



Tecnología Superior En Actividad Física, Deportiva Y Recreación.

**Tema:**

Sistematización de experiencias en recreación para estimular la cognición del adulto mayor en Años Dorados.

**Elaborado por:**

Marco Vinicio Suquillo Vilatuña

**Tutor:**

Antamba Milton Arturo

DMQ- 29 Marzo del 2023

### **Aprobación del tutor**

En mi calidad de Tutor del siguiente proyecto: “Sistematización de experiencias en recreación para estimular la cognición del adulto mayor en Años Dorados.”. Realizado por la estudiante **Marco Vinicio Suquillo Vilatuña**, para poder obtener el título de Tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación, estimo que la presente investigación posee los requisitos necesarios para que pueda ser presentada de manera pública al tribunal examinador que se le considere.

Tutor: Antamba Jácome Milton  
Cedula: 1707596811

DMQ- 29 marzo- 2023

## **Declaratoria de Responsabilidad**

Yo, Marco Vinicio Suquillo Vilatuña, autor de la investigación, con número de cedula de identidad N° 171468540-9, de manera deliberada declaro que la siguiente: Sistematización de experiencias en recreación para estimular la cognición del adulto mayor en Años Dorados. La investigación es de exclusiva responsabilidad de cada autor. Autorizo al Instituto superior universitario Pichincha al uso del actual documento con fines oportunos.

Atentamente

Nombre: Marco Vinicio Suquillo Vilatuña

Cedula: 1714685409

DMQ- 29 marzo- 2023

## **Dedicatoria**

Quiero dedicar esta tesis de grado primeramente a DIOS por darme la vida y mantenerme con la fortaleza y sabiduría de perseguir este sueño tan anhelado, me llevo conmigo la satisfacción y el orgullo personal de obtener mi título profesional.

Dedico a mis padres por darme un apoyo moral para poder conseguir este sueño que es para mí algo importante en mi vida profesional. Estoy muy agradecido con Dios por tener la dicha de tener a mis padres con vida.

De la misma manera agradezco a mi esposa Ibeth Andrade por apoyarme durante todo el periodo académico de igual forma a mis hijos Jordán Suquillo y Tiffany Suquillo ya que ellos son el pilar fundamental en mi vida agradecido con Dios por bendecirme de poder gozar de salud y bienestar.

Como también a todas las personas que me supieron dar fuerzas para seguir en esta gran travesía, pero de a poco lo he logrado para poder cumplir mis sueños.

## **Agradecimiento**

Un agradecimiento muy personal a mi esposa por apoyarme en esta gran travesía ya que es un pilar muy importante en mi vida para poder cumplir esta meta propuesta hace más de dos años lo cual está llegando a su fin que es de obtener mi título profesional.

De igual manera expreso un enorme agradecimiento al Instituto Superior Universitario Pichincha por abrirme las puertas de sus instalaciones y por brindar la oportunidad a que las personas cumplan sus sueños y metas. De poder prepararse sin importar las dificultades de cada uno.

Finalmente agradezco al Instituto Superior Universitario Pichincha por tener unos excelentes docentes los mismo que compartieron todos sus conocimientos durante el periodo académico de ante mano expresarles mis más sinceros agradecimientos de todo corazón que Dios los bendiga gracias.

## ÍNDICE GENERAL

Aprobación del tutor.....	I
Declaratoria de Responsabilidad.....	II
Dedicatoria.....	III
Agradecimiento.....	IV

## ÍNDICE GENERAL

B.1.Resumen.....	10
B.2.Introducción.....	11
B.3.Antecedentes del problema.....	12
B.4.Planteamiento del problema.....	13
B.5.Formulación del problema.....	14
B.6.Objetivos.....	15
B.6.1.Objetivos Generales.....	15
B.6.2.Objetivos Específicos.....	15
B.7.Justificación.....	16
CAPITULO 1.....	17
B.8.Marco teórico.....	17
B.8.1.Sistematización de experiencias .....	17
Adulto mayor.....	18
Tipos de adulto mayor .....	18
Clasificación por salud.....	19
B.9.Cognición En El Adulto Mayor.....	20
Tipos de cognición.....	20
Estimulación cognitiva.....	22
Ejercicios de cognición.....	23
Estimulación de movimientos.....	24
Cambios en el sistema cognitiva.....	25
Beneficios de actividad física.....	27
Recomendaciones de actividad física .....	28
B.10.Marco Conceptual.....	29
Definición.....	29

B.11.Marco Institucional.....	30
Definición.....	31
Misión.....	31
Visión.....	31
Ubicación.....	31

## CAPITULO 2

B.12. Marco metodológico.....	32
B.13 Actores claves.....	33
Análisis de resultados.....	35
Enfoque de investigación.....	40
Población y muestra .....	40
B.14.Materiales y métodos.....	40
Nivel de investigación explicativo.....	41
Nivel de investigación descriptivo.....	41
Nivel de investigación explicativo.....	41
Diseño documental .....	41
Diseño de campo .....	41
B.15Metodo de investigación.....	43
Método científico.....	43
Método analítico sintético.....	43
Método teórico .....	43
Método empírico .....	43
B.16. Principales hallazgos.....	49

## CAPITULO 3

B.16.Analisis de resultados.....	50
B.17.Resultados de ítems.....	53
B.18.Consejos .....	56
B.19.Recomendaciones .....	57
B.20. Bibliografía.....	58
B.21. Anexos.....	59

**INDICE DE ILUSTRACIONES**

Investigación de clasificación de adultos mayores por edades .....	18
Investigación de adultos mayores por enfermedades.....	19
Estimulación de movimientos .....	24
Ubicación.....	31
Porcentaje de enfermedades de adultos mayores.....	38
Esquema de implementación de actividades para el adulto mayor.....	42
Programa Recreativo Para El adulto Mayor.....	44
Ingiere algún tipo de bebida alcohólica.....	45
Tiene una buena alimentación.....	46
Tiene una buena relación con sus hijos.....	47
Mantiene comunicación con sus familiares.....	47
Está conforme con el centro Gerontológico Años Dorados.....	48
Se siente una persona sola.....	51
observación de porcentajes .....	51

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Nomina de adultos mayores del Centro Gerontológico Años Dorados .....	32
<b>Tabla 2</b> Información de cada uno de los adultos mayores.....	33
<b>Tabla 3</b> Clasificaciónr genero adultos mayores del Centro Años Dorados .....	37
<b>Tabla 4</b> Adultos mayores clasificados por sus enfermedades.....	37
<b>Tabla 5</b> Participan los adultos mayores en la actividad de caminar.....	38

**B1.Resumen**

Como objetivo principal es analizar la calidad de vida y la atención que otorga el Centro Gerontológico Años Dorados, así mismo se realizó una investigación observacional descriptiva e investigativa de campo con un grupo de personas que integran dicho centro los mismos que están conformados por 10 adultos mayores, al momento de ingresar al centro Gerontológico Años Dorados se pudo evidenciar que mantenían un excelente trato y contaban con todas las comodidades y atenciones principales para su cuidado, a mi llegada al centro Gerontológico Años Dorados me pude percatar que no tenían una planificación adecuada como es una actividad física recreacional para poder estimular sus sentidos y poder mejorar sus estados de ánimos para así lograr y mejorar su calidad de vida tanto en lo personal como en lo afectivo ya que me encontré con una realidad muy triste verlos algunos postrados en una cama o sillas de ruedas saber que algún día fueron jóvenes y dieron todo por sus hijos y ahora verlos ahí sin familiares que los cuiden y que los visiten es una realidad que algún rato nos toca vivir de la misma manera se realizó una tabla de ejercicios los mismos que van a servir para ayudar a mejorar su estilo de vida ya que encontraban sin ganas de realizar alguna actividad física es ahí donde se realizó un trabajo de investigación y poder conocer directamente a cada uno de los integrantes del centro Gerontológico al momento de implementar y realizar todos los ejercicios se pudo evidenciar un gran cambio positivo para así mejorar progresivamente sus condiciones físicas, psicológicas y emocionales, donde se logró un cambio positivo en sus vidas para que tengan las ganas de seguir disfrutando y gozando de la vida a plenitud. Es y será una de las experiencias más extraordinaria de haber podido trabajar y de compartir mis conocimientos en el centro ya que se pudo ayudar a las personas que conforman el centro Gerontológico y tener la satisfacción de haber ayudado de una forma desinteresada lo cual me llena de orgullo y satisfacción personal. Se creó un programa de actividad física donde mediante la recreación se pudo ayudar a la cognición del adulto mayor realizando juegos de orientación, juegos de reacción, juegos de recreación, juegos mentales, con todos estos juegos realizados se pudo observar un gran cambio en sus estados de salud por lo que se demuestra que realizar actividad física mediante la recreación nos ayuda a mejorar nuestra calidad de vida de nuestros adultos mayores.

**Palabras claves:** atención, amabilidad, investigación y vida.

## **B2. Introducción**

En la presente sistematización de experiencias se refiere en recreación para estimular la cognición con ejercicios que pueden realizarse junto al adulto mayor, para estimular su memoria, lenguaje, lógica y su ubicación en espacio temporal. Son recreativos, sencillos y muy útiles para mantener su mente saludable estos ejercicios son realizados con planificaciones adecuadas para la edad de cada uno de los que integran el centro gerontológico Años Dorados, con el fin de mejorar su calidad de vida y animar el mal estado de ánimo que suelen llegar a tener por su vida inactiva. La investigación es analizar sobre la recreación para estimular la cognición en adultos mayores al realizar la recreación en este grupo de personas que integran el centro es muy importante y primordial para que obtengan una mejora de su cognición. Es de suma importancia en si conocer las enfermedades de los adultos mayores ya que con el paso de los años el metabolismo y respuesta del cuerpo ante enfermedades no es la misma de antes por lo que con el pasar del tiempo por la edad tanto músculos, piel, huesos e incluso el sistema cognitivo se ven afectados ya que con ellos pierden fuerza y resistencia por lo que se provoca una salud más delicada esta etapa de la vida donde son más vulnerables y corren el riesgo de una serie de enfermedades patológicas es necesario estar principalmente prevenido para poder actuar y dar una respuesta correcta hoy en día existen personas adultas mayores que hay como consecuencia el ritmo de vida acaban viviendo en un sitio de soledad esto provoca episodios de depresión por lo que es necesario atender y cuidar para conseguir un bienestar en el día a día. La depresión en adultos mayores es habitual ya que los hijos los dejan abandonando en centros gerontológicos de adultos mayores ya que en estos lugares hay personas debidamente profesionales para su debido cuidado.

### **B3. Antecedentes del problema**

La recreación para estimular la cognición, varía en gran manera de acuerdo a las variables interindividuales. Sus aspectos como son el estilo de vida, la salud y las particularidades genéticas que intervienen de manera demostrativa en el funcionamiento cognitivo de los ancianos, provocando cambios lentos y continuos. Tenemos como objetivo optimizar la calidad de vida obteniendo un modo de vida más saludable, además ayudara a perfeccionar las habilidades, memoria, atención, aprendizaje, velocidad de procesamiento de la información, lenguaje, habilidades visuoespaciales con el fin de subir el autoestima y disminuir el estrés para el adulto mayor, la calidad de esta sistematización es desarrollar la expectativa de los adultos mayores mediante ejercicios de recreación dirigidos y perfeccionados de forma conveniente e investigando optimizar la salud total cognitiva y física de los mismos. En el Centro Gerontológico Años Dorados antes a las personas adultas mayores se los realizaba ejercicios de recreación para la cognición una vez por semana en la cual la totalidad no forma parte de estos ejercicios, ya que algunos adultos mayores es sentían excluidos del grupo durante las actividades planificadas, los ejercicios y juegos que se realizaba era de mayor satisfacción por parte de la directora del centro pero los adultos mayores no participaba, no se sentían conformes de compartir, eran muy pocos los adultos mayores quienes hacían participe de estas actividades por lo que me di cuenta que era un grupo de integrantes que tenían su autoestima bajo, tenía estrés y su soledad no les permitía compartir con sus compañeros por el hecho de pasar encerrados fue así como mediante la recreación y juegos favorecería que cambien su estilo de vida llevando les a tener una vida activa teniendo una salud mental positiva y además disminuir la cognición.

#### **B4. Planteamiento del problema**

Plantear adecuadamente la recreación para ayudar a la cognición del adulto mayor la misma que está asociada al envejecimiento, es por tal razón a la edad cronológica, el estrato social, la ocupación económica y la región planetaria desde la que se tematiza. La vejez constituye la aceptación del ciclo vital único y exclusivo de uno mismo y de las personas que han llegado a ser importantes en este proceso. En Ecuador la carta constitucional del 2008 manifiesta que pasan a ser adultos mayores las personas de 65 años de edad. No hay una investigación donde se pueda definir que la edad es el factor primordial para tratarse de un adulto mayor ya que hay personas de 65 años que tienen mejor calidad de vida que una de 30 años de edad. Es decir que el adulto mayor se caracteriza por un declive gradual del funcionamiento de todos los sistemas corporales y cognitivos. Por lo general se debe al envejecimiento natural y gradual de las células del cuerpo, la vejez carece de límites, excepto el de la muerte y, varía no solamente de un individuo a otro, sino de acuerdo con las expectativas sociales y culturales, con la posición social y económica de la persona. El envejecimiento y la cognición en el adulto mayor es uno de los fenómenos de mayor impacto del siglo a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud la misma que fue creada el 7 de abril de 1948 menciona que hay un incremento en el número de adultos mayores en los países desarrollados y en vías de desarrollo, se estima que se duplicara hacia el año 2025.

## **B5. Formulación del problema**

Esta investigación se basa en el adulto mayor que hoy es muy importante ya que se conoce el envejecimiento el mismo que corresponde a la etapa final de un individuo por tal razón se concentra en mejorar la calidad de vida del adulto mayor con el cual se lleva un goce de plenitud de sus últimos días, es una edad avanzada la misma que se compromete a mejorar la salud de la persona es por eso que debemos mejorar el estilo de vida, sus hábitos y su actividad física realizando recreación para ayudar a la cognición del adulto mayor ya que en esta etapa se puede presentar muchas enfermedades como por ejemplo: Hipertensión Arterial, Parkinson, Alzheimer, Osteoporosis e inclusive Infarto al Miocardio. Para poder prevenir todas estas enfermedades es necesario tener unos cuidados que incluyan desde un buen trato hasta cuidados adecuados según la edad y el sexo el adulto mayor en este ciclo se pierde totalmente la independencia y es necesario que la sociedad y los familiares tengan un adecuado conocimiento.

## **B6. Objetivos**

### **6.1. Objetivos generales**

Sistematizar un programa actividad física del centro años dorados para promover una acción efectiva que mejore la calidad de vida de los adultos mayores de este centro.

### **6.2. Objetivos específicos**

1. Recabar y organizar la información acerca de los adultos mayores del Centro años Dorados.
2. Establecer los resultados e indicadores de la implementación del programa recreativo
3. Promover esquemas nuevos más organizados para la implementación de actividades físicas en el adulto mayor del centro Años dorados.

## **B7. Justificación**

Para la elaboración de recreación en la cognición nos ayudaremos con ejercicios recreativos y juegos en adultos mayores del centro gerontológico Años Dorados es necesario conocer que clase de enfermedades tiene las personas que conforman el centro, de la misma manera se debe realizar actividades adecuadas para no tener complicaciones ya que son diferentes enfermedades que tienen cada una de las personas que integran los centros y se realiza ejercicio moderado ya que esto reduce la mortalidad en adultos mayores de esta manera se les ayuda en beneficio de salud y bienestar personal, lo que tiene un efecto positivo y adecuado en la prevención en patologías y una de las cosas más principales es que ayuda a reducir la presión arterial, prevenir diabetes y las caídas que son las más habituales, al realizar la recreación para estimular la cognición del adulto mayor es fundamental y muy importante se mantenga una buena coordinación para así obtener beneficios como una buena flexibilidad ya que esto nos ayuda a reducir la cognición del adulto mayor, mediante la recreación para mejorar la cognición una de las ventajas que tiene es de mejorar el estado de ánimo del adulto mayor para poder reducir el estrés. En la actualidad el centro gerontológico Años Dorados cuentan con unas instalaciones adecuadas para el cuidado y bienestar de los mismos, hay personal debidamente profesional quien los cuida y los atiende las 24 horas del día. También se pudo tener la experiencia de ayudar a los adultos mayores con una planificación de recreación y motricidad adecuada para cada uno de los mismos, lo que se logró en este tiempo de poder colaborar con el centro gerontológico fue de fortalecer la autoestima y mejorar su calidad de vida. El motivo principal fue ayudar a disminuir que sufran de depresión los adultos mayores es por esta razón y un factor principal realizar esta sistematización de experiencias con el centro gerontológico Años Dorados.

## **B8. Marco teórico**

### **8.1 Sistematización de experiencias**

Realizando un resumen de lo que se trata el envejecimiento o senectud que proviene del latín senescere que significa alcanzar la vejez la misma que se divide en 2 tipos de envejecimientos, vejez temprana que abarca de los 60-65 a 75 años de edad y la vejez tardía que empieza pasado los 75 años de edad.

Existe también 3 concepciones de la vejez: vejez Cronológica, vejez Funcional y vejez Etapa Final, anteriormente envejecer no era un problema o se manifestaba con algo llamado retiro que hoy en día lo conocemos como jubilación. Nuestros antecesores no sufrían de malestares o molestias ya que ellos se alimentaban del campo y era todo natural llevaban un estilo de vida único ya que la comida del campo era excelente ya que aportaba todas las vitaminas y nutrientes que nuestro cuerpo lo requiere es por eso que algunos de ellos han alcanzado edades de más de 100 años de edad la misma manera e tenido la oportunidad de trabajar en AÑOS DORADOS viendo una realidad muy triste y dolorosa ver a nuestros adultos mayores postrados en una cama o sillas de ruedas ya que sus familiares han optados por dejarlos en estos centros privados para el cuidado de los mismos saber que algún día fueros jóvenes y dieron todo por sus hijos para que sean unos profesionales y toparme con esta realidad da mucha tristeza y nostalgia es por eso que he tenido el privilegio de ayudar a mis adultos mayores conversando, riéndome lo cual me ha dado la satisfacción y el orgullo se servir desinteresadamente a la fundación privada AÑOS DORADOS de igual forma se realizó unas tablas de toda la información de los adultos mayores como es nombre, edad, enfermedades y sistematizar la recreación física en la cual se trabajó exitosamente acorde a las necesidades de cada adulto mayor con la información obtenida se pudo trabajar individualmente sus necesidades de actividad física desarrollando una mejoría tanto física emocional y sentimental.

## Adulto mayor

### Definición

El adulto mayor es un término que las personas otorgan a las que tienen más de 65 años de edad. Un adulto mayor ha alcanzado ciertos rasgos que se adquieren bien sea desde un punto de vista biológico y también a los cambios de orden natural, social, relaciones interpersonales, psicológico experiencias y circunstancias enfrentadas durante toda su vida. Los adultos mayores son símbolo de estatus, prestigio y fuente de sabiduría. Por lo general son tratados con mucho respeto y consideración se les atribuye en algunas ciudades por ser maestros o consejeros debido a su trayectoria.

### Tipos de adulto mayor

Según varios estudios de los Adultos Mayores pueden ser clasificados por la edad, por el comportamiento, por su estado de salud, entre otras.

### Adulto Mayor según la Edad

Joven	Menor de 44 años
Adulto	De 45 a 59 años
Adulto mayor	De 60 a 74 años
Anciano	Mas de 75 - 84 años
Anciano longevo	Mas de 90 años
Nonagenarios y centenarios	Entre 90 y mas de 100 años

**Fuente** Investigación de clasificación de adultos mayores por edades

## Clasificación por salud

ADULTO MAYOR SANO	ADULTO MAYOR ENFERMO	ADULTO MAYOR FRAGIL	ADULTO MAYOR GERIATRICO
Persona con excelente estado físico emocional y psicológico	Son aquellos que tienen enfermedades leves y bajo autoestima	Es quienes tienen enfermedades graves ya sea auditivas o visuales entre otras.	Es aquel adulto que necesita de ayuda para realizar sus actividades diarias ya que por si solo ya no puede realizarlas

**Fuente:** Investigación de adultos mayores por enfermedades

## Clasificación

### Contemporáneo

Es la persona que se siente joven lleno de vida y que lo disfruta.

### Familiar

Le gusta disfrutar en familia realizar reuniones familiares como comidas etc.

### Aventurero

Persona que le gusta ser aventurero vivir la vida al máximo.

### Emprendedor

Le gusta tener algún emprendimiento y ponerlo en práctica para poder concretar sus metas.

### Equilibrado

Le gusta ser una persona equilibrada estar a la moda y no preocuparse por lo que dirán de él

### Adulto mayor depresivo

Persona que se siente deprimido ya porque sus familiares les dejan abandonados y solos sin ir a sus visitas.

### Adulto mayor deportista

Persona que le gusta compartir su vida diaria con deportes como son el futbol, vóley entre otros.

**Adulto mayor Creativo o Artista**

Persona que es creativa mediante el dibujo entre otras actividades como es la música y la pintura

**B.9.Cognición En El Adulto Mayor****Tipos De Cognición****Percepción**

Se refiere a la captación de instigaciones del medio por parte de los órganos sensoriales con ayuda de la cognición mediante la recreación para mejorar su sistema nervioso

**Atención**

La atención siempre es necesaria para cada uno de los adultos mayores ya que ellos necesitan ser comprendidos y atendidos ya que por su edad necesitan

**Aprendizaje y memoria**

Es la que almacena toda información de durante un largo o corto tiempo de terminado de vida es de gran importancia estar atentos a una acción seleccionada.

**Lenguaje y Emoción**

Lo que expresan las personas puede ser verbal o por señas ya que de esa manera transmiten un mensaje o un tema de dialogo son habilidades que nos permiten realizar movimientos específicos para obtener un resultado eficiente con ayuda de la emoción podemos darnos cuenta cuando ellos necesitan más atención por parte del personal que pasa con ellos.

**Razonamiento y resolución del problema**

Es analizar cada uno de los problemas que se tiene y buscar alguna solución con ayuda de personas que sean profesionales y eficaces para la solución de la misma.



**Fuente** Recreación en el adulto mayor

**Turística ambiental**

Son los adultos mayores que les gusta salir a caminar y realizar actividades en el aire libre.

**Estimulación cognitiva****Definición**

En adultos mayores son todas aquellas actividades importantes como es optimizar el funcionamiento cognitivo. Crea eficiencia a los métodos intelectuales que le ayuda a la persona a mejorar su calidad de vida con ayuda de cada una de las funciones de la estimulación cognitiva.

**Funciones****Orientación**

Nos permite evidenciar nuestra conciencia para poder definir un momento exacto y reconocer el espacio donde se encuentra el adulto mayor.

**Memoria**

Es la que almacena toda información de durante un largo o corto tiempo de terminado de vida.

**Atención**

Es de gran importancia estar atentos a una acción seleccionada.

**Lenguaje**

Lo que expresan las personas puede ser verbal o por señas ya que de esa manera transmiten un mensaje o un tema de dialogo.

**Praxis**

Son habilidades que nos permiten realizar movimientos específicos para obtener un resultado eficiente

### **Ejercicios de memoria**

Consiste en un juego de mesa con varias cartas de distintas imágenes el objetivo de este juego es encontrar las parejas de la misma imagen y formar pares el que más cartas tiene es el ganador.

- ✓ Figuras geométricas
- ✓ Números
- ✓ Colores
- ✓ Rompecabezas

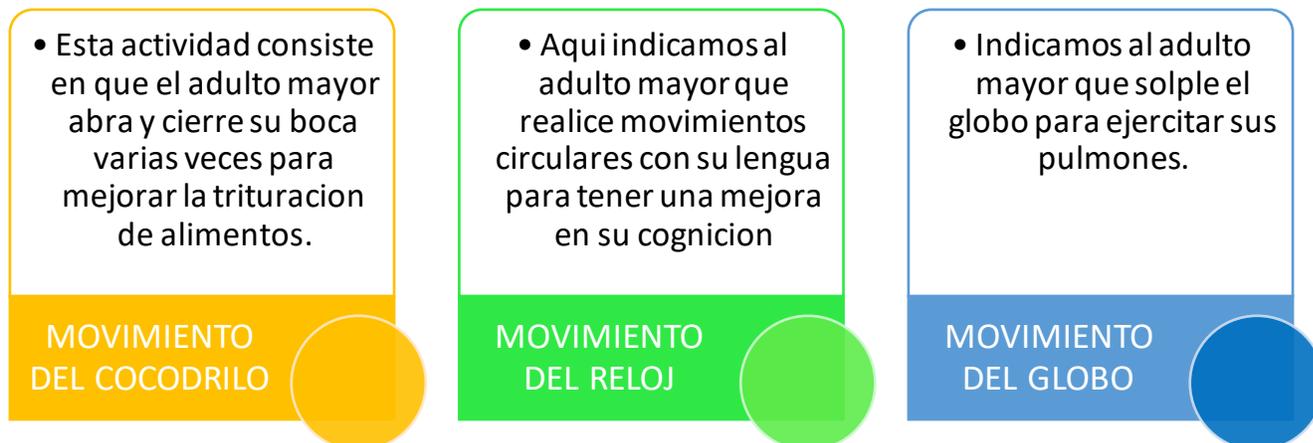
### **Ejercicios de orientación**

Consiste en que el adulto mayor se dé cuenta la ubicación donde se encuentra mediante este ejercicio estamos ayudando a que pueda definir un momento exacto y reconocer el mismo.

### **Ejercicios de atención**

Este ejercicio consiste en que los familiares de los adultos mayores se encuentren con ellos ya que es un juego de pareja, ya que se le indica que le coloque stickers en diferentes partes del cuerpo y así el que más stickers tiene gana de esta manera se les recuerda sus partes del cuerpo a los adultos mayores.

## Estimulación de movimientos



**Fuente** Estimulación de movimientos

## Cambios fisiológicos

Los cambios fisiológicos son modificaciones en el cuerpo del adulto mayor que se dan en estructuras internas y externas del mismo, siendo parte del proceso del envejecimiento también afectan en gran forma al sistema nervioso. Ya que estas alteraciones hacen que el flujo sanguíneo del cerebro disminuya un 20% y reducen el peso cerebral normal.

## Cambios en la apariencia física

- Deformación en la columna
- Fragilidad en el cuerpo
- Deformación en las articulaciones
- Acumulación de grasa
- Menos elasticidad de la piel

- Aparición de camas y arrugas
- Deformación de manos y pies

### **Cambios en el aparato locomotor**

#### **Nivel muscular**

- Disminución de la energía
- Diminución de la fuerza
- Disminución muscular
- Disminución de la elasticidad
- Aumento de fatiga
- Falta de oxigenación

#### **Nivel articulario**

- Problemas de artrosis
- Deterioro de los cartílagos
- Deterioro de tendones
- Disminución de la movilidad
- Rigidez de tendones
- Rigidez de ligamentos
- Modificación de la masa ósea

### **Cambios en el aparato cardiovascular y aparato respiratorio**

- El sistema vascular pierde contractibilidad
- El corazón pierde fuerza
- Disminuye la elasticidad de los vasos sanguíneos
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Consumo de oxígeno aumenta
- Disminución de la elasticidad de la membrana pulmonar
- Mayor dificultad para suministrar oxígeno
- Eliminación del gas carbónico

### **Cambios en el sistema nervioso**

- Alteración en la regulación del sentido del movimiento
- Dificultad para elaborar una respuesta motriz
- No poder realizar de forma rápida dos acciones a la vez
- Menor seguridad en la marcha y desplazamiento como es el equilibrio estático
- Aparición de síntomas de desestructuración en el sistema corporal
- Dificultad en el reconocimiento en el propio cuerpo
- Aparición de temblores seniles en los miembros superiores y cabeza
- Dificultad para mantener una correcta orientación
- Dificultad en la organización en el espacio y en el tiempo
- Inseguridad en la escritura
- Dificultad en la rapidez en la articulatoria del habla
- Diminución de la capacidad de aprendizaje
- Diminución visual
- Diminución auditiva
- Diminución de la sensibilidad cutánea

### **Cambios psicomotores**

Las capacidades psicomotoras son pautas de comportamiento las mismas que son adquiridas que implican movimientos voluntarios y coordinados entre si por un determinado estímulo o situación del adulto mayor esto se percibe de forma negativa lo cual puede afectar a una inclusión social.

### **Cambios sensorio-perceptivos**

Estas son sensaciones y movimientos que se ven afectados en por lo que traen repercusiones a procesos más complejos como es la memoria, la inteligencia, el pensamiento y el lenguaje

### **Beneficios fisiológicos**

- Mejora la regulación del nivel de glucosa
- Ayuda a la oxigenación y el pulso en función cardiovascular
- Mantiene su vida cotidiana activa
- Refuerza el sistema inmunológico
- Disminuye la obsesida
- Mejor control y dominio del peso muscular
- Trabajos de coordinación que ayuda a ejercitar la mente y movimientos de coordinación
- Mejora el esta de animo

### **Beneficios psicológicos**

- Aumenta la autoestima y mejora su calidad de vida
- Reduce el nivel de depresión
- Ayuda y menora el grado de angustia e ira
- Previene el deterioro cognitivo

### **Beneficios de la actividad física**

Una de las prioridades de realizar ejercicio físico en los adultos mayores es de obtener un programa de entrenamiento los mismos que mejoran su calidad de vida en numerosos sentidos Estos son los más importantes, reducción de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, mejora el equilibrio metabólico. Los adultos mayores que realizan alguna actividad física tienen mayor coordinación, con lo que les ayuda a reducir el riesgo de tropezones o caídas. También les ayuda a mantener un peso adecuado y rebajar su grasa corporal. Con esto también logran disminuir el riesgo de sufrir obesidad, sedentarismo y depresión. Realizar actividades físicas tiene otros beneficios para la salud. No solo los ayuda a estar más activos, sino que también controla el nivel de azúcar en la sangre, mejora su presión arterial y su respiración.

Contribuye mucho en la salud y muestra algunos beneficios que son muy precisos para formar acciones musculares y cardiovasculares que son aquellas que acceden a tener una vida sana.

### **Recomendaciones para realizar actividad física**

- El cuidado profesional es ideal para ofrecer a los adultos mayores un acompañamiento así una vejez activa y saludable.
- La actividad física en adultos mayores es principal para el bienestar general e individual, tanto física como emocionalmente.
- El ejercicio consiste en llevar a cabo una serie de actividades recreativas como caminatas yoga y deportes de intensidad moderada como la natación de una forma aeróbica i bailes de salón las mismas que pueden ser moderadas y vigorosas.
- El tiempo recomendado para realizar actividad física son 150 minutos como mínimo dependiendo la salud del adulto mayor.
- Si se trata de una actividad física vigorosa de tipo aeróbica se reduce a 75 minutos dependiendo del estado de salud del adulto mayor.
- Es importante fomentar actividades con movilidad reducida en especial ejercicios que tengan que ver con el equilibrio para prevenir caídas.

## **B.10. Marco conceptual**

**Adulto mayor:** Es de gran importancia conocer que se trata de un envejecimiento paulatino y que conlleva al deterioro de músculos, huesos, tejidos, piel etc. Por lo que la ONU manifiesta que en el 2018 el número de adultos mayores es mayor a los niños menores de 5 años en todo el mundo. Ya que personas de 80 años o más se triplicará de 143 millones del 2019 a 426 millones hasta el 2050. Al momento de realizar ejercicios moderados mediante la recreación se logra obtener una mejor calidad de vida para así las personas adultas mayores puedan fortalecer su cuerpo para mantener su corazón, músculos, tendones, articulaciones en perfecto estado.

**Discapacidad visual:** Es un concepto muy complejo ya que depende todo del porcentaje de discapacidad que tiene el paciente esto puede ser del 0% al 100% dependiendo de su calidad de vida del adulto mayor.

**Discapacidad auditiva:** Generalmente se trata de la disminución de la agudeza auditiva lo que influye su capacidad de comunicación y puede generar efectos emocionales y sociales en el adulto mayor ya que esto conlleva a la irritabilidad, bajo autoestima, incompreensión y aislamiento.

**Movilidad de articulaciones:** Debido al envejecimiento y hoy en la actualidad no se come sano o natural esto nos lleva a una vida de sedentarismo y aumenta las probabilidades de obesidad, enfermedades cardiovasculares, dolores de articulaciones, pérdida de masa muscular y perdida de la movilidad articular es por eso necesario la actividad física.

**Alzheimer:** Perdida de memoria ya que las personas que son diagnosticadas viven de 4 a 8 años, pero también pueden llegar a vivir hasta los 20 años, por lo que deben tener un cuidado especial y medicamentos muy fuertes para su tratamiento ya que en su cerebro hay perdida de neuronas por su edad.

**Ejercicios de actividad física:** Es de suma importancia mantener actividad física como caminar, nadar, subir gradas, dialogar, reuniones familiares y ejercicio aeróbicos en piscina ya que esto mejora la calidad de vida de los adultos mayores.

**Calidad de vida:** No se trata de dar dinero si no dedicar tiempo a los adultos mayores ya que fueron olvidados y es una triste realidad que lo experimente.

**Capacidad emocional:** Se trata de una inteligencia bastante alta para así poder desarrollar un mejor manejo de sus emociones y ajustarlos a los momentos que se están viviendo ya que puede reconocer su entorno y disfrutar de una forma positiva el momento.

**Tiempo libre:** Se trata de compartir al máximo con los adultos mayores como salidas en familia o reuniones, el tiempo pasa y no perdona es por eso que hay que disfrutar y vivir el momento con las personas que son especiales en la vida.

## **B10 Marco institucional**

El Hogar Gerontológico inicia sus funciones en el año 2007 a partir desde este año hemos sido un equipo profesional capacitado para convivir con nuestros adultos mayores brindar una buena calidad de vida garantizando su bienestar con un ambiente adecuado, limpio y con controles médicos semanales.

### **Misión**

El Centro Gerontológico tiene como misión la asistencia de servicios socio-sanitarios especializados mediante una atención personalizada, integral y de calidad a todas las personas residentes y usuarias, fundamentada con principios y valores

### **Visión**

La visión de Centro Gerontológico es la de iniciar y fortalecer una formación sana y de calidad con capacidad de adaptación, crecimiento, y que pueda dar respuesta a la necesidad de una atención de primera para las personas mayores.

### **Ubicación**

Esta ubicado en Sangolquí Cantón Rumiñahui, sector Santa Rosa. Calle principal Carihuirazo y calle secundaria Quito No 98. A dos cuadras del Cuerpo de Bomberos de Sangolquí

**Ilustración Sangolquí** Cantón Rumiñahui, sector Santa Rosa teléfono 022331170



**Ilustración Cuenca** San Roque Avenida Lorenzo Piedra y Remigio Romero No 1-151 teléfono 0984773357



## CAPITULO II

### B12 Marco metodológico

### B13 Actores claves

**Tabla 1** Nomina de adultos mayores del Centro Gerontológico Años Dorados

NOMBRES DE ADULTOS MAYORES	Cedula	EDAD
<b>Antonio Salgado</b>	1715842980	65
<b>Felipe Echeverría</b>	1722589612	80
<b>Luisa Medina</b>	1723784120	75
<b>Carolina Pantoja</b>	1745872391	69
<b>Josefina Manríquez</b>	1700195813	71
<b>Martha Recalde</b>	1723879173	66
<b>Lucio Fernández</b>	1785436010	76
<b>Simón Potosí</b>	1715144230	78
<b>Fernanda Rodríguez</b>	1784642130	70
<b>Graciela Gutiérrez</b>	1745913736	75

**Fuente** Adultos mayores del Centro Gerontológico Años Dorados

**Tabla 2** Información de cada uno de los adultos mayores

<i><b>NOMBRES</b></i>	<i><b>CEDULA</b></i>	<i><b>EDAD</b></i>	<i><b>ENFERMEDADES</b></i>	<i><b>SITEMATIZAR UN PRTOGRAMA DE ACTIVIAD FISICA</b></i>
Felipe Echeverría	1722589612	80 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Problema visual</li> <li>✓ Artritis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminar</li> <li>✓ Nadar</li> <li>✓ Ajedrez</li> <li>✓ Flexión y extensión de manos</li> <li>✓ Pintar</li> </ul>

<i><b>NOMBRES</b></i>	<i><b>CEDULA</b></i>	<i><b>EDAD</b></i>	<i><b>ENFERMEDADES</b></i>	<i><b>SITEMATIZAR UN PRTOGRAMA DE ACTIVIAD FISICA</b></i>
Luisa Medina	1723784120	75 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Incontinencia urinaria</li> <li>✓ Fibromialgia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminar</li> <li>✓ Nadar</li> <li>✓ Ajedrez</li> <li>✓ Pintar</li> </ul>

<b><i>NOMBRES</i></b>	<b><i>CEDULA</i></b>	<b><i>EDAD</i></b>	<b><i>ENFERMEDADES</i></b>	<b><i>SITEMATIZAR UN PRTOGRAMA DE ACTIVIA D FISICA</i></b>
Antonio Salgado	1715842980	65 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Problemas auditivos</li> <li>✓ Depresión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminar</li> <li>✓ Juego de cartas para ayudar a fortalecer la memoria</li> <li>✓ Juego de huevo y cuchara para mantener el equilibrio</li> </ul>

<b><i>NOMBRES</i></b>	<b><i>CEDULA</i></b>	<b><i>EDAD</i></b>	<b><i>ENFERMEDADES</i></b>	<b><i>SITEMATIZAR UN PRTOGRAMA DE ACTIVIA D FISICA</i></b>
Carlina Pantoja	1745872391	69 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alzheimer</li> <li>✓ Artrosis</li> <li>✓ Problema visual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminar</li> <li>✓ Reuniones Familiares</li> <li>✓ Flexión y extensión de manos</li> <li>✓ Pintar</li> </ul>

<b><i>NOMBRES</i></b>	<b><i>CEDULA</i></b>	<b><i>EDAD</i></b>	<b><i>ENFERMEDADES</i></b>	<b><i>SITEMATIZAR UN PRTOGRAMA DE ACTIVIAD FISICA</i></b>
José Manríquez	1700195813	71 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hipertensión</li> <li>✓ Incontinencia urinaria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminar</li> <li>✓ Ajedrez</li> <li>✓ Nadar</li> <li>✓ Juego de cartas</li> </ul>

<b><i>NOMBRES</i></b>	<b><i>CEDULA</i></b>	<b><i>EDAD</i></b>	<b><i>ENFERMEDADES</i></b>	<b><i>SITEMATIZAR UN PRTOGRAMA DE ACTIVIAD FISICA</i></b>
Martha Recalde	1723879173	66 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Problemas auditivos</li> <li>✓ Depresión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminar</li> <li>✓ Ajedrez</li> <li>✓ Dialogar</li> <li>✓ Jugar juegos de mesa</li> </ul>

<b><i>NOMBRES</i></b>	<b><i>CEDULA</i></b>	<b><i>EDAD</i></b>	<b><i>ENFERMEDADES</i></b>	<b><i>SITEMATIZAR UN PRTOGRAMA DE ACTIVIAD FISICA</i></b>
Fernanda Rodríguez	1784642130	70 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Problemas visuales</li> <li>✓ Hipertensión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminar</li> <li>✓ Reuniones Familiares</li> <li>✓ Ajedrez</li> <li>✓ Paseos al aire libre</li> </ul>

<b><i>NOMBRES</i></b>	<b><i>CEDULA</i></b>	<b><i>EDAD</i></b>	<b><i>ENFERMEDADES</i></b>	<b><i>SITEMATIZAR UN PRTOGRAMA DE ACTIVIAD FISICA</i></b>
Graciela Gutiérrez	1745913736	75 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Osteoporosis</li> <li>✓ Hipertensión</li> <li>✓ Artritis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminar ligero</li> <li>✓ Paseos al aire libre</li> <li>✓ Flexión y extensión de manos</li> </ul>

<b><i>NOMBRES</i></b>	<b><i>CEDULA</i></b>	<b><i>EDAD</i></b>	<b><i>ENFERMEDADES</i></b>	<b><i>SITEMATIZAR UN PRTOGRAMA DE ACTIVIAD FISICA</i></b>
Lucio Fernández	1785436010	76 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Artritis</li> <li>✓ Depresión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminar</li> <li>✓ Reuniones Familiares</li> <li>✓ Dialogo</li> <li>✓ Flexión y extensión de manos</li> </ul>

<b><i>NOMBRES</i></b>	<b><i>CEDULA</i></b>	<b><i>EDAD</i></b>	<b><i>ENFERMEDADES</i></b>	<b><i>SITEMATIZAR UN PRTOGRAMA DE ACTIVIAD FISICA</i></b>
Simón Potosí	1715144230	80 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Incontinencia urinaria</li> <li>✓ Osteoporosis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Paseos al aire libre ligero</li> <li>✓ Caminar ligero</li> <li>✓ Diálogos Familiares</li> </ul>

**Tabla 3** Clasificación por genero de adultos mayores del Centro Gerontológico Años Dorados

	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
<b>ADULTOS MAYORES DE 60 A 80 AÑOS DE EDAD</b>	4	6	10

**Fuente** Numero de adultos mayores por géneros

**Ilustración** Clasificación de adultos mayores por genero



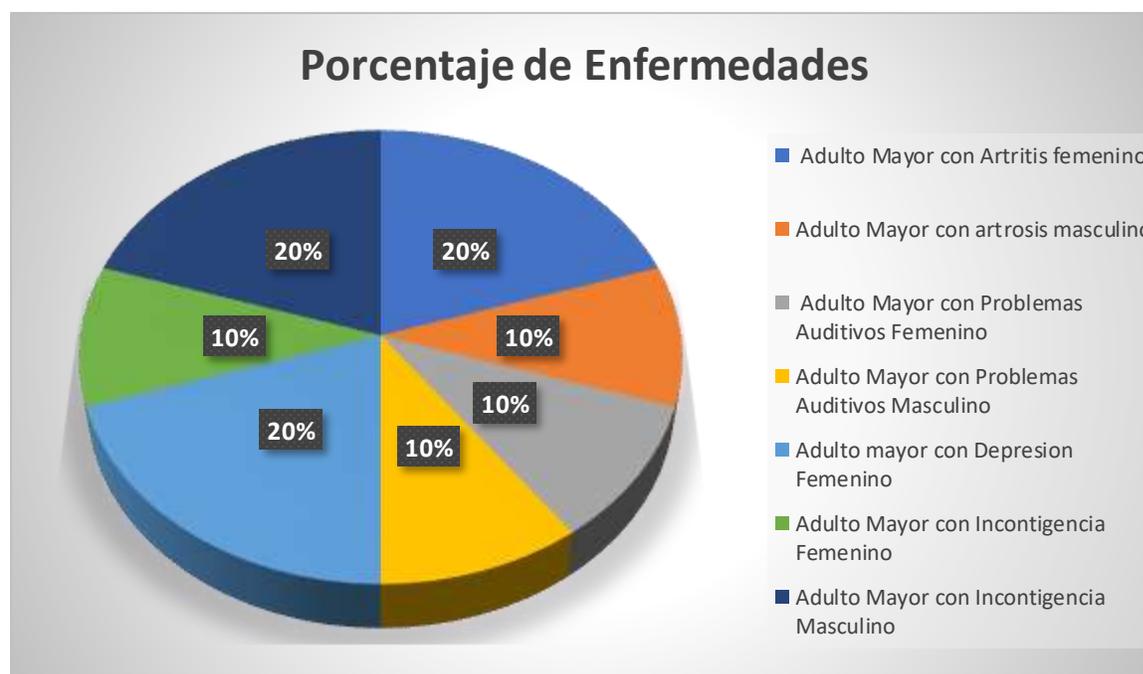
**Elaborado** por Marco Suquillo

**Análisis de resultados** de acuerdo al estudio realizado se pudo obtener resultados que por genero tenemos cuatro de sexo masculino y seis de sexo femenino que da un total de diez adultos mayores que integran el Centro Gerontológico Años Dorados

**Tabla 4** Adultos mayores clasificados por sus enfermedades

TIPOS DE ENFERMEDADES	MUJERES	HOMBRES
Artritis	2	1
Problemas auditivos	1	1
Incontinencia urinaria	1	2
Depresión	2	
géneros masculinos y femeninos	6	4
Total, de adultos mayores	10	

**Fuente** Porcentaje de enfermedades de adultos mayores



**Elaborado** por Marco Suquillo

**Análisis de los resultados** De acuerdo a lo investigado nos podemos dar cuenta que el 30% de tiene artrosis, 20 % tiene problemas de auditivos, el 20% tiene problemas de depresión y por ultimo el 30% tiene problemas de continencia quiere decir que este grupo esta basado en problemas y con enfermedades, para ello vamos a llevar a cabo nuestro plan de recreación para la cognición de estos adultos mayores.

### **Enfoque de la investigación**

El objetivo principal es analizar la calidad de vida de cada uno de los adultos mayores, así mismo se realizó una investigación observacional descriptiva e investigativa de campo con un grupo de personas que integran dicho centro también es promover, edificar cada uno de las enfermedades mediante la sistematización de experiencias en recreación para estimular la cognición del adulto.

### **Población y muestra**

#### **Población**

La población del centro gerontológico años dorados está conformada por 10 adultos mayores. Además, la persona quien administra y personal profesional quien cuida a los adultos mayores. Nuestra investigación fue basada en la sistematización de recreación para la cognición con autorización de la directora del centro, al grupo que conforma el mismo se le aplico ejercicios y juegos mediante la recreación para mejorar la cognición.

## **B15 Materiales y métodos**

### **Nivel de investigación exploratorio**

Toda la investigación realizada es a base de técnicas muy flexibles para poder desarrollar y comparar con otros estudios los mismos que implican a ser corregidos para encontrar las falencias de toda planificación. Es de suma importancia mencionar que la investigación exploratoria es la cual se encarga de realizar y desarrollar todas las hipótesis de una planificación para poder mejorarla y con el estudio realizado se puede obtener resultados precisos y un objetivo claro.

De igual manera la presente sistematización, me hizo estar más pendiente del centro Gerontológico y a su vez se obtuvo todo el conocimiento de cómo trabajar con el adulto mayor ya que toda la información obtenida e investigada está fundamentada por artículos científicos, repositorio de tesis, revistas e internet ya que explica de una forma clara la teoría de cómo realizar la actividad física en el adulto mayor.

### **Nivel De Investigación Descriptivo**

La misma que se encarga de obtener y de analizar todas las características de una población determinada o de un centro que se va a realizar la investigación. Esta metodología está basada en el lugar, por qué se va a realizar la investigación por lo que se va a crear preguntas y análisis para poder obtener datos reales para así realizar una planificación adecuada.

Esta sistematización está compuesta y estructurada de una forma organizada por lo que debemos centrarnos en una investigación que serán cuantificaciones que ayudarán al estudio del Centro Gerontológico Años Dorados para así obtener resultados positivos para los adultos mayores.

### **Nivel De Investigación Explicativo**

El objetivo principal de dicha investigación es aportar con conocimientos más precisos y selectos sobre las enfermedades de los adultos mayores del Centro Gerontológico Años Dorados. Este nivel se basa en estar más cerca al problema para así encontrar las causas y estudiar los fenómenos a profundidad los mismos que pueden ser enfermedades catastróficas y terminales.

De esta forma el Centro Gerontológico Años Dorados pudo conocer los beneficios y la importancia que es de realizar actividad física para así mejorar su calidad de vida de los adultos mayores.

### **Diseño Documental**

Es una variable de la investigación científica ya que esto nos permite analizar su historia de los adultos mayores para así conocer su vida social psicológica y emocional por lo que se debe realizar una indagación exhausta, sistemática y rigurosa para poder conocer las problemáticas del adulto mayor, toda esta recopilación de información mismas que son otorgadas por familiares que conforman padre, madre e hijos.

### **Diseño De Campo**

Esta investigación se basa de manera presencial encontrándose en el Centro Gerontológico Años Dorados para conocer las condiciones de vida del adulto mayor se tuvo la experiencia de conocer mencionado centro el mismo que cuenta con todas las comodidades y una excelente atención con el cuidado y bienestar de adulto mayor

### Esquema de implementación de actividades para el adulto mayor

Edad	Actividad de resistencia	Ejercicios de coordinación	Ejercicios para la flexibilidad
65– 70 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bicicleta</li> <li>➤ Nadar</li> <li>➤ Caminar</li> <li>➤ Trotar</li> <li>➤ Ajedrez</li> </ul>	Lanzar y recibir una pelota	Flexionar y extender los brazos al frente con pesas
70 - 75 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Caminar</li> <li>➤ Pintar</li> <li>➤ Juegos de mesa</li> </ul>	Tocar con la mano izquierda el pie derecho	Al sonar el silbato, cambiar de posición los brazos
75 - 80 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Caminar</li> <li>➤ Pintar</li> <li>➤ Ajedrez</li> </ul>	Caminar con cambios de orientación	Enderezar la espalda con mucho cuidado

## **B14 Método de investigación**

### **B14 Método de investigación**

#### **Método Científico**

Es un conjunto de procedimientos que son utilizados para el conocimiento científico el mismo que está basado en un método de investigación para así obtener resultados más rigurosos en un orden lógico con el fin de obtener un resultado.

Esta sistematización consiste en las etapas, las mismas que son un proceso que debe ir dando una solución a todos los problemas o inconvenientes que se presenten ya que con los resultados obtenidos y una vez desarrollados se puede ver cuál es la importancia de realizar actividad física, en adultos mayores de esta forma se puede obtener resultados positivos para el mejoramiento de su salud mediante un análisis individual del adulto mayor

#### **Método Analítico Sintético**

Este método de investigación consiste en buscar o encontrar cuáles son sus efectos y causas para así realizar una elaboración de síntesis de una enfermedad, se debe ir desarrollando primero por lo más básico y general para así ver las causas de la investigación de campo como objetivo primordial es analizar y conocer los resultados obtenidos para así dar una solución al problema de estudio.

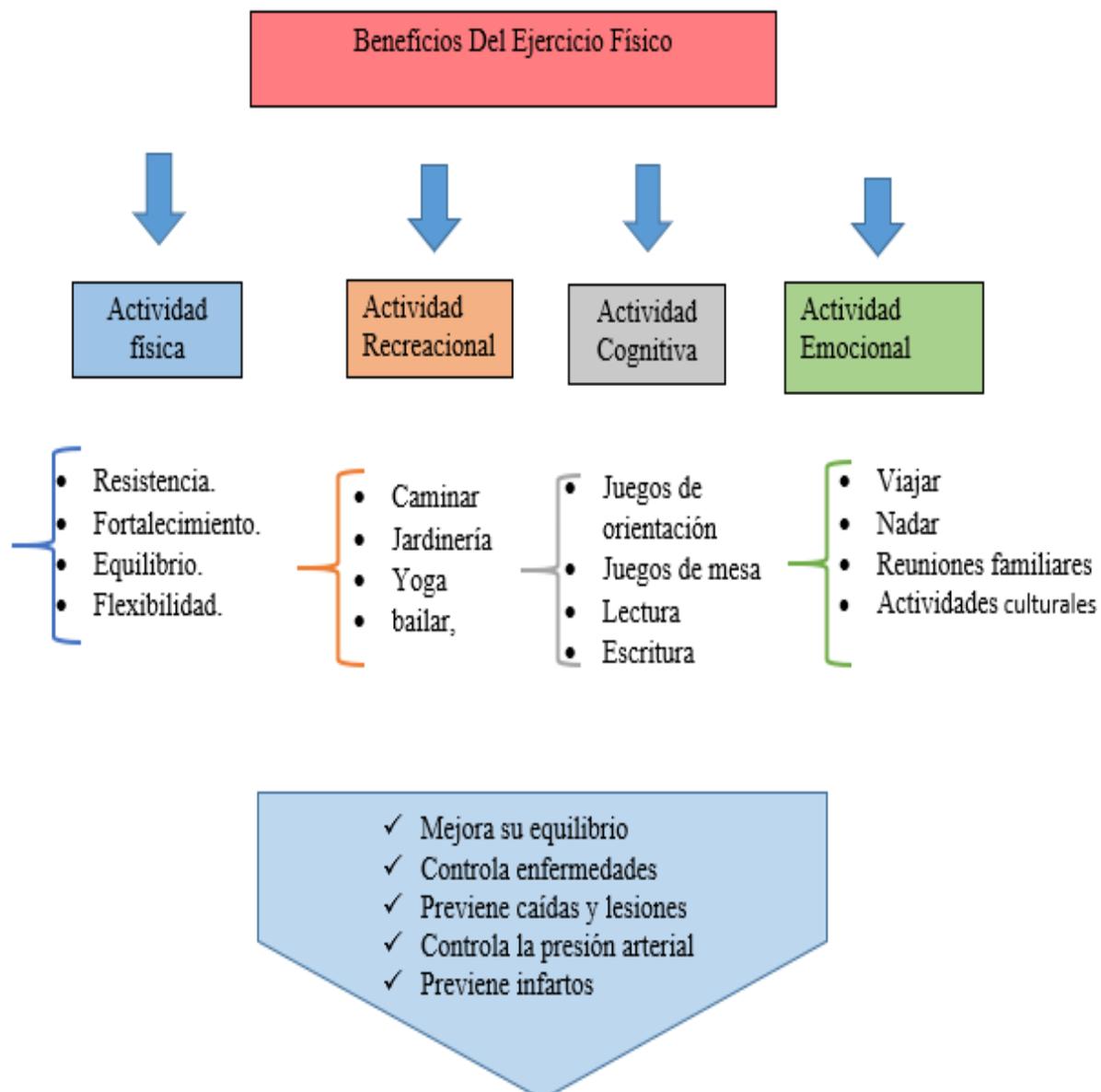
#### **Método teórico**

Este método nos permite tener muy claro el objetivo de esta investigación por lo que nos apoyamos básicamente en procesos de análisis de inducción síntesis y deducción ya que el propósito principal es de solucionar los problemas de la investigación.

#### **Método Empírico**

Este método nos da a conocer y tener la experiencia para poder dar una solución al problema, observando sus fenómenos y análisis estadísticos como es la investigación de campo, esto fundamentalmente nos permite tener un análisis para dar una solución al problema.

## Programa Recreativo Para El adulto Mayor



*Mejora La Calidad De Vida Del Adulto Mayor*

**Elaborado por** Marco Suquillo

## Preguntas realizadas a las personas Adultas Mayores del Centro Gerontológico Años Dorados.

Pregunta 1. ¿Ingiere algún tipo de bebida alcohólica?

SI NO

Pregunta 2. ¿Tiene una buena alimentación?

SI NO

Pregunta 3. ¿Tiene una buena relación con sus hijos?

SI NO

Pregunta 4. ¿Mantiene comunicación con sus familiares?

SI NO

Pregunta 5. ¿Está conforme con el centro Gerontológico Años Dorados?

SI NO

Pregunta 6. ¿Se siente una persona sola?

SI NO

**Análisis Porcentual donde las preguntas realizadas a los Adultos Mayores dieron los siguientes resultados.**

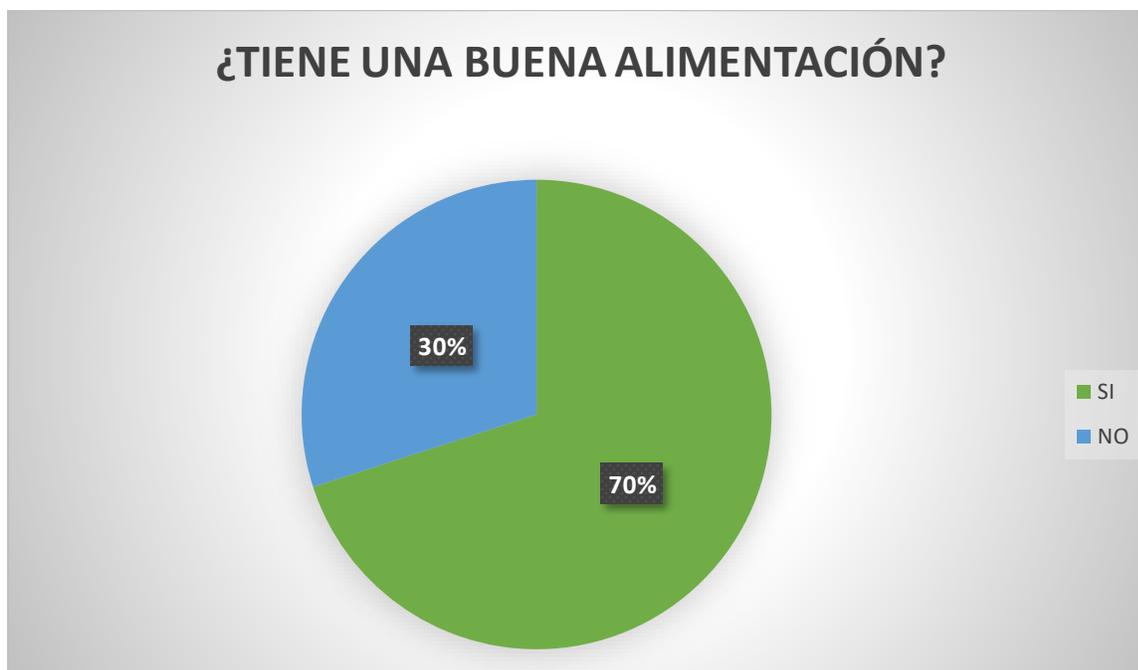
### Pregunta 1



**Elaborado por Marco Suquillo**

**Análisis de resultados** que nos arroja que nadie de las personas que se le realizó las preguntas ya no ingiere bebidas alcohólicas por temas de salud ya que en su juventud lo hacían constantemente pero el resultado fue de 0% ganando el NO.

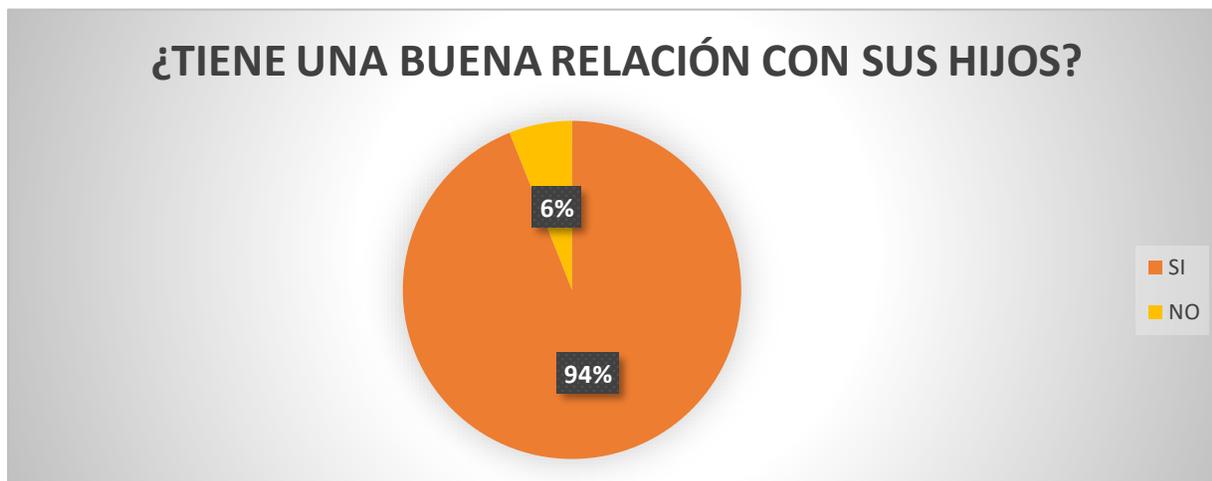
### Pregunta 2



**Elaborado por** Marco Suquillo

**Análisis de resultados** El resultado obtenido dio que el 70% le gusta la alimentación y el 30% no le gusta debido a su preparación.

### Pregunta 3



**Elaborado por** Marco Suquillo

**Análisis de resultado** La respuesta a la pregunta es del 50% que si tiene buena relación con sus hijos y el otro 50% no la tiene debido a que en su juventud fueron de carácter fuerte y muy exigentes.

### Pregunta 4



**Elaborado por** Marco Suquillo

**Análisis de respuesta** El resultado a la pregunta es del 30% que sus familiares se acuerdan esto quiere decir hermanos, tíos o hasta amigos los llaman a ver como se encuentran y que el 70% no se acuerdan los mismos que manifestaron que son unas personas ingratas.

### Pregunta 5



**Elaborado por** Marco Suquillo

**Análisis de respuesta** La investigación a la pregunta es del 90% se encuentra contento en el centro Gerontológico ya que es su hogar y el 10% no se encuentra conforme ya que quiere salir del mismo.

### Pregunta 6



**Elaborado por** Marco Suquillo

**Análisis de respuesta** El 100% de adultos mayores se encuentra solos y abandonados.

**B16 Principales hallazgos**

Lo que se pudo evidenciar mediante las preguntas y dando como resultado general se sienten las persona más solas del mundo debido a su edad ya que manifiestan que son una carga familiar debido a eso se encuentran en una soledad y tristeza profunda saber que algún día gozaron de una juventud plena y de buena salud hoy en día casi la mayoría de ellos olvidados y puestos en el centro Gerontológico Años Dorados. Esto es una realidad que pude experimentar donde me llevo una gran nostalgia y tristeza de ver como nuestros adultos mayores son olvidados.

### **Capítulo III**

#### **Análisis de resultados**

Este programa de ejercicios físicos y de actividades recreativas para la cognición nos da un resultado muy favorable permitiéndoles tener una mejor calidad de vida las mismas que se encuentran diseñadas o estructuradas de una forma sistematizada. Tomando en cuenta las necesidades de los adultos mayores ya que no todos poseen el mismo bienestar o salud de su cuerpo mediante la ejecución de la actividad física se ha podido ayudar a las personas del centro Gerontológico dándoles una mejor calidad de vida, todo esto se llevó a cabo mediante un análisis general y una guía de observaciones de sus enfermedades para así aplicar el programa de ejercicios físicos

#### **Resultados que arroja el diagnóstico**

En la siguiente tabla se demuestra de una forma general la sistematización y planificación de la actividad física es por esto que se mide mediante unas preguntas para ver el grado de participación que tuvieron las diez personas adultas mayores del Centro Gerontológico Años Dorados

#### **Análisis del antes de la planificación de la actividad física**

Al momento de ingresar al centro Gerontológico años dorados se pudo evidenciar que no contaban con una planificación de actividad física por lo que la mayoría de los adultos mayores se encontraban en un estado de sedentarismo es por eso que a mi llegada supe realizar una planificación para poder implementar en las actividades diarias del centro Gerontológico, es así como se empezó a trabajar con las diez personas de mencionado centro.

### **Análisis durante la planificación de la actividad física**

Una vez realizada la planificación de la actividad física en el centro Gerontológico se pudo evidenciar un cambio en su estilo de vida del adulto mayor ya que a base de juegos, recreación y motivación se ayudó a que sus emociones y estado de salud mejore en un 30 % ,ya que tuve la experiencia de trabajar directamente con las personas de dicho centro lo cual me llena de gran orgullo y satisfacción a ver ayudado sin fines de lucro a personas que algún día fueron jóvenes y ahora son personas que necesitan de nuestra ayuda.

### **Análisis después de la planificación de la actividad física**

Ya implementado toda la planificación y una vez realizado todas las actividades en el centro Gerontológico Años Dorados se pudo constatar una mejoría en sus emociones y estados de salud ya que hubo un porcentaje del 60 % que se sentían con otros aires de vida, mejoro su estado de ánimo su situación emocional y su cognición era mucho más activa, cabe recalcar que da una tristeza y una nostalgia saber que nuestros adultos mayores se encuentren en esta situación de vulnerabilidad es por tan motivo que se realizó esta sistematización de experiencias para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor, después de lo realizado me voy con la satisfacción y orgullo personal de a ver aportado en el servicio de este centro Gerontológico, brindando mi conocimiento y a la vez ganando experiencia.

### **Guía de análisis de resultados de observación**

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Siempre	2	20%
A veces	6	60%
Nunca	2	20%
Total	10	100%

**Fuente** observación de porcentajes

**Tabla 4** Participan los adultos mayores en la actividad de caminar



**Elaborado por** Marco Suquillo

**Fuente** resultados de adultos mayores que realizan la actividad de caminar

**Tabla 5** Realiza todas las actividades

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Siempre	5	50%
A veces	3	30%
Nunca	2	20%
Total	10	100%

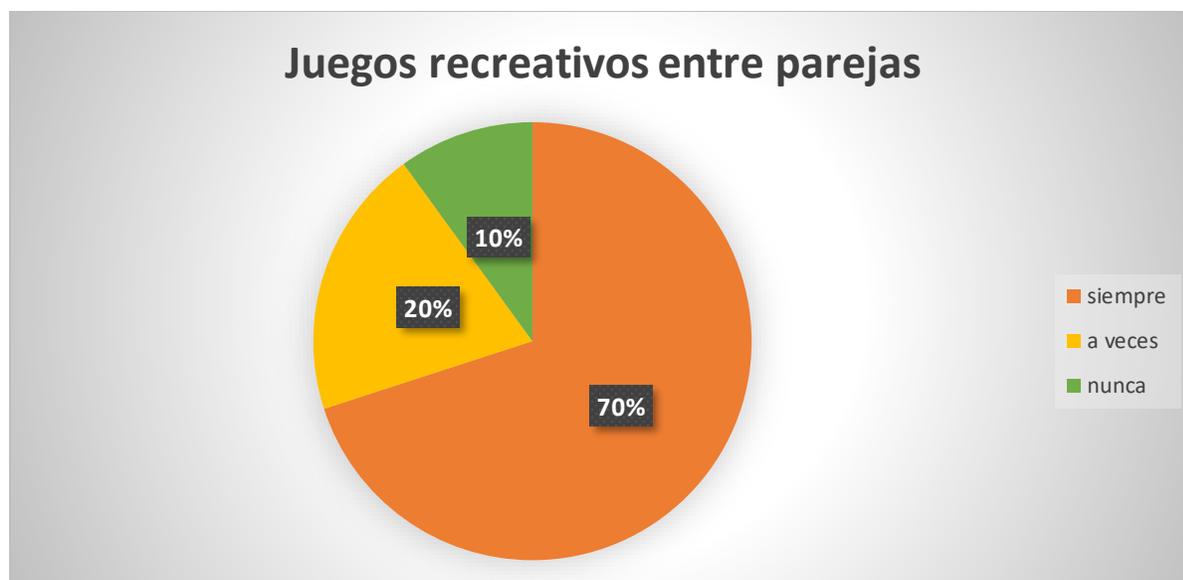


**Elaborado por** Marco Suquillo

**Fuente** Se puede observar que el 50 % de adultos mayores colaboran y realizan las actividades sin ninguna complicación, mientras tanto que el 30% se le complica un poco ya que por baja cognición no realizan debidamente la actividad y el 20% se le complica demasiado ya que por fatal de auditiva o visual se le dificulta.

**Tabla6** juegos recreativos entre parejas

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Siempre	7	70%
A veces	2	20%
Nunca	1	10%
Total	10	100%



**Elaborado por** Marco Suquillo

**Fuente** se puede evidenciar que el 70% se le complica realizar esta actividad ya que por su movilidad no pueden, pero con ayuda de estos juegos lo lograron y llegamos ayudar a que mejore la cognición, 20% lo realiza con poca dificultad, 10 % se lo ayuda para que logre la actividad

### **Resultados de los ítems**

Con la sistematización de experiencias en recreación para estimular la cognición del adulto mayor en el centro gerontológico Años Dorados durante el análisis y la investigación se pudo observar la problemática de cada integrante quien conforma el centro de dar actividades recreativas con ayuda de actividad física mediante la recreación dio resultados positivos por que logramos que los adultos mayores tengan un estilo de vida anímico. Esta sistematización fue investigada y elaborada por el autor Marco Suquillo quien puedo dar a conocer los porcentajes y resultados de las actividades realizadas con el 60% logramos a que los adultos mayores realicen sus caminatas diarias y completas para mejorar su calidad de vida, con el 50% incentivamos que realicen sus actividades completas y coordinadas de la misma manera realizamos con cada uno de los adultos mayores lo que me alegra y quedo muy satisfecho es que logre el objetivo de esta sistematización que fue dar recreación para la cognición y mejorar su estilo de vida a quienes conforman el centro ya que por su edad los dejan abandonados o aislados de la familia.

## Consejos

- ✓ Cuidar a un adulto mayor es una responsabilidad que requiere mucha atención.
- ✓ Al adulto mayor hay que estar comprometido con mucha paciencia.
- ✓ Hay que tener un seguimiento minucioso de todas sus actividades diarias.
- ✓ Evitar la soledad y el aislamiento.
- ✓ se sugiere que el adulto mayor duerma entre 6 y 8 horas diarias
- ✓ Al comer de manera saludable, el adulto mayor se sentirá más activo y disfrutará con dignidad sus años dorado
- ✓ Mantener un dialogo familiar con el adulto mayor

### **Recomendaciones**

- ✓ Ser evaluado por un neuro-psicólogo que pueda estudiar las áreas cognitivas del abuelo.
- ✓ Alimentación sana y saludable en especial frutas y legumbres
- ✓ El adulto mayor debe mantenerse en forma.
- ✓ Habitación o un espacio al aire libre que sea tranquilo y relajado.
- ✓ Darles afecto es un factor muy importante.
- ✓ Mantener limpia la casa donde reside el adulto mayor.
- ✓ No recibir visitas si el adulto mayor se encuentra mal de salud.

## BIBLIOGRAFIA

[Cognición: definición, procesos principales y funcionamiento \(psicologiamente.com\)](#)

[funciones del adulto mayor - Búsqueda \(bing.com\)](#)

[Tipos de Adulto Mayor ¿CON CUÁL TIPO TE IDENTIFICAS?Para Adulto Mayor](#)

[Estimulación Cognitiva en Adultos Mayores ▷ Actividades para la Tercera Edad \(canitas.mx\)](#)

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8acbabaebb88c85cJmltdHM9MTY4MDA0ODAwMCZpZ3VpZD0zODIzZjkzMS1hNzE1LTZiOTgtMTZjMi1iOWIwYTY4NTZhZWUmaW5zaWQ9NTE4MA&ptn=3&hsh=3&fclid=3823f931-a715-6b98-16c2->

[e9b0a6856aee&psq=recreacion+comunitaria+en+adult+mayores&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZnVuZGFjaW9uYWxiZWlyb3Zhcmdhcy5vcmcvbGEtcmVjc mVhY2lvbi1lbi1lbC1hZHVsdG8tbWF5b3lv&ntb=1](#)

<http://www.revan501.com/paginas/dorados/nosotros/>

[Funcionalidad del adulto mayor y el cuidado enfermero \(isciii.es\)](#)

## ANEXOS

## Vestimenta de adulto mayor

PARA  
CAMINAR Y  
TROTAR

- La ropa que deben utilizar los adultos mayores al momento de realizar su actividad de caminar debe ser liviana como por ejemplo un calentador, una camiseta y zapatillas adecuadas

PARA REALIZAR  
ACTIVIDADES  
RECREACIONALES

- Al momento de realizar las diferentes actividades recreacionales debe estar con su respectivo mandil acompañado de ropa cómoda

