



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
HONORABLE CONSEJO PROVINCIAL DE
PICHINCHA**

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

“HONORABLE CONSEJO PROVINCIAL DE PICHINCHA”

**CARRERA: TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTIVA Y RECREACIÓN**

TITULO

Sistematización de actividades físicas para adultos mayores de la Casa Hogar Nuevo Camino

Trabajo de titulación presentada como requisito para obtención del título de:

TECNÓLOGO EN ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y RECREACIÓN

Autor:

Álvarez Trujillo Diana Elizabeth

Tutor:

Lcdo. Yépez Caspi Julio César

Quito, Agosto 2022

Constancia de a probación del tutor

En mi calidad de Tutor(a) de la **Sistematización de actividades físicas para adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino**, presentada por la Srta. Álvarez Trujillo Diana Elizabeth, para optar por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 15 días del mes de agosto de 2022.

Lcdo. Yépez Caspi Julio César

CI: 1002068276

Tutor

Declaratoria de responsabilidad

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos - formativos.

Álvarez Trujillo Diana Elizabeth

CI: 1722182233

Dedicatoria

El presente trabajo se lo dedico principalmente a Dios, por haberme permitido concluir esta meta, y continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

Con mucho cariño a mis padres y hermanos, personas importantes para mi vida.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por haberme guiado hacia mi vocación.

Agradezco a mis docentes que con mucha paciencia supieron impartir sus conocimientos.

Agradezco quienes conocí durante todo este proceso de estudios, algunas personas están aquí conmigo otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí.

Índice General

| | |
|--|-----------|
| Constancia de a probación del tutor | 2 |
| Declaratoria de responsabilidad | 3 |
| Dedicatoria | 4 |
| Agradecimiento | 5 |
| Índice General | 6 |
| Índice de Figuras | 9 |
| Índice de tablas | 10 |
| B. INTRODUCCIÓN | 11 |
| B.1. Resumen | 11 |
| Abstract | 12 |
| B.2. Introducción | 13 |
| B.3. Antecedentes del problema | 14 |
| B.4. Planteamiento del problema | 15 |
| B.5. Formulación del problema | 16 |
| B.6. Objetivos | 17 |
| B.6.1. Objetivo General | 17 |
| B.6.2. Objetivos específicos..... | 17 |
| B.7. Justificación..... | 17 |
| CAPÍTULO I | 19 |
| FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO | 19 |
| B.8. Marco teórico | 19 |
| 8.1. Actividad física..... | 20 |
| 8.2. Adulto mayor..... | 22 |
| 8.3. El envejecimiento | 25 |
| 8.3.1. Clasificación del envejecimiento..... | 25 |
| 8.3.2. El ejercicio físico en la vejez | 26 |

| | |
|---|-----------|
| 8.3.3. Efectos físicos del envejecimiento..... | 26 |
| 8.4. Programas físicos para el Adulto Mayor | 27 |
| 8.4.1. Objetivos del programa..... | 27 |
| 8.4.2. Actividades del Programa de Adultos Mayores..... | 27 |
| 8.4.3. Indicaciones para realizar la actividad física..... | 27 |
| 8.4.4. Clasificación de los Juegos | 28 |
| 8.4.2. Tener en cuenta al iniciar la actividad física con A.M. | 28 |
| 8.4.3. ¿Cuándo suspender el ejercicio físico?..... | 28 |
| 8.4.4. Beneficios del ejercicio físico..... | 29 |
| 8.5. Revisión bibliográfica..... | 29 |
| B 9. MARCO CONCEPTUAL | 32 |
| B.10. MARCO INSTITUCIONAL..... | 33 |
| 10.1. Misión..... | 33 |
| 10.2. Visión..... | 33 |
| CAPÍTULO II..... | 34 |
| METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN..... | 34 |
| B 11. MARCO METODOLÓGICO | 34 |
| 11.1. Métodos teóricos | 34 |
| 11.1.1. Histórico Lógico | 34 |
| 11.1.2. Análisis Síntesis..... | 34 |
| 11.1.3. Sistémico | 35 |
| 11.1.4. Análisis de datos | 35 |
| 11.2. Métodos Empíricos | 35 |
| 11.2.1. Observación | 35 |
| 11.2.2. Entrevistas | 35 |
| 11.2.3. Encuesta..... | 35 |
| 11.2.4. Estudio de documentos..... | 36 |

| | |
|---|----|
| 11.3. Población y muestra | 36 |
| 11.4. Población y muestra | 36 |
| B 12. Actores claves | 36 |
| B 13. Materiales y métodos | 36 |
| B.13.1. Cronograma..... | 37 |
| B.13. Actores de la experiencia..... | 38 |
| 11.9. Ubicación geográfica..... | 38 |
| B14. EJES DE ANÁLISIS | 38 |
| B.15. Principales hallazgos | 39 |
| CAPÍTULO III..... | 40 |
| B.16. PRÁCTICA MEJORADA O DE INTERVENCIÓN..... | 40 |
| 16.1. ANÁLISIS DE RESULTADOS | 40 |
| 16.3. Revisión de documentos..... | 44 |
| 16.4. Sistematización de la propuesta de ejercicios | 44 |
| 17. CONCLUSIONES | 60 |
| 18. RECOMENDACIONES | 60 |
| ANEXOS | 64 |
| Anexo 1. Respaldo fotográficos | 64 |
| Anexo 2. Formato de la encuesta | 65 |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1. Clasificación del envejecimiento por edades, según la OMS | 25 |
| Figura 3. Actividades físicas recreativas..... | 41 |
| Figura 4. Utilizan implementos..... | 41 |
| Figura 5. Planificación de actividades | 42 |
| Figura 6. Conocimientos para implementar las actividades | 42 |
| Figura 7. Guía de actividades..... | 43 |
| Figura 8. Programa de actividades | 43 |
| Figura 9. Ilustración ejercicios en patologías artrósicas. | 56 |
| Figura 10. Ilustración ejercicios en patologías osteoarticular..... | 57 |
| Figura 11. Ilustración ejercicios en patologías de tipo cervical. | 58 |
| Figura 12. Respaldo fotográfico /Aplicación de actividad física en la Casa Hogar | 64 |

Índice de tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Cronograma de actividades físicas..... | 37 |
| Tabla 2. Protocolo de observación..... | 38 |
| Tabla 3. Ficha de observación..... | 40 |

B. INTRODUCCIÓN

B.1. Resumen

El presente trabajo ha sido desarrollado en torno a la necesidad de diseñar un programa o conjunto de actividades físicas y/o recreativas directamente enfocadas a los adultos mayores de la Casa Hogar Nuevo Camino, actividades que son requeridas como parte de su vida diaria y como un componente esencial para el mejoramiento de su salud tanto física como mental y emocional, para ello, se realizaron observaciones a las actividades que cumplen los adultos mayores, además, encuestas a los profesores que participan en la institución con la finalidad de determinar entre otros aspectos las necesidades específicas de este grupo de personas en cuanto a entrenamiento físico, sus gustos o preferencias, así como sus limitaciones respecto a las actividades físico recreativas.

A través de las observaciones efectuadas, se logró determinar que los ancianos de la casa hogar Nuevo Camino efectúan actividades muy básicas y comunes, es decir que no cuentan con un programa de actividades físicas estructurado y acoplado a sus necesidades que a la vez los motive y despierte su interés en el ejercicio físico como parte de su vida diaria mismo que conduce al mejoramiento de su calidad de vida y a su participación más activa en la comunidad y su entorno en general.

Es preciso señalar que el conjunto de actividades físicas aquí propuesto, tiene como propósito desarrollar hábitos en los adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino que les permita mejorar su calidad de vida, prevenir un sinnúmero de enfermedades, así como la recuperación y estabilización de su salud mediante la correcta actividad física y recreativa a fin de que el proceso natural de envejecimiento sea de forma más digna y saludable.

Palabras claves. *Sistematización, Coordinación motora, Discapacidad, Ejercicios*

Abstract

The present work has been developed around the need to design a program or set of physical and/or recreational activities directly focused on the elderly of the Casa Hogar Nuevo Camino, activities that are required as part of their daily life and as an essential component for the improvement of their physical, mental and emotional health, for this, observations were made on the activities carried out by older adults, in addition, surveys of the teachers who participate in the institution in order to determine, among other aspects, the specific needs of this group of people in terms of physical training, their tastes or preferences, as well as their limitations regarding recreational physical activities.

Through the observations made, it was possible to determine that the elderly of the Nuevo Camino home carry out very basic and common activities, that is, they do not have a program of physical activities structured and coupled to their needs that both motivates them and arouse your interest in physical exercise as part of your daily life, which leads to the improvement of your quality of life and your more active participation in the community and your environment in general.

It should be noted that the set of physical activities proposed here has the purpose of developing habits in the older adults of the Nuevo Camino home that allow them to improve their quality of life, prevent a number of diseases, as well as the recovery and stabilization of their health. health through the correct physical and recreational activity so that the natural aging process is more dignified and healthy.

Keywords. *Systematization, Motorcoordination, Disability, Exercises.*

B.2. Introducción

Esta sistematización de la experiencia práctica de investigación se desarrolla con el tema al tema de Actividad Física para adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino, en donde se propone un conjunto ordenado de actividades físico recreativas adecuado para adultos mayores, en el que se considere las condiciones especiales de este grupo de personas debido a su fragilidad corporal y salud en general, misma que presenta condiciones especiales por su edad avanzada, estas actividades deben programarse tomando en cuenta además las preferencias de los ancianos en cuanto a la ejercitación. En primer lugar, se desarrolla un análisis situacional para evaluar el estado actual de actividad física mediante la aplicación de métodos de investigación de campo, así mismo se busca sustentar científicamente las actividades a programarse mediante la revisión y análisis de la teoría existente y sobre experiencias relacionadas a este tema

Considerando que pueda ayudar el bienestar físico y así prevenir las enfermedades no transmisibles de los adultos mayores a incorporarse a las diversas actividades organizadas a favor de su bienestar físico. Los beneficiarios de esta sistematización serán los adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino, una de las razones para promover la actividad física en personas de la tercera edad, es la que les permite mejorar sus condiciones, no solo fisiológicas, sino también psicológicas y sociales, mejorando de esta manera su calidad de vida, salud mental, que no han sido tratadas eficientemente en la localidad.

Inserto en este trabajo de sistematización se empleó los principales resultados investigativos obteniendo con el uso de una metodología científica y un nivel de investigación de tipo exploratorio.

Este proyecto se propone llevar a ejecución con el fin de diagnosticar la situación actual que presenta la práctica de acciones de carácter físico en los adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino y así poder sistematizar un conjunto de actividades físico recreativas para estos

abuelos.

Se identificaron como limitaciones en el desarrollo del proyecto principalmente el sedentarismo o la falta de costumbre a las actividades físicas organizadas o planificadas en los adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino, debido a la falta de una guía profesional o plan de entrenamiento adecuado para sus necesidades, por lo tanto, dentro de la rutina diaria de una gran parte de ellos no se encuentra la actividad física, por tal motivo no muestran interés. Otra de las limitaciones son las condiciones de salud de varios adultos mayores que producto de su edad avanzada y entre otros aspectos por consecuencia de la falta de actividad física han desarrollado condiciones de inmovilidad parcial o severa, por último, es preciso indicar que existe desconocimiento acerca de todos los beneficios que provee la actividad física a la salud tanto física como mental de las personas de este grupo de edad.

B.3. Antecedentes del problema

Según la (OPS, 2020) “El envejecimiento saludable es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida”, bajo este contexto es posible determinar que las personas adultas mayores requieren una rutina de actividad física permanente, que les permita mantener su vitalidad, autonomía y funcionalidad motriz, sobre el tema existen diversos estudios en los que se evalúa diferentes técnicas de actividad física y su impacto en determinadas poblaciones de adultos mayores.

El deporte o actividad física se ha constituido un uno de los mejores aliados para mantener un buen estilo de vida y optimizar la salud en personas de todas las edades, en esta investigación se resalta la importancia de la actividad física y recreativa en personas de edad avanzada, existe un gran número de investigaciones efectuadas con el objetivo de determinar la importancia o la incidencia del deporte en la vida de los adultos mayores, Villarreal et al.

(2016), en su investigación denominada: “RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación”, donde se aplicó un programa de entrenamiento físico durante 12 semanas a un grupo de 20 personas adultas mayores en el estado de Durango, México, a través del desarrollo de un estudio experimental, mediante la evaluación posterior a la aplicación del programa identificaron un mejoramiento significativo en aspectos como el estado de ánimo, incremento de los niveles de confianza lo que proporciona un mejoramiento del estilo de vida y la salud de las personas adultas.

En la Cooperativa Nuevo Camino ubicada en la parroquia Chiguilpe Cantón Santo Domingo Provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, se despierta el interés de crear una casa hogar con el mismo nombre de la cooperativa para dar acogida a los adultos mayores de ese sector, para poder brindar la ayuda necesaria que los adultos mayores requieren para mantener su estado físico en condiciones aceptables y puedan valerse por ellos mismos siendo auto suficientes.

En la casa hogar Nuevo Camino ubicada en el sector antes menciona se desarrollan actividad física para beneficios de los adultos mayores, sin practica de la misma, tendremos problemas de sedentarismo obesidad estrés entre otras enfermedades. Que llevan al deterioro del adulto mayor y a ser dependientes de otras personas para realizar sus labores cotidianas.

A manera personal por medio de esta investigación se pretende validar como la actividad física es un factor primordial en el adulto mayor para mejorar su condición física y por ende el de disminuir las complicaciones que se presenten ya sea por enfermedades crónicas, por factores emocionales, sociales o familiares que ayuden al bienestar de estos.

B.4. Planteamiento del problema

Los antecedentes relacionados directa o indirectamente se pueden decir que hoy en día se logra reconocer el grado de importancia que posee el desarrollo de actividades de carácter

físico o recreativo para mejorar un gran número de aspectos en la vida de los adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino.

“Influencia de la actividad física en el adulto mayor y su relación con el control o mejoramiento de enfermedades” (Silva, 2017)

La finalidad de este trabajo fue examinar la predominación de la actividad física en el adulto mayor, en la prevención, mejoramiento y control de enfermedades; para lo que se necesita explicar las consecuencias del sedentarismo en la etapa de envejecimiento de los individuos, conocer las consecuencias positivas del ejercicio en personas de edad avanzada, y enseñar el valor de la práctica de la actividad física como procedimiento adecuado para prevenir patologías relacionadas en su mayoría a la edad de las personas, así como en el mejoramiento y control de las mismas.

La metodología empleada ha sido mediante fuentes secundarias por medio de documentos, informes de instituciones en relación con la salud del adulto mayor, libros, artículos científicos, investigaciones de universitarios, entre otros.

Los resultados de esta indagación presentan que el envejecimiento como fase común de la vida, debería llevarse de la mejor forma, incorporando a su vida diaria rutinas saludables que lo aparten del sedentarismo, por consiguiente, el adulto mayor debería acogerse a una estrategia de actividad física y a estilos de vida sana (nutrición y ejercicios), para disfrutar de una vejez placentera, pudiendo eludir alguna enfermedad que provoque desenlaces fatales, o en su defecto, para el control de alguna patología.

B.5. Formulación del problema

¿Cómo mejorar la salud y calidad de vida de los adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino?

B.6. Objetivos

B.6.1. Objetivo General

Sistematizar un programa de actividades físicas para adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino

B.6.2. Objetivos específicos

- Detallar los principales hallazgos de investigaciones anteriores que determinen el alto grado de importancia que posee la ejecución de actividades físicas en los adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino.
- Diagnosticar la situación actual de la actividad física de los adultos mayores de la casa Hogar Nuevo Camino del cantón Santo Domingo
- Aplicar la sistematización de actividad física para adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino
- Valoración crítica de la sistematización de actividad física para adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino

B.7. Justificación

En la casa hogar Nuevo Camino se ha encontrado deficiencias en lo referente a la ejecución de actividades físicas por parte de sus residentes, siendo esta una dificultad para lograr que los abuelos se vinculen activamente a las diversas actividades que se realizan en la casa hogar, así como su incorporación a la vida social. Existen carencias de programas para el cuidado al adulto mayor en cuanto actividad física se refiere, así como proyecciones deportivas que puedan ser asimiladas y practicadas por ellos.

Esta investigación proporciona un aporte a la comunidad del cantón Santo Domingo, de forma precisa a los integrantes de la casa hogar Nuevo camino, por consiguiente, se considera a este grupo de abuelos como los beneficiarios directos de la aplicación de un conjunto ordenado de actividades físicas, tomando en cuenta los beneficios que proporciona a su salud tanto física como emocional, la actividad física consigue mejorar el estilo de vida de los ancianos en un alto porcentaje.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO

B.8. Marco teórico

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos. (Cremet& López, 2011)

El incremento de las capacidades funcionales, la motricidad, la resistencia, el equilibrio, la función cardíaca y pulmonar, entre muchos beneficios más han sido atribuidos a la práctica constante de la actividad física en las personas de edad avanzada, hoy en día los atributos del deporte son cada vez más populares, lo que hace que forme parte de la vida cotidiana de una gran parte de las personas en el mundo entero.

Según, Vargas (2012): Independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que, junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados. Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad

media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad. (pág. 87).

La Cultura Física debe ser transmitida a los adultos mayores como una solución eficiente para prevenir, tratar y controlar problemas de salud que pueden agravarse con el paso del tiempo si no se considera este tema como un factor de extrema importancia. El profesional en preparación física es el indicado para orientar de forma adecuada las actividades físicas de los abuelos, dado que el ejercicio ha sido en muchos casos el reemplazo a la medicina farmacológica en cuanto al mejoramiento de la salud de las personas en especial los ancianos.

8.1. Actividad física

Según, Prieto (2011) “no es más ni menos que todas aquellas actividades que realizamos a lo largo de día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar, etc.)” (pág. 2).

La actividad física constituye un elemento social que contribuye a la conservación de la salud de las personas y a la vez aporta al mantenimiento de la calidad de vida de quienes lo practican a lo largo de los años, la OMS se refiere a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, esta abarca también al ejercicio y otras actividades que por medio del movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, las tareas domésticas y de actividades recreativas.

La OPS (2016) menciona que: La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la

hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión.

Durante la pandemia por Covid 19 que se encuentra aún en la actualidad azotando al mundo, debido al confinamiento en especial de la población adulta mayor, se han reportado muchos casos de estrés, depresión por el encierro y diversas complicaciones a la salud debido a la falta de actividad física, logrando identificar la estrecha relación del ejercicio físico con la salud y el bienestar de las personas de edad avanzada.

Actividad física para adultos mayores

Las actividades de resistencia, o aeróbicas, aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca. Algunos ejemplos son las caminatas o correr, bailar, nadar y andar en bicicleta. Los ejercicios de fuerza fortalecen los músculos. Levantar pesas o usar bandas elásticas puede fortalecerle. Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas. Los ejercicios de flexibilidad estiran los músculos y pueden ayudar a que su cuerpo permanezca relajado. (MedlinePlus, 2021)

Mediante investigaciones científicas se ha avalado que la actividad de acción física brinda la posibilidad de prolongar la vida de las personas como consecuencia del mejoramiento de la calidad de la misma por la optimización corporal y mental, se evidencia la reducción de enfermedades cardiovasculares, tensión arterial, cáncer de colon y diabetes, fortalecimiento de los huesos y densidad ósea, es notable además, el mejoramiento del estado de ánimo, disminuye el riesgo de padecer ansiedad, estrés, depresión y un gran aumento de la autoestima, finalmente aumenta la autonomía, la integración social esto especialmente es importante en el caso de la discapacidad psíquica o física.

Según la OMS, estipula que los adultos entre 18 a 64 años deben realizar 150 minutos de actividad física de intensidad moderada. En relación con los adultos que son mayores de 65 años en adelante, estipula que la actividad física requerida para dicho grupo es de 150 minutos

semanales de acción física moderadas, practicadas como mínimo en sesiones de 10 minutos; todo esto con el fin de mejorar Impacto de la actividad física en adultos mayores sedentarios con enfermedades crónicas no transmisibles 64 las funciones cardio respiratorias, funcionales, la salud ósea y funcional, el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo. Se debe considerar que la actividad física abarca toda clase de movimiento corporal ejecutado de forma consciente por las personas, por ejemplo: caminar, estirarse, salir de compras, jugar, etc.

8.2. Adulto mayor

“En abril de 1994 la Organización Panamericana de la Salud decidió emplear el término adulto mayor, significando personas de 65 o más años de edad, práctica que ya era aceptada por otros organismos”. (CIESS, 1995, pág. 2)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al Adulto Mayor y nos da a entender la complejidad del proceso que atraviesan las personas que han logrado avanzar hasta esta importante etapa de la vida.

“Las personas adultas mayores son las ciudadanas y ciudadanos que tienen 65 años de edad o más. Según el censo de 2010 en el Ecuador este grupo poblacional era de 940.905 lo que representaba el 6,6% de la población total” (Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional, s.f.)

Por lo dicho, el término Adulto Mayor se ha ido fortaleciendo en el tema de protección, ya que la Constitución de la República del Ecuador del 2008 establece que son un grupo de atención prioritaria y ordena que en el ámbito público y privado reciban atención preferente y especializada.

“El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad” (Gonzales, 2011)

Esta es la etapa llamada también “años dorados” en donde se ve reflejado en la mayoría de los casos el fruto del esfuerzo de muchos años de trabajo a través de el sustento mediante pensiones, por jubilación o a su vez por el sustento familiar, dicho de otro modo, es la época donde el trabajo queda atrás y se da inicio a un proceso de descanso corporal y mental. Cabe indicar que debido a la fragilidad que por el paso de los años se manifiesta en el cuerpo, es en esta etapa de vida donde muchas veces se trata de acondicionar el cuerpo para conservar la movilidad y mantener un ritmo de vida medianamente estable, de ahí la importancia de la actividad física en los abuelos.

El adulto mayor necesita un tratamiento especial por parte de las Autoridades Locales, en los aspectos de salud, económico, social, familiar, etc., ya que los mismos se ven deteriorados, ya sea por la misma edad o por enfermedades acarreadas durante su vida, debiendo considerar que los tratamientos especiales deben estar encaminados en los aspectos preventivos, clínicos, terapéuticos y sociales de las enfermedades en adultos mayores dados por los cambios morfológicos, psicológicos, funcionales y sociales que experimentan, por tal motivo se debe prevenir las múltiples alteraciones y los problemas médicos agudos o crónicos que pueden suscitarse, sumado a todo esto el abandono o descuido de las personas cercanas al adulto mayor, puede repercutir en el deceso del mismo.

A nivel mundial (OMS, 2021), menciona que, hay diferentes publicaciones e averiguaciones relativas a el trabajo y la calidad de vida de los adultos mayores de 60 años, como lo menciona la Organización Mundial de la Salud que es catalogada como adulto mayor, por esto se analiza diversos estudios bibliográficos donde se evalúa como la actividad física aeróbica puede ayudar a que haya sí o no un mejoramiento en el estilo de vida de los adultos mayores que muestran complicaciones por Patologías Crónicas no Transmisibles, donde mediante hacer un trabajo del cuerpo conveniente diferentes como ejercicios aeróbicos, que lo ponga en práctica y encuentren mejoras a sus complicaciones.

Manifiesta Rúa (2012), Que un 10% de esta población de adulto mayor 65 años muestra fragilidad; ahora bien, sabemos por fragilidad como el decrecimiento de la fuerza, resistencia y las funcionalidades fisiológicas; además de esto, para diferentes autores y como lo menciona Carrasco (2016), esto se refiere a un estado referente con el envejecimiento que es caracterizado por ser "un síndrome de diversos razones y componentes que contribuyen al crecimiento de la vulnerabilidad del sujeto por el decrecimiento de las condiciones físicas y fisiológicas". Continuando con lo dicho por Rúa (2012), partiendo de este 10% se tiene que un 45% de dichos, son pre-frágiles; a este conjunto no se le puede colocar una edad, pues se podría ser frágil a los 65 años o llegar hasta los 90 sin serlo. Lo cual sí entendemos es que la prevalencia de la fragilidad se incrementa con la edad, en especial desde los 75 años, y llegando al 30%-35% en los más adultos de 80 años". Cabe resaltar que al ser adulto mayor la funcionalidad decrece con el tiempo y, por ende, implica varias complicaciones en relación con su estilo de vida; además una vez que es diagnosticado con alguna Patología Crónica no Transmisible el no tener un estilo de vida conveniente puede incrementar más deterioro de la persona.

En la ciudad de Santo Domingo de los Tsáchilas los Gad provinciales fomentan y ejecutan programas para la ayuda de los adultos mayores como es el proyecto "Años Dorados" es un servicio de interacción y aprendizaje que busca generar procesos de inclusión social con propuestas integrales y recreativas para fomentar nuevos estilos de vida y disminuir la vida sedentaria de los adultos mayores de la localidad.

Desde el punto de vista personal, la población adulta mayor concretamente en el Ecuador se considera población vulnerable y requiere la mayor atención posible tanto social, económica, familiar y de salud. La presente investigación pretende brindar una herramienta que contribuya en parte al bienestar de un grupo de personas de edad avanzada de la casa hogar Nuevo Camino, a través de la actividad física

8.3. El envejecimiento

Según manifiesta la OMS, (2001): Es importante distinguir el envejecimiento como proceso, del proceso de envejecimiento. El envejecimiento como proceso (“envejecimiento normal”) representalos cambios biológicos universales que se producen con la edad y que no están afectados por la influencia de enfermedades o del entorno. No todos estos cambios relacionados con la edad tienen consecuencias clínicas negativas. (pág. 10).

Podemos entender que el envejecimiento es un proceso normal que forma parte del ciclo de vida del ser humano, si bien es cierto el envejecimiento no está obligadamente relacionado con la pérdida de la salud, es importante enfatizar que depende en gran parte a los hábitos de vida de la persona, “al envejecer, nuestro comportamiento habitual influye sobre nuestra salud: fumar, por ejemplo, puede tener un efecto nefasto mientras que el ejercicio puede ser beneficioso” (Mishara & Riedel, 2000, pág. 36). En lo referente al estilo de vida de las personas de edad avanzada se debe mencionar el término “envejecimiento activo”, mismo que Landinez et al. (2012) mencionan que: “El envejecimiento activo trata de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen, incluyendo aquellas personas frágiles, con discapacidad o que necesitan asistencia” (pág. 570).

8.3.1. Clasificación del envejecimiento

Figura 1. *Clasificación del envejecimiento por edades, según la OMS*

| Nº | Edad en años | Etapa de la vida |
|----|--------------|------------------|
| 1 | 45-59. | Edad media |
| 2 | 60-74 | Edad madura |
| 3 | Más de 75 | Edad vieja |

Fuente: <https://efdeportes.com>

8.3.2. El ejercicio físico en la vejez

“Los ejercicios físicos, para las personas en la tercera edad, por el programa actual, tiene como características que van dirigidos a mantener la salud, mediante diferentes movimientos” (Rodríguez & Duarte, 2015)

Es posible evitar el deterioro orgánico y llevar una vida más saludable mediante la ejecución regular de ejercicios físicos, ya que entre otros beneficios reduce el riesgo de enfermedades de tipo cardiaco, ayuda a regular la presión arterial, entre otros. (Rodríguez & Duarte, 2015)

El ejercicio o actividad física en los adultos mayores indiscutiblemente contribuye al mejoramiento de su calidad de vida “La calidad de vida en los adultos mayores debería centrarse en ayudar a la población no sólo a vivir más tiempo, sino también a ser más sanos y a alcanzar un nivel de vida satisfactorio” (Rúa et al. 2012)

8.3.3. Efectos físicos del envejecimiento

Con el paso de los años y como consecuencia del decrecimiento de la funcionalidad orgánica se origina un deterioro de la anatomía en el ser humano, lo que se ve reflejado en la capacidad o resistencia física. (Carbonell et al. 2009), los autores mencionan las siguientes capacidades físicas que se verán afectadas como consecuencia del envejecimiento:

- La fuerza
- La capacidad aeróbica
- La flexibilidad
- El equilibrio. (Carbonell et al. 2009)

Según lo mencionan, Rodríguez & Duarte (2015) Durante esta etapa comienzan a aparecer diferentes manifestaciones como son: Pierde altura, Gana y a continuación pierde peso, Adquiere una barbilla saliente, espalda cifótica, pecho caído, piel arrugada, caída de pelo y dientes, propenso a debutar con nuevas enfermedades, así como las consecuencias,

social, la cual influye en ellos siendo estos: Aislamiento familiar, Marginación en la comunidad, Dependencia, Carga social, Melancolía, Muerte. Comienza la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles, lo que los hace diferente a etapas anteriores, la andropausia y menopausia, son procesos degenerativos donde la práctica de los ejercicios físicos terapéuticos asiáticos es de un valor elevado, para mejorar estos estados del envejecimiento.

8.4. Programas físicos para el Adulto Mayor

8.4.1. Objetivos del programa

Entre los principales objetivos de un programa de acondicionamiento físico para ancianos, Díaz & González (2018) mencionan “Potenciar la sociabilidad, procurar un mayor nivel de autonomía física y psicológica, contribuir al mejoramiento de la salud, aumentando la calidad de vida, mejorar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones” (pág.56)

8.4.2. Actividades del Programa de Adultos Mayores

“Ejercicios generales, marchas, caminatas, juegos de participación, excursiones y paseos, tablas gimnásticas, actividades en la naturaleza etc.” (Díaz & González, 2018, pág. 56)

La ejecución de las actividades concretas del programa se realizará específicamente con los recursos que cuente el establecimiento a donde pertenecen, es decir que se fomentará la recursividad y en ningún caso se debe incentivar competencias entre los participantes. (Díaz & González, 2018)

8.4.3. Indicaciones para realizar la actividad física

Al hablar de un conjunto o plan de actividades físicas direccionado a un grupo vulnerable como los adultos mayores, es preciso considerar aspectos de gran importancia como:

- Las condiciones físicas de los participantes en relación a su edad
- Sus limitaciones motrices

- Trabajar ejercicios moderados
- Efectuar chequeos de presión arterial, saturación de oxígeno
- El tiempo de exposición a la práctica, entre otros. (Díaz & González, 2018)

8.4.4. Clasificación de los Juegos

- **Activos** Influyen en el desarrollo del movimiento pero que no provoquen accidentes, no realizar acciones bruscas. Se utilizan en el intermedio o final de la parte principal de la clase.
- **Pasivos** Se realizan en la parte final de la clase como forma amena de que el organismo se recupere. (Díaz & González, 2018, pág. 57)

8.4.2. Tener en cuenta al iniciar la actividad física con A.M.

Interrogar sobre antecedentes médicos, descartar contraindicaciones absolutas, conocer la medicación que puede estar tomando, conocer la motivación por la que decide realizar el ejercicio, control sanitario adecuado, enseñar la actividad a realizar y fomentar la adquisición de hábitos positivos, hacer amena la actividad. Entorno adecuado, posibilitar la interrelación social. (Díaz & González, 2018, pág. 58)

Los autores mencionan además aspectos muy importantes como el calentamiento previo, la duración de la clase, control médico a los participantes, la intensidad de la práctica, estado psicoemocional del participante, sus gustos y preferencias, entre otros.

8.4.3. ¿Cuándo suspender el ejercicio físico?

Según el criterio de Díaz & González (2018), el ejercicio físico en adultos mayores deberá ser suspendido ante:

Valor o presión torácica, variaciones anómalas del pulso, taquicardia o bradicardia, palpitations, arritmia, mareos, palidez o cianosis en la cara, náuseas o vómitos post esfuerzos, persistencia de la taquicardia a los 10 minutos de realizado el esfuerzo, persistencia de fatiga

transcurrida 24 horas post-esfuerzos. (pág. 58)

Al tratarse de un grupo de personas con edad avanzada y con condiciones físicas limitadas ya sea por la misma edad o por diversas patologías, es necesario considerar que estas situaciones pueden acontecer con relativa frecuencia, de ahí la importancia de la reacción oportuna del preparador físico, se debe también conservar la calma y tener a mano los números de emergencia más cercanos para precautelar la vida de los participantes ante casos de extrema urgencia o gravedad.

8.4.4. Beneficios del ejercicio físico

Existen diferentes investigaciones en donde se evalúa los beneficios aportados por la práctica de ejercicio físico en personas adultas mayores que forman parte de una institución de acogida, en este caso, (Piedras et al. 2010) indicaron que:

La aplicación de un programa de actividad física tuvo efectos positivos en las facetas física, funcional y psicológica de la vida de los residentes. Por lo tanto, la actividad física puede prevenir o reducir varios problemas médicos y psicológicos asociados con la vejez, evitando así la pérdida funcional y la discapacidad.

“La práctica de ejercicios físicos por su influencia muy directa sobre los órganos y sistemas del ser humano es empleada en el tratamiento de diferentes patologías como son: La Diabetes Mellitus, el Asma, la Osteoporosis, la Obesidad y muchas más” (Díaz & González, 2018, pág. 60)

8.5. Revisión bibliográfica

En Ecuador, conforme el Ministerio de Salud y diversos estudios publicados durante los años, evidencian que la primordial causa de mortalidad en todo el mundo con un 70% total

de muertes anuales se refiere a las Patologías Crónicas no Transmisibles; estas se caracterizan por ser afecciones de extensa duración con una progresión principalmente lenta, se conoce además, que hay diferentes componentes de peligro para sufrir varias de estas patologías, los cuales son: la exposición y consumo del humo del tabaco, la inacción física, el uso perjudicial del alcohol y la mala alimentación.

Se efectuó una revisión de tipo bibliográfica en diferentes fuentes disponibles alusivas al tema de esta investigación con la finalidad de conocer los resultados de las mismas respecto a la aplicación del ejercicio físico en los adultos mayores de distintas localidades.

En su investigación titulada “*Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor*”, Aranda (2018) manifiesta en sus conclusiones:

La revisión efectuada, siguiendo los criterios de inclusión establecidos, evidencia que la actividad física posee un papel preponderante como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores. Los artículos coinciden en identificar claramente la vinculación entre actividad física y categorías incluidas en la calidad de vida de los adultos mayores, tales como independencia funcional, función física (vitalidad), autoestima, funcionamiento cognitivo, bienestar subjetivo, salud mental, optimismo, envejecimiento saludable e integración social.

La investigación fue realizada en base a la revisión de fuentes secundarias existentes en diferentes plataformas digitales y físicas confiables, esta indagación le permitió al autor concluir de forma detallada los beneficios a la salud que proporciona la actividad física en personas de edad avanzada, indistintamente de su sexo y rango de edad (a partir de los 60 años), así como la relación directa entre ejercitarse y la mejor calidad de vida de este grupo etario.

En la investigación titulada “*Aplicación de ejercicios aeróbicos para rescatar y potencializar capacidades funcionales en personas de 60 a 75 años que residen en el Hogar*”

Sagrado Corazón de Jesús en la ciudad de Ambato en el periodo agosto 2010 - enero 2011”,

García (2011) indica:

En esta investigación desarrollamos aspectos importantes de los beneficios de los Ejercicios Aeróbicos en el rescate de las capacidades funcionales del adulto mayor, con objetivos claramente enfocados a un fin y con resultados comprobables, acogiendo al tema que previamente nos habíamos planteado. Para verificar la eficacia de la aplicación de ejercicios aeróbicos en el adulto mayor, hemos planteado la siguiente hipótesis que los Ejercicios Aéreobicos mejoran las capacidades funcionales en personas de 60 a 75 años que residen en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús, que será verificada mediante una entrevista que se realizará a los profesionales en fisioterapia. (pág. 13)

Mediante la investigación de campo efectuada en el sitio de residencia de los adultos mayores, así también la investigación de tipo bibliográfica documental, la autora pudo confirmar la hipótesis planteada, confirmando de esta manera que la actividad física, de forma específica en este caso los ejercicios aeróbicos dieron como resultado el mejoramiento de las capacidades funcionales de los ancianos participantes en la investigación.

En la investigación titulada ***“Revisión bibliográfica del impacto de la actividad física aeróbica en la salud del adulto mayor”***. Según Loza (2019), tiene como objetivo este trabajo de explicar el efecto de la actividad física aeróbica en la salud del adulto mayor, mediante la recolección de información de diferentes bases científicas, en donde se identifican desde el grado fisiológico los cambios que ocasiona en el individuo el paso de la edad, en diversos niveles y sistemas; se ofrece además, información que remarca el valor de la propiedad aeróbica de ejercicio y las ventajas que representa ante las alteraciones que padecen en el organismo los individuos de bastante edad; por lo que es preciso implantar colaboraciones con las patologías que se registran con más frecuencia en este conjunto etario. La recolección de información se

hizo mediante la revisión de información científica; se compiló 76 artículos. Como consecuencia de lo investigado; en este análisis se hallan varias sugerencias que fueron publicadas por sugerencias médicas científicas, acerca del funcionamiento de los métodos que se tienen que hacer en actividad física que implica el trato con un maduro más grande sano.

“Nivel de actividad física y salud en adultos mayores de un barrio de Montería – Córdoba” Buelvas (2019), Córdoba. Efecto de la actividad física en adultos mayores sedentarios con patologías crónicas no transmisibles. La finalidad del siguiente trabajo ha sido detectar el grado de actividad física para la salud de los adultos mayores, con la intención de comprobar el cumplimiento de las sugerencias en la actividad física en un barrio de Montería-Córdoba. Su metodología a laborar ha sido con método de observación directa en campo, aplicado a una muestra de 76 ancianos, cuyas edades están entre 60-69 años, la información fue obtenida por medio del instrumento (International Physical Activity Questionnaire) En sus resultados se localizó que el grado de actividad física para laborar, en 56.58% es el moderado con un promedio de 99 min de trabajo físico que equivale a tres días por semana, o sea; que con lo arrojado se cumple con los requerimientos de actividad física establecidos para esa población.

B 9. MARCO CONCEPTUAL

Tema de la investigación: Sistematización de actividades, físicas para adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino.

- **Ejercicios:** Se refiere a cualquier actividad física y optima que mantiene la capacidad física. (Calderón, 1993)
- **Sistematización:** Es un asunto reflexivo crítico que nace en el contexto de grandes innovaciones sociales. (Oscar, 2014)

- **Metodología:** (RAE, 2016) en el campo de las ciencias del ejercicio físico el método se relacionará de tal modo que se debe realizar, una serie de ejercicios a fin de lograr un efecto sobre el sistema psico-biológico, en este caso, relacionado con las mejoras en la condición física y salud.
- **Actividades físico recreativas:** todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre practica con el objetivo de divertirse, relajarse, descansar, etc., sea de forma individual o grupal. (Rodríguez. E, 1982).
- **Programa:** Es el vinculado ordenado y metódico de recomendaciones a seguir (Águila, 2001)

B.10. MARCO INSTITUCIONAL

Casa Hogar Nuevo Camino – Santo Domingo de los Colorados

10.1. Misión

Promover la integración del adulto mayor con la comunidad incentivando su desarrollo individual, social y productivo en un entorno acogedor.

10.2. Visión

Ser un referente organizacional ante las demás asociaciones del cantón contribuyendo al bienestar del adulto mayor de Santo Domingo.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN

B 11. MARCO METODOLÓGICO

El presente trabajo investigativo se sustenta en una investigación de tipo descriptiva, al utilizar fuentes de documentación primaria con el propósito de profundizar diferentes enfoques y teorías relacionadas con las actividades físicas, recreativas y deportivas en la Casa Hogar Nuevo Camino.

Es el estudio es un compendio de procesos que nos permite identificar y diagnosticar las características y condiciones de los adultos mayores investigados. El objetivo principal de esta investigación es la relación entre factores, actores y las variables. El presente estudio aplicará la investigación descriptiva, ya que nos permitirá recolectar información básica de las actividades que se ofertan a los adultos mayores en la Casa Hogar Nuevo Camino.

11.1. Métodos teóricos

11.1.1. Histórico Lógico

“El método histórico estudia la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el de cursar de su historia. El método lógico investiga las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de los fenómenos” (Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño, 1997, pág. 15)

11.1.2. Análisis Síntesis

Permitió hacer un estudio detallado del problema de investigación y analizarlos contenidos a partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación del plan de actividades para los adultos mayores.

11.1.3. Sistémico

Hace referencia a la organización sistematizada del conjunto de actividades físicas y recreativas que se presentan como propuesta en la presente investigación.

11.1.4. Análisis de datos

Mediante el análisis de datos fue posible organizar la información que fue obtenida como resultado de la aplicación de las técnicas de recolección de datos y la revisión documental, información que fue organizada y presentada.

11.2. Métodos Empíricos

11.2.1. Observación

Se realizaron 4 protocolos de observación a actividades físicas recreativas en la casa hogar de ancianos Nuevo Camino, para determinar la calidad variedad y factibilidad de las mismas para los adultos mayores.

11.2.2. Entrevistas

Se realizó al comienzo de la investigación, se aplicó de forma directa en la casa hogar “Nuevo Camino” y tuvo como finalidad identificar la información relacionada con las actividades de carácter físico en el grupo de ancianos.

11.2.3. Encuesta

Se aplicó una encuesta a la muestra de 15 adultos mayores, 12 hombres y 3 mujeres, con el objetivo de realizar un diagnóstico de la situación actual de las actividades físicas y recreativas que se ejecutan en la casa hogar.

11.2.4. Estudio de documentos

Se realiza para conocer qué programa de actividades se han implementado con anterioridad y como se aplicó.

11.3. Población y muestra

La población la conforman 15 personas que residen en la Casa Hogar Nuevo Camino.

VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN: CUANTITATIVAS Y CUALITATIVAS.

11.4. Población y muestra:

Para la realización nuestra investigación se consideró a las personas que residen en la Casa Hogar Nuevo Camino.

Población: 30

Muestra: 15 personas comprendidos entre 60-75 años predominando el sexo masculino.

Forma de selección: Aleatoria simple: debido a que la totalidad de los elementos de la población tienen posibilidad de integrar la muestra.

B 12. Actores claves

El programa se ha implementado en las personas que residen en la Casa Hogar Nuevo Camino que a su vez forman parte del objeto de estudio.

B 13. Materiales y métodos

El trabajo investigativo comenzó el 07 de febrero del 2022 a las 13:00 pm hasta 30 de junio del 2022 en la Casa Hogar Nuevo Camino y dentro de esta fecha empecé con la investigación el día lunes 13 de diciembre del 2021, gracias al acercamiento con los entes de la comunidad y directivos de la casa hogar quienes dieron la oportunidad de poner en práctica este nuevo programa de actividades físicas deportivas y recreativas, allí nos reunimos con la dirección de

la casa hogar y expusimos nuestros propósitos investigativos y los posibles resultados que se podrían obtener en poder mejorar la calidad de vida y la actividad física de los adultos. Para ello utilizamos en nuestro trabajo a los residentes en esta casa hogar y sus profesores deportivos. Explicamos en reunión todo el proceso de diagnóstico a llevar a cabo y la toma de notas y datos de la experiencia para poder llegar a una valoración que beneficiara con los resultados de la “Casa Hogar Nuevo Camino”.

B.13.1. Cronograma

Tabla 1. *Cronograma de actividades físicas*

| Fecha | Actividades | Participantes | Observación |
|-------------------|--|--|---|
| 07/02/2022 | Inicio en la casa hogar | 8 | |
| 20/08/2020 | Terminación de Investigación | 40 | |
| 08/02/2022 | Inicio de investigación | 10-18 | Reunión con la dirección del hogar. |
| 09/02/2022 | Presentación al equipo del grupo investigativo y primera observación de campo. | 30 abuelos 2 entrenadores 1 investigador | Conversación con los abuelos |
| 15/03/2022 | 2da observación | 18 deportistas | Toma de datos |
| 25/04/2022 | 3ra observación | 2 entrenadores | observados. |
| 3/05/2020 | 4ta observación | 1 investigador | |
| 18/03/2022 | Encuesta a los entrenadores | 2 entrenadores 1 investigador | Dialogar con los entrenadores acerca del trabajo realizado. |
| 28/04/2022 | Revisión de documentos | 2 entrenadores 1 investigador | Analizar las planificaciones. |

Fuente: Elaboración propia

B.13. Actores de la experiencia

Población:30 4 Muestra: 15

La **Muestra** fue intencional.

Fuente de información: 2 entrenadores que atienden a los adultos residentes en la casa hogar.

11.9. Ubicación geográfica

Casa hogar de Adultos Mayores Nuevo Camino, se encuentra ubicada en la cooperativa de vivienda Nuevo Camino, perteneciente al cantón Santo Domingo, de la provincia Santo Domingo de los Tsáchilas.

Estructura Organizacional

Director/a Asistente Autogestión Finanzas Voluntariado proyectos

B14. EJES DE ANÁLISIS

Tabla 2. Protocolo de observación

| LUGAR | ACTIVIDADES | PARTICIPANTES | OBSERVACIONES |
|--|--------------------------|---------------|---|
| Casa hogar de Adultos Mayores Nuevo Camino | Protocolo de observación | de 15 abuelos | Carencia de actividades físicas. No realizan una adecuada planificación de las mismas Las actividades existentes no están acorde a las patologías de los adultos. Se utilizan siempre la mismas creando poca motivación y estimulación para realizarlas |

Fuente: Elaboración propia

Por su parte la encuesta aplicada corroboro la falta de conocimiento acerca de la conformación de actividades para el adulto mayor, así como la poca variabilidad de estas actividades para crear a motivación y el interés por las mismas.

B.15. Principales hallazgos

En el año 2020 implementamos un programa de actividades físicas donde se pudo observar y mejorar la participación por parte de los abuelos en las mismas, la investigación se realizó el 17 de febrero del 2020 hasta 20 de agosto del 2020 con la colaboración de los entrenadores y directivos de la “Casa hogar de Adultos Mayores Nuevo Camino” donde los 15 investigados seleccionados aportaron importante información. En la encuesta se pudo comprobar la falta de aceptación de las actividades por la falta de variabilidad de las mismas corroborado a través de las observaciones realizadas, y afirmado por la revisión de documentos que se realizó planificaciones de Casa hogar de Adultos Mayores Nuevo Camino”

CAPÍTULO III

B.16. PRÁCTICA MEJORADA O DE INTERVENCIÓN

16.1. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Protocolo de observación

Tabla 3. *Ficha de observación*

| LUGAR | ACTIVIDADES | PARTICIPANTES | OBSERVACIONES |
|--------------|--------------------|----------------------|----------------------|
|--------------|--------------------|----------------------|----------------------|

| | | | |
|------------|-------------|---------------|---|
| Casa hogar | Protocolo | de 15 abuelos | Carencia de actividades físicas. |
| Mayores | observación | | No realizan una adecuada planificación de las mismas |
| Nuevo | | | |
| Camino | | | Las actividades existentes no están acorde a las patologías de los adultos. |
| | | | Se utilizan siempre la mismas creando poca motivación y estimulación para realizarlas |

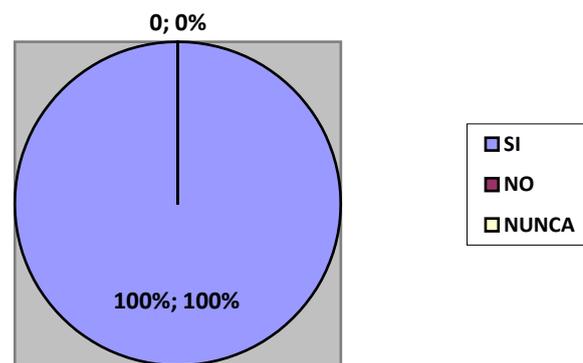
Fuente: Elaboración propia

Se realizaron 4 observaciones a las actividades que se imparten en la casa hogar y se pudo observar que las actividades carecen de motivación, son actividades poco asequibles para la edad de los adultos mayores, tienen poca variabilidad o sea se utilizan siempre las mismas actividades lo que contribuye a que los participantes pierdan la motivación por los mismos. No

se tiene en cuenta al ponerlos en práctica las diversas patologías de los implicados en la investigación.

16.2. Encuesta

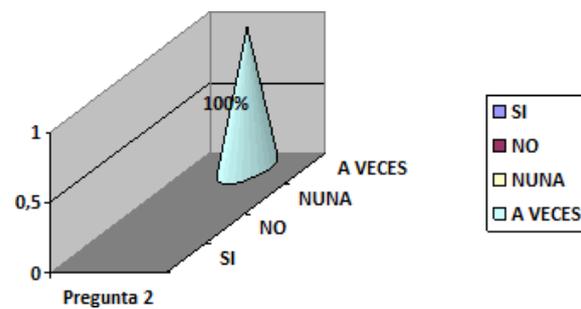
1.- ¿Se trabajan las actividades físicas recreativas y deportivas con sistematicidad?

Figura 2. Actividades físicas recreativas

Fuente. Elaboración propia

El 100% de los preparadores dicen que trabajan las actividades físicas recreativas y deportivas con sistematicidad.

2.- ¿Utilizan implementos durante la realización de estas actividades?

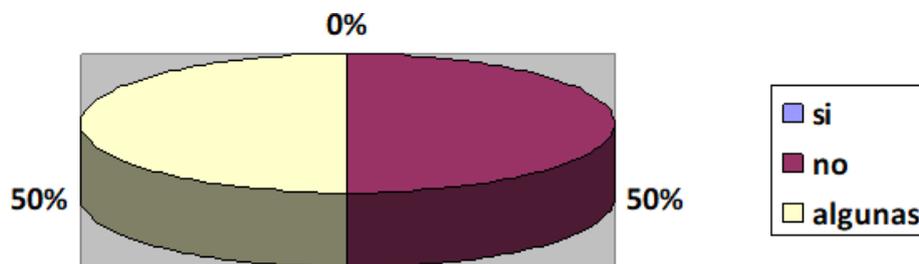
Figura 3. Utilizan implementos

Fuente. Elaboración propia

El 100% de los preparadores utilizan a veces implementos para condicionar las actividades impartidas a los adultos en la casa hogar.

3.- ¿Están planificadas las actividades?

Figura 4. Planificación de actividades

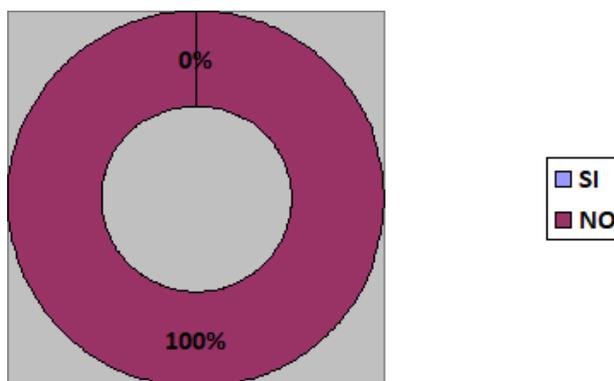


Fuente. Elaboración propia

Se dividió la respuesta puesto que 1 entrenador dijo que algunas veces planificaban las actividades y otro dijo no hacerlo.

4.- ¿Cree usted tener todos los conocimientos necesarios para implementar actividades de esta índole teniendo en cuentas las patologías de los adultos mayores?

Figura 5. Conocimientos para implementar las actividades

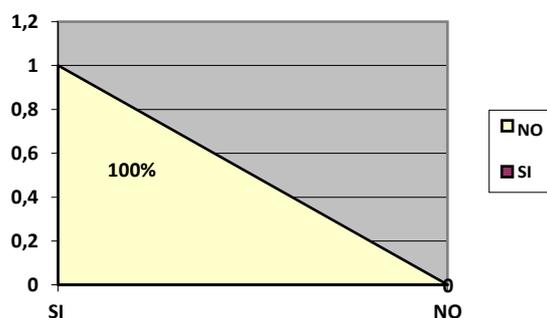


Fuente. Elaboración propia

El 100% de los encuestados coincidieron en que no poseen todos los conocimientos para implementar actividades direccionadas a los adultos mayores en las que se tome en cuenta las patologías que padecen.

5.- ¿Cuenta usted con guías de actividades físicas para el trabajo con los adultos mayores?

Figura 6. Guía de actividades

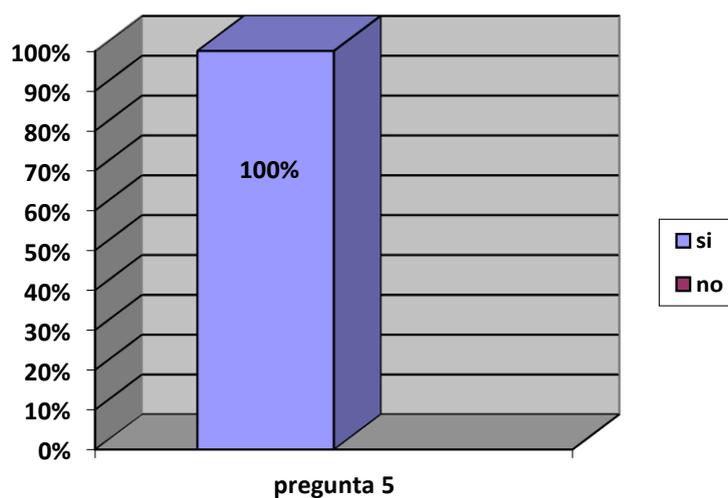


Fuente. Elaboración propia

El 100% de los preparadores dicen que no cuentan con programas, guías ni bibliografías específicas para el trabajo de estas actividades teniendo en cuenta las patologías y enfermedades de los adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino

6.- Le gustaría contar con un programa de actividades que le facilite el trabajo con los adultos de la casa hogar Nuevo Camino?

Figura 7. Programa de actividades



Fuente. Elaboración propia

Todos los preparadores dijeron que les gustaría contar con un programa de actividades que le facilite el trabajo con los adultos de la casa hogar Nuevo Camino

16.3. Revisión de documentos

Por lo tanto, se hizo una revisión de documentos a los preparadores para conocer como planifican los ejercicios, el tiempo y las dosificaciones. que tienen acerca del trabajo físico en el adulto. Mostrándose que existen problemas con la dosificación de los ejercicios, así como escasa variantes de ejecución de las actividades por lo que decae el interés de los participantes.

Los resultados obtenidos nos ayudaron a determinar que los entrenadores no cuentan con una base de metodología y fundamentos para trabajar la ejercitación en el adulto mayor más si se toma en cuentas las diferentes patologías que padecen.

16.4. Sistematización de la propuesta de ejercicios

Propuesta de ejercicios físicos terapéuticos

Tipos de ejercicios

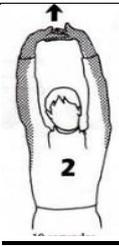
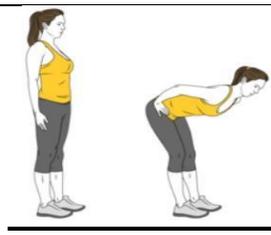
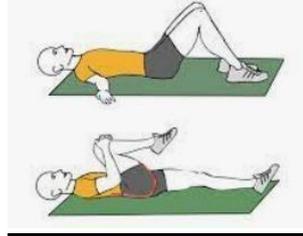
| TIPOS DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Calentamiento: Estiramientos y movilidad articular | 2. Juegos deportivos adaptados. |
| 3. Ejercicios fortalecedores: sin implementos | 4. Ejercicios respiratorios. |
| 5. Ejercicios aeróbicos. | 6. Ejercicios de relajación muscular. |

1. Ejercicios de calentamiento.

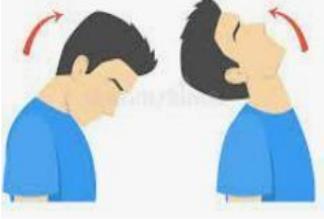
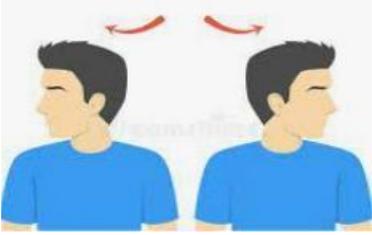
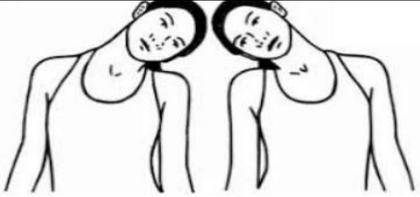
El calentamiento que realizan los pacientes hipertensos debe ser sencillo, con ejercicios de fácil ejecución, ya que la mayoría de las personas con esta afección llevan muchos años sin realizar ejercicios o nunca lo han practicado, por lo que tienen muy mala coordinación y dinámica de movimiento. Se debe utilizar como forma de calentamiento el activo general y como método el explicativo - demostrativo, con mando directo tradicional. Sugerimos que se utilice como forma organizativa el disperso y como procedimiento organizativo el individual.

Los pacientes deben realizar entre 10 y 20 repeticiones de cada uno de los ejercicios de movilidad articular y respiratorios, debiendo mantener la posición entre 10 y 15 segundos durante los ejercicios de estiramiento.

Ejercicios de estiramiento

| | |
|---|---|
| <p>1. PI. Parado, piernas separadas y brazos arriba con manos entrelazadas, realizar extensión de los brazos hacia arriba durante el tiempo señalado anteriormente.</p> |  |
| <p>2. PI. Parado, piernas separadas, brazo extendido hacia el lado contrario por debajo de la barbilla, realizar extensión con ayuda del brazo contrario, durante el tiempo señalado anteriormente. Alterna con el otro brazo.</p> |  |
| <p>3. PI. Parado, piernas separadas, brazos laterales, flexión del tronco al frente con vista al frente.</p> |  |
| <p>4. PI. Parado, pierna derecha adelantada en semiflexión, realizar un estiramiento de la pierna izquierda sin levantar el talón. Alternar.</p> |  |
| <p>5. PI. Acostado con la espalda apoyada en la arena, realizar flexión de la rodilla tratando de pegar el muslo al abdomen.</p> |  |

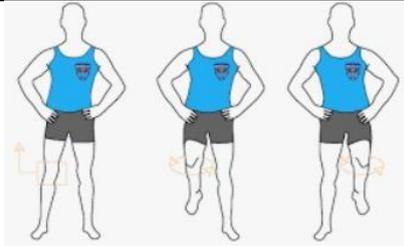
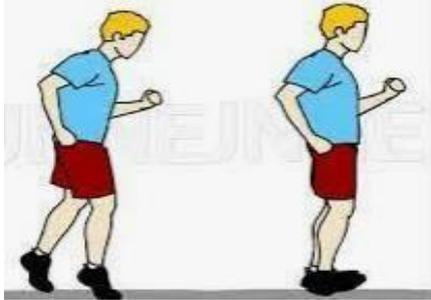
Ejercicios de movilidad articular.**Ejercicios de cuello:** (deben realizarse con los ojos abiertos):

| | |
|---|---|
| <p>1. PI. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar:</p> <ol style="list-style-type: none">1. flexión al frente del cuello y cabeza.2. flexión atrás. |  |
| <p>2. PI. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar torsión del cuello a ambos lados, alternar.</p> |  |
| <p>3. PI. Parado, piernas separadas, manos a la cintura, realizar:</p> <ol style="list-style-type: none">1. flexión lateral del cuello y cabeza a la izquierda.2. flexión a la derecha, alternar. |  |

Ejercicios de brazos y tronco:

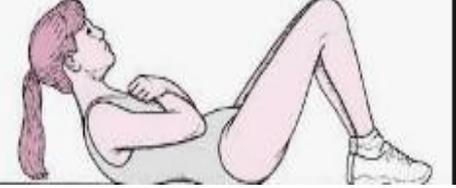
| | |
|--|--|
| <p>1. PI. Parado, piernas separadas, manos en los hombros, círculo de los hombros al frente y atrás.</p> |  |
| <p>2. PI. Parado, piernas separadas, brazos laterales, realizar círculo con los brazos al frente y círculo con los brazos atrás.</p> |  |
| <p>3. PI. Parado, piernas separadas, brazos extendidos al frente, abrir y cerrar las manos, cambiando la posición de los brazos (lateral, arriba y abajo).</p> |  |
| <p>4. PI. Parado, piernas separadas, brazo izquierdo arriba, realizar empuje de brazos atrás, alternando los brazos.</p> |  |
| <p>5. PI. Parado, piernas separadas, brazos arriba, realizar flexión profunda del tronco, tratando de tocar la punta de los pies, regresar a la posición inicial.</p> |  |

Ejercicios de piernas:

| | |
|---|--|
| <p>1. PI. Parado, piernas separadas, manos en la cintura, elevación de las rodillas al frente de formar alternada.</p> |  |
| <p>2. PI. Parado, piernas separadas, realizar elevación del cuerpo en la punta de los pies con brazos al frente (inspiración), regresar a la posición inicial (espirando).</p> |  |
| <p>3. PI. Parado, los pies en forma de paso, realizar asalto al frente y lateral con el tronco recto, alternando.</p> |  |
| <p>4. PI. Parado, manos en la cintura, caminar en punta, talones y bordes externos de los pies.</p> |  |

2. Ejercicios fortalecedores.

Para el desarrollo de la fuerza se propone los siguientes ejercicios sencillos sin implementos en semicucullas y para el abdomen.

| | |
|--|--|
| <p>Ejercicios en semicucullas:</p> <p>1. PI. Parado, piernas separadas, brazos al frente, realizar semiflexión de las rodillas (90°), mantener el tronco recto, regresar a la posición inicial.</p> |  |
| <p>Ejercicios de abdomen:</p> <p>2. PI. Decúbito supino, brazos arriba, realizar elevación de las piernas unidas y rectas hasta la vertical y bajar las mismas, sin que los talones toquen el suelo.</p> |  |
| <p>3. PI. Decúbito supino, piernas flexionadas en un ángulo de 45 grados, brazos cruzados en el tórax y manos sobre los hombros, realizar movimiento de contracción del abdomen, con pequeño movimiento del tronco al frente.</p> |  |
| <p>4. PI. Decúbito supino, brazos arriba, realizar elevación de las piernas y hacer movimientos de pedaleos.</p> |  |

3. Ejercicios aeróbicos.

Marcha: Considerando la edad y condiciones físicas de los participantes, se debe comenzar con 5 minutos de tiempo, en sesiones de cuatro a cinco, aumentar cada 3 sesiones hasta llegar a 15. El tiempo recomendado es de 30 minutos.

1. Juegos con pelotas y otras actividades

Se efectuarán juegos que no tengan fines competitivos con el fin de mantener un

equilibrio emocional y dentro del rango de la diversión, importante controlar la intensidad del juego, acoplándolo a la resistencia de los participantes.

La persona que dirige la preparación física es el encargado de acomodar los equipos de acuerdo a su criterio profesional previo un análisis breve de las condiciones en que se encuentren en ese momento los participantes.

Se recomienda realizar la natación terapéutica porque desde el punto de vista fisiológico despierta interés la gimnasia en el agua cuya particularidad característica es la influencia de un conjunto de factores sobre el organismo: Los propios ejercicios, la temperatura del agua (no debe ser superior a los 36⁰C), su presión hidrostática y la poca resistencia a los movimientos (debido a lo cual el peso del cuerpo es menor y los esfuerzos se reducen).

Este permite una cierta libertad de movimientos que no lo consiente el trabajo en tierra. La práctica regular de este deporte hace que los tejidos blandos adquieran elasticidad y movilidad.

Las actividades de carácter físico - recreativas no se encuentran precisamente sujetas a un plan de entrenamiento con tiempos y directrices determinadas por el profesor, estas también pueden ser ejecutadas de manera voluntaria como caminar senderos, pescar, bailar, juegos de mesas, jardinería y todas aquellas actividades que por sus requerimientos energéticos estén dentro de las posibilidades individuales de realización. Por eso, al valorar la influencia de la gimnasia en el agua en relación con el sistema cardiovascular, se debe considerar no solo la vía motora-visceral de la regulación sino también la acción adicional por parte de los receptores de la piel.

2. Actividades Físico-Recreativas

El festival de **juegos tradicionales y populares** se desarrollará con el **objetivo** de mantener activos aquellos juegos de preferencias de los adultos en esta comunidad.

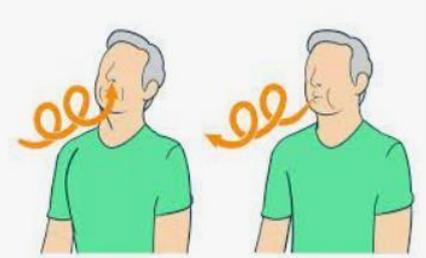
Las **actividades culturales** se llevarán a cabo con la finalidad de celebrar fecha señaladas, acontecimientos históricos, buscando la mayor participación de nuestros abuelos y de esta forma contribuir a la voluntad, el colectivismo, y la motivación etc.

Las **competencias de baile** se desarrollarán con el objetivo de amenizar una actividad nocturna, con la música del momento, nos ayuda con la participación de la mayoría de los adolescentes que estén en el lugar ya que los distrae y los relaja, alejándolos de vicios y malos hábitos como fumar, ingerir bebidas alcohólicas, juegos ilícitos etc.

Las competencias de **juegos de participación** tienen como objetivo que todos los adolescentes participen de una forma u otra en la actividad recreativa que se está desarrollando en ese momento.

3. Ejercicios respiratorios.

Estos ejercicios son ideales para ser aplicados en pacientes con patologías cardiacas como la cardiopatía isquémica debido a que mejora la asimilación del oxígeno contribuyendo así a su mejoría progresiva.

| | |
|--|--|
| <p>1. PI. Parado, realizar caminata suave, haciendo inspiración profunda por la nariz y expulsarlo fuertemente por la boca en forma de soplido.</p> |  |
| <p>2. PI. Parado, caminar en la punta de los pies tomando aire por la nariz (fuerte y profundo), expulsarlo por la boca (suave y prolongada).</p> |  |

| | |
|---|--|
| <p>1. PI. Decúbito supino, realizar inspiración profunda por la nariz a la vez que se llevan los brazos extendidos por los laterales hasta arriba, regresar a la posición inicial, realizando el movimiento a la inversa espirando y bajando los brazos.</p> |  |
| <p>2. PI. Decúbito supino, piernas flexionadas en un ángulo de 45 grados, plantas de los pies apoyados al piso y las manos sobre el abdomen, realizar inspiración profunda por la nariz y espiración por la boca suave y prolongada.</p> |  |

6. Ejercicios de relajación muscular.

Son ejercicios que se recomienda sean ejecutados al culminar el entrenamiento a fin de lograr una recuperación corporal óptima, tanto de los signos vitales como para la relajación muscular de los participantes, evitando así la aparición de lesiones que se ocasionen como consecuencia del ejercicio.

| | |
|---|--|
| <p>1. Apriete las palmas de las manos una contra otra y levante hacia afuera el codo con los brazos frente al pecho. Sienta que le estire en la parte interior del antebrazo y permanezca así entre 10 y 15 segundos.</p> |  |
| <p>2. Con la mano en la rodilla de la pierna opuesta, tire de la pierna por encima de la otra hasta llegar al suelo. Permanezca en esta posición de 10 a 15 segundos. Los hombros deben tocar el suelo; el brazo libre, relajado, debe estar extendido lateralmente, y la cabeza dirigida hacia la mano de ese mismo lado.</p> |  |

| | |
|---|--|
| <p>1. Con ambas manos tire de la pierna todo lo que pueda, de forma que cruce el pecho, y permanezca así de 10 a 15 segundos. La otra pierna se mantiene extendida sobre el suelo.</p> |  |
| <p>2. Siéntese con las piernas extendidas hacia delante y las rodillas sólo ligeramente dobladas sobre el suelo. Extienda hacia delante los brazos y cójase las piernas lo más abajo posible. ¡Mantenga la espalda recta, a ser posible! Sienta la tensión en la parte posterior del muslo y permanezca así entre 10 y 15 segundos.</p> |  |
| <p>3. Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyecte las caderas hacia delante. Sienta la tensión en la cadera, y permanezca así de 10 a 15 segundos.</p> |  |
| <p>4. Deje caer el tronco hacia delante y hacia abajo, y permanezca en esta posición entre 10 a 15 segundos.</p> |  |

Para el entrenamiento con pacientes hipertensos se deben tener en cuenta los siguientes

aspectos:

- Criterios y orientación del médico.
- Magnitud de la enfermedad.
- Historia de la actividad física del paciente y su estructura ostiomioarticular.
- Cuál es su actividad diaria

- Que medicación consume
- Su edad

A medida que el organismo se adapte a la carga se debe estructurar el conjunto de ejercicios considerando las quejas del enfermo. Por ejemplo, en los casos de andar inestable, mareos y quejas de pesadez en la cabeza es recomendable emplear elementos de entrenamiento vestibular (cambios de la posición de la cabeza en el espacio; ejercicios de equilibrio; marcha sobre un banco gimnástico con diferentes posiciones de las extremidades; marcha con los ojos cerrados).

Para disminuir los dolores de cabeza y la sensación de pesadez en la nuca se recomienda combinar las clases de Cultura Física Terapéutica con masaje en la cabeza y en la región de la nuca y de los hombros. Todos los ejercicios se deben ejecutar de forma rítmica a tiempo suave, sin componente de fuerza y con gran volumen de movimiento por las articulaciones, para lograr la mejor utilización de los factores extra cardíacos auxiliares del aparato circulatorio.

Al realizar los ejercicios en la playa se aprovecha el fenómeno de hidroestimulación.

La hidroestimulación puede ayudar a la persona a entrar en un orden de bienestar corporal mayor del habitual y no deja de ser una técnica alternativa que nos hace olvidar, o sustituir conductas inadecuadas como el estrés laboral o personal. Desde mucho tiempo el hombre conoce que el propio dinamismo del agua es fuente de energía. El agua cuando toma contacto choca con el cuerpo humano, lo inunda, le transmite su fuerza y su temperatura. Cuando los seres humanos entramos en contacto con el agua esas sensaciones se receptan y se integran en el cerebro. Y esto es una circunstancia de primerísima importancia para considerar lo beneficioso que resulta la cinética y la térmica del agua. El agua templada, típica de las playas de la isla de San Vicente contribuirá a una mejor vasodilatación lo cual disminuye el gasto cardíaco y por ende la Tensión Arterial.

Se pueden hacer algunos ejercicios para provocar el efecto de hidroestimulación:

- Caminar dentro del agua.
- Caminar levantando los pies como el trotar de un caballo elegante.
- Hacer algunas flexiones laterales levantando las manos.
- Flotar sobre el agua de frente y de espaldas.
- Nadar de espalda.

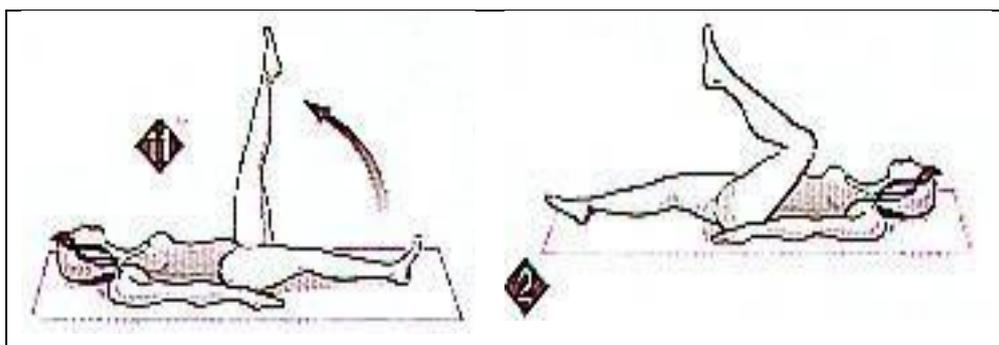
El hecho ejercitarse en la arena estimula la planta de los pies, lo cual constituye un medio natural de reflexoterapia. Se dice que en los pies se reflejan los órganos corporales. El pie posee zonas particulares donde se agrupan, por vía refleja, aparatos y funciones de todo el organismo.

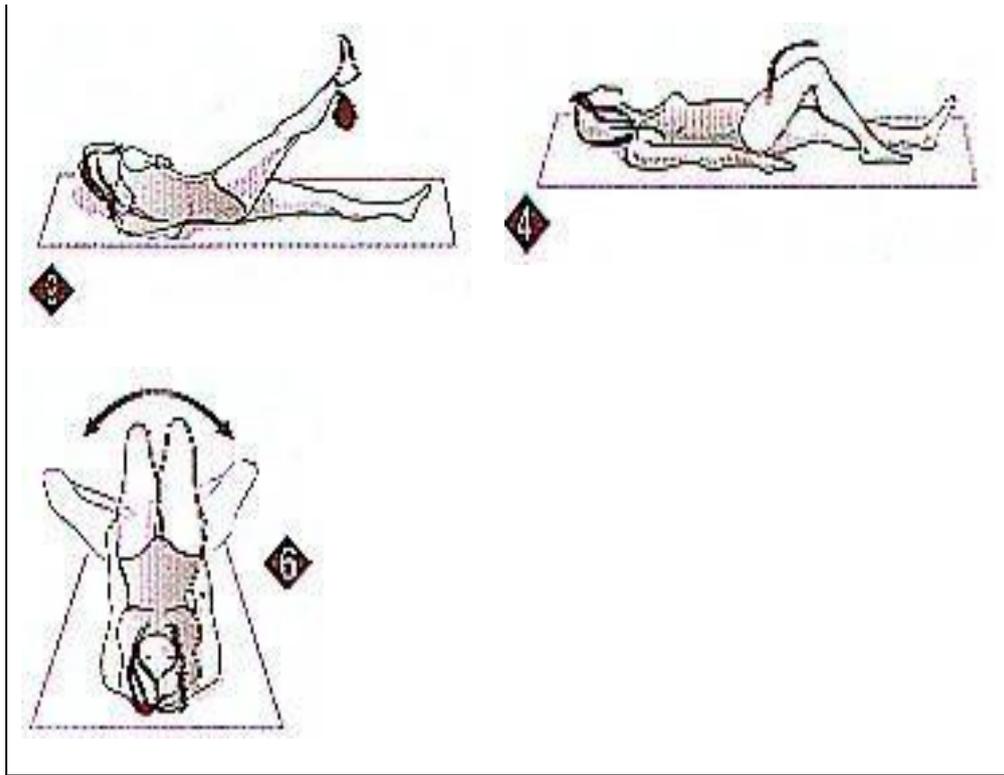
Con un simple masaje en esta zona refleja se puede restablecer en poco tiempo el equilibrio armonioso de la salud. El área de la planta de los pies que proyecta la circulación y el corazón se encuentra fundamentalmente en la zona del puente del pie, por lo que el trotar, andar o realizar cualquier actividad en la arena con los pies descalzos contribuye a la estimulación de dichas zonas reflejas lo cual sería muy difícil otras condiciones. Además, las arenas de algunas playas de la isla de San Vicente son de partículas más gruesas aumentando el efecto del masaje sobre la planta de los pies.

A partir de la siguiente página se ilustran los ejercicios para personas con patologías.

Ejercicios para patologías artrósicas en adulto mayor.

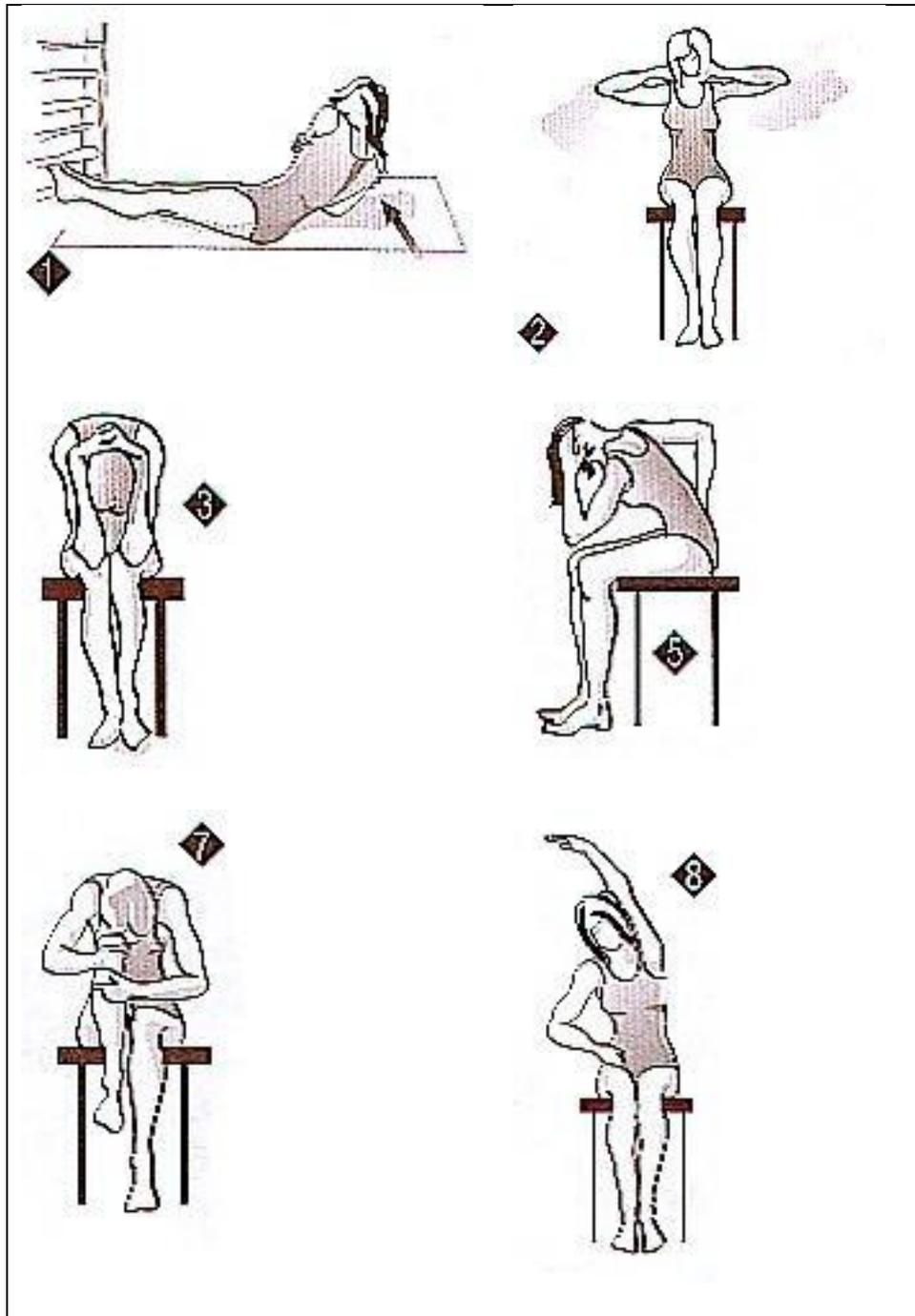
Figura 8. Ilustración ejercicios en patologías artrósicas.





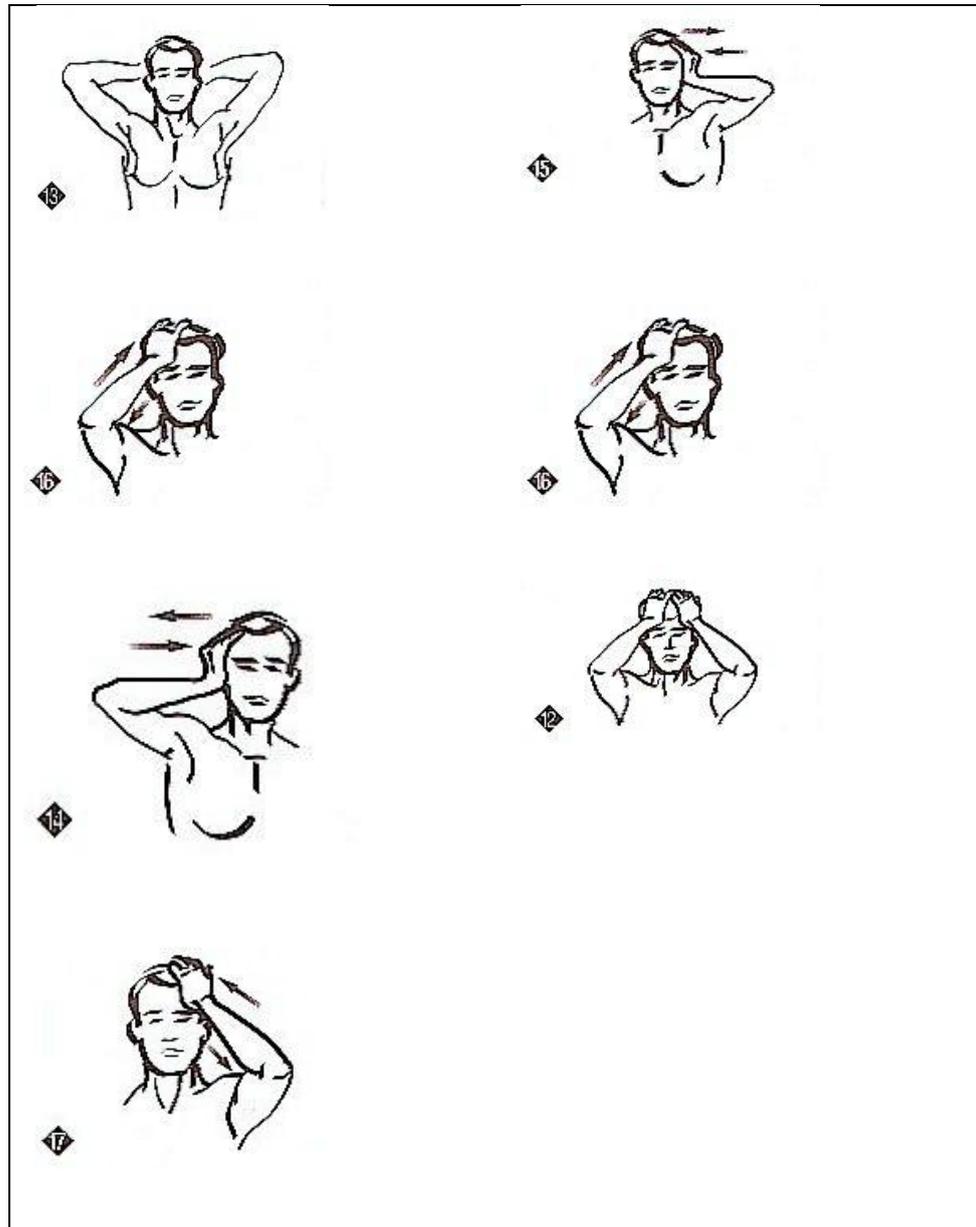
Ejercicios en patologías osteoarticular en adultos mayores.

Figura 9. Ilustración ejercicios en patologías osteoarticular.



Ejercicios en patologías de cervical.

Figura 10. Ilustración ejercicios en patologías de tipo cervical.



Valoración Teórica y Práctica de las Actividades Físico-Recreativas por Criterio de Especialistas.

Se consultaron a 4 especialistas, para determinar la importancia y trascendencia de la experiencia en el ejercicio de la actividad.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Plan propuesto, de acuerdo con los cuatro aspectos tenidos en cuenta (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En consecuencia, se considera un plan adecuado a la población que se encuentra dirigido, tanto en contenido como estructura y organización, el plan propicia el cumplimiento de los objetivos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación ya que le aporta una notable relevancia y significación, a una esfera joven que comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye el aprovechamiento del tiempo libre en los adultos mayores en el marco del trabajo Comunitario.

CONCLUSIONES

- Los antecedentes demuestran las importancias de la práctica de actividades física deportivas y recreativas en los adultos mayores para un mejor proceso de envejecimiento.
- El diagnostico obtenido me permitió conocer la carencia de organización y planificación de las actividades físico-recreativas para los adultos mayores que residen en la casa hogar Nuevo Camino
- Se aplicó un Programa de actividades físico-recreativas para los adultos mayores que residen en la casa hogar Nuevo Camino con excelentes resultados.
- Se valoró el programa de actividades con resultados apropiados y viables en el desempeño de la sistematización aplicada a los adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino.

18. RECOMENDACIONES

1. Sistematizar y profundizar en el estudio de los programas existentes acerca del trabajo físico con adultos mayores y las actividades físico-recreativas propuestas.

2. Extender el plan de actividades físico-recreativas a las demás casas hogar por la importancia que tiene lograr en los adultos mayores el buen aprovechamiento del tiempo libre y el mejoramiento de la calidad de vida.
3. Por la importancia que requiere el buen aprovechamiento del tiempo libre, se debe ampliar a otros grupos etarios.

Resultado del análisis

Archivo: 3ER SISTE ALVAREZ TRUJILLO DIANA ELIZABETH-4.0AF2-YEPEZ CASPI JULIO CESAR.pdf

Estadísticas

Sospechosas en Internet: 6,18%

Porcentaje del texto con expresiones en internet  

Sospechas confirmadas: 5,41%

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas  

Texto analizado: 72,01%

Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto) 

Éxito del análisis: 100%

Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor. 

Direcciones más relevantes encontrados:

| Dirección (URL) | Ocurrencias | Semejanza |
|---|-------------|-----------|
| https://library.co/document/q2nn1xrq-influencia-actividad-fisica-adulto-relacion-control-mejoramiento-enfermedades.html | 33 | 16,16 % |
| https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-un-marco-politico-13035694 | 29 | 9,96 % |
| https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/2496/1/JAVIER%20ABEL%20BENITEZ%20PONCIANO.pdf | 26 | 15,53 % |
| https://www.monografias.com/trabajos82/integracion-social-adultos-mayores/integracion-social-adultos-mayores2 | 19 | 15,41 % |

ANEXOS

Anexo 1. Respaldos fotográficos

Figura 11. Respaldo fotográfico /Aplicación de actividad física en la Casa Hogar



Anexo 2. Formato de la encuesta**ENCUESTA**

Esta encuesta se encuentra dirigida al personal que interviene en las actividades físicas de los adultos mayores de la casa hogar Nuevo Camino. Favor marcar con una x su opción de respuesta.

1. ¿Se trabajan las actividades físicas recreativas y deportivas con sistematicidad?

- a. Sí
- b. No
- c. Nunca

2. ¿Utilizan implementos durante la realización de estas actividades?

- a. Sí
- b. No
- c. Nunca
- d. A veces

3. ¿Están planificadas las actividades?

- a. Sí
- b. No
- c. Algunas

4. ¿Cree usted tener todos los conocimientos necesarios para implementar actividades de esta índole teniendo en cuentas las patologías de los adultos mayores?

- a. Sí
- b. No

5. ¿Cuenta usted con guías de actividades físicas para el trabajo con los adultos mayores?

- a. Sí
- b. No

6. ¿Le gustaría contar con un programa de actividades que le facilite el trabajo con los adultos de la casa hogar Nuevo Camino?

- a. Sí
- b. No

BIBLIOGRAFÍA

- Aranda, R. M. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 5. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813#c1
- Buelvas Anaya, S. (11 de 2019). *Nivel de actividad física y salud en adultos mayores de un barrio de Montería – Córdoba*. Obtenido de unicordoba.edu.co: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/2603/Buelvasanayasharon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carbonell Baeza, A., García - Molina, V. A., & Delgado Fernández, M. (2009). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del deporte*, 1-18. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71011947002>
- CIESS Centro Interamericano de estudios de Seguridad Social. (1995). *Adulto Mayor en América Latina sus necesidades y problemas médico sociales*. Obtenido de <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/11/733154/id218018.pdf>
- Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional. (s.f.). *Estado de situación de las personas adultas mayores*. Obtenido de igualdad.gob.ec: <https://www.igualdad.gob.ec/estado-de-situacion-de-las-personas-adultas-mayores/>
- Crement Lobaina, E., & López Hidalgo, L. (2011). Estrategia física recreativa para mejorar la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la clase de la comunidad de Lago Azul. *EFDeportes.com*, 161. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd161/estrategia-recreativa-para-adulto-mayor.htm>
- Díaz Valdéz, J., & González Pérez, E. R. (2018). Gimnasia para el adulto mayor. *Anatomiadigital.org*, 48-63. doi:<https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v1i2.1046>
- García Moya, M. C. (06 de 2011). *Aplicación de ejercicios aeróbicos para rescatar y potencializar capacidades funcionales en personas de 60 a 75 años que residen en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús en la ciudad de Ambato en el periodo agosto 2010 - enero 2011*. Obtenido de Repositorio.uta.edu.ec:

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/967/1/230-Mayra%20Garc%C3%ADa.pdf>

Gonzales Fariñas, R. A. (02 de 2011). *Conjuntos de actividades físico recreativas para lograr la incorporación a la comunidad y mejorar la calidad de vida del adulto mayor de la urbanización Rodríguez Domínguez del Municipio Barinas, Estado Barinas*. Obtenido de EFDeportes.com: <https://efdeportes.com/efd153/mejorar-la-calidad-de-vida-del-adulto-mayor.htm#:~:text=El%20adulto%20mayor%20pasa%20por,de%20vida%20con%20mayor%20tranquilidad>.

Landinez Parra, N. S., Contreras Valencia, K., & Castro Villamil, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 562-580. Obtenido de https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rjsp/v38n4/spu08412.pdf

Loza Montesdeoca, B. (07 de 09 de 2019). *dspace.uce.edu.ec*. Obtenido de Revisión bibliográfica del impacto de la actividad física aeróbica en la salud del adulto mayor: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19913/1/T-UCE-0020-CDI-258.pdf>

MedlinePlus. (2021). Ejercicios para personas mayores. *Medline plus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/exerciseforolderadults.html>

Mishara, B. L., & Riedel, R. G. (2000). *El proceso de envejecimiento* (3 ed.). Madrid: Morata.

OMS. (2001). *HOMBRES, ENVEJECIMIENTO Y SALUD, Conservar la salud a lo largo de la vida*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.seg.es/media/descargas/oms-hombres-01.pdf>

OPS. (2016). *Actividad física*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

OPS. (2020). *Envejecimiento saludable*. Recuperado el 24 de 06 de 2022, de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

- Piedras Jorge, C., Meléndez Moral, J., & Tomás Miguel, J. (2010). Beneficios del ejercicio físico en población mayor institucionalizada. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 131-135. doi:<https://doi.org/10.1016/j.regg.2009.10.012>
- Prieto Bascón, M. Á. (30 de 05 de 2011). *Actividad física y salud*. Obtenido de colegioparticularblumenthal.cl: <https://www.colegioparticularblumenthal.cl/wp-content/uploads/2020/03/referencia-actividad-fisica-y-salud1.pdf>
- Rodríguez, M. A., & Duarte, M. A. (2015). El profesor de cultura física, en la dirección de los ejercicios físicos terapéuticos bioenergéticos tibetanos, para mejorar la salud del adulto mayor. *EFDeportes.com*, 205.
- Rúa Hernández, E. D., Silva Jiménez, E., & Rúa Hernández, N. (2012). El ejercicio físico, una alternativa para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor sedentario. *Revista Cubana de Tecnología de la Salud*, 3(3). Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubtecsal/cts-2012/cts123c.pdf>
- Silva Aristizábal, H. A. (2017). *Univalle.edu*. Obtenido de Influencia de la actividad física en el adulto mayor y su relación con el control o mejoramiento de enfermedades: <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/13521/3484-0525660.pdf?sequence=1>
- Vargas Vargas, G. A. (2012). *Las actividades físico recreativas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el período septiembre 2011 – febrero 2012*. Obtenido de Uta.edu.ec: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5552/1/TESIS%20GUILLERMO%20ALEJANDRO%20VARGAS%20VARGAS.docx>
- Villarreal Ángeles, M. A., Moncada Jimenez, J., Gallegos Sánchez, J., & Ruíz, J. F. (2016). RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. *Federación Española de Docentes de Educación Física*, 106-109. Recuperado el 20 de 06 de 2022, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345744747020>