. Es el resultado y la condición de las justas relaciones entre el individuo y el medio".

Los elementos necesarios para un correcto desarrollo corporal son: el control tónico, el control postural, el control respiratorio las capacidades perceptivas y la lateralización.

Un desarrollo corporal mal estructurado se manifiesta en un déficit en la relación niño-mundo exterior:

- **Déficit motórico:** torpeza. lentitud, incoordinación, mala lateralización.
 - **Déficit perceptivo:** mala organización espacial y estructuración espacio-temporal, coordinación viso-motora.
 - **Déficit afectivo:** inseguridad, baja autoestima, insociabilidad, etc.
- La noción en cuanto al desarrollo corporal se halla también regida

por los estados emocionales del individuo como consecuencia de sus experiencias vividas.

En el plano escolar, la mayoría de las veces los trastornos en la configuración en el desarrollo corporal se traducen en problemas para el aprendizaje de las técnicas instrumentales (lectura, escritura y cálculo).

a. Toma de conciencia y representación

Este es un concepto que enlaza al desarrollo corporal, pero no coincidente con él, y cuyo conocimiento y comprensión interesa reflejar, es el de imagen corporal.

Tal y como afirma **B.J. Cratty** (1982), "La imagen corporal incluye todas las respuestas mensurables que se formula en relación con las dimensiones, la forma y los componentes de su cuerpo, así como en relación con las capacidades para el movimiento que advierte en su cuerpo y las interacciones con el ambiente".

Es por tanto esa toma de conciencia, (significado cognitivo) de los diversos componentes del cuerpo y de sus estados y posibilidades de acción, lo que denominamos Desarrollo Corporal.

b. Organización del desarrollo corporal

La organización de las sensaciones propioceptivas en relación con las del mundo exterior (exteroceptivas) constituye la base humana del movimiento. Según **P. Vayer** (1985) esta organización implica:

- *La percepción y control del propio cuerpo.* Interiorización de las sensaciones relativas a una u otra parte del cuerpo y la sensación de globalidad.
- *Un equilibrio postural económico.*
- *Una lateralidad bien afirmada.*

- *Independencia de los diferentes segmentos* con relación al tronco y entre ellos.
- *Dominio de las pulsiones e inhibiciones*: Ligado al control psicotónico y de la respiración. (relajación, respiración)

La educación de todos estos aspectos de la motricidad humana, traducidos en manifestaciones de la personalidad, es lo que constituye la educación del desarrollo corporal; y su adquisición no finaliza generalmente hasta los 11 - 12 años.

c. **Percepción y control del propio cuerpo**

La educación del control del propio cuerpo se realiza en dos niveles (**Picq y Vayer, 1969**):

- ***El de la conciencia y el conocimiento***. El niño aprende a conocer las diferentes partes de su cuerpo, a diferenciarlas y a sentir su papel.
- ***El control de sí mismo***. Le permite llegar a la independencia de sus movimientos y a la disponibilidad de su cuerpo con vistas a la acción.

Deporte y Recreación

El deporte es toda aquella actividad que se caracteriza por tener un conjunto de reglas y costumbres, a menudo asociadas a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física, pulmonar del competidor, son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o

el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

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

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

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

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

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

La utilización del deporte como factor integrador y de cohesión social comunitaria en los adultos mayores proviene de todos los sectores, contribuyendo a una formación integral que incluye la recreación y la prevención contra enfermedades a la postre.

Innumerables estudios demuestran la influencia positiva del deporte en la orientación y recreación de los adultos mayores, no sólo por sus bondades en el plano de la salud física sino también en el plano de la salud mental psicológica, donde los valores funcionan como criterios éticos deportivos transferibles al nivel social.

Los adultos mayores con algún grado de participación en actividades deportivas tienen una opción frente a la sociedad y aumentan su participación en asuntos colectivos y comunitarios así como su compromiso en cuanto a la práctica deportiva, genera un retomo social que también se expresa en el aumento del auto-estima individual y colectiva.

El deporte facilita los movimientos comunitarios de largo aliento útiles al desarrollo de procesos de organización social.

Los adultos, necesitan espacios deportivos y recreativos, que les permitan encaminar, encauzar y orientar su energía hacia el ejercicio de una libertad responsable, hacia el apropiamiento de los espacios, mejorando su relación con la familia, con su ciudad, su convivencia en especial. Además, esto permite fortalecer su autoestima en un esquema de desarrollo humano integral.

Enseñanza

La Educación Física en nuestra sociedad juega un papel decisivo, su función educativa en la formación de las nuevas generaciones es hoy en día más preponderante. De esta manera toda intención dirigida a mejorar y hacer más objetivo el tratamiento didáctico o metodológico, posibilitar

con ello el aumento de las capacidades cognoscitivas, motrices y afectivas de los alumnos, resulta necesario y útil.

La metodología para la enseñanza de la Educación Física parte en lo esencial desde las posiciones de las diversas ciencias que la han abordado. Hemos apreciado que los métodos de aprendizaje de la estructura de movimientos, es decir, la conducta motriz de los deportes colectivos, son comunes para todos los deportes. De esta manera le conceden a cada una de estas conductas motrices, un valor relevante a su ejecución ideal de cada movimiento característico de cada deporte, se sigue el mismo patrón, desde lo más sencillo a lo más complejo, pero siempre centrando en lo individual, es decir en la conducta motriz.

La Educación Física representa una parte importante en la formación integral del hombre, razón por la que en muchos países constantemente se hacen estudios para mejorar y perfeccionar los programas, planes y contenidos que se imparten. La Educación Física constituye el proceso pedagógico que se realizan en las escuelas, encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo, sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de sus convicciones de forma tal que esté en condiciones de cumplir las tareas que la sociedad le señale.

Puede apreciarse que la definición, la Educación Física, es mucho más que el resultado de la educación de lo físico y motriz de los alumnos, pero si la dirección de aprendizaje de estas capacidades es más objetiva, motivadora y el producto del proceso es cuantitativamente superior, sin dudas que ejercerá una mayor influencia positiva en los valores cognoscitivos y afectivos y por ende en la educación integral de los educandos.

El perfeccionamiento constante de la actividad pedagógica lleva implícito el desarrollo de las capacidades pedagógicas, dentro de las cuales se

encuentran, la preparación y auto-preparación de la calidad de esta actividad, constituye un reto a todo el personal docente para alcanzar la maestría pedagógica, entendiendo por ésta como “La condición fundamental de la actividad productiva del maestro, la síntesis de las cualidades personales del pedagogo, de sus conocimientos, hábitos y habilidades. Es además la adquisición de una cualidad formada y desarrollada en sus diferentes niveles, que hacen el proceso de la actividad pedagógica peculiar y creador siendo esto una preocupación constante del maestro”.

Educación Física

Es tan amplio como el concepto de educación moral o ética, siempre ha sido relegado un tercer puesto dentro de la educación de alumnado, contrario totalmente a lo que con cierta edad se pregunta a la gente y dice que su principal preocupación es su salud, por encima del dinero. La educación física es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se debe enseñar los valores para que el alumno futura personal social, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. Como segunda concepto añadido que la educación física tiene que dar las bases motoras comunes a todos los deportes a fin de que los alumnos se decidan a ser deportistas.

Es la disciplina que engloba todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en las actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades físicas propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuyendo al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de competencias que permitan la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

De esta forma, la educación física intenta desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

La educación física, pretende alcanzar sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc.

Juego motor.

Desde un enfoque antropológico cultural, el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida común. En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica, encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc.

Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo, que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física, que es el lograr la recreación.

Iniciación deportiva.

Es un proceso de aprendizaje de un deporte, teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte determinado. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias a desarrollar.

Deporte educativo.

Desde un punto de vista sociológico educativo, se puede entender al deporte educativo, como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo, en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos.

Educación física y salud.

Uno de los principales propósitos generales de la educación física, es alcanzar en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera los estilos de vida saludables, como componentes importantes de intervención: para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, tener la

capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. Para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de las personas, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

Actividad Física.

“Componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”.

El concepto de actividad física, es portador de una concepción del hombre y de la mujer, de cómo éstos deben vivir, postula determinada relación entre el cuerpo y el intelecto, y define a partir de ello qué debe entenderse por bueno y bello, con este concepto se propone un sistema de vida basado en una serie de valores: lo sano, lo verdaderamente bello, el esfuerzo, el vigor, el equilibrio.

Desde la perspectiva de la cultura física, el deporte es valorado por sí mismo, por las energías que pone en juego, por su capacidad de forjar un carácter sano, verdadero y bello, por su capacidad de expresar lo mejor del hombre pensante e inteligente logra su plena realización logrando una máxima capacidad de pregunta y abstracción. Nos dice que es muy importante la filosofía ya que menciona que se desarrolló, se substituyó a sí misma, se repitió una y mil veces, se aniquiló y volvió a resurgir de sus propias cenizas con esa historia del pensamiento.

En medicina, la actividad física se entiende como un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces es utilizada como sinónimo del ejercicio físico, que es una forma de actividad física que está planificada y proyectada, puesto que es actividad repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que es realizada por el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o en la vida laboral y en sus momentos de ocio. Con ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física se hace visible el consume calorías.

Efectos de la actividad física.

En los adultos mayores de ambos sexos que presentan obesidad es porque por su condición de longevos tienden a tener una vida sedentaria y realizan actividades menos intensas. También se ha demostrado que en adultos mayores obesos su bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, entre los que se incluye el deporte y la educación física.

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

La actividad física no sólo aumenta el consumo excesivo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo disminuye. Las investigaciones indican que la disminución del

apetito después de la actividad física, es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

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

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

Propósitos de la actividad física.

La práctica de la actividad física en forma sistemática, ordenada y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, puesto que mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc.

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- **A nivel orgánico:** Aumento de la elasticidad, flexibilidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento en la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- **A nivel cardíaco:** Se valora un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

- **A nivel pulmonar:** Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular en el corazón).
- **A nivel metabólico:** Reduce la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.
- **A nivel de la sangre:** Reduce la coagulabilidad en la sangre.
- **A nivel neuro-endocrino:** Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de la adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.
- **A nivel del sistema nervioso:** Mejora el tono muscular, y los reflejos junto con la coordinación muscular.
- **A nivel gastrointestinal:** Mejora el funcionamiento intestinal y estomacal, ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- **A nivel osteomuscular:** Acrecienta la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular

que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis y la artritis.

- **A nivel psíquico:** Mejora el autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Consecuencias de la inactividad física

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

Sedentarismo físico

El sedentarismo se ha determinado como la carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso y masa corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad, flexibilidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones de las venas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte (columna vertebral), mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

- Tendencia a enfermedades crónico - degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico, entre otras.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les imposibilita realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.
- Disminuye el nivel de concentración.
- Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.
- La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el diagnóstico, tratamiento y manejo de su enfermedad.

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

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

- Los adultos de 65 en adelante dediquen, por lo menos 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75

minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

- La actividad se debe practicarla en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades deben dedicar hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Que los adultos mayores con movilidad reducida realicen actividades físicas, para así mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Que se realicen actividades que permitan fortalecer los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar actividad física recomendada debido a su estado de salud, se pide mantenerse físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Actividad física para todos.

Estas directrices son válidas para todos los adultos sanos de más de 65 años. También se aplican a las personas con enfermedades crónicas. Las personas con determinados problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, pueden tener que tomar más precauciones, cuidados y consultar al médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física.

Los adultos mayores pueden acumular el total de 150 minutos semanales de varias maneras.

El concepto de acumulación hace referencia a la meta de totalizar 150 minutos de actividad a base de intervalos de al menos 10 minutos cada uno, a lo largo de la semana, por ejemplo realizando 30 minutos de actividad física con intensidad moderada cinco veces a la semana.

Estas recomendaciones son permitidas para todos los adultos mayores, independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

Las recomendaciones son extensivas a los adultos mayores con discapacidad, siempre y cuando se adapten a cada persona en función de su capacidad de ejercicio, de sus limitaciones y de los riesgos específicos que conllevan a su salud.

Los adultos mayores inactivos o con enfermedades limitantes, verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría "sin actividad", a la de "cierto nivel" de actividad. Los adultos mayores que no siguen las recomendaciones de realización de actividad física deberían intentar aumentar la duración, la frecuencia y, finalmente, la intensidad como meta para poderlas cumplir.

Efectos beneficiosos de la actividad física en los adultos mayores

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

- Presentan una menor tasa de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.
- Tienen un perfil de bio marcadores mucho más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea, y

- Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

2.4.2. Marco Teórico de la Variable Dependiente.- Mantenimiento Motriz.

El movimiento

El movimiento puede definirse como el cambio de posición de los cuerpos desde un punto de referencia. Al cuerpo que está en movimiento se le llama móvil. Los cuerpos no se mueven solos, requieren de un movimiento necesario que se aplica a la fuerza del objeto.

El movimiento es humano, y el hombre es una unidad dinámica bio-psico-social. La motricidad ya no es analizada únicamente desde el punto de vista biológico, sino que asumir que la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Los individuos con especiales características en los cuales el movimiento es un elemento natural de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad. El movimiento no sólo forma parte del ser humano sino que es el propio. Hombre y movimiento son inseparables. La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo. Cualquier restricción o descuido del aspecto motor tiene efectos duraderos en las dimensiones de la personalidad.

El movimiento, en cualquiera que sea su forma de presentación: tarea motora, juego, deporte, danza, o cualquier otra forma del mismo, constituye en nuestra área el medio o los medios para la educación, pero nunca será un fin.

El movimiento, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, es una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el deporte debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud, en sus máximos objetivos.

El movimiento es propio de nuestro cuerpo, es decir, nuestro cuerpo está hecho para moverse. Esto se ve en las primeras etapas del hombre a través de diferentes actuaciones; el desarrollo motriz es una finalidad en sí misma y contempla aspectos muy diversos que van desde el control del movimiento o la coordinación, hasta aspectos comunicativos y relacionales.

Movimientos Articulares.

El cuerpo humano presenta varias zonas donde se producen movimientos, a estas zonas se les denomina articulaciones y son los puntos donde se unen dos o más huesos del esqueleto.

Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies articulares de los huesos, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial. Todos estos elementos blandos sirven de unión, de amortiguación y facilitan los movimientos articulares.

Los movimientos articulares que realiza el cuerpo humano reciben nombres puntuales. Los movimientos articulares son diversos, como: flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna y externa.

Movimientos articulares para el cuello

Flexión de cuello:

1. Inclinación a la derecha
2. Rotación a la derecha
3. Extensión
4. Inclinación a la izquierda
5. Rotación a la izquierda.

Movimientos articulares para los hombros

1. Flexión

2. Abducción o alejamiento
3. Rotación interna
4. Extensión
5. Aducción o acercamiento
6. Rotación externa.

Movimientos articulares para los codos

1. Flexión
2. Extensión
3. Rotación interna
4. Rotación externa.

Movimientos articulares para las muñecas

1. Dorsiflexión o flexión dorsal
2. Palmiflexión o flexión palmar
3. Abducción o alejamiento
4. Aducción o acercamiento.

Movimientos articulares para el tronco

1. Flexión
2. Extensión
3. Hiperextensión
4. Inclinación a la derecha
5. Inclinación a la izquierda
6. Rotación a la derecha
7. Rotación a la izquierda.

Movimientos articulares para la cadera

1. Flexión
2. Extensión
3. Abducción o alejamiento
4. Aducción o acercamiento
5. Rotación interna
6. Rotación externa.

Movimientos articulares para las rodillas

1. Flexión

2. Extensión.

Movimientos articulares para los tobillos

1. Dorsiflexión
2. Plantiflexión
3. Inversión
4. Eversión.

En algunas partes del cuerpo se pueden realizar dos ejercicios, por ejemplo para los hombros: Flexión, Abducción o alejamiento, Rotación interna, Extensión, Abducción o acercamiento y Rotación externa. Y para otras partes como es el caso de las rodillas, sólo se pueden realizar: Flexión y extensión.

Los movimientos combinados que se producen en los hombros y caderas se les llaman movimientos combinados porque en el momento de realizar el ejercicio, se combinan dos o más movimientos articulares.

Circunducción de tronco

1. El primer movimiento que se va a realizar es: la inclinación a la izquierda si se comienza por el lado izquierdo, o inclinación a la derecha si se empieza por el lado derecho. En el ejemplo se va a comenzar por el lado derecho.
2. El segundo movimiento es la hiperextensión, con las manos en la cintura.
3. El tercer movimiento es inclinación al lado izquierdo
4. El cuarto movimiento es extensión con las manos en la cintura.
5. Y se vuelve a la posición inicial. Este ejercicio se realiza las veces que el profesor de Educación Física lo indique.

Circunducción de cuello

Se combinan los siguientes movimientos articulares:

1. Flexión de cuello
2. Inclinación a la derecha
3. Extensión
4. Inclinación a la izquierda.

Circunducción de hombro

Se combinan los siguientes movimientos articulares:

1. Flexión
2. Abducción o alejamiento
3. Extensión
4. Aducción o acercamiento.

Circunducción de muñeca

Combina los siguientes movimientos articulares:

1. Dorsiflexión o flexión dorsal
2. Palmiflexión o flexión palmar.

Circunducción de cadera

Combina los siguientes movimientos articulares:

1. Flexión
2. Extensión
3. Abducción o alejamiento
4. Aducción o acercamiento.

Circunducción de tobillo

Combina los siguientes movimientos articulares:

- Dorsiflexión
- Plantiflexión

Movimientos especiales de cadera y hombros

Para los hombros y caderas. Se deben condicionar bien estas partes del cuerpo para prevenir dolores y malestares que pueden traer graves consecuencias para la salud.

Movimientos especiales para los hombros

1. Elevación de escápula
2. Abducción (alejamiento escapular)
3. Depresión escapular
4. Aducción (acercamiento escapular).

Movimientos especiales para las caderas

1. Elevación de la pelvis
2. Depresión de la pelvis

3. Báscula anterior de la pelvis
4. Báscula posterior de la pelvis.

Motricidad.

La motricidad es un concepto que apenas comienza a tomar forma, pues desde las perspectivas más convencionales devenidas de las influencias biológicas y psicologistas, se refiere a la capacidad de movimiento fisiológico e incluso orgánico que se asocia con lo motriz o fuerza impulsora de algo.

Para diferenciarlo de esos procesos que impulsan sistemas de cualquier índole, se ha intentado el concepto de psicomotriz como referente a ese movimiento controlado de alguna manera por la mente. Sin embargo este concepto es referido desde la psicología y biología y actualmente desde la neurociencia como los procesos impulsores de movimientos devenidos de respuestas a estímulos entre sistemas neuronales aferentes y eferentes. Incluso se habla de neuronas motoras como aquellas que traducen el estímulo hacia una acción motriz (ver por ejemplo Kandel, Schwartz y Jessell 1997). La motricidad humana. Un proceso de construcción

Es evidente que la tendencia anteriormente mencionada manifiesta un enfoque funcional de la motricidad, toda vez que se define desde la capacidad para generar un movimiento y la efectividad y eficiencia de este.

Pero, ¿dónde quedan esos procesos de construcción social de la motricidad que garantizan las prácticas y realizaciones más complejas que el hombre y mujer de la actualidad realizan a diario? ¿Acaso todo lo que realizamos a nivel motriz es devenido de la herencia biológica y está predeterminado sin influencia de las mediaciones culturales? ¿Somos sujetos motrices por naturaleza o llegamos a serlo desde la cultura?

Estos y otros interrogantes que desvelen la proximidad de la motricidad con nuestra constitución como humanos, deben ser planteados para poder abordar el real significado de motricidad.

La motricidad es mucho más que la funcionalidad reproductiva de movimientos y gestos técnicos, es en sí misma creación, espontaneidad, intuición; pero sobre todo es manifestación de intencionalidades y personalidades, es construcción de subjetividad.

Lo que nos aproxima a nuestra naturaleza humana, es definitivamente la cultura, somos como lo propone Tapias (citado por trigo, 1999, p.53), sujetos culturizados y esa posibilidad ha sido otorgada al ser humano gracias a nuestra condición inacabada, a nuestra condición de ser proyectos, pues desde que nacemos manifestamos esa condición con la neotenia o "nacida antes de tiempo".

Al parecer eso que era considerado antes como una debilidad es lo que nos permite llegar a ser lo que somos, es lo que nos posibilita prepararnos para ser cada día mejores seres humanos. O sea, la condición misma de nuestra naturaleza humana, nos obliga a construir paso a paso nuestra vida, nuestra personalidad, nuestro yo.

El término motricidad es empleado para referirse, al movimiento voluntario de una persona, coordinado por la corteza cerebral y estructuras secundarias que lo modulan. Debe distinguirse de "motilidad", que hace referencia a los movimientos viscerales; como, son por ejemplo, los movimientos peristálticos intestinales. De allí que surge un problema, pues al ser un acto consciente en principio parece que debiéramos encontrar el origen del movimiento en la voluntad humana, pero se demuestra que esto no es así. Muchos experimentos han demostrado que la consciencia del "acto consciente" surge unos milisegundos después de haberse originado en áreas corticales premotoras y de asociación.

Aquí se planifica el futuro acto motor, en el momento en que se decide cuál es el más adecuado se ponen en marcha los mecanismos para ejecutarlo. Hay una región cortical encargada de dar inicio a esta cadena de acciones nerviosas, el área cortical prerrolándica o área motora, la cual corresponde a los músculos voluntarios que formarán parte en el futuro movimiento. Esta orden viaja a través de la vía piramidal o tracto cortico-espinal, cruzando en el bulbo raquídeo hacia el hemicuerpo contrario al que corresponde el área cortical de inicio.

La motricidad es relacionada con el sistema nervioso que provocan una contracción de los músculos y genera una coordinación en el desplazamiento de los movimientos ejecutados por el sujeto.

Etapa ganglionar y cerebral

La situación anatómica de esta etapa se encuentra entre la corteza y la médula espinal. Después de abandonar la corteza, la vía piramidal pasa junto a los ganglios basales, que están situados en la sustancia blanca cerebral. Los ganglios basales se encargan de modificar, perfeccionar, aumentar la precisión y la finura de esta orden de movimiento. Posteriormente, de los ganglios, la orden pasa al cerebelo, el cuál regula el equilibrio y el movimiento tomando como referencia la distancia, fuerza, dirección, tiempo, etc. La Motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo.

Etapa espinal

Fundamentalmente se basa en la transmisión del impulso a través de la médula espinal, descendiendo hasta el segmento correspondiente del músculo o músculos a estimular, tomando la raíz nerviosa de dicho nivel como vía de continuación a la orden de movimiento previamente perfeccionada.

Etapa nerviosa

El impulso viaja desde la salida de la raíz nerviosa de la médula espinal hasta la fibra o fibras musculares, concluyendo esta etapa en la unión nervio-músculo, es decir, en la placa motora.

Etapa muscular

Aquí se realiza el paso del impulso nervioso al músculo. Nos vamos a encontrar con que el impulso eléctrico se transforma en una señal química, la cual provoca la contracción muscular solicitada por el córtex cerebral, causando un movimiento que se vale de una palanca ósea.

Etapa articular

En esta etapa existe movimiento articular, siendo considerado por fin como el actor motor propiamente dicho. Es el conjunto de funciones nerviosas y musculares.

Clases de motricidad

Dinámica o anisométrica

Es aquella en la que la magnitud de la tensión del músculo, no es igual a la longitud del mismo, variará según cual sea la tensión generada. La cual al ser generada por la tensión de la longitud del músculo varía según indique cada ejercicio.

Gruesa

La motricidad gruesa tiende en si, a realizar movimientos drásticos e estructurales, es decir, que se realiza con movimientos mediocres en sentido más primitivo del neurodesarrollo, y se involucran grupos musculares más grandes que implican mayor aplicación de fuerza, mayor velocidad y distancia de movimiento.

Media

Mover las extremidades sin realizar desplazamientos.

Fina

La motricidad fina hace referencia a movimientos voluntarios mucho más puntuales, que implican pequeños grupos de músculos (y que requieren una mayor coordinación.)

Coordinación

La **coordinación** consiste en la acción de "conectar medios, esfuerzos, etc., para una acción común". Es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". El término puede referirse a distintos significados según el contexto:

En **anatomía**, hay distintos tipos de *coordinación* para referirse al trabajo conjunto de distintos órganos, como por ejemplo en la coordinación mano-ojo o la **coordinación muscular**.

- Coordinación óculo-pédica: o óculo-manual, se las ejecutan con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc.
- Coordinación viso-motora: el cuerpo en el espacio, son ejecuciones de movimientos de todo el esquema motor en los que son necesarios una percepción visual del espacio ocupado y libre para llevarlos a cabo.
- Coordinación motriz: es la coordinación general, la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse solo o con un compañero, coordinarse con un equipo en un juego, etc. Es la forma más amplia de coordinación, el resultado de un buen desarrollo de las anteriores.

En la **teoría de juegos** se habla de **juegos de coordinación** al referirse a aquellos juegos en los que se produce un equilibrio cuando ambos jugadores emplean estrategias iguales o correspondientes.

La **coordinación motriz**, hace referencia a la capacidad de los músculos esqueléticos del cuerpo de lograr una sincronización para lograr un determinado movimiento. Esta capacidad es extremadamente importante

en los deportistas, en especial los que se desarrollan en áreas que requieren de habilidad con el cuerpo. Es importante resaltar que este tipo de coordinación puede aprenderse y puede desarrollarse.

Las Cualidades Motrices son aquellos componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento. Está íntimamente relacionado con la habilidad motriz, definida como capacidad de movimiento adquirida. La habilidad motriz es un instrumento de desarrollo de las cualidades motrices.

Esta denominación es la que más se acerca concretamente a la Educación Física. De esta manera, podemos observar la gran importancia que tiene el desarrollo de la coordinación y el equilibrio para el movimiento del cuerpo.

Coordinación: concepto y actividades para su desarrollo

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., del potencial genético para controlar el movimiento y los estímulos, y las experiencias motrices que hayan adquirido.

Entre diversos autores que han definido la coordinación, como:

- *Castañer y Camerino (1991)*: es un movimiento coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.
- *Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998)*: la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.
- *Jiménez y Jiménez (2002)*: es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

Tipos de Coordinación

Coordinación Global: Primera fase del proceso de aprendizaje motor, donde se forman las estructuras básicas del movimiento. Es donde la fuerza, ritmo, fluidez y volumen de este son incorrectos e inadecuados.

Coordinación Fina: Segunda fase del proceso del aprendizaje motor donde la fuerza, fluidez, y volumen son precisos y armónicos.

Coordinación estática: Es el equilibrio entre la acción de los grupos musculares opuestos, la cual se establece en función del tono y permite la conservación voluntaria de las actitudes.

Coordinación Dinámica: Es la puesta en acción simultánea de grupos musculares diferentes en vista a la ejecución de movimientos voluntarios más o menos complejos.

Coordinación Dinámica específica: Ajuste corporal que se realiza frente a demandas motrices que exigen el uso particular de algún segmento.

Coordinación Dinámica general: Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos.

Coordinación Viso-motriz: Tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo visual y que se adecua positivamente a él. (Coordinación óculo manual y Coordinación óculo pie)

Coordinación Dinámico Manual: Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión, sobre la base de una impresión visual.

Factores que intervienen en la coordinación

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas. Los factores que determinan la coordinación son:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.

- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.

Actividades para su desarrollo

Citaremos algunas de las posibles actividades para el desarrollo de la Coordinación:

Coordinación dinámica general

- Desplazamientos variados (pata coja, cuadrúpeda, reptar, trepar, etc.) con o sin implementos (patines, bicicletas...).
- Saltos de todo tipo: pies juntos, sobre un pie, alternativos, rítmicos, etc.
- Gestos naturales: tirar, transportar, empujar, levantar, etc.
- Ejercicios de oposición con el compañero o en grupos.
- Actividades rítmicas: bailes populares, modernos, canciones bailadas, danzas.

Todas estas actividades se pueden realizar utilizando diferentes direcciones, velocidades, ritmos, combinaciones, etc., o con una gran variedad de materiales complementarios como cuerdas, gomas elásticas, colchonetas, picas, aros, etc.

Además, cualquier *Juego* en el que exista desplazamiento y una gran intervención muscular, favorecerá el desarrollo de la Coordinación General.

Coordinación óculo-segmentaria

- Lanzamientos variados: con una mano, con la otra, con las dos, con un pie.
- Golpeos con diferentes partes del cuerpo: cabeza, rodillas, hombros, codos.
- Diferentes formas de receptor: con una mano, con las dos, con los pies, con las piernas.
- Saltos sobre obstáculos, objetos y similares (ajuste viso-motor).

La coordinación y el equilibrio son capacidades que precisarán la acción, hasta el punto de que una deficiencia o anomalía en el desarrollo de cualquiera de ellas, limitará o incluso impedirá una ejecución eficaz. Por ello, es necesario para que haya una mejora funcional en el dominio corporal ya que admitirá la adquisición de múltiples conductas motrices, lúdico o expresivo, que

Componentes de la coordinación

La Coordinación es una cualidad multifactorial, por lo que sus componentes son variados:

La Fuerza

El Equilibrio

La Agilidad

La Concentración

La Flexibilidad

La Visión Periférica

El Control (calidad-cantidad)

Facilidad de dejar fluir el movimiento, facilidad de ideación, facilidad de dominio del tono muscular.

Niveles de integración

PERCEPCIÓN del movimiento.

ELABORACIÓN del movimiento.

REGULACIÓN del movimiento.

EJECUCIÓN del movimiento.

Estos cuatro niveles se integran en la coordinación. La falta en cualquiera de ellos produce deficiencias en la coordinación. Tiene especial importancia en los aprendizajes de movimiento.

Canales que intervienen en la coordinación

Visual.

Táctil.

Kinestésico.

Laberíntico.

Auditivo.

Memoria motriz.

Comprensión de movimiento.

Reproducción de movimiento.

Características cinéticas básicas de la coordinación

PRECISIÓN DE MOVIMIENTOS (Equilibrio en la dimensión espacial).

ECONOMÍA DE MOVIMIENTOS (Equilibrio en la dimensión energética).

FLUIDEZ DE MOVIMIENTO (Equilibrio en la dimensión temporal).

ELASTICIDAD DEL MOVIMIENTO (Equilibrio de las fuerzas musculares de tensión y freno).

REGULACIÓN DE LA TENSIÓN (Relajación y tono).

AISLAMIENTO DEL MOVIMIENTO (independencia muscular).

ADAPTACIÓN DEL MOVIMIENTO (Equilibrio de la regulación. Cambios sobre la marcha del movimiento).

Mantenimiento motriz

Estar en forma" se ha convertido en un lema más de las industrias de la salud, y no extraña observar la proliferación de nuevas y mágicas propuestas de rutinas gimnásticas disponibles tanto en revistas como en centros de aparatología denominados gimnasios. Para quienes pudieran opinar que la Educación Física es una práctica exclusiva del periodo escolar queremos recordarles que es una disciplina que se ocupa de que

la actividad física esté relacionada básicamente con la salud y no con las leyes de mercado.

La actividad física traducirá en una mejor calidad de vida si es realizada en un marco de verdadero cuidado de la salud de cada persona. Así como en el ámbito educativo hay un amplio desarrollo de esta tarea, parece que tendremos que esperar un tiempo más para que se extienda a políticas comunitarias que promuevan diversos programas de actividades para la salud en el ámbito social, de tal manera que la educación física de la persona adulta no quede librada a las leyes no siempre tan saludables del mercado.

“La salud para el adulto mayor es concebida como el motor que impulsa hacia la vida”. Sobre este tema Juan Pablo Araya postuló al Magíster en Antropología y Desarrollo de la Universidad de Chile. Las conclusiones obtenidas en la investigación del profesional me parecieron interesantes de compartir: cómo perciben los adultos mayores la salud, su propia salud.

En esta etapa de la vida la salud pasa a ser un bien de primera necesidad que no solo se asocia a la salud física, sino también a la salud psíquica, a la cual se atribuye el control del resto del organismo.

La salud mental mueve el cuerpo, pero además permite un razonamiento y conductas adecuadas en lo cotidiano: la salud representa la energía impulsora que permite desarrollar la motivación para realizar cosas en la vida y poderlas disfrutar.

Es importante decir entonces que si la salud es reconocida como el motor que mueve al ser humano estaría representada principalmente, por los deseos de vivir que tenga la persona. Estos deseos contribuyen de mayor

forma al desarrollo de una actitud responsable en la auto-prevención de enfermedades.

Se ha demostrado que el deseo de vivir ayuda a mejorar el cuerpo y el estado general de las personas. Es importante señalar que esta forma de simbolizar la salud, se traduce en una motivación por vivir que no solo está representada en querer vivir por vivir, sino que se asocia al querer dar sentido a la vida.

La salud permite a la persona poder desempeñarse y moverse con libertad o al menos sin las restricciones que imponen las enfermedades. Al contrario, las enfermedades representan limitaciones o restricciones en los individuos.

La mayoría de los adultos mayores identifican que el principal aspecto para desarrollar una vejez saludable, feliz o tranquila, es el contar con una salud adecuada. Se puede tener dinero, estar acompañado, pero si no se tiene salud, no se puede disfrutar de nada.

Consecuente con lo que se ha dicho anteriormente es importante reiterar que para el mantenimiento de una vejez saludable es fundamental la participación y la realización de actividades que tengan sentido para las personas mayores. Las actividades que más aceptación tienen entre las personas mayores son las de ayudar, enseñar, aprender y servir a otros. Es importante entretenerse y ocupar el tiempo que se libera una vez que se dejó de trabajar o que se marcharon los hijos del hogar.

Otro de los aspectos que contribuye a mantener un estado saludable es desarrollar la capacidad para disfrutar del presente. Vivir el aquí y el ahora permite mucho más allá que sobrevivir o vivir, tener la posibilidad de disfrutar lo cotidiano con mayor tranquilidad.

No es recomendable que la enfermedad sea un tema de conversación cotidiano, ya que las personas mayores que centran su comunicación con los demás en temas relacionados con enfermedades, son interpretados como negativos o pesimistas y la actitud que se asume frente a ellas es de distancia e incluso de rechazo. El lenguaje construye realidad, no vaya a suceder que de tanto hablar de enfermedades nos enfermemos de verdad.

Es por esta razón que los adultos mayores deben propender a la realización de una actividad física moderada, supervisada por personas entendidas en la materia, para que de esta manera no sufran lesiones más adelante. Además la realización de actividades físicas y de recreación en la adultez, mejoran su convivencia, aumentan su autoestima, propenden al desarrollo integral del adulto mayor, mejorando sus relaciones personales e integrándolos a una sociedad que hoy en día pretende integrar a los mismos.

Capacidad

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en practicar y entrenar las diferentes capacidades.

Conservación de la capacidad física y mantenimiento motor.

La capacidad física es útil para mantener el estado normal de los músculos y articulaciones; prevenir la pérdida de calcio en los huesos (osteoporosis); aumentar la capacidad de los sistemas respiratorio y cardiovascular; evitar el daño de las arterias y mejorar la coagulación sanguínea. Además, es muy importante para lograr una actitud emocional positiva de confianza en sí mismo.

El ejercicio físico debe ser exigente, pero sin caer en lo excesivo, y debe ayudar a mantener rangos articulares y posturas fisiológicas en los adultos mayores. Se puede recomendar la natación, - aunque sólo sea jugar en el agua -, el baile, las caminatas. Este ejercicio debe durar por lo menos 30 minutos seguidos y practicarse por lo menos tres veces a la semana, si es bien tolerado. Realizarlo por períodos menores generalmente es insuficiente para la mantención de las capacidades funcionales, pero siempre es preferible hacer poco ejercicio a no hacer ninguno. Para la caminata debe considerarse el uso de ropa adecuada, acorde con la temperatura ambiente, un calzado cómodo...

Para mantener la postura correcta y la flexibilidad de las articulaciones se recomienda el realizar movimientos de estiramiento de brazos y piernas, girar y extender el cuello, mover el tronco a derecha y a izquierda.

Si no se ha realizado ejercicio antes, es preferible que consulte con su médico si puede hacerlo sin peligro.

- El ejercicio es útil para el estado físico.
- El ejercicio es útil para el estado emocional.
- Si produce dolor o molestia, se debe suspenderlo y consultar al médico

Las capacidades físicas coordinativas:

Coordinación, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer de un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen:

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

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

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

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

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

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

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

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el

trabajo con los adultos mayores, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás. Por lo tanto la mejora de la forma de la actividad física se deberá al trabajo de preparación física acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc) y de los objetivos y requisitos que exija.

En la vida contemporánea, se necesita combatir el estrés que provocan las tensiones de la vida cotidiana en la población de la tercera edad, la práctica de ejercicios físicos y las actividades recreativas constituyen vías efectivas para lograrlo, ya que a su vez contribuyen a mejorar la calidad de vida y la salud del adulto mayor. Todo esto se comprobó cuando se realizó un estudio de intervención comunitaria siendo el universo de esta investigación todas las personas de la tercera edad y se escogió como muestra. Se aplicó un diagnóstico inicial para determinar las condiciones físicas de los adultos mayores mediante la observación de la ejecución de ejercicios sencillos que permitieron apreciar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la resistencia,

Los adultos mayores escogidos para realizar esta investigación se caracterizan por ser agradables, obedientes en el cumplimiento de las orientaciones que se les brinda en las sesiones de trabajo, comunicativos y mantienen un gran entusiasmo de forma colectiva y preocupación por los demás lo cual muestran cotidianamente en la visita a cualquier compañero que se ausenta por algún problema. Desde el punto de vista de la salud se pudo conocer que de manera general padecen de enfermedades, tales como: artritis, osteoporosis, hipoglicemia, sacro-

lumbalgia, Diabetes Mellitus, hipertensión arterial, insuficiencia vascular periférica, osteoartritis, gastritis, artritis reumatoidea, hipotiroidismo, hernias discales, tensión emocional, escoliosis y hemiplejía derecha. Todo esto conlleva a que se siguieran criterios sobre el tipo de trabajo físico que deben recibir para evitar cualquier efecto negativo con relación a la salud de los adultos mayores.

A continuación se presentan ejemplos de los tipos de ejercicios que se pueden realizar para lograr el acondicionamiento y preparación a la realización de actividades físicas de los Adultos Mayores:

1. Formar de 2 hileras y los miembros de cada una pasaran la pelota por encima de la cabeza y por los laterales (izquierda y derecha) según la orientación del coordinador
2. Formar de 2 filas donde los miembros se pasan el balón con las 2 manos unidas a la altura del pecho en forma diagonal. (Coordinación y equilibrio)
3. El juego de la pelota caliente ubicados en forma de círculo, se pasaran la pelota entre ellos y al escuchar el silbato, la persona que lo tenga en sus manos, debe cantar una canción o una estrofa, una poesía, un cuento, una adivinanza, según sus habilidades. (Destreza y coordinación)
4. Caminata realizando zigzag sin cruzar las piernas y sin pasar los pies por encima de las señales. (Coordinación y equilibrio)
5. En forma de círculo, uno de los participantes se desplaza caminando por fuera y cuando se aproxima a los otros que están en el círculo, este tiene que realizar una semi cuclilla porque si lo sorprenden tiene que salir a realizar el recorrido. (Rapidez, concentración y equilibrio)

6. Juego de cambio de los platillos que están dentro de un círculo que se encuentra a cinco metros desde la salida. (Coordinación y rapidez)

7. Ejercicios sosteniendo el bastón: torsión de las manos, torsión de los brazos, flexión y extensión de los brazos, torsión lateral del tronco, flexión ventral del tronco, tracción y extensión del tronco sentados en el piso en parejas y aguantando el bastón con los brazos extendidos. (Coordinación y habilidades)

Ayudar a retrasar la debilidad física y mejorar la movilidad funcional del adulto mayor, son dos de los objetivos de los profesionales de actividad física comunitaria que tienen la responsabilidad de la preparación física. Con la creación de los círculos de los adultos mayores en nuestro país que se desarrollan durante algunos años, donde las pruebas de eficiencia físicas que son evaluadas en cuanto a la fuerza de brazos, piernas, flexibilidad de la articulación del hombro y piernas, la agilidad y resistencia, ya que en la actualidad se realizan pruebas hasta los 55 años de edad, consciente de la falta indispensable para evaluar la capacidad funcional del adulto mayor, es que uno de los objetivos consisten en proponer una alternativa para medir la capacidad física del adulto mayor y así facilitar una correcta distribución de los contenidos a planificar.

El envejecimiento es un proceso que se puede definir como los cambios estructurales y funcionales que ocurren después de alcanzar la madurez reproductiva, implicando una disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos y que tiene como consecuencia un aumento de las probabilidades de muerte.

Aunque la vejez comienza a los 60 años, el envejecimiento comienza mucho antes, de tal manera que el objetivo de lograr una vejez satisfactoria, donde las personas asocien el incremento de su longevidad

con el mantenimiento de su autonomía y su integración social, depende de que este proceso se desarrolle también de forma saludable.

En el adulto mayor se producen cambios biológicos dado por cambios orgánicos que afectan sus capacidades físicas, los cambios psíquicos reflejados en el comportamiento de auto percepción, los valores, las creencias; y los cambios sociales en su rol dentro de la familia y la comunidad. La reducción de la movilidad influye fuertemente en el deterioro de la capacidad funcional para las actividades cotidianas, dada la limitación para maniobrar con seguridad y efectividad, aumentando el riesgo de caídas y accidentes.

Todos tenemos la preocupación de cómo seremos cuando llegemos a la adultez o si llegaremos a ella y más que esta preocupación debiéramos preguntarnos ¿qué hacer para llegar a una vejez sana y mucho más placentera o cómo podemos evitar una vejez llena de dolores e infelicidades; si pensáramos así podríamos encontrar las respuestas adecuada en las prácticas sistemática en las actividades físicas, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestra costumbre alimenticias todo ello contribuiría a que esa tercera edad representara en todos, una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales.

En nuestro país, dentro de los programas priorizados, se encuentra el Programa de Atención al Adulto Mayor, en el cual se incluyen las acciones y actividades dirigidas a mejorar la calidad de vida de los mismos, ya sea mediante actividad física, integración social, control de hábitos tóxicos, vida más sana, empleo del tiempo libre y otros.

Las actividades físicas destinadas para el adulto mayor tienen como objetivo primordial alcanzar un mayor nivel de autonomía física que contrarresten las acciones del proceso de envejecimiento, que contribuyen a conformar un patrón de incapacidad alrededor de la figura

del anciano, el mejorar el nivel de adaptación a nuevas situaciones a través de trabajos variados que provoquen respuestas motrices, además de fomentar el mejoramiento de la salud, aumentando así la calidad de vida.

2.5.- Hipótesis

Por ser este un trabajo de investigación realizado con estudio descriptivo y asociación de variables no se necesita de verificación de hipótesis.

2.6.-Señalamiento de Variable

Variable Independiente: Actividad Física

Variable Dependiente: Mantenimiento Motriz

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque

La investigación emplea el enfoque Cualitativo-Cuantitativo

Investigación Cualitativa.

El investigador desarrolla o afirma las pautas y problemas centrales de su trabajo durante el mismo proceso de la investigación. Por tal razón, los conceptos que se manejan en las investigaciones cualitativas en la mayoría de los casos no están operacionalizados desde el principio de la investigación, es decir, no están definidos desde el inicio los indicadores que se tomarán en cuenta durante el proceso de investigación, ya que se va encontrando nuevas campos de investigación. Esta característica remite a otro debate epistemológico, muy candente, sobre la cuestión de la objetividad en la investigación social.

Investigación Cuantitativa.

LA ROSA, Edelmira G (2000) Dice que para que exista Metodología Cuantitativa debe haber claridad entre los elementos de investigación desde donde se inicia hasta donde termina, el abordaje de los datos es estático, se le asigna significado numérico.

El abordaje de los datos Cuantitativos es estadístico, hace demostraciones con los aspectos separados de su todo, a los que se asigna significado numérico y hace inferencias.

3.2. Modalidad Básica de Investigación

Investigación Bibliográfica-Documental

El énfasis de la investigación está en el análisis teórico y conceptual hasta el paso final de la elaboración de un informe o propuesta sobre el material registrado, ya se trate de obras, investigaciones anteriores, material inédito, hemero gráfico, cartas, historias de vida, documentos legales e inclusive material filmado o grabado, así como libros, textos, folletos, informativos y otros, que me permitan sustentar bibliográficamente las variables de estudio en el presente caso sobre la Práctica física y el mantenimiento motriz para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores.

Investigación de Campo

Se trata de la investigación aplicada para comprender y resolver el problema de la práctica física y el mantenimiento motriz para mejorar el estilo de vida en un contexto determinado, en el caso particular el hogar Sagrado Corazón de Jesús. El investigador trabaja en el ambiente natural en que conviven las personas, para recoger la información se aplicará la técnica de la encuesta dirigida a los adultos mayores del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los sagrados corazones.

3.3. Niveles o Tipos de Investigación

Nivel Exploratorios

También conocido como estudio piloto, son aquellos que se investigan por primera vez o son estudios muy pocos investigados. También se emplean para identificar una problemática.

Nivel Descriptivo

Describen los hechos como son observados, y como es su comportamiento frente al contexto del práctica deportiva y el estilo de

vida, para recopilación de la información se utilizan técnicas estructuradas como en el presente caso la aplicación de la encuesta dirigida a los estudiantes de del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los sagrados corazones.

Nivel Correlacional o Asociación de Variables

Estudian las relaciones entre variables dependientes e independientes, ósea se estudia la correlación entre dos variables.

3.4 Población y muestra

En la presente investigación no se necesita calcular la muestra, pues la población es reducida; en tal virtud se trabajará con toda la población, la misma que se encuentra dividida de la siguiente manera:

VERA, Blanca. (2012) “Es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado” (p.45).

Aunque los expertos en actividades físicas y deportivas reconocen e asemejan multitud de denominaciones y clasificaciones dentro de las actividades físicas, dentro de las cuales, a nivel mundial las más extendidas son las que se dividen en: capacidades coordinativas y capacidades condicionales; pero no es igual hablar de capacidades y cualidades las mismas que a nivel general la básicas son: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

La población que se tomará en cuenta en la investigación es de 75 Adultos mayores del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los sagrados corazones.

3.4.2. Muestra

La muestra es un subconjunto fielmente representativo de la población.
En el presente proyecto se trabajara con toda la población establecida de la siguiente manera:

Personal	Frecuencia
Adultos Mayores	75
Religiosas	5
Personal Médico y Apoyo	7
TOTAL	87

Cuadro N° 1 Población y Muestra.
Elaborado por: Reyes Wilson Rodrigo

3.5 Operacionalización de Variables.

Variable Independiente Actividad Física

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas / Instrumentos
La actividad física comprende un conjunto de movimientos cuyo propósito es mejorar o mantener la condición física, son actividades que pueden ser realizadas para conservar la salud o por aspecto recreativo.	<p>Movimientos</p> <p>Condición Física</p> <p>Salud</p> <p>Aspecto Recreativo</p>	<p>Motricidad Fina</p> <p>Motricidad Gruesa</p> <p>Rendimiento</p> <p>Cansancio</p> <p>Fatiga</p> <p>Alimentación</p> <p>Nutrición</p> <p>Practica Física</p> <p>Juegos populares recreativos</p> <p>Danza</p> <p>Rumba terapia</p>	<p>¿Cree que los adultos mayores deben practicar actividades de motricidad gruesa?</p> <p>¿Cuándo usted realiza actividades físicas experimenta el cansancio y la fatiga?</p> <p>¿Considera usted que es fundamental nutrirse adecuadamente para realizar actividades físicas?</p> <p>¿Existe predisposición por parte de los adultos mayores para realizar actividades de rumba terapia?</p> <p>¿A su parecer considera importante la práctica de actividades físicas para mantener la motricidad de los adultos mayores?</p>	<p>Encuesta con Cuestionario Estructurado dirigido a los adultos mayores del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas.</p>

Cuadro N° 2 Variable Independiente

Elaborado por: Reyes Wilson Rodrigo

Variable Dependiente: Desarrollo motriz

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas / Instrumentos
<p>Es la capacidad que tienen las personas para contraer los músculos esqueléticos y producir movimientos naturales, este tipo de movimientos voluntarios son los que generan la coordinación y el desplazamiento humano dentro de la vida cotidiana.</p>	<p>Músculos Esqueléticos</p> <p>Movimientos Naturales</p> <p>Coordinación</p> <p>Vida Cotidiana</p>	<p>Movimiento articular</p> <p>Movimiento óseo</p> <p>Caminar</p> <p>Correr Lanzar</p> <p>Saltar</p> <p>Equilibrio</p> <p>Ritmo</p> <p>Orientación</p> <p>Actividades</p> <p>Espacio Laboral</p> <p>Social</p> <p>Comunitario</p>	<p>¿Piensa usted que con el proceso de envejecimiento se va perdiendo la movilidad articular?</p> <p>¿Considera Ud. que los adultos mayores necesitan mantener su condición física realizando caminatas?</p> <p>¿Piensa que los ejercicios de equilibrio, ritmo y orientación mejoran la coordinación de los adultos mayores?</p> <p>¿Está de acuerdo que la motricidad interviene en las actividades de la vida cotidiana?</p> <p>¿Cree que es importante la práctica de actividades físicas para ayudar a mantener la motricidad de los adultos mayores?</p>	<p>Encuesta con Cuestionario Estructurado dirigido a los adultos mayores del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas</p>

Cuadro N° 3 Variable Dependiente

Elaborado por: Reyes Wilson Rodrigo

3.6. Plan de recolección de Información

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas referenciales.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	Adultos Mayores
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Indicadores
4.- ¿Quién?	Investigador: Wilson Reyes
5.- ¿A quiénes?	A la comunidad educativa
6.- ¿Cuándo?	Desde Noviembre del 2013, hasta abril 2014.
7.- ¿Dónde?	Hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los sagrados corazones.
8.- ¿Cuántas veces?	Una
9.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta.
10.- ¿Con qué?	Cuestionario.

Cuadro N° 4 Plan de recopilación de información

Elaborado por: Reyes Wilson Rodrigo

En la recolección de la información del presente trabajo se utilizó la técnica de la Encuesta. (Ver Anexos)

Según VIVANCO, Ketty (2004). La encuesta “**consiste en la obtención de datos de interés social mediante la interrogación a los miembros de la sociedad**”. (Pág. 186).

Como se puede dar cuenta la encuesta es una técnica o una manera de obtener información de la realidad, a través de preguntar o interrogar a una muestra de personas; pero para recoger dicha información se auxilia o se apoya en el CUESTIONARIO.

Cuestionario, no es otra cosa que un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

El cuestionario será dirigido a los Adultos mayores del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los sagrados corazones de Ambato.

3.7. Plan de procesamiento de información

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos.

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, entre otros.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de la pregunta directriz: cuadros de una sola variable, cuadro de cruce de variables, entre otros.
- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente; es decir atribución de significado científico a los

resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del Marco Teórico.

- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

Análisis e Interpretación de Resultados

Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

- Interpretación de los resultados con el apoyo del Marco Teórico en el aspecto pertinente, es decir atribuciones del significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del Marco Teórico.
- Comprobación de hipótesis. Para la verificación estadística conviene seguir la asesoría de un especialista. Hay niveles de investigación que no requieren de hipótesis: exploratorio y descriptivo. Si se verifica la hipótesis en los niveles de asociación entre variables y explicativo.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones.

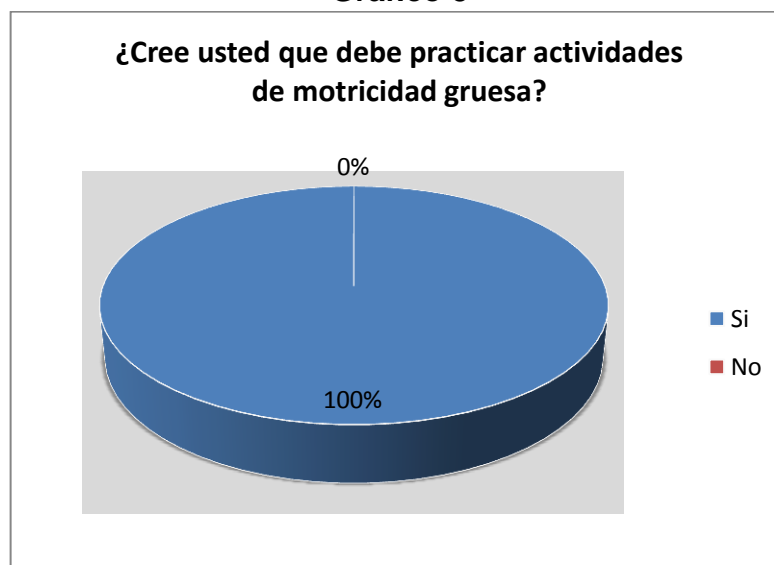
Pregunta 1.- ¿Cree usted que debe practicar actividades de motricidad gruesa?

Cuadro 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	75	100,00
No	0	0,00
TOTAL	75	100%

Fuente: Encuesta Adulto Mayor Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 5



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 100% de los encuestados consideran que si deben practicar actividades de motricidad gruesa.

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se puede manifestar que el total de encuestados, es decir, los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús, afirman que se debe poner en práctica las actividades de motricidad gruesa, las cuales ayudan al mantenimiento motriz.

Pregunta 2.- ¿Cuándo usted realiza actividades físicas experimenta el cansancio y la fatiga?

Cuadro 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	50	66,67
No	25	33,33
TOTAL	75	100%

Fuente: Encuesta Adulto Mayor Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 6



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se obtiene que el 67% de los encuestados, experimentan cansancio y fatiga al realizar actividades físicas, mientras que el 33%, menciona que no.

Interpretación

Una vez analizados los datos se puede decir que al practicar las actividades físicas se experimenta un cansancio y fatiga; sin embargo cuando trabajamos con personas adultas el tipo de actividad debe ser moderado ya que el objetivo principal en el mantenimiento físico, no el cansancio.

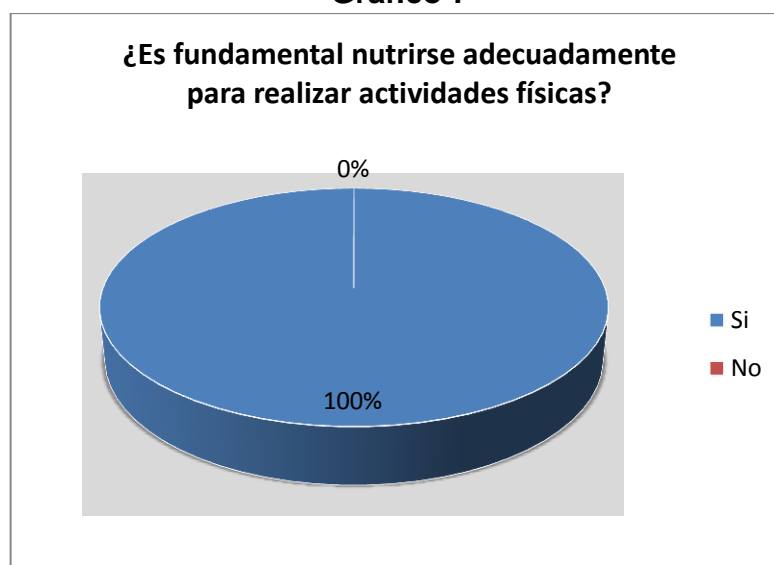
Pregunta 3.- ¿Considera usted que es fundamental nutrirse adecuadamente para realizar actividades físicas?

Cuadro 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	75	100,00
No	0	0,00
TOTAL	75	100%

Fuente: Encuesta Adulto Mayor Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 7



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos obtenidos se determina que el 100% de los encuestados, opinan que es fundamental nutrirse adecuadamente para realizar actividades físicas.

Interpretación

El consumo de alimentos variados y nutritivos, es muy necesario e imprescindible, puesto que los nutrientes se metabolizan y transforman en energía, y los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús requieren nutrirse adecuadamente para realizar actividades físicas, ya que estas les brindan la energía necesarias para la ejecución adecuada de las diferentes actividades.

Pregunta 4.- ¿Existe su predisposición para realizar actividades de rumba terapia?

Cuadro 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	75	100,00
No	0	0,00
TOTAL	75	100%

Fuente: Encuesta Adulto Mayor Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 8



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados están predispuestos a realizar actividades de rumba terapia.

Interpretación

De acuerdo a los datos se puede afirmar que todos los encuestados manifiestan que las actividades físicas como la rumba terapia, ayudan a las personas a mantenerse saludables puesto que se ejercita el cuerpo, levantan el autoestima, y en los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús, permitirá que estas personas se sientan mucho mejor tanto en su forma física como mental.

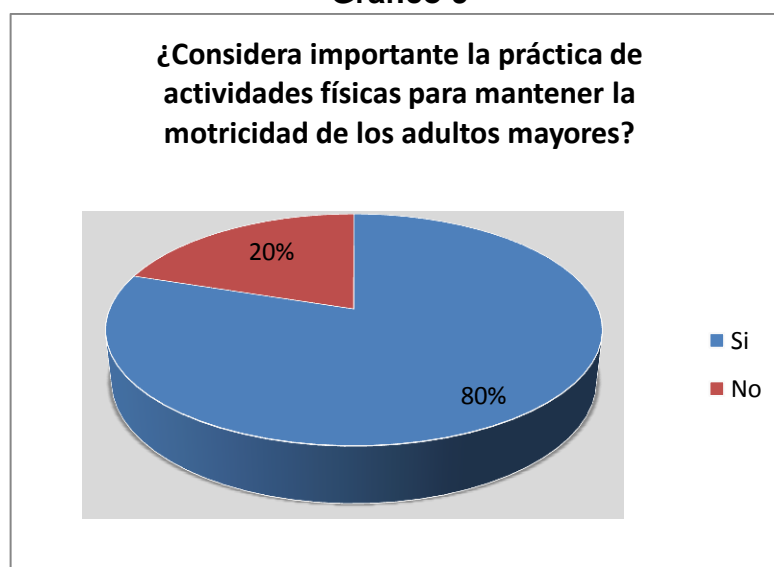
Pregunta 5.- ¿A su parecer considera importante la práctica de actividades físicas para mantener la motricidad de los adultos mayores?

Cuadro 9

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	60	80,00
No	15	20,00
TOTAL	75	100%

Fuente: Encuesta Adulto Mayor Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 9



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos obtenidos se puede decir que el 80% de los encuestados consideran importante la práctica de actividades físicas para mantener la motricidad de los adultos mayores, mientras que el 20% mencionan que no.

Interpretación

En base a los resultados se menciona que la motricidad es la capacidad de movimiento fisiológico e incluso orgánico que se asocia con lo motriz o fuerza impulsora del movimiento, por lo que se debe motivar e incentivar su práctica en forma espontánea y dinámica dentro de los adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús, lo cual contribuye al mantenimiento motor en las personas de la tercera edad.

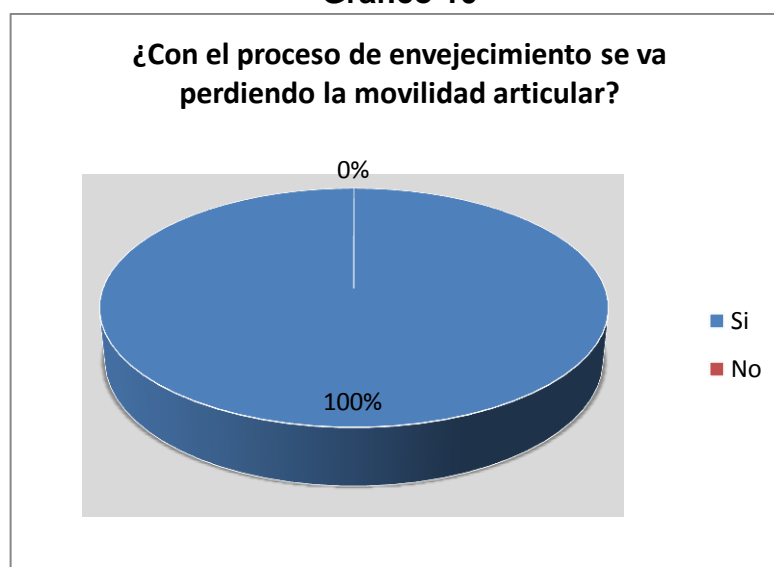
Pregunta 6.- ¿Piensa usted que con el proceso de envejecimiento se va perdiendo la movilidad articular?

Cuadro 10

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	75	100,00
No	0	0,00
TOTAL	75	100%

Fuente: Encuesta Adulto Mayor Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 10



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se puede determinar que el 100% de los encuestados mencionan que con el proceso de envejecimiento se va perdiendo la movilidad articular

Interpretación

Como se determina con los datos obtenidos, los encuestados mencionan que el proceso de envejecimiento que sufren las personas con el paso de los años; la movilidad articular se va perdiendo, es por esto que se debe impulsar el desarrollo de actividades físicas adecuadas para evitar el deterioro e inmovilidad de las mismas, ayudando a mejorar la calidad de vida de las personas.

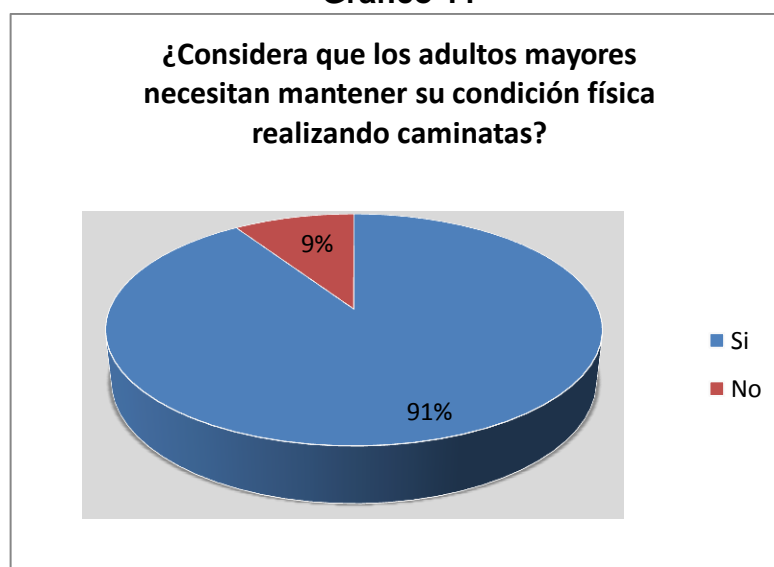
Pregunta 7.- ¿Considera Ud. que los adultos mayores necesitan mantener su condición física realizando caminatas?

Cuadro 11

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	68	90,67
No	7	9,33
TOTAL	75	100%

Fuente: Encuesta Adulto Mayor Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 11



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 91% de los encuestados dicen que los adultos mayores necesitan mantener su condición física realizando caminatas, mientras que el 9% mencionan que no.

Interpretación

Del análisis de los resultados obtenidos se puede decir que los adultos mayores necesitan realizar actividades físicas, y entre estas están las caminatas que ayudan a fortalecer los músculos, articulaciones ya que en las personas de la tercera edad son muy necesarias para la prevención de enfermedades posteriores.

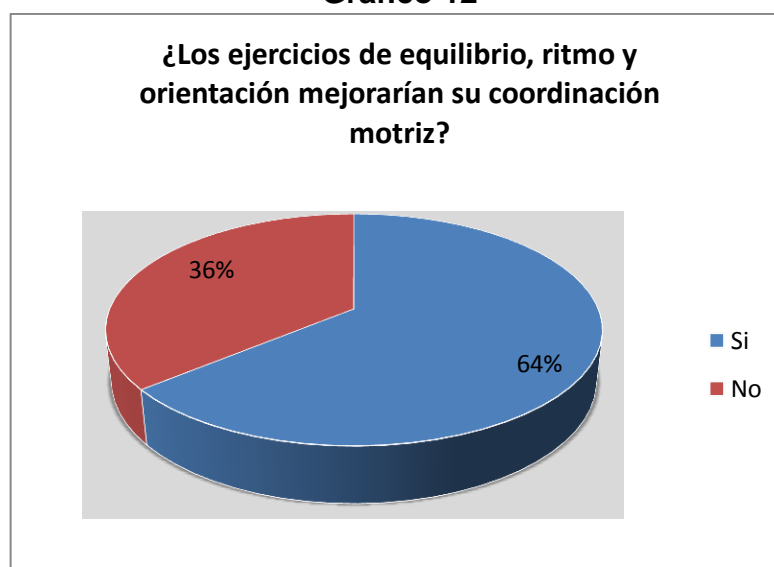
Pregunta 8.- ¿Piensa que los ejercicios de equilibrio, ritmo y orientación mejoraría su coordinación motriz?

Cuadro 12

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	48	64,00
No	27	36,00
TOTAL	75	100%

Fuente: Encuesta Adulto Mayor Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 12



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos obtenidos se determina que el 64% de los encuestados opinan que en los adultos mayores los ejercicios de equilibrio, ritmo y orientación mejorarían su coordinación motriz.

Interpretación

En relación a los ejercicios de equilibrio, ritmo y orientación la gran mayoría de adultos del hogar de ancianos afirman que los ejercicios mencionados anteriormente mejoran la coordinación motriz de las personas. Por esto es necesario propenden al desarrollo y ejecución de los mismos en los adultos mayores para que su coordinación motriz no llegue a atrofiarse.

Pregunta 9.- ¿Está de acuerdo que la motricidad interviene en las actividades de la vida cotidiana?

Cuadro 13

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	75	100,00
No	0	0,00
TOTAL	75	100%

Fuente: Encuesta Adulto Mayor Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 13



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados consideran que la motricidad interviene en las actividades de la vida cotidiana.

Interpretación

En base a los datos expuestos, el total de encuestados mencionan que la motricidad como tal interviene en todas las actividades de la vida cotidiana, y mucho más aun en la realización de actividades físicas las cuales son muy importantes para el desarrollo armónico motriz y emocional de las personas en forma espontánea y dinámica.

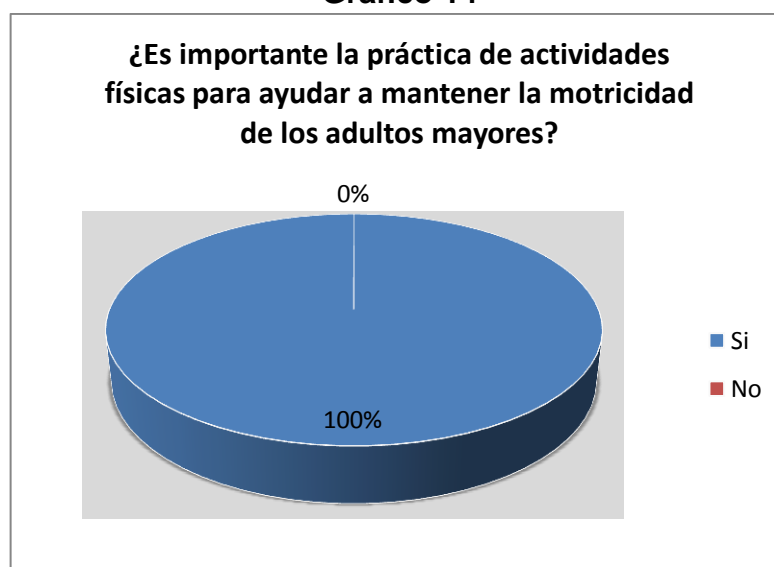
Pregunta 10.- ¿Cree que es importante la práctica de actividades físicas para ayudar a mantener la motricidad de los adultos mayores?

Cuadro 14

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	75	100,00
No	0	0,00
TOTAL	75	100%

Fuente: Encuesta Adulto Mayor Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 14



Elaborado: Wilson Reyes

Analisis

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados mencionan que es importante la práctica de actividades físicas para ayudar a mantener la motricidad de los adultos mayores.

Interpretación

En relación al análisis de los resultados obtenidos se puede afirmar que existen gran cantidad de actividades físicas que están creadas para el mejoramiento y fortalecimiento de la salud física e integral de los adultos mayores, siendo una de ellas la práctica de actividades físicas de tipo activo pasivas que ayudan a mejorar y mantener la motricidad de manera integral en los adultos mayores.

Análisis e interpretación de resultados de la encuesta aplicada a las Religiosas y personal administrativo del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones.

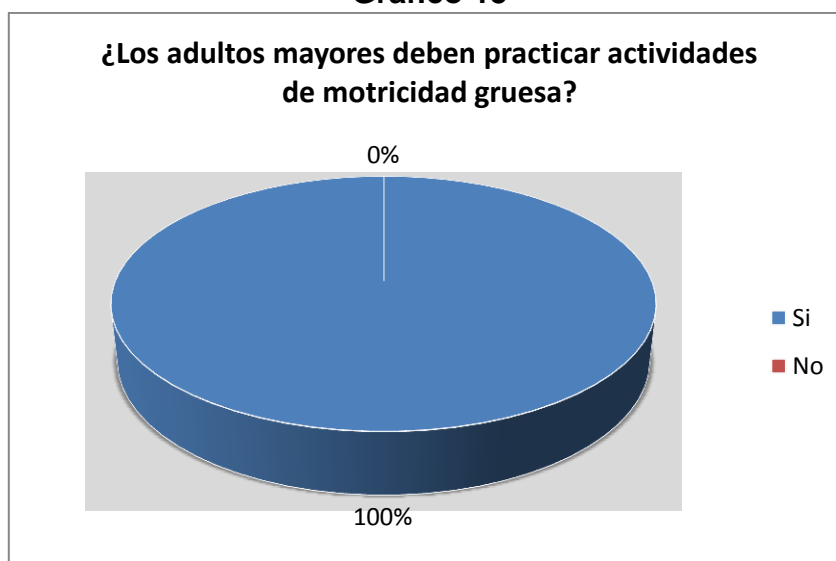
Pregunta 1 ¿Cree usted que los adultos mayores deben practicar actividades de motricidad gruesa?

Cuadro 15

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	100,00
No	0	0,00
TOTAL	12	100%

Fuente: Encuesta Religiosas y Admin. Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 15



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados dicen que los adultos mayores deben practicar actividades de motricidad gruesa.

Interpretación

En base a los datos se puede mencionar que la práctica de actividades de motricidad dentro de los parámetros requeridos para un buen mantenimiento y desarrollo en especial de los adultos mayores favorece el mejoramiento motriz, emocional, mental y afectivo.

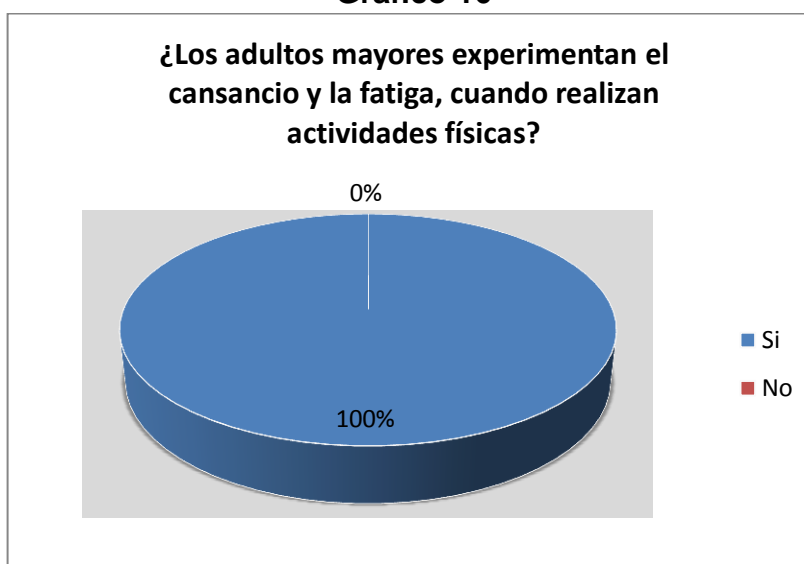
Pregunta 2.- ¿Piensa que los adultos mayores experimentan el cansancio y la fatiga, cuándo realizan actividades físicas?

Cuadro 16

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	100,00
No	0	0,00
TOTAL	12	100%

Fuente: Encuesta Religiosas y Admin. Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 16



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados dicen que los adultos mayores experimentan cansancio y fatiga, cuando realizan actividades físicas

Interpretación

En base a los datos, los encuestados mencionan que cuando se realiza actividad física, las personas del hogar experimentan cansancio y fatiga, y mucho más en los adultos mayores, para lo cual se deben realizar actividades con intensidad moderada para evitar lesiones, cansancio y fatiga.

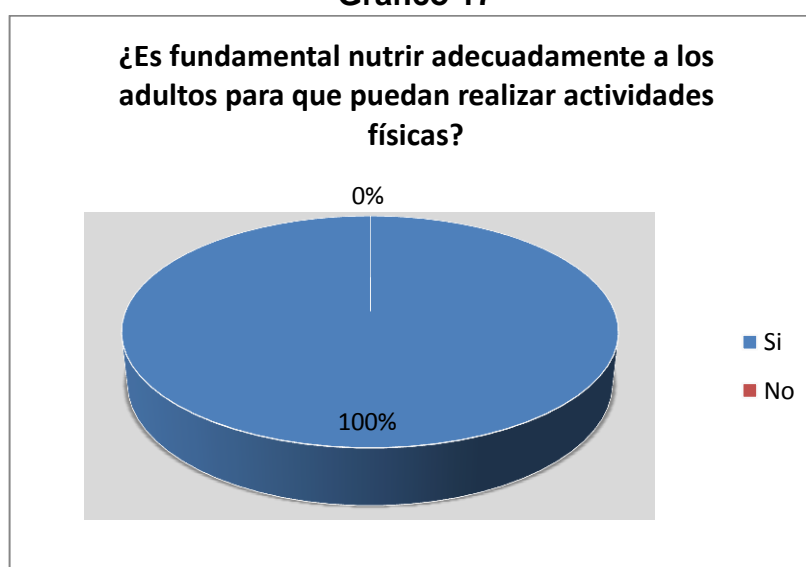
Pregunta 3.- ¿Usted está de acuerdo que es fundamental nutrir adecuadamente a los adultos para que puedan realizar actividades físicas?

Cuadro 17

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	100,00
No	0	0,00
TOTAL	12	100%

Fuente: Encuesta Religiosas y Admin. Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 17



Elaborado: Wilson Reyes

Analisis

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados dicen que si es fundamental nutrir adecuadamente a los adultos mayores para que puedan realizar actividades físicas.

Interpretación

En relación al análisis de los resultados obtenidos, los encuestados manifiestan que la ingesta de alimentos variados y nutritivos que contengan los requerimientos necesarios propende y ayuda a la realizar actividades físicas en los adultos mayores del hogar Sagrado corazón.

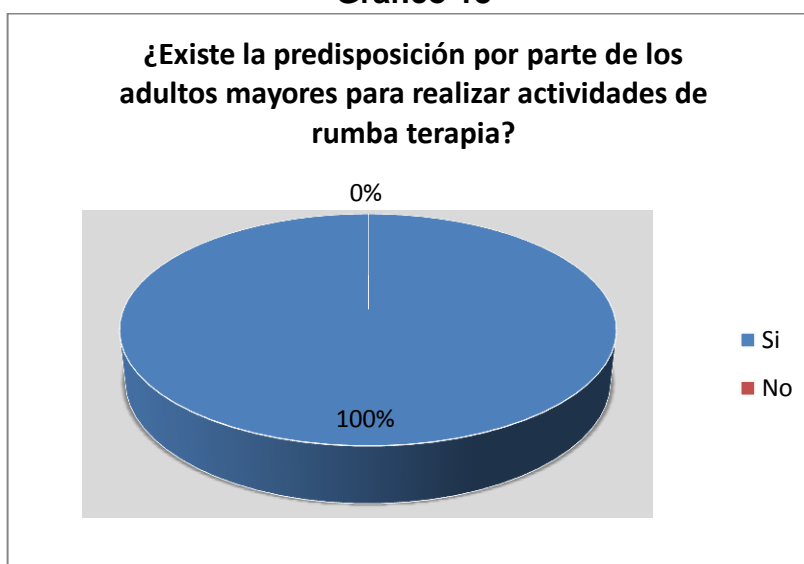
Pregunta 4.- ¿A su criterio considera que existe la predisposición por parte de los adultos mayores para realizar actividades de rumba terapia?

Cuadro 18

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	100,00
No	0	0,00
TOTAL	12	100%

Fuente: Encuesta Religiosas y Admin. Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 18



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados dicen que si existe la predisposición de los adultos mayores por realizar actividades de rumba terapia.

Interpretación

En referencia a los datos obtenidos se afirma que existe la predisposición de los adultos mayores por realizar actividades como rumba terapia, la cual es muy importante para el mantenimiento motriz de los adultos, pues esta actividad produce entusiasmo y alegría.

Pregunta 5.- ¿A su parecer considera importante la práctica de actividades físicas para mantener la motricidad de los adultos mayores?

Cuadro 19

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	100,00
No	0	0,00
TOTAL	12	100%

Fuente: Encuesta Religiosas y Admin. Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 19



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados indican que consideran importante la práctica de actividades físicas para mantener la motricidad de los adultos mayores

Interpretación

De acuerdo a la interpretación de los resultados obtenidos se concluye que es de suma importancia la práctica de actividades físicas permite mantener la motricidad en las personas, y mucho más en los adultos mayores que necesitan ponerla en práctica para en lo posterior no padezcan enfermedades que impidan la movilidad articular y ósea.

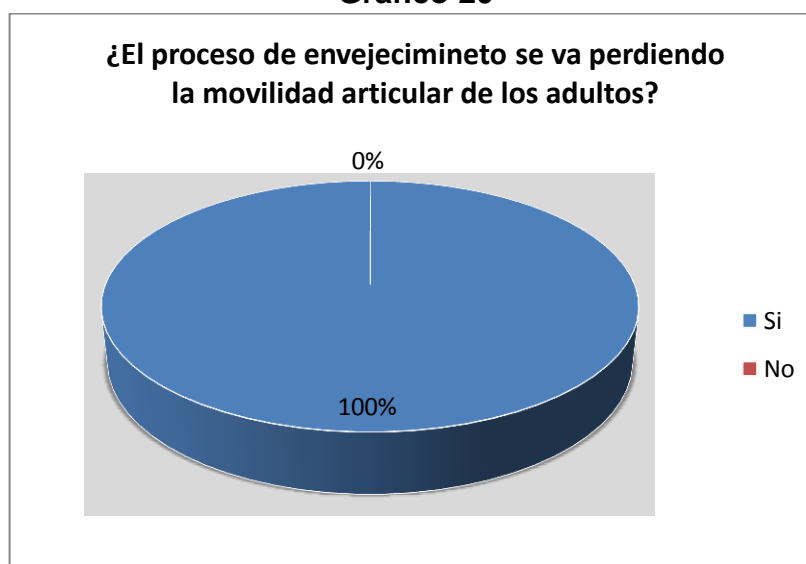
Pregunta 6.- ¿Piensa usted que con el proceso de envejecimiento se va perdiendo la movilidad articular de los adultos?

Cuadro 20

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	100,00
No	0	0,00
TOTAL	12	100%

Fuente: Encuesta Religiosas y Admin. Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 20



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados mencionan que con el proceso de envejecimiento se va perdiendo la movilidad articular de los adultos

Interpretación

Los encuestados mencionan que el envejecimiento es un proceso natural que se puede definir como los cambios estructurales y funcionales que ocurren después de alcanzar la madurez reproductiva, implicando una disminución de la capacidad articular, es por esto que se debe practicar la actividad física moderada en los adultos mayores, siendo estas activas y dinámicas, no monótonas y aburridas.

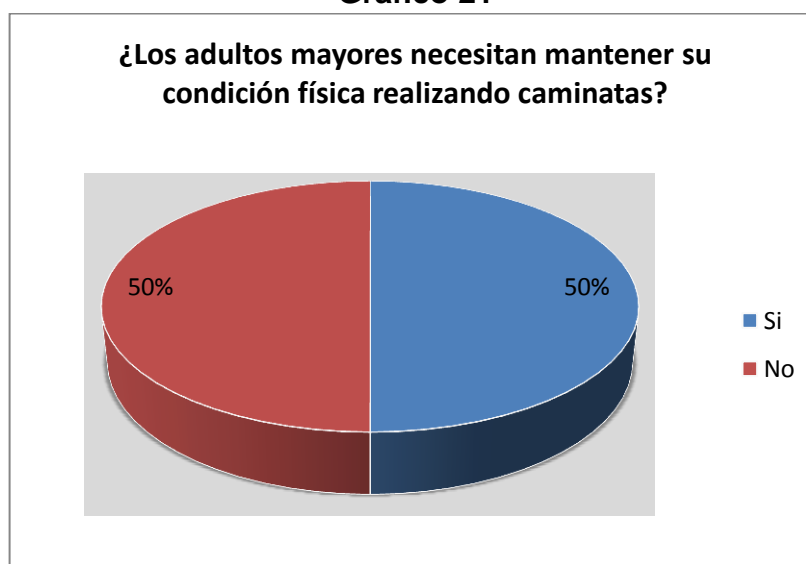
Pregunta 7.- ¿Considera Ud. que los adultos mayores necesitan mantener su condición física realizando caminatas?

Cuadro 21

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	50,00
No	6	50,00
TOTAL	12	100%

Fuente: Encuesta Religiosas y Admin. Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 21



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 50% de los encuestados dicen que los adultos mayores necesitan mantener su condición física realizando caminatas, mientras el otro 50% de encuestados consideran que no.

Interpretación

En base al análisis de los resultados obtenidos en relación al realizar caminatas, la mitad afirman positivamente mientras que la otra parte opinan que la cultura física propicia un ambiente armónico y dinámico, al desarrollar las diferentes actividades, favoreciendo la condición física de las personas y en especial de los adultos mayores.

Pregunta 8.- ¿Piensa que los ejercicios de equilibrio, ritmo y orientación mejoran la coordinación de los adultos mayores?

Cuadro 22

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	100,00
No	0	0,00
TOTAL	12	100%

Fuente: Encuesta Religiosas y Admin. Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 22



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados dicen, que los ejercicios de equilibrio, ritmo y orientación mejoran la coordinación de los adultos mayores

Interpretación

De acuerdo a los resultados los encuestados opinan que al poner en práctica ejercicios de equilibrio, ritmo y orientación coadyuvan a desarrollar y mejorar la coordinación a nivel integral y mucho más aún en los adultos mayores, este tipo de ejercicios potencia la coordinación de los adultos.

Pregunta 9.- ¿Está de acuerdo que la motricidad interviene en las actividades de la vida cotidiana?

Cuadro 23

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	100,00
No	0	0,00
TOTAL	12	100%

Fuente: Encuesta Religiosas y Admin. Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 23



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados dicen la motricidad interviene en las actividades de la vida cotidiana.

Interpretación

De acuerdo a los datos el total de encuestados afirman que ciertas actividades están creadas para el mejoramiento y fortalecimiento de la salud física e integral de los individuos, y por ende para toda actividad se incluye la motricidad tanto para las actividades físicas como para las actividades de la vida cotidiana.

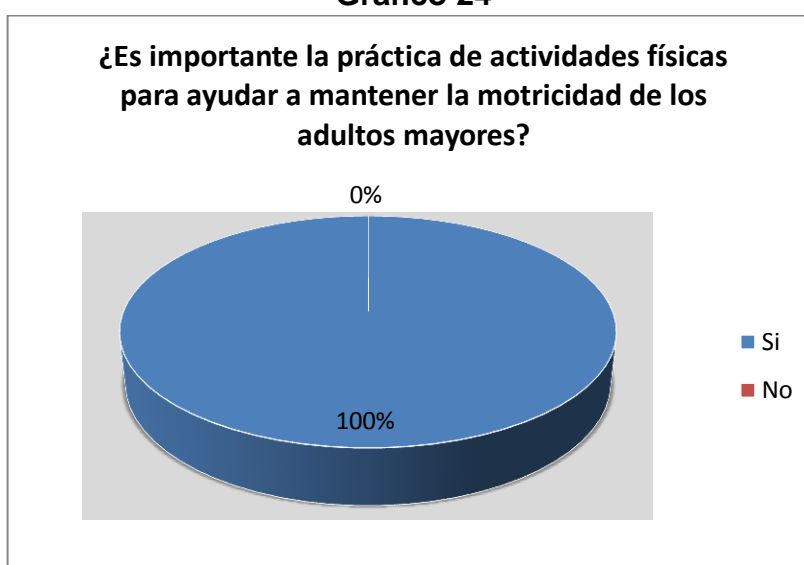
Pregunta 10.- ¿Cree que es importante la práctica de actividades físicas para ayudar a mantener la motricidad de los adultos mayores?

Cuadro 24

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	100,00
No	0	0,00
TOTAL	12	100%

Fuente: Encuesta Religiosas y Admin. Hogar Sagrado Corazón

Gráfico 24



Elaborado: Wilson Reyes

Análisis

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados dicen que es importante la práctica de actividades físicas para ayudar a mantener la motricidad de los adultos mayores.

Interpretación

El total de encuestados afirman que las actividades físicas destinadas para el adulto mayor tienen como objetivo primordial mantener la motricidad en un nivel de autonomía física que contrarreste las acciones del proceso de envejecimiento y contribuyen a evitar la incapacidad de movimientos y actividades, favoreciendo y aumentando así la calidad de vida.

4.3. Verificación de la hipótesis.

Por ser este un trabajo de investigación realizado con estudio descriptivo y asociación de variables no se necesita de verificación de hipótesis.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones:

Las conclusiones propuestas en la investigación son el resultado de la verificación de los objetivos, con la ayuda del trabajo de campo.

- ❖ De acuerdo al primer objetivo planteado se puede manifestar que en el hogar Sagrado Corazón de Jesús no se practican actividad físicas para adultos mayores ya que no existe ninguna persona especializada en el tema de trabajo físico con personas de la tercera edad.

- ❖ Una vez realizada la investigación de campo se pudo evidenciar que en el hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua no se realizan ningún tipo de actividades físicas que contribuyan al mantenimiento motriz de los adultos mayores del Establecimiento antes mencionado.

- ❖ En base a los datos obtenidos se puede concluir que la mayoría de encuestados, es decir, los adultos mayores y el personal de hermanas encargadas del hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, tanto como el personal médico y de servicio están de acuerdo en realizar actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz.

5.2. Recomendaciones:

- ❖ Una de las recomendaciones que debe tomar en cuenta el hogar Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Ambato es tratar de solventar la falta de una persona especializada en el tratamiento de actividades físicas para las personas de la tercera edad, ya que sin lugar a dudas la actividad física llevada a cabo por un experto en la materia ayuda en la prevención de muchas enfermedades, esto contribuirá al mantenimiento fisiológico de los adultos.

- ❖ Se recomienda que las actividades físicas que se impartan en el hogar Sagrado Corazón de Jesús sean elaboradas tomando en cuenta la edad de los participantes ya que la mayoría de los adultos necesitan actividades que contribuyan al mantenimiento motor mediante actividades de tipo activas de bajo impacto.

- ❖ Finalmente se puede afirmar que es necesario la realización de una guía de actividades físicas que ayuden al mantenimiento motor, sin embargo este tipo de trabajo siempre debe estar encaminado al mantenimiento motor de los adultos, tomando en cuenta sus posibilidades y limitaciones; actividades que permitan mantener activa su motricidad.

CAPITULO VI

PROPUESTA

Tema:

Guía de actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz de los adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

6.1 Datos informativos

Nombre de la Institución: Hogar sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Beneficiarios: Adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús

Ubicación: Parroquia La Matriz del cantón Ambato, Provincia del Tungurahua, sector de la ciudadela España.

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Febrero 2014

Finalización: Mayo 2014

Investigador: Wilson Reyes

6.2 Antecedentes de la propuesta

Luego de la investigación realizada se determinó que la realización de un Guía didáctica de actividades físicas ayudará a mejorar el mantenimiento motriz de los adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Empezare hablando de la integración básica sobre la educación de adultos se inició en Europa y Estados unidos de Norte América en forma bastante tardía en comparación con su equivalente en el ámbito de la

educación de niños y jóvenes. Es apenas a finales de los años cincuenta cuando se inician los esfuerzos de sistematización, articulación y difusión de teorías específicas acerca del aprendizaje del humano adulto, así como de estrategias y métodos capaces de expresarse en términos de una didáctica para un aprendizaje adulto. Y es a partir de estas propuestas que se el término andragogía cobra importancia. Su aparición data por primera vez en 1833 y fue acuñado por el maestro alemán Alexander Kapp. Al no ser generalizado su uso cae en el olvido, pero posteriormente Eugen Roseback, a principios del siglo XX, retoma el término para referirse al conjunto de elementos curriculares propios de la educación de adultos, como son: profesores, métodos y filosofía.

Otro autor destacado en este terreno es Knowles (1970), considerado el padre de la educación de adultos por elaborar una teoría de la andragogía más acabada y que se considera el arte y la ciencia de ayudar a los adultos a aprender. Por su parte, Bernard (1985) ve la andragogía como una disciplina definida, como ciencia y arte a la vez; una ciencia que trata los aspectos históricos, filosóficos y psicológicos y organizacionales de la educación de adultos; un arte ejercido en una práctica social que se evidencia gracias a todas las actividades educativas organizadas especialmente para el adulto, desde todos los componentes humanos, es decir, como un ente psicológico, biológico y social.

Las décadas posteriores contemplan un desarrollo en esa línea de trabajo. Se considera la educación de adultos como profesión universitaria y se deslinda el campo de la Andragogía que, basándose en estudios desde la perspectiva de la Psicología, aporta resultados para concebir prácticas que utilicen principios pedagógicos y andragógicos dotando a la didáctica de instrumentos para afrontar procesos de aprendizaje complejos que involucren aspectos intelectuales, cognitivos y motores. La andragogía proporciona la oportunidad para que el adulto que decide aprender, participe activamente en su propio aprendizaje e intervenga en

la planificación, programación, realización y evaluación de las actividades educativas en condiciones de igualdad con sus compañeros participantes y con el facilitador. En este sentido, resulta de relevancia la obra de Félix Adams, pedagogo Venezolano formado en Cuba en la década del 40 y fundador de la Universidad Interamericana de Educación a Distancia, también es importante hacer referencia a la obra del investigador Cubano Ramón Canfux, quien ha desarrollado interesantes investigaciones y aportes en materia de educación de adultos en nuestro país.

Producto de que la población de adultos mayores ha experimentado un crecimiento notorio como respuesta a numerosos factores que se han conjugado para sustentar una mayor esperanza de vida, la Organización de las Naciones Unidas ha considerado, a través de distintos organismos, elaborar políticas generales que vayan en beneficio directo de las condiciones de vida de estas personas. Se destacan los planes y programas emprendidos a nivel mundial por la UNESCO en el área de la cultura y la educación, y los desarrollados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que han puesto especial énfasis en la salud preventiva, en beneficio de una mayor calidad de vida.

6.3 Justificación

Luego de realizar la investigación de campo, la cual nos proporcionó datos relevantes sobre el mantenimiento motriz de los adultos mayores del hogar de ancianos; el presente trabajo se justifica ya que los adultos mayores necesitan realizar actividades físicas para mantener una buena motricidad.

Iniciare mencionando que el ejercicio aporta además, entre otros beneficios, la disminución de la percepción del dolor, de la ansiedad y mejora la capacidad de concentración y atención. El acondicionamiento físico, disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular.

También mejora el metabolismo de los azúcares y grasas. Algunos estudios han demostrado que las actividades como el caminar, trotar,

montar bicicleta, favorecen el aumento de la masa ósea en los ancianos y en casos de osteoporosis senil. Además el anciano que participa en actividades físicas con cierta regularidad, mejora su sensación de bienestar y la percepción de mayor movilidad. La actividad física que más beneficios trae a la población anciana y le genera menos lesión e incapacidad, son los ejercicios como el caminar, montar bicicleta, las danzas y la natación.

Se mejora la función cerebral y el sueño. El ejercicio parece incrementar la perfusión cerebral aun cuando sea por corto tiempo. Por el incremento de la beta endorfinas (causadas por la actividad) se presenta una sensación de bienestar como también una disminución de los signos depresivos y esto aumenta los sentimientos de autoestima. Asimismo el ejercicio en grupo facilita las relaciones sociales. Todo lo anterior lleva a mejorar la calidad del sueño.

La actividad física controlada se ha convertido en los últimos años, en la forma racional de conseguir buena calidad de vida. Calidad que no se consigue a través de medios de confort y comodidad que la industria del consumo nos ofrece. Calidad de vida se consigue mediante tranquilidad del espíritu y el desahogo físico.

La influencia de la actividad física en la persona tanto fisiológicamente como psicológica que repercute subjetivamente en un período saludable, más feliz e incluso con repercusiones favorables en el rendimiento cotidiano y sobre las relaciones sociales.

Los innumerables programas implementados sobre la actividad física en la tercera edad confirman sus beneficios y recomiendan como primordial en la prevención de las enfermedades.

En nuestro medio no existen políticas de salud dirigido a fomentar la actividad física y recreativa en el adulto mayor son pocas instituciones privadas que se ocupan de esta problemática.

La importancia que tienen estos ejercicios para la musculatura y articulaciones es que permite una mayor oxigenación de las fibras y miofibrillas musculares a través del flujo sanguíneo que llega con más facilidad al músculo, mejora el tono muscular fortaleciendo los diferentes planos musculares, que le facilitan mejor movilidad y mayor fortaleza del paciente que practica, por ende mejora su autoestima, y salud en general y representan la superior participación del sistema nervioso en el control y equilibrio frente a tareas planteadas con la constante interacción con el medio, además mejora la armonía del movimiento indisolublemente ligados al desarrollo psíquico y físico del organismo del sujeto en cuanto a las articulaciones, permiten la posibilidad de acciones propias del tronco y además interactuar con las extremidades, además que las extremidades pueden actuar por separación, así se fortalecen las extremidades inferiores que cumplen la función de soporte y propulsión del cuerpo, así como las superiores, que garantizan la posición bípeda, logrando independencia funcional, sobre todo con la mano como órgano altamente diferenciado con grandes posibilidades de movimiento y la utilización de los dedos como medio de trabajo.

6.4 Objetivos:

Objetivo General:

- Elaborar una Guía de actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz de los adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Objetivos específicos:

- Socializar información básica e importante sobre la Guía de actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz de los adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

- Ejecutar la Guía didáctica de actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz de los adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.
- Evaluar la incidencia de la Guía de actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz de los adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

6.5 Análisis de Factibilidad

Factibilidad Económica.- La presente guía de actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz de los adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, se considera factible de cumplirlo ya que se cuenta con todo el apoyo de la comunidad de Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, pues esta Institución cuenta con todo el apoyo económico para realizar la propuesta, existe la infraestructura adecuada, el material necesario, y el apoyo del personal que labora en la Institución.

Factibilidad política.- Una de las cosas más importantes en el diseño y ejecución de la guía es aportar con actividades físicas para el mantenimiento motriz de los adultos; el mismo que beneficiará a toda la comunidad de adultos no solo del hogar Sagrado Corazón de Jesús, sino también es un material de consulta que puede servir de referencia para futuras investigaciones o trabajos de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general, dando importancia a este sector que hoy en día todos los organismos gubernamentales están dando un amplio apoyo.

Factibilidad técnica y equidad de género.- En cuanto a la factibilidad técnica es de suma importancia el realizar este tipo de guía referente a las actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz de las personas de la tercera edad, puesto que el trabajo con este tipo de personas requiere de un amplio conocimiento para llevar a cabo esta labor pues se debe ayudar a los adultos mayores a mejorar su calidad de vida y también contribuir en la prevención de enfermedades que impidan su proceso motor, en cuanto a la equidad de género el Hogar Sagrado Corazón de Jesús es una entidad que da cabida a todo tipo de adultos sin discriminación alguna.

6.6 Fundamentación teórica.

Aspectos fisiológicos del envejecimiento

Muchas veces por desconocimiento de la fisiología del adulto mayor, este es sometido a tratamientos innecesarios. El envejecimiento presenta en los individuos alteraciones naturales que es necesario conocer, para diferenciarlas de aquellas que se producen en forma patológica.

Algunas características son el aumento de peso, una actitud postural en que sobresale la flexión, acercándose la cabeza al pecho; se exagera la cifosis dorsal; se inmoviliza la columna lumbar; los miembros pierden movilidad a nivel de codos, hombros, rodillas y articulación coxo femoral. La marcha se hace más lenta e insegura, y los pasos más cortos y titubeantes.

Disminuye la visión y la audición; lo mismo sucede con el tacto, el gusto y el olfato. Esto se debe, específicamente a la degeneración de las terminaciones nerviosas.

Aparato Cardio-vascular

El corazón del adulto mayor sufre varios cambios importantes; se hace menos económico, necesita trabajar más para transportar la misma cantidad de sangre; se hace fibroso, aumenta la cantidad de grasa subepicárdica; hay mayor rigidez en las válvulas cardiacas; hipertrofia

ventricular y auricular izquierda; se presentan modificaciones en la circulación coronaria después de los 60 años; la fuerza y la cantidad de latidos cardiacos disminuye; los extrasístoles se hacen más comunes, la reserva cardiaca baja, el consumo de O₂ disminuye.

Las arterias periféricas se hacen más rígidas, sin que ello implique aterosclerosis. La aorta pierde elasticidad, la sangre fluye más rápido y, por consiguiente, aumenta la presión arterial.

Aparato Respiratorio

En general, se puede decir que los pulmones disminuyen y pierden elasticidad. También, disminuye la elasticidad de la caja torácica, debido al depósito de calcio en el sistema osteo-cartilaginoso y a un debilitamiento de la musculatura respiratoria, produciendo con ello una disminución de la ventilación pulmonar.

Mientras en el sujeto joven la capacidad vital media es de 4.500 c.c., en el viejo puede descender a una media de sólo 2.000 c.c.

En síntesis, el deterioro del aparato respiratorio es progresivo e irreversible en los adultos mayores, y sus características son:

carraspeo constante, voz quebrada, pérdida de la elasticidad torácica, disminución progresiva de la elasticidad de la membrana pulmonar, los alvéolos y los bronquiolos, lo que conlleva dificultad para un suministro adecuado de O₂ y la consiguiente eliminación del exceso de CO₂.

Alteraciones del Aparato neuroPsicomotor

Envejecimiento del sistema nervioso. La razón fundamental de este deterioro es la pérdida de 100.000 neuronas diarias, lo que conlleva un enlentecimiento de todas las funciones motoras, sensitivas y sensoriales.

Disminución de las facultades intelectuales. En este aspecto dos son las características:

Se mantiene la comprensión, la capacidad de juicio, el vocabulario y los conocimientos generales, y

Se alteran la atención, la concentración, la memoria, la rapidez de reacción y de asimilación.

En general, el deterioro neuropsicomotor se traduce en:

Alteración de los reflejos a nivel de los huesos y de los tendones;
trastorno del equilibrio en posición bípeda;
trastorno en el esquema corporal;
trastorno en la ejecución de ejercicios;
trastorno en el conocimiento del mundo exterior.

Sensorialidad

Alteraciones de la vista: implica una pérdida y modificaciones de la visión de cerca, debido a la disminución de la elasticidad del cristalino. Reducción del campo visual.

Alteraciones de la audición: lo que influye tanto en el campo motor como en el ámbito social. Una persona con disminución auditiva, es una persona ansiosa, insegura, que pierde el equilibrio y que por lo tanto tiene problemas para desplazarse. Igualmente los defectos de audición no le permiten llevar una conversación fluida lo que conlleva un aislamiento ya sea por voluntad propia o por reacción de las demás personas.

Alteraciones del gusto y el olfato: Quizás uno de los mayores problemas para el adulto mayor es la pérdida del gusto lo que le hace perder interés por ciertos alimentos, y caer en crisis alimenticias y nutricionales.

Alteraciones musculares

Las alteraciones musculares producto del envejecimiento, son de tres tipos:

disminución del tono muscular
pérdida de la fuerza
atrofia de la masa muscular

Alteraciones articulares y óseas

Estas pierden movilidad y elasticidad, haciéndose proclives a las lesiones como consecuencia de la artrosis. La artrosis es la responsable de

provocar la desaparición progresiva del cartílago que limita el juego de la articulación, con la consecuente atrofia muscular, debido al dolor; rigidez de ligamentos y tendones conexos; debilitamiento de las propiedades del líquido sinovial.

En las alteraciones óseas, la más característica es la osteoporosis, que es el paso del hueso desde un estado consistente a otro esponjoso, con las consecuentes deformaciones.

Son pocas las personas adultas que se preocupan de cuidar sus huesos. Las mujeres no toman conciencia de los problemas hasta cuando les llega la menopausia o hasta que comienzan a sufrirlos, que puede ser aún antes de este momento fisiológico. O tal vez lo analizan cuando sufren una fractura. El calcio es el elemento fundamental para mantener en forma los huesos, el mayor depósito de este mineral se produce entre los 6 y los 18 años. Pero generalmente esto es percibido sólo cuando ya adultos se produce alguna fractura en la cadera o en las vértebras, y se diagnostica al paciente una osteoporosis.

Esta enfermedad se presenta como una reducción de la masa ósea de los huesos que se debilitan al punto de quebrarse fácilmente, si bien cualquier hueso puede ser afectado, habitualmente son más susceptibles la cadera y la columna. Para estar más seguro, el médico, generalmente recurre a una densitometría ósea, la que mide la densidad mineral del hueso.

La actividad física como prevención de la salud

La inactividad física hoy día es tan nefasta y cara que ningún país se puede dar el lujo de sostenerla. Se sabe hoy que ella es constante de muchas de las llamadas enfermedades de la civilización moderna o contemporánea. (Sedentarismo, sobrepeso, stress).

El Dr. Olof Astrand (1978) decía “se puede rejuvenecer 15 años haciendo ejercicios”. Esto quiere decir que la actividad física puede colocar más vida a los años. Es decir, mejorar su calidad de vida.

La reflexión es:

¿Qué se puede hacer para que esta actividad física sea provechosa para la salud del adulto mayor?

¿Qué tipo de ejercicios o esfuerzos son los más recomendables para los adultos mayores?

¿Quizás si entrenamientos diarios, constantes mediciones, test, una preparación física adecuada en cantidad y calidad, como si fuera a competir o a practicar deportes de rendimiento?

Según el mismo Astrand, una sola cosa es necesaria, practicar **actividad física todos los días**".

El hombre de hoy pasa 150.000 horas sentado, la televisión, la mecanización, los medios de transporte, el estudio, el descanso, son algunas de sus principales causas. Y su efecto: Alemania gasta 10 billones de marcos en tratamiento y recuperación de enfermedades cardiovasculares. De allí que en el Congreso Brasileño de cardiología se haya insistido en estas indicaciones:

"Medir la presión arterial de vez en cuando, caminar 30 minutos diarios, controlar el peso para no engordar, reducir el consumo de sal, tratar de controlar las emociones".

Entre las principales actividades físicas recomendadas para el adulto mayor, se encuentran las siguientes:

Caminar, nadar, bailar, y andar en bicicleta; secundariamente, trotar y jugar tenis.

Las actividades deportivas SI, siempre y cuando sirvan para:

Crear dentro del grupo, una sana emulación, excluyendo el espíritu de competición;

Pperfeccionar el espíritu de equipo hacia una mejor inserción social.

En general, los deportes deben realizarse de manera recreativa y en la modalidad de Deportes Adaptados (espacios reducidos, mayor número de

jugadores, reglamentos simples y especiales, materiales adecuados (mejores colores, más livianos, etc.)

La Actividad Física del Adulto Mayor debe regirse por ciertos principios entre los que conviene citar los siguientes:

1. Principio de la **Generalidad o Variedad**: cambiar constantemente el tipo de actividad. Por ejemplo: caminar, bailar, nadar, realizar juegos, practicar un deporte recreativo, etc.
2. Principio del **Esfuerzo**: practicar en forma moderada; regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psicológicos.
3. Principio de **regularidad**: Como norma 3 a 5 veces por semana y no más de **45** minutos diarios, con un mínimo de 25.
4. Principio de **Progresión**: la ley metodológica, de lo simple a lo complejo, de lo fácil a lo difícil; siempre de poco a más. Aumente ritmo, tiempos y distancias, poco a poco.
5. Principio de **Recuperación**. Descanse y duerma bien, después que trabaje, sobre todo si lo ha hecho con mucha intensidad o con más de lo normal.
6. Principio de **Idoneidad**. No haga lo que no sabe, estudie para trabajar con adultos. Un Programa de Adultos Mayores debe decir: SI al aerobismo o a la Resistencia; SI a la Coordinación y a la flexibilidad y a la movielasticidad, y NO a la Velocidad y a la Potencia o Fuerza desmedida e innecesaria. CUIDADO con la Fuerza, algo es necesario para mantener el tono y evitar las atrofias.
7. Principio de **Individualización**. No hay programa tipo para todos los adultos mayores. Debe respetarse la individualidad. Cada adulto es una historia personal.

**“GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS QUE AYUDEN AL
MANTENIMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL
HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS DE LAS HERMANAS
DOROTEAS HIJAS DE LOS SAGRADOS CORAZONES”**



**Autor:
Wilson Reyes**

DEDICATORIA:

El presente trabajo va dedicado a la comunidad del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas Hijas de los Sagrados Corazones del canton ambato por haber permitido compartir mis conocimientos y contribuir en el buen vivir de los adultos mayores. Como tambien a la Hrmana AGATA Directora de este centro y a odas las hermanas por su valiosa colaboracion y apoyo.

Wilson Rodrigo Reyes

AGRADECIMIENTO:

Mi eterna gratitud, a la hermana:

**SOR. MARÍA ÁGATA ROSA
DIRECTORA: DEL HOGAR SAGRADO
CORAZON DE JESUS DE LAS
HERMANAS DOROTEAS HIJAS DE
LOS SAGRADOS CORAZONES.**

*A SOR. ELIZABETH REYES quienes
fueron las que me brindaron la
oportunidad para realizar estas
actividades y a todo el personal que
labora y aportó para la consecución de
este objetivo.*

Wilson Rodrigo Reyes

Introducción

Él es Miguel Ángel Vernaza, un adulto mayor que fue abandonado cuando apenas era un niño, hace aproximadamente 50 años. No tenía a nadie que lo proteja, ni con quien compartir su vida y su discapacidad que no le permite escuchar ni hablar, lo cual empeoraba su situación, durante todos estos años de abandono, Miguel cuidaba carros y aceptaba cualquier caridad de los transeúntes para poder alimentarse. Nunca recibió educación, atención médica y no contaba con un lugar fijo para dormir. Hasta que un día fue encontrado semiinconsciente en la calle, con un claro estado de desnutrición. Los vecinos del sector se comunicaron con el Hospital Luis Vernaza de la Junta de Beneficencia de Guayaquil y de inmediato fue trasladado de emergencia a nuestra casa de salud, en donde recibió gratuitamente la atención médica que requería.

La atención recibida permitió que su estado de salud mejorara considerablemente, pero esta ayuda no hubiera servido de nada si Miguel regresaba a las calles, solo y desamparado. Fue entonces que decidimos llevar a Miguel a nuestro Hogar del Corazón de Jesús donde recibirá la atención que necesita durante el resto de su vida.

Hoy la mejoría de Miguel es notable y, aunque no puede hablar, con gestos nos hace saber lo agradecido que se encuentra por la nueva vida que lleva.



“Contribuye con los adultos, en algún momento de tu vida tal vez lo necesites”

INDICE

Guía de actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz de los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas Hijas de los Sagrados Corazones.....	108
Dedicatoria	109
Agradecimiento.....	110
Introducción	111
Actividades físicas y motricidad en adultos	113
Incidencia de un programa de ejercicio físico	120
Actividades Físicas Dinámicas para el Mantenimiento Motriz	123
Darle la vuelta a la silla.....	123
Derrumba la torre.....	124
Ponte el sombrero	125
Relevo en parejas.....	126
Cambien de círculo.....	127
Buscando a mis amigos.....	128
Coloca tu fruta	129
Ir de compras.....	130
Ponte el collar.....	131
Escoge tu lugar.....	132
La papa caliente	133
Que no se caiga	134
Quien falta en el área	135
La moneda.....	136
Las frutas.....	137
El tiro real	138
La caja mágica	139
Barre tu patio	140
¿Dónde está?	141
La pelota caliente.....	142
Balón a la luna.....	143
¿Quién lanza más?.....	144
¿Quién tiene la prenda?	145

ACTIVIDADES FÍSICAS Y MOTRICIDAD EN ADULTOS

Las actividades con los adultos mayores no parten de una forma empírica, sino desde un diagnóstico que está apoyada en conjunto con las indicaciones metodológicas, la planificación de las clases a partir del conocimiento de las diferentes características y cualidades que posee cada practicante, estas pruebas que se han realizado desde la creación de los círculos de los adultos mayores han estado basadas en un principio, en el plan de eficiencia física que se lleva a cabo en el programa de educación física, y que hace algunos años solo se le aplica a la población hasta los 55 años por lo que la población adulta mayor no cuenta con un diagnóstico de capacidades que nos facilite la planificación de las actividades a realizarse.

El proceso de enseñanza aprendizaje en la clase de Educación Física del adulto mayor. Propone un conjunto de pruebas para el diagnóstico de capacidades del adulto mayor que permita facilitar la planificación de las actividades.

Un paso importante para asumir una perspectiva científica en cualquier tema es la definición de los conceptos de los que uno va a hablar. En nuestro caso necesitamos definir: En primer término, la actividad física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Gorbunov 1990).

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el

mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico "y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo". (Costil, D and Wilmore, J 1998).

Diversos puntos de vista explican la relación entre el ejercicio físico y la salud enfocándose únicamente a las dimensiones biológicas, o psicológicas, pero nuestra postura comprende la interconexión somatopsíquica, aunque por cuestiones de limitación teórica-metodológica enfocamos nuestro campo de estudio a los aspectos psicológicos de la actividad física en el adulto mayor. (Moreno A.2002)

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos

Definimos el envejecer como un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste (De Rosnay, J. 1988)

Cuando decimos proceso *dinámico, nos referimos a que no es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada; al contrario proceso dinámico habla de un continuo dialéctico: por eso decimos que es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez. El organismo humano crece desde que nace hasta que muere.

En las últimas décadas del siglo XX y gracias a los adelantos científicos y tecnológicos, la esperanza de vida se ha alargado notablemente. Se entiende por esperanza de vida la cantidad de tiempo que estamos en condiciones de vivir, expresado en el promedio de años de vida y cuando hablamos de expectativa de vida nos referimos a la posibilidad de vida calculada para el ser humano, o sea lo que iría marcando el reloj biológico de las células. Fenómeno largamente anhelado por la humanidad, lo que a comienzos de siglo era de 50 años, ahora es de 80, 85 y más, con la posibilidad genética de que alcance los 120 años.

En el desarrollo del trabajo llamamos adulto Mayor a los que cursan por el proceso del envejecimiento y que cronológicamente pueden ubicarse entre los 55/60 años (entroncando con lo que se llama la edad media de la vida) y los 79/80 años. A partir de los 80 años tomamos la vejez y por tanto llamamos viejos a los que la transitan.

Los gerontólogos norteamericanos llaman a estas 2 etapas como la de los viejos-jóvenes y lo viejos-viejos.

Existen varios criterios para decir que una persona es "vieja" como:

Criterio Cronológico: edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.

Criterio Físico: Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, disminución en la capacidad del almacenamiento de la memoria que afecta a los tres tipos de memoria (a corto, mediano y largo plazo) de forma directa, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.

Criterio Social: según el papel o rol que desempeñan en la sociedad. Todos estos criterios son relativos, pues dependen de muchos factores y principalmente del espíritu de cada persona. Todas las teorías relativas a las causas del envejecimiento aceptan una base biológica, influida favorablemente o no por el entorno social.

Entre los factores que aceleran el envejecimiento están:

1. Alimentación excesiva.
2. Stress.
3. Hipertensión.
4. Tabaquismo y alcoholismo.
5. Obesidad.
6. Soledad, poca participación socio laboral.
7. Sedentarismo.
8. Poca actividad física.

No hay ninguna duda con respecto que se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen en la personalidad y rendimiento de los individuos de la "tercera edad". Estos son:

1. Cambio de apariencia.
2. Modificaciones del sistema piloso: calvicie y canosidad.

3. Las glándulas sudoríparas se atrofian, obstaculizando el normal proceso de sudorización y por lo tanto se tolera menos el calor.
4. Se presentan alteraciones en la motricidad ya que hay disminución de fuerza y aumento de grasas, los movimientos se vuelven lentos, los músculos se fatigan más fácilmente y se recuperan en forma más lenta.
5. Osteoporosis.
6. Aumento de la cifosis fisiológica.
7. Disminución de las capacidades respiratorias.
8. Al disminuir la actividad, el cuerpo necesita menos nutrientes, pero como los hábitos alimenticios no cambian, suelen aumentar de peso.
9. Cambios de los porcentajes corporales, aumento del porcentaje graso, disminución de la masa muscular, disminución de la cantidad de agua.

Se sabe que con la edad se reduce la capacidad contráctil del músculo cardíaco, por lo que no toleran las frecuencias cardíacas altas.

Metabólicamente hay alteraciones relacionadas con la edad, como la tolerancia a los niveles de glucosa que es menor: la actividad tiroidea puede estar disminuida lo que hace que el "anciano" tolere menos las alteraciones de la temperatura.

Se presenta un cambio en el tejido colágeno que hace que los tendones y ligamentos aumenten su dureza o rigidez, por lo tanto se es más propenso a lesiones asociadas al esfuerzo excesivo. Hay mayor incidencia en enfermedades cardíacas.

Se sabe que la actividad física declina con la edad, parte es por lo biológico pero gran parte es por la reducción de la actividad, bastante común entre gente de edad avanzada y en cierta medida causada por

factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven, por lo tanto no reciben más que desaliento en tal sentido.

Se verificaron diferencias fisiológicas notorias comparando atletas de la tercera edad con personas no entrenadas de edad similar, por lo que se debe recomendar la actividad física para "los adultos mayores" cuando ninguna enfermedad crónica o aguda se lo impida.

El hallazgo experimental sugiere que un programa de ejercicios continuo podría reducir la resistencia vascular periférica e incrementar la distensibilidad aórtica, disminuyendo de esta manera la presión arterial, tan común en las personas de la tercera edad; además un programa de resistencia muscular (con trabajo muscular localizado), mejora el retorno venoso y por lo tanto mejora la circulación vascular periférica, pero este entrenamiento debe ser lentamente progresivo ya que al principio puede aumentar la presión arterial.

Con la edad disminuye la frecuencia cardíaca máxima y el consumo máximo de oxígeno, declinación que comienza a partir de los 30 años; esta declinación es más rápida con la inactividad o el abandono del entrenamiento. (Cress, M., Smith, E., Thomas, D., Johnson, J. 1991)

De todo lo expuesto podemos sintetizar que las personas de edad presentan varios problemas a resolver:

1. El problema biológico: enfermedades crónicas agregadas y el proceso normal de involución.
2. El problema financiero. El problema del mejor aprovechamiento vital (cómo administrar el tiempo que queda de vida).
3. El problema sexual. El deseo continua, pero su desarrollo disminuye.
4. El problema filosófico: angustia de muerte y el que pasara después de la muerte.

5. Las relaciones sociales: disminuyen el círculo social se restringe
6. El problema lúdico: este es un punto importante ya que los individuos no saben cómo ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar.

Existen diferentes factores que retardan el envejecimiento como son:

1. Sueño tranquilo.
2. Ejercicio corporal continuo.
3. Buena nutrición.
4. Participación socio laboral.

Siendo una labor de las personas que se encargan de las personas de "la tercera edad", organizar actividades diarias de aquellas personas, entre ellas el ejercicio, pues todo lo expresado demuestra que la actividad física demora el envejecimiento y aumenta el periodo productivo de la vida.

El ejercicio aeróbico será de gran importancia ya que mejorará la eficacia cardiaca, la capacidad respiratoria y mejorará la postura. Hay que tener en cuenta que las personas de avanzada edad llegan a rangos aeróbicos menores que para otros grupos; es necesario considerar la toma de frecuencia cardiaca para controlar la intensidad del ejercicio. Debido a la mayor fragilidad ósea por la osteoporosis y a la propensión a las lesiones de ligamentos y tendones, no se deben recargar las articulaciones con sobrecargas importantes. Debido a la falta de coordinación, debemos ejecutar ejercicios que puedan efectuar en forma apropiada para evitar que se produzcan frustraciones.

Un buen trabajo muscular localizado será de gran beneficio para la persona mayor, ya que permitirá tonificar los músculos, mejorando su fuerza y movilidad, pero hay que extremar los cuidados de prevención de lesiones en cuanto a las posturas riesgosas. También hay que

implementar periodos más largos de relajación durante los estímulos (por ejemplo entre un ejercicio y otro dentro de una clase de gimnasia), incluyendo la elongación de para-vertebrales cervicales y lumbares, ya que es frecuente la contractura de dichos músculos por la posibilidad

Incidencia de un programa de ejercicio físico:

Todas estas modificaciones son objeto de entrenamiento para evitar y/o posponer su aparición a través de ejercicios variados donde los estímulos lo sean también, incidiendo sobre audición, tacto, propiocepción, fomento del diálogo corporal de las personas mayores consigo mismas que les permita mejorar su esquema corporal, realizando movimientos inusuales y variados en condiciones que le merezcan seguridad y mejoren su equilibrio, control y estabilidad postural, eliminando sincinesias y paratonías, contribuyendo a que recobre seguridad en sí mismo mejorando su motricidad y capacitándole para sus quehaceres cotidianos así como para actividades de relación social que, en definitiva, mejoren su calidad de vida y salud física y mental.

Las enfermedades asociadas a la hipodinamia (obesidad, cardiopatía isquémica, diabetes, hipercolesterolemia e hipertensión), se ven agravadas por el sedentarismo y pueden ser tratadas con el ejercicio sin necesidad de recurrir a medicamentos. El ejercicio que desarrolla la fuerza y la resistencia disminuye la morbilidad y la mortalidad en las personas mayores.

La respuesta de las personas mayores es similar a la de los jóvenes en cuanto a capacidad aeróbica, resistencia y fuerza cuando los ejercicios son de intensidad baja y moderada, contribuyendo a mejorar dichas capacidades. Tengamos en cuenta que el Síndrome General de Adaptación evoluciona en tres etapas: Alarma, resistencia y agotamiento que se corresponden con tres fases de la vida: Niñez: Se manifiesta una escasa resistencia y exagerada reactividad a agresiones externas:

Madurez; La resistencia y capacidad de adaptación ante el estrés son mayores: Vejez; Se produce la pérdida de adaptación como respuesta al estrés y la disminución de las defensas del organismo.

La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo -esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, concepto de sí mismo, etc... y en definitiva sobre la calidad de vida.

La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizarlo. El ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a través canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.

Los adultos mayores hipertensos que participaron en un programa de ejercicio físico pudieron demostrar que su nivel de presión arterial logró controlarse y hasta se mejoró. (Lugo, Pascal, Pérez y Noda, 1992) (Strauss, 1991).

En una investigación sobre la presión arterial en reposo de personas mayores con presión arterial normal, los resultados mostraron que los dos grupos de ejercicios, uno de intensidad moderada (70%) /45 minutos/3 veces por semana y el otro de alta intensidad (85%)/35 minutos/3 veces por semana aumentaron su consumo máximo de oxígeno trabajando en los tres primeros meses del programa y bajaron su presión arterial sistólica a los seis meses. (Richard H. 1991)

(Gutiérrez, A., Delgado, M., Castillo, M. 1997) compararon los efectos del ejercicio y un conocido tranquilizante. El ejercicio proporcionó mayor alivio a la tensión muscular de sujetos crónicamente ansiosos de 52 a 70 años. Publicaciones médicas de USA reconocen el ejercicio como medio para combatir la depresión, irritabilidad e insomnio. Biegel atribuye al estilo de vida activo el beneficio de mejorar la forma física asociada al optimismo, auto imagen, auto confianza, capacidad mental y adaptación social del adulto, que obviamente se optimiza cuando se realizan ejercicio físico regular en grupo.

Con base en lo anterior parece existir una relación entre la práctica regular y gradual de una actividad física y una mejoría y bienestar en la satisfacción por la vida

ACTIVIDADES FÍSICAS DINÁMICAS PARA EL MANTENIMIENTO MOTRIZ DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

Nombre: Darle la vuelta a la silla

- Objetivo: Mejora la movilidad articular y la rapidez de traslación.
- Materiales: Marcadores.
- Organización: Se forman los abuelos en equipos de igual cantidad detrás de la línea de salida y a una distancia prudencial se colocan los marcadores.
- Desarrollo: A la señal del profesor salen los primeros abuelos y le dan la vuelta al tronco regresan y realizan el saludo deportivo detrás de la línea de llegada se incorporan al final de su equipo y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado la misma operación.
- Reglas:
 - Es obligatorio realizar el saludo deportivo detrás de la línea.
 - Hay que darle la vuelta al marcador.
 - No se debe correr.
 - Gana el equipo que primero termine.



Nombre: Derrumba la Torre

- Objetivo: Mejorar la concentración y la precisión en el tiro.
- Materiales: Tubos de desodorantes del mismo tamaño y dos pelotas.
- Organización: Se forman los equipos en hileras y a una distancia prudencial se ubican los tubos de desodorantes y detrás se ubica un abuelo que es el encargado de organizarlo una vez derrumbado.
- Desarrollo: A la voz del profesor el abuelo número uno lanza la pelota rodada, con el objetivo de derrumbar la mayor cantidad posibles de tubos y acto seguido éste abuelo pasa a la ubicación detrás de los tubos para organizarlos y el que organizaba pasa a ser parte del equipo para lanzar.
- Reglas:
 - Cada tubo de desodorante derrumbado tiene el valor de un punto.
 - Gana el equipo que más puntos acumule.
 - La pelota debe lanzarse rodada.
 - El lanzamiento es con una sola mano.



Nombre: Ponte el sombrero

- Objetivo: Mejorar la rapidez de reacción y movilidad articular.
- Materiales: Sombrero, grabadora, una mesa grande.
- Organización: Los abuelos en parejas realizan un círculo alrededor de la mesa.
- Desarrollo: Cuando comienza la música comienza a bailar las parejas y cuando pare la música uno del dúo debe coger un sombrero y ponérselo. Cuando comience el juego el profesor debe ir quitando sombreros hasta dejar uno.
- Regla:
 - El que se ponga el sombrero al final, gana ese dúo.
 - Deben de bailar.
 - Debe de conformar las parejas sin importar sexo.
 - No pueden coger el sombrero hasta que la música no pare.



Nombre: Relevo en parejas

- Objetivo: Mejorar la ayuda mutua, el compañerismo y la rapidez de traslación
- Materiales:
- Organización: Se forman los equipos de igual cantidad de participantes, a una distancia en el mismo equipo se ubica un compañero.
- Desarrollo: A la señal del profesor el abuelo que está parado frente a su equipo viene caminando rápido toma al primer abuelo de su equipo y lo lleva hasta donde él estaba, este abuelo se queda y regresa el abuelo número dos y repite la misma operación hasta que todo el equipo haya pasado para el lado contrario.
- Reglas:
 - Gana el equipo que primero termine.
 - Es obligatorio trasladar al abuelo con la mano tomada.
 - No se puede correr.



Nombre: Cambien de círculo

- Objetivo: Mejorar la rapidez de reacción.
- Materiales:
- Organización: Se ubicaran los abuelos a una distancia prudencial uno de otro.
- Desarrollo: Cada abuelo trazara un círculo en torno suyo. Estos círculos se consideran como árboles. Un jugador sin puesto situado en el centro, dice: cambien de árbol, a lo cual todos los jugadores abandonan sus círculos para buscar un nuevo puesto, pero también el jugador del centro que no tiene puesto corre con el mismo propósito, después de que cada uno haya conquistado un nuevo puesto, sobra uno, que hace a la vez del jugador central e inaugura la próxima vuelta.
- Reglas:
 - Los jugadores deben estar dentro del círculo para iniciar el juego. Los jugadores deben de rotar el árbol. No se debe correr.



Nombre: Buscando a mis amigos

- Objetivo: Mejora la rapidez de reacción y mejora el colectivismo.
- Materiales:
- Organización: Se forma un círculo grande alrededor del área.
- Desarrollo: A la voz del profesor comienza el juego y los abuelos comienzan a caminar a favor de las manecillas del reloj, prestando la atención al número que va a decir el profesor. Rápidamente los abuelos deben unirse según el número que haya dicho el profesor. El que no conforme el número, o los que se queden fuera serán castigados y luego se reincorporan.
- Reglas del juego:
 - El que no forme el grupo será castigado.
 - El castigo no puede ser con ejercicios.
 - No se debe correr.



Nombre: Coloca tu fruta

- Objetivo: Mejora la rapidez de reacción, el colectivismo y el pensamiento lógico...
- Materiales: Frutas, Cesta, Pizarra grande.
- Organización: Se forman los equipos en hileras, a una distancia de 6 ó 7 metros se coloca la pizarra.
- Desarrollo: El profesor indica las frutas que hay que pegar por integrante del equipo # 1 plátano, # 2 mango, # 3 piña, etc. según los equipos, a la señal salen todos los primeros de cada equipo caminan rápido hasta donde está la cesta toman su fruta y a la señal del profesor caminan rápido hasta donde está la pizarra y la pegan, caminan de regreso rápido hasta donde está el próximo de su equipo para darle la salida mediante el saludo deportivo que es una palmada y luego así sale el abuelo # 2 a repetir la misma operación y el que llega se incorpora al final de su equipo.
- Reglas:
 - Gana el equipo que primero termine y logre colocar la fruta correctamente.
 - No se puede correr.
 - Hay que realizar el saludo deportivo para que salga el próximo competidor.



Nombre: Ir de compras

- Objetivos: Ejercitar la memoria, la concentración y la rapidez de reacción.
- Materiales: Todo lo que contenga un departamento de perfumería.
- Organización: se forman los equipos en hileras y a una distancia prudencial de 5 ó 6 metros se coloca la shopping que esta surtida.
- Desarrollo: El profesor dice los artículos que hay que comprar según la cantidad de los equipo, que estos artículos están en ofertas y cada uno tiene su tarjeta con el nombre bien grande para que no haya confusión, compran y acto seguido regresan a su formación inicial, luego hay que volver a surtir la tienda para repetir el juego.
- Reglas:
 - Cada abuelo tiene derecho a comprar un solo artículo.
 - No se puede correr.
 - El equipo que compre todos los artículos correctamente obtiene un punto adicional y es acumulativo.
 - Gana el equipo que más puntos acumule.
 -



Nombre: Ponte el collar

- Objetivos: Mejora la rapidez de traslación y la movilidad articular.
- Materiales: Collar de semillas secas.
- Organización: Se forman los equipos en hileras y al frente de cada equipo a una distancia prudencial de 3 ó 5 metros se coloca un abuelo que va a tener el collar puesto y él hace la función de capitán de su equipo.
- Desarrollo: Los capitanes de su equipo salen a la señal del profesor y se paran frente a su equipo se quitan el collar y se ponen al abuelo que tienen al frente, lo toman de la mano y lo llevan hasta donde se encontraba el capitán dejando al mismo y regresa el abuelo que tiene el collar a buscar al que le continúa de su equipo y repite la misma operación y así hasta que todos los integrantes de su equipo estén formados en el equipo de en frente.
- Reglas del juego:
 - Es obligatorio llevar al abuelo de la mano.
 - Gana el equipo que primero termine.
 - No se puede correr.
 - Tiene que ponerle el collar al compañero.



Nombre: Escoge tu lugar

- Objetivos: Mejora la rapidez de reacción y la movilidad articular.
- Materiales: Cuadrado de recortería de papel, Grabadora.
- Organización: Se forman los abuelos dispersos en el área, distribuido por todo el terreno marcado los cuadrados.
- Desarrollo: Comienza la música y los abuelos empiezan a bailar siempre acercándose a los cuadrados con cuidado, cuando pare la música Hay que ponerle el pie encima a un cuadrado, el profesor comienza a retirar cuadrado y el abuelo que no logre ponerle el pie a un cuadrado será retirado y así hasta que solamente quede un abuelo con un cuadrado.
- Reglas del juego:
 - Gana el abuelo que primero ponga el pie encima de un cuadrado.
 - Deben de bailar al ritmo de la música.
 - Variantes: Si el profesor no tiene grabadora da la orden para comenzar a bailar y a la señal de paren rápidamente los abuelos buscaran un cuadrado.



Nombre: La Papa Caliente

- Objetivo: Mejorar el equilibrio.
- Organización: Se forman equipos en hileras detrás de la línea a una distancia de 3mts, aproximadamente se sitúa un abuelo frente a cada equipo.
- Desarrollo: El primero de cada hilera sostendrá en una mano una cuchara con una papa. A la señal del profesor saldrá caminando con pasos rápidos al llegar al compañero entregará la cuchara con la papa y regresará a su equipo dándole una palmada en la mano al jugador siguiente, este saldrá caminando a buscar el objeto y al regresar le entregará al siguiente.
- Regla:
 - No puede caerse el objeto.
 - No se debe correr.
 - Cada jugador al regreso deberá ocupar su lugar al final de su hilera.



Nombre: Que no se caiga

- Objetivo: Mejorar la rapidez de traslación.
- Organización: Se forma equipos en hileras se trazan líneas paralelas de 2mts aproximadamente como equipos hayan.
- Materiales: Objeto plano de poco peso.
- Desarrollo: A la señal, saldrán caminando los primeros jugadores sosteniendo sobre la cabeza un objeto plano y de poco peso. De regreso pasarán el objeto al jugador que lo sigue.
- Regla:
 - Ganará el equipo que lo logre sostener mayor número de veces el objeto sobre la cabeza.
 - Ganará el equipo que primero termine y esté organizado.
 - Cada jugador al terminar el recorrido se colocará al final de su hilera.



Nombre: Quien falta en el Área

- Objetivo: Mejorar el pensamiento lógico y el poder de concentración.
- Materiales: Banco para sentarse.
- Organización: Se sientan todos los abuelos en un banco si lo hay y si no parados bien pegaditos sin dejar espacio.
- Desarrollo: El profesor selecciona a un abuelo que es el que va a mirar durante un pequeño tiempo quienes son los abuelos sentados y a la voz del profesor se pone de espalda el abuelo y le tapa los ojos con sus manos para que no vea al abuelo que va a salir y acto seguido el profesor selecciona a un abuelo que es el que se va a esconder, luego de esta acción le destapa los ojos al abuelo y le dice ¿quién falta en el área?, el abuelo debe de concentrarse y mirar detenidamente que abuelo salió del área o por lo menos dar señales de que sabe quién es la persona que falta, si adivina se gana un aplauso y el que estaba escondido viene a realizar la misma operación, pero si no adivina el profesor manda a salir al abuelo y el que perdió repite la operación.
- Variantes:
 - Si no hay banco se puede realizar el juego de pie.
 - Este juego se puede realizar con varios objetos.
- Reglas:
 - Si hay banco deben de estar todos los abuelos sentados.
 - No se puede mirar.

Nombre: La moneda

- Objetivo: Mejora la concentración y las movilidad de las manos.
- Organización: se forman los equipos en hileras, uno frente a otro con igualdad de cantidad de participantes.
- Desarrollo: Los primeros de cada equipo tienen la moneda puesta en el dorso de su mano derecha, y luego la pasan al dorso de la mano izquierda de su compañero y así a la mano izquierda, a la voz del profesor ellos pasan la moneda al dorso de la mano sucesivamente hasta que la moneda llegue al final del último competidor.
- Reglas:
 - Gana el equipo que primero termine.
 - La moneda debe pasar de mano en mano de cada compañero hasta el final.
 - Donde se interrumpe el juego debe comenzar.



Nombre: Las Frutas

- **Objetivos:** Ejercita la memoria, la concentración y el pensamiento lógico.
- **Materiales:**
- **Organización:** Se forman dos hileras una frente a la otra con igual cantidad de participantes.
- **Desarrollo:** A la voz del profesor comienza un equipo, el primer abuelo dice una fruta ej. Mango, y el segundo abuelo dice la fruta que dijo el abuelo número uno y agrega una fruta ej. Mango, Piña y así sucesivamente hasta que se rompa la cadena.
- **Reglas:**
 - Gana el equipo que haya dicho mayor cantidad de frutas sin confundirse
 - Debe seguirse el orden de las frutas formando la cadena.
- **Variantes:**
 - Este juego puede hacerse con las viandas, los colores, las flores etc.
 - En dependencia de la cantidad de abuelos el profesor pone una meta a partir del abuelo número cinco si lo dicen correctamente entonces el equipo obtiene un punto eso es importante que el profesor lo diga antes que comience el juego pero jamás interrumpe el juego aunque se hayan equivocado, debe de seguir hasta que el ultimo abuelo haga el esfuerzo por repetir aunque no estén en el orden.



Nombre: El tiro real

- Objetivos: Ejercitar la memoria, la concentración y precisión en el tiro.
- Materiales: torres y una pelota.
- Organización: Se forman los abuelos en equipos y al frente se colocan 4 ó 5 objetos en el suelo de tamaño variado.
- Desarrollo: Se comienza por el primer equipo y cada abuelo tiene derecho a tres tiros, cada objeto tiene un valor y al final se saca la puntuación final del equipo.
- Reglas:
 - Gana el equipo que más punto obtenga.
 - Hay que lanzar detrás de la línea.
 - Hay que respetar la concentración del competidor.
 - El equipo que pierda tiene castigo.



Nombre: La caja mágica

- Objetivos: Ejercitar la memoria, la concentración y precisión en las manos...
- Materiales: Cajas.
- Organización: Se forman dos equipos uno frente al otro el primero de su equipo tiene la caja en sus manos, Esta caja tiene dos divisiones una que contiene los mismos.
- Desarrollo: A la señal del profesor el primer abuelo que contiene la caja la abre y saca un objeto y lo pasa para el departamento que está vacío, cierra la caja y se la pasa al abuelo que está a continuación y así hasta que todos los abuelos hayan realizado la misma operación.
- Reglas del juego:
 - Hay que entregar la caja cerrada.
 - Al abuelo que se le caiga el objeto, tiene que recogerlo y repetir la operación.
 - Gana el equipo que primero termine.



Nombre: Barre tu patio

- **Objetivo:** Ejercitar el equilibrio, la movilidad de las manos y la precisión.
- **Materiales:** obstáculos, escobas, pelotas, etc.
- **Organización:** Se forman los equipos en hileras a un metro de distancia de esta se coloca la pelota y a una distancia prudencial se colocan los obstáculos, a tres o cuatro metros se coloca la cancha.

- **Desarrollo:** Ya los primeros de cada equipo se encuentran con la escoba en sus manos y a la señal del profesor salen barriendo rápido la pelota por su patio en zig -zag y por los obstáculos llega a la línea de fondo frente a la cancha y barre la pelota fuerte haciéndola pasar por la cancha, este abuelo le entrega la escoba al abuelo que se encuentra situado detrás de la portería y él ocupa el lugar del abuelo guardián, el que toma la escoba la trae hasta la línea de salida y se incorpora al final de su equipo y así hasta que todos los abuelos hayan realizado la misma operación.
- **Reglas del juego:**
 - Gana el equipo que primero termine.
 - El que pase la pelota por dentro de la cancha obtiene un punto adicional.
 - No se puede correr.
 - Es obligatorio barrer el patio en zig – zag bordeando los obstáculos.

Nombre: ¿Dónde está?

- Objetivos: Ejercitar la memoria, la concentración y pensamiento lógico.
- Materiales:
- Organización: Se forma un círculo grande y debe de quedarse uno fuera que tendrá los ojos cerrados.
- Desarrollo: El primer abuelo designado tendrá una pelotita de desodorante y a la señal comienza a pasar la pelotita de mano en mano y el abuelo que está afuera cuando quiera detiene el ejercicio y dice en que mano se encuentra la pelota, si adivina, él pasa al círculo y el que pierde va afuera y así cuantas veces deseen jugar los abuelos.
- Reglas: No se puede mirar.



Nombre: La pelota caliente

- Objetivos: Ejercitar la memoria, la concentración y la movilidad del tren superior.
- Materiales: Pelotas
- Organización: Se forman en hileras en dependencia de la cantidad de participantes.
- Desarrollo: A la voz del profesor pasan la pelota por arriba y debe pasar de mano en mano de cada abuelo hasta que llegue al final y entonces regresa por abajo hasta que llegue al primer abuelo.
- Reglas del juego:
 - Donde se interrumpe el ejercicio debe comenzar.
 - Debe pasar la pelota de mano en mano del abuelo.
 - Gana el equipo que primero termine.
- Variantes Se puede combinar por donde va a pasar la pelota.



Nombre: Balón a la Luna

- Objetivos: Ejercitar la movilidad del tren superior y la rapidez de reacción.
- Materiales: Pelotas
- Organización: Se forman los equipos en hileras con igual cantidad de participantes, las piernas esparranca y en movimiento.
- Desarrollo: A la señal del profesor los primeros de cada equipo que tendrán la pelota en sus manos la pasan al número dos por arriba y el dos la pasa por abajo es decir uno la entrega por arriba y el que le continúa por abajo como si se realizara una ola, de igual forma comienzan a pasarla de atrás hacia delante.
- Reglas del juego:
 - Gana el equipo que primero termine.
 - Es obligatorio que la pelota pase de mano en mano de cada competidor
- Variantes:
 - Éste juego lo pueden realizar pasando la pelota por el lateral derecho y de regreso por el lateral izquierdo.
 - Donde se interrumpe el ejercicio debe comenzar.



Nombre: ¿Quién lanza más?

- Objetivo: Estimular a alcanzar la meta mediante el movimiento natural de lanzar.
- Organización: Se trazan tres líneas en el terreno a 1m. de distancia entre ellos.
- Los abuelos formados en filas se situarán detrás de la primera línea.
- Desarrollo: A la señal del profesor lanzarán un objeto tratando de alcanzar la mayor distancia, ganará el equipo que mayor cantidad de lanzamiento haya sobre pasado la última línea.
- Regla:
 - cada lanzamiento debe seguir la dirección hacia la meta.
 - Gana el equipo que mayor cantidad de lanzamientos haya sobrepasado la última línea.



Nombre: ¿Quién tiene la Prenda?

- Objetivo: Lograr la recuperación del organismo de las actividades realizadas de forma amena.
- Organización: Los jugadores forman un círculo (también apretado entre sí) todos con las manos en la espalda, uno de los jugadores esconde entre las manos su objeto. Otro jugador se coloca en el centro del círculo se permiten hacer movimientos engañosos como imitando el pase del objeto.
- Desarrollo: El guía jugador que está en el centro del círculo procura adivinar quién tiene el objeto y parándose frente a uno de los jugadores le pide que le enseñe las manos. Si resulta que ese jugador tiene en realidad el objeto, Entonces éste pasará al centro. Si no lo tiene continuará el guía tratando de adivinar quién la tiene.
- Regla: el que resulte adivinado debe pasar a ser guía.



6.7 Metodología-Modelo Operativo

Tema: Guía de actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz de los adultos mayores del hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
SOCIALIZAR	Dar a conocer los resultados de la aplicación de las encuestas durante el trabajo de campo, presentación de resultados.	Taller de socialización de la propuesta, a las autoridades y adultos mayores	Materiales Audiovisuales Laminas, datos estadísticos.	Investigador Wilson Reyes Autoridades del Hogar	Durante el mes de enero del 2014
PLANIFICAR	Reunión para elaborar la guía de actividades físicas para el mantenimiento motriz de los adultos del hogar Sagrado Corazón.	Reuniones de trabajo para buscar información y diseñar la guía.	Materiales Audiovisuales Presentación de los Temas de la Guía, actividades físicas y motricidad	Investigador Wilson Reyes	Durante el mes de enero del 2014
EJECUTAR	Realizar los contenidos de la guía para el mejoramiento de la motricidad de	Aplicación de las actividades prácticas de la guía	Materiales Audiovisuales Laminas, conos, pelotas,	Investigador Wilson Reyes	Durante el mes de febrero hasta mayo del 2014

	los adultos.		grabadora, silbato, papel, etc.		
EVALUAR	Retroalimentación de los procesos de acogida de la guía, verificar el trabajo establecido	Medir el nivel de aceptación por parte de los adultos	Elaboración de instrumentos de medición Encuestas	Investigador Wilson Reyes Autoridades del Hogar	Al finalizar el mes de mayo del 2014

6.8. Administración de la propuesta.

La presente guía debe contar con una administración adecuada de los recursos, con sus respectivos responsables, para que sea llevada a cabo de una manera ordenada.

Organismo	Responsable	Fase de Responsabilidad
Autoridades	Madre Directora del Hogar	Administración de la Guía.
Personal de Servicio	Hermanas del Hogar	Colaborar con las tareas asignadas
Personal Médico	Médico del Hogar	Control médico de los adultos mayores.
Ejecutor del Proyecto	Investigador	Socialización Diseño Programación Ejecución del proyecto.

6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.

La implementación de todo proceso implica una evaluación, por ello las autoridades conjuntamente con el investigador deben llevar a cabo un sistema de evaluación de la propuesta.

La previsión de un sistema de evaluación se justifica porque:

- Informa cómo se están desarrollando las fases de la guía.
- Interpreta de manera coherente el valor de las innovaciones
- Identifica los factores que podrían obstaculizar la aplicación de la guía.
- Permite la oportuna toma de decisiones
- Prevé la optimización de resultados.
- Promueve la retroalimentación de los procesos.

- Considera la evaluación cooperativa y corporativa.

La evaluación tiene como objetivo principal, determinar la eficacia, eficiencia, efectividad y pertinencia de la aplicación de la guía y se basa en los siguientes aspectos:

PREGUNTAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Autoridad Investigador
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Aportar en el mantenimiento motriz de los adultos mayores realizando actividades físicas.
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los problemas que afectan a los adultos mayores por la falta de actividad física y su repercusión en la motricidad.
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto producen las actividades físicas en el mantenimiento motriz de los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús.
5. ¿Quién evalúa?	El investigador Wilson Reyes
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final del mismo. Evaluación participativa.
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante la observación, entrevistas.
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios

Bibliografía

CARVAJAL, Néstor; RAUSEO, Régulo; RICO, Henry. (2002) "Educación Física" 7mo grado. Editorial Romor C.A. Caracas - Venezuela.

GUTIERREZ, Douglas y ORLANDO, Sara. (2000) "Educación Física. Nociones Fundamentales". Editorial Larensa. Caracas - Venezuela.

Dominguez, Oscar La vejez, nueva edad social. Ed. A. Bello, Santiago. 1982.

Ibarra V. Lucía Actividades Físicas y recreativas para el Adulto Mayor. Edic. DIGEDER, Santiago. Chile 1996.

Jimenez A. Gladys Educación Física y Adulto Mayor. Edic. DIGEDER, Santiago. Chile, 1996.

Lehr, Ursula Psicología de la senectud. Herder, Barcelona. 1980

Lorda, Raúl Educación física y recreación para la Tercera Edad, Montevideo, Edic. Dipal. 1987.

Pont Geis, Pilar Tercera Edad, actividad Física y Salud. Barcelona.

Soler, María del C. Cómo enriquecer la 3ª.edad. Edit. Argos Vergara, Barcelona.

Varios Autores 50 años cumplidos. Guía práctica de la Tercera Edad. PPC. Madrid, España. 1980.

TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR

Webgrafía.

- ❖ <http://www.monografias.com/Salud/Deportes>.
- ❖ http://www.nacom.es/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/fuerza_muscular.htm.
- ❖ www.ppelverdadero.com.ec/.../el-deporte-como-un-estilo-de-vida.ht.
- ❖ www.redcreacion.org/documentos/simposio3if/VMolina.html
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd165/la-importancia-de-la-psicomotricidad.htm>
- ❖ : <http://www.monografias.com/trabajos12/edfis/edfis.shtml#ixzz2FdKfqmiv>
- ❖ <http://www.monografias.com/Salud/Deportes>.
- ❖ www.ppelverdadero.com.ec/.../el-deporte-como-un-estilo-de-vida.ht.
- ❖ Leer más: <http://www.monografias.com/trabajos87/actividades-fisico-mejorar-calidad-vida-adulto-mayor/actividades-fisico-mejorar-calidad-vida-adulto-mayor.shtml#novedadcia#ixzz2r864TBpj>

ANEXO N° 1

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

Encuesta dirigida a los adultos mayores del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los sagrados corazones, Ciudad de Ambato.

Objetivo: Recoger información sobre la Actividad Física y el mantenimiento Motriz de los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón De Jesús.

Instructivo:

Por favor marque con una X una sola opción de respuesta.

1. ¿Cree que usted debe practicar actividades de motricidad gruesa?
SI NO
2. ¿Cuándo usted realiza actividades físicas experimenta el cansancio y la fatiga?
SI NO
3. ¿Considera usted que es fundamental nutrirse adecuadamente para realizar actividades físicas?
SI NO
4. ¿Existe su predisposición para realizar actividades de rumbaterapia?
SI NO
5. ¿A su parecer considera importante la práctica de actividades físicas para mantener la motricidad de los adultos mayores?
SI NO
6. ¿Piensa usted que con el proceso de envejecimiento se va perdiendo la movilidad articular?
SI NO

7. ¿Considera Ud. que los adultos mayores necesitan mantener su condición física realizando caminatas?

SI

NO

8. ¿Piensa que los ejercicios de equilibrio, ritmo y orientación mejoría su coordinación motriz?

SI

NO

9. ¿Está de acuerdo que la motricidad interviene en las actividades de la vida cotidiana?

SI

NO

10. ¿Cree que es importante la práctica de actividades físicas para ayudar a mantener la motricidad de los adultos mayores?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 2

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

Encuesta dirigida al personal administrativo del hogar sagrado corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los sagrados corazones, Ciudad de Ambato.

Objetivo: Recoger información sobre la Actividad Física y el mantenimiento Motriz de los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón De Jesús.

Instructivo:

Por favor marque con una X una sola opción de respuesta.

1. ¿Cree usted que los adultos mayores deben practicar actividades de motricidad gruesa?
SI NO
2. ¿Piensa que los adultos mayores experimentan el cansancio y la fatiga, cuándo realizan actividades físicas?
SI NO
3. ¿Usted está de acuerdo que es fundamental nutrir adecuadamente a los adultos para que puedan realizar actividades físicas?
SI NO
4. ¿A su criterio considera que existe la predisposición por parte de los adultos mayores para realizar actividades de rumbaterapia?
SI NO
5. ¿A su parecer considera importante la práctica de actividades físicas para mantener la motricidad de los adultos mayores?
SI NO
6. ¿Piensa usted que con el proceso de envejecimiento se va perdiendo la movilidad articular de los adultos?
SI NO

7. ¿Considera Ud. que los adultos mayores necesitan mantener su condición física realizando caminatas?

SI NO

8. ¿Piensa que los ejercicios de equilibrio, ritmo y orientación mejoran la coordinación de los adultos mayores?

SI NO

9. ¿Está de acuerdo que la motricidad interviene en las actividades de la vida cotidiana?

SI NO

10. ¿Cree que es importante la práctica de actividades físicas para ayudar a mantener la motricidad de los adultos mayores?

SI NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

