



Carrera de Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Sistematización de experiencias prácticas de actividades lúdicas para mejorar la coordinación del Adulto Mayor.

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

Autor: Godoy Nicolalde Bryan Isaac

Tutor: Antamba Milton

DMQ-marzo-2023

Constancia de Aprobación del Tutor

En mi calidad de Tutor del siguiente proyecto: **“Sistematización de experiencias prácticas de actividades lúdicas para mejorar la coordinación del Adulto Mayor”**.

Realizado por la estudiante Bryan Isaac Godoy Nicolalde, para poder obtener el título de Tecnólogo 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.

Tutor: Antamba Jácome, Milton

Cedula: 1707596811

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 Superior Tecnológico del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Bryan Isaac Godoy Nicolalde

CI: 1725580523

Correo: bryanisaac17@hotmail.com

Celular 098784961

Dedicatoria

Primero que todo quiero agradecer a dios por haberme permitido culminar este trabajo, haberme dado salud y fuerza para poder superar todas las adversidades.

Quiero dedicar también este trabajo a mis padres y hermanos porque siempre estuvieron apoyándome, por los valores que me enseñaron, por toda la felicidad que paso junto a ellos, siempre están en mi corazón porque son los mejores.

A mi tios, a mis amigos porque siempre están en los momentos difíciles y cuando los necesite siempre estuvieron para apoyarme con su granito de arena para la realización de este trabajo.

Agradecimiento

Primero agradecer a dios por permitirme tener salud y culminar este trabajo, a mis padres y hermanos ya que sin su apoyo incondicional y su amor nada de esto hubiera sido posible ya que siempre me impulsaron a cumplir mis objetivos, porque me enseñaron el valor de la perseverancia, siempre dándome consejos y un buen ejemplo para lograr todo lo que me proponga.

Gracias a toda mi familia y amigos por estar en cada decisión que toma y dame fuerza y ánimos para poder culminar otra gran etapa de mi vida mil gracias a cada persona que me brindo un granito de arena.

Quiero agradecer también a todos los profesores que fueron parte de mi aprendizaje, agradecer a mi tutor asignado Milton Antamba y agradecer al Instituto Tecnológico Universitario Pichincha.

ÍNDICE

Constancia de Aprobación del Tutor	2
Declaratoria de Responsabilidad.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Tema	10
B.1. Resumen	10
Abstract.....	11
B.2. Introducción	12
B.3. Justificación.....	13
B.4. Antecedentes del Problema	13
B.5. Planteamiento del problema	13
B.6. Formulación del problema	15
B.7. Objetivos	15
7.1 Objetivo general.....	15
7.2 Objetivos específicos	15
Capítulo I	16
B.8. Marco teórico	16
Sistematización de experiencias	16
Adulto Mayor.....	16
La edad cronológica.....	16
Los cambios funcionales y el envejecimiento	17
La salud y el envejecimiento.....	17
La coordinación	18
Coordinación dinámica general	18

Coordinación segmentaria	19
Coordinación óculo-manual.....	19
Coordinación óculo-pédica	19
Motricidad fina.....	19
Motricidad gruesa	20
Actividad Física en el Adulto Mayor.....	20
Beneficios de la Actividad Física en el Adulto Mayor	21
Recreación al Adulto Mayor	21
B.9. Marco Conceptual	22
Actividad Recreativa.....	22
Calidad de Vida.....	22
Envejecimiento	22
Envejecimiento saludable	22
Sedentarismo.....	23
B.10. Marco Institucional	23
Parroquia de Malchinguí.....	23
Antecedentes	23
Ubicación	23
Visión de la Parroquia:.....	24
Misión de la Parroquia:	24
Capitulo II.....	24
B.11. Marco Metodológico	24
B.12. Actores Clave	25
B.13. Materiales Y Métodos	26
Tipo de estudio.....	26

Tipo de investigación.....	26
Población o muestra.....	27
Método de investigación.....	27
B.14. Ejes De Análisis	27
B.15. Análisis De Resultados.....	28
B.16. Principales Hallazgos	35
Capitulo III.....	35
Discusión de resultados.....	35
B.17. Conclusiones	37
B.18. Recomendaciones.....	38
B.19. Anexos.....	40
Referencias.....	55

Índice de tablas

Tabla 1	28
Tabla 2	30
Tabla 3	31
Tabla 4	32
Tabla 5	33
Tabla 6	34

Índice de figuras

Figura 1	23
Figura 2	28
Figura 3	29
Figura 4.....	30
Figura 5	31
Figura 6.....	32

Figura 7	33
Figura 8	34

Tema

Sistematización de experiencias prácticas de actividades lúdicas para mejorar la coordinación del Adulto Mayor.

B.1. Resumen

Esta sistematización de experiencias prácticas tiene como finalidad la creación de programas de actividades lúdicas y recreativas para ayudar a mantener la coordinación de los adultos mayores en la parroquia de Malchinguí.

En la parroquia de Malchinguí se ha podido evidenciar los problemas físicos que los adulto mayores tienden a perder con el pasar de los años esta sistematización tiene su respectivo planteamiento del problema por el cual decidí realizar este proyecto, sus respectivo objetivo general y sus objetivos específicos, su marco teórico donde podemos ver los antecedentes en los que me base para realizar la respectiva investigación, su marco conceptual donde hice una columna vertebral de los temas que investigue, su marco institucional donde está la historia de la parroquia de Malchinguí donde voy a realizar mi sistematización, su marco legal las leyes y organismos donde conta el adulto mayor con sus derechos, tenemos nuestro marco metodológico donde puse los métodos de investigación que utilice, tenemos nuestro instrumento donde se evidencia que utilice la encuesta para proporcionar los datos correspondientes al realizar el análisis y la interpretación de datos.

Culminamos la presente sistematización de actividades practicas con las conclusiones, recomendaciones que logramos obtener realizando este proyecto que no solo es importante con los adultos mayores de la parroquia sino de todo el cantón y de todo el país, debemos trabajar duro para ayudar a que se sigan creando programas y actividades lúdicas recreativas para ayudar a mantener y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Palabras clave: Adulto mayor, actividades lúdicas, recreación, coordinación, programa.

Abstract

The purpose of this systematization of experiences is the creation of leisure and recreational activity programs to help maintain the coordination of the elderly in the Malchinguí parish.

In the parish of Malchinguí it has been possible to demonstrate the physical problems that older adults tend to lose over the years, this systematization has its respective approach to the problem for which it decided to carry out this project, its respective general objective and its specific objectives, Its theoretical framework where we can see the background on which I base myself to carry out the respective investigation, its conceptual framework where I made a backbone of the topics that I investigate, its institutional framework where the history of the Malchinguí parish is located, where I am going to carry out my systematization, its legal framework, the laws and organizations where the elderly have their rights, we have our methodological framework where I put the research methods to be used, we have our instrument where it is evident that the survey is used to provide the corresponding data when carrying out the analysis and the interpretation of data.

We culminate the present systematization of practical activities with the conclusions, recommendations that we were able to obtain by carrying out this project that is not only important with the elderly of the parish but of the entire canton and the entire country, we must work hard to help them continue creating recreational programs and activities to help maintain and improve the quality of life of the elderly.

Keywords: Older adult, recreational activities, recreation, coordination, program.

B.2. Introducción

El problema del tiempo libre en la recreación es un gran desafío en nuestra época ya que no solo no solo transforma los aspectos sociales sino que también transforma los aspectos físicos de una persona al pasar los años ya que perdemos capacidades como el equilibrio, la coordinación, la fuerza por ello nosotros como tecnólogos en la actividad física y recreación debemos ayudar a este grupo que son los adultos mayores, brindándoles actividades lúdicas y recreativas donde ayudemos a mantener la coordinación, el equilibrio, la fuerza que poco a poco a través del tiempo las vamos perdiendo.

Nosotros debemos incentivar la creación de actividades lúdicas recreativas para el adulto mayor ya que en algunos lugares no existen o son muy pocas, con el apoyo de las autoridades parroquiales podemos conseguir espacios para realizar estas actividades y no solo quedarnos ahí también ir a lugares donde cuiden al adulto mayor y proponer nuestros programas para así ayudarlos a que no se vayan perdiendo tan drásticamente su coordinación, equilibrio, fuerza y no solo en lo físico si no en lo emocional ya que compartirán y se sentirán integrados a grupos haciéndolos pasar un rato ameno.

En general podemos resumir que la realización de ejercicios físicos o recreativos de forma regular es una necesidad de todo ser humano ya que su influencia es una vía segura para evitar el deterioro orgánico, lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento.

B.3. Justificación

La realización de esta sistematización de Experiencias Prácticas es para que el adulto mayor de la parroquia de Malchinguí a través de actividades lúdicas pueda tener un envejecimiento activo y no vayan perdiendo capacidades motrices como la coordinación y el equilibrio.

En Malchinguí se puede evidenciar que la coordinación es la capacidad que pierden más rápido los adultos mayores, con la implementación de las actividades lúdicas queremos ayudar a que los adultos mayores tengan un envejecimiento activo y que con ello no pierdan tan drásticamente la coordinación y otras capacidades que con el tiempo empezamos a perder.

Es necesario saber que actividades realizan los adultos mayores para así conocerlos y saber q actividades lúdicas les van a gustar y van a ser novedosas para que ellos participen y se integren a estas actividades para mejorar su coordinación y su salud.

B.4. Antecedentes del Problema

En la parroquia de Malchinguí se observa programas enfocados al adulto mayor en la alimentación, actividades dedicadas a la agricultura. Mas no programas que se dediquen a mantener una buena capacidad cognitiva mediante la realización de ejercicios físicos sistematizados y personalizados para la necesidad de cada adulto mayor.

B.5. Planteamiento del problema

(OMS, 2018)indica que “la población mundial está envejeciendo rápidamente. Entre 2015 y 2050 la proporción de la población mundial mayor de 60 años se multiplicará casi por dos, pasando del 12% al 22%” (pág. 1)

La salud mental y el bienestar tienen la misma importancia en la edad mayor que en cualquier otro periodo de la vida.

Los trastornos mentales y neurológicos representan el 6,6% de la discapacidad total (AVAD) en este grupo etario.

Aproximadamente un 15% de los adultos de 60 años o mayores sufren algún trastorno mental. En nuestro país contamos con un programa llamado “mis mejores años”, el cual está enfocado en la salud de los adultos mayores donde se los alimenta y se realiza actividades recreativas para mantener una buena salud, pero mi iniciativa busca primero la inclusión y convivencia del adulto mayor con las personas que lo rodean

especialmente familiares para fortalecer a la salud mental familiar por medio de actividades recreativas y aún más relevante que al ser una idea que va enfocada a mi parroquia por lo que se puede trabajar de una forma directa con los involucrados ya que al ser parte de la comunidad quiero cambiar y sobre todo ayudar a las personas que están cerca de mí por medio de los conocimientos adquiridos.

Los cambios físicos que vamos adquiriendo se van haciendo más notorios con el pasar del tiempo, en la salud del adulto mayor se puede ver muy afectada ya que, la falta de actividad física deteriora los músculos haciendo que pueda ser víctima de la pérdida de coordinación sufriendo caídas que puedan dejar desde moretones hasta causar parálisis y haciendo al ser humano más sedentario.

Estos cambios son muy evidentes en la parroquia de Malchinguí ya que el adulto mayor no realiza ninguna actividad que les ayude a mantener su estado físico y de salud en buenas condiciones.

En la parroquia de Malchinguí que se encuentra ubicada al norte de Quito se puede evidenciar una gran problemática que es la falta de atención y cuidado de los adultos mayores, esto hace que pierdan gran parte de la movilidad y coordinación de sus extremidades superiores e inferiores haciendo que no tengan un estilo de vida saludable que los ayude a tener un envejecimiento activo.

Con el pasar del tiempo los adultos mayores van sufriendo la pérdida de movilidad esto lleva a que se vuelvan dependientes ya que no pueden realizar cosas o actividades que las realizaban con normalidad hace un tiempo atrás.

Debemos enfocarnos en implementar más actividades lúdicas ya que los adultos mayores en Malchinguí llegan a superar los 80 años y con ello podemos ayudarlos a un envejecimiento activo y un mejor estilo de vida.

Este proyecto quiere ayudar a todos los adultos brindándole actividades lúdicas con las que no solo ayudaremos a mantener y mejorar la coordinación si no también lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento, y evitar enfermedades ya que con estas actividades lúdicas logramos reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, disminuye la presión arterial y mejora el retorno venoso debido a que incrementa la fuerza, la resistencia.

En definitiva, estas actividades lúdicas ayudan a adaptarse y fortalecer los cambios físicos que los adultos mayores van perdiendo con el pasar del tiempo, la constancia y el esfuerzo hace que cada día estemos más comprometidos y lleguemos a crear más actividades así para brindar un envejecimiento activo a todos los adultos mayores y ayudarles a sentirse integrados a la sociedad.

B.6. Formulación del problema

¿Afecta el sedentarismo de manera negativa para que los adultos mayores pierdan gran parte de la coordinación?

B.7. Objetivos

7.1 Objetivo general

Sistematizar las actividades lúdicas que mejoren la coordinación en el adulto mayor de la parroquia de Malchinguí.

7.2 Objetivos específicos

1. Recopilar información del adulto mayor en la parroquia de Malchinguí en el GAD parroquial.
2. Diagnosticar el estado coordinativo de los adultos mayores a través de observación estructurada para seleccionar las actividades lúdicas apropiadas
3. Proponer un plan de desarrollo paulatino con actividades lúdicas que propicien el mejoramiento de la coordinación en el adulto mayor de la parroquia Malchinguí.

Capítulo I

B.8. Marco teórico

Sistematización de experiencias

La sistematización de experiencias es un proceso reflexivo crítico que nace en el contexto de grandes transformaciones sociales, donde lo político, lo ético y lo educativo se evidenciaron íntimamente ligados. (Jara Holliday, s.f.)

La sistematización de experiencias es un conjunto de experiencias que tiene un orden, una lógica de factores que intervienen para poder llegar a cumplir un objetivo mediante todas las experiencias que has vivido y han empujado a que se sigan realizando investigaciones para resolver un problema.

Adulto Mayor

Este término se ha usado de manera reciente para referirse a personas que superan la adultez y entra en la parte de la vida que se conoce como el envejecimiento que conlleva el deterioro de algunas habilidades del ser humano a partir de los 60 años la calidad de vida ha mejorado en muchos lugares a nivel mundial haciendo que haya más años de vida para el ser humano, y como consecuencia haya más adultos mayores en el planeta.

Pero no todos los adultos mayores cuentan con una buena calidad de vida y son abandonados y se deteriora su salud de una forma rápida por lo que no podrán gozar de una buena salud y no podrán mejorar su calidad de vida sin la ayuda necesaria porque algunos necesitan más ayuda que otros a causa de enfermedades que se desarrollan en el adulto mayor.

La edad cronológica

Según Mishara & Ridiel (2000) no indica que en nuestra sociedad las edades de 65 o 70 años marcan el comienzo de la vejez porque coincide frecuentemente con un momento de la jubilación. En parte, pues, el ingreso en la vejez se allí establecido por decreto. debido al hecho de que, en la edad arbitraria y obligatoria de la jubilación, que se produce normalmente a los 65 años, puede a veces que retrasada hasta los 70, algunas personas envejecen, jurídicamente al menos, antes que otras (pág. 22).

Sabemos que al pasar los años cronologicamente vamos sintiendo cambios físicos donde nuestro cuerpo mismo nos va indicando que estamos perdiendo funciones como el equilibrio y la coordinación este es porque estamos entrando ya a ser partes de los adultos mayores, nos vamos dando cuenta que ya no podemos hacer cosas que las hacíamos a diario en nuestro diario vivir

como por ejemplo caminar en línea recta, coordinar ojo-pie u ojo-mano al realizar alguna actividad con una pelota o simplemente jugar la rayuela ahí nos vamos dando cuenta que al pasar los años y no realizar alguna actividad o ejercicios vamos perdiendo nuestro equilibrio y coordinación.

Cuando vamos llegando a los 65 años vemos estos cambios y aunque en nuestra mente ayamos dado la orden de hacer algún movimiento se demora en llegar la orden a nuestras extremidades superiores e inferiores, a nuestro grupo de músculos sin conseguir el resultado o la orden puede ser al intentar recibir una pelota de tenis y no lograr atraparla por q no se pudo tener un buen funcionamiento de nuestra coordinación oculo manual.

Cronologicamente vamos perdiendo no solo la coordinación si no también otras funciones de nuestro cuerpo y organismo al llegar a ser adulto mayor pero para no perder mucho debemos realizar ejercicios y actividades recreativas enfocadas a mantener las funciones básicas del cuerpo y así tener menos accidentes y mejorar el estilo de vida de los adultos mayores.

Los cambios funcionales y el envejecimiento

Según Mishara & Ridiel (2000) afirma que las funciones sensoriales no se limitan a los cinco sentidos tradicionalmente reconocido, la vista, el oído, el gusto, el tacto y el olfato. Comprende también la posición cinestésica del cuerpo, El equilibrio, el movimiento y las sensaciones internas (pág. 48).

Al pasar el tiempo vamos perdiendo funciones y no solo las sensoriales que son importantes y pensamos que solo esas se nos van perdiendo al pasar los años, pero no hay otras de nuestro cuerpo que también son muy importantes y tal vez las más importantes que tengamos ya que con ellas podemos realizar cualquier tipo de actividad.

Los movimientos del cuerpo son importantes ya que podemos movilizarnos, tener una buena coordinación para realizar cualquier tipo de actividad sea de la vida diaria o realizando alguna actividad física o recreativa, a todos estos cambios realizando actividades y ejercicios las podemos mantener un poco más de tiempo y así hacer los adultos mayores puedan a su edad aun realizar cosas que por el pasar del tiempo las vamos perdiendo.

La salud y el envejecimiento

Mishara & Ridiel (2000) dice que los programas de prevención intervención pueden retrasar el proceso de deterioro físico, ciertos cambios asociados a sí mismo al envejecimiento resultan indeseables. (pág. 57)

La mejor manera de poder mantener y retrasar el deterioro físico es realizar programas de actividades físicas y recreativas para todos los adultos mayores no solo en un sitio específico sino en todas partes en ciudades, barrios, asilos ya que no solo los ayudamos en lo físico sino también en lo psicológico y emocional.

Estos programas pueden ser de diferentes tipos no solo ejercicios sino una buena recreación con diferentes juegos donde se sientan integrados, se puede realizar actuaciones, pinturas, hay un sin número de actividades que se las puede realizar a los adultos mayores y así poder prevenir el deterioro físico y también poder mantener las funciones del cuerpo como el equilibrio y la coordinación.

La coordinación

Según Vizúete (2003) dice que la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier movimiento de forma armónica y voluntaria indicando a diferentes documentos corporales en una tarea concreta. Al hablar de tareas concretas, nos referimos a que tiene que existir una idea de la acción que hemos fijado de antemano (pág. 232).

La coordinación es muy importante toda la vida pero más aun en los adultos mayores ya que la coordinación es una capacidad muy importante donde no solo están los músculos sino también nuestro cerebro ya que él manda la señal para que nuestro grupo de músculos tenga la capacidad de realizar movimientos voluntarios como el caminar es un proceso coordinativo ya que primero debemos mandar la señal y rectarla para que una pierna vaya hacia adelante y luego la otra y así coordinadamente si no subríamos algún tropiezo y una posterior caída, la coordinación es de todo el cuerpo sea tren superior e inferior ya que para realizar alguna actividad todos nuestros sentidos deben estar coordinados para realizar la acción que nuestro cerebro le está mandando que haga.

Coordinación dinámica general

Implica todo el cuerpo coordinando todos los músculos del cuerpo para poder crear un movimiento haciendo que intervenga tanto el tren inferior como el tren superior así podemos caminar, saltar y desplazarnos ampliamente (Crea experimenta y aprende, 2019).

Esta coordinación aplica todo nuestro grupo de músculos para realizar un diferente movimiento ya que son muy importantes para poder desplazarse poco o ampliamente esto en el adulto mayor es muy importante ya que lograremos mantener su estado físico de una buena manera manteniendo sus funciones para la realización de las actividades.

Coordinación segmentaria

Solo implica algunos segmentos de nuestro cuerpo como brazos o piernas. (Crea experimenta y aprende, 2019)

En nuestros movimientos no siempre usamos todos los grupos de músculos si no en forma segmentada ya sea usando solo la parte superior o inferior ya sea al caminar que estaríamos usando nuestra parte inferior para realizar una actividad o al lavarnos los dientes ya que aquí solo utilizaremos la parte superior de nuestro cuerpo.

Coordinación óculo-manual

Es el proceso dado por la parte superior de nuestro cuerpo utilizando nuestros ojos y nuestras manos para poder tener una buena coordinación esto puede ser un lanzamientos largos o cortos y recibimientos con la fuerza e intensidad necesaria. (Crea experimenta y aprende, 2019)

En este tipo de coordinación no solo vamos a usar la parte superior de nuestro cuerpo si no también la visión ya que es muy importante tener una buena coordinación óculo-manual.

En los adultos mayores se les puede ir perdiendo este tipo de coordinación con los años ya que no realizan alguna actividad con la que puedan mantener este tipo de coordinación nosotros como tecnólogos en actividad física y recreación debemos ayudar a los adultos mayores creando programas para que puedan mantener este tipo de coordinación y poder ayudarle a que tenga un mejor estilo de vida.

Coordinación óculo-pédica

Es un proceso similar al anterior pero esta vez utilizando la parte inferior de nuestro cuerpo las piernas y los pies este gesto puede ser utilizado en golpear un balón para ello debemos saber dónde estamos ubicados la fuerza y la intensidad para poder direccionar el balón hacia donde queríamos. (Crea experimenta y aprende, 2019)

Esta coordinación es importante ya que sin ella no podríamos caminar ya que nos tropezaríamos o tendríamos algún accidente al no coordinar el ojo y donde vamos a poner el pie esto pasa muy a menudo en los adultos mayores ya que no poder coordinar bien y sufren caídas, esta coordinación es muy esencial y debemos trabajarla a menudo para tener y mantener nuestra coordinación mientras sigan pasando los años trabajando con los adultos mayores nos daremos cuenta que coordinación han perdido más y comenzaríamos por ahí para que mejore y mantenga ya que así podrá movilizarse de mejor manera.

Motricidad fina

Es la habilidad de coordinar movimientos que ejercitan los huesos, los músculos y los nervios, mediante pequeños movimientos. La motricidad fina se trabaja en personas mayores cuando se quiere ejercitar, estimular y motivar el cuerpo y la mente. (Hogar día mi casa, 2018)

Son movimientos pequeños en este caso manualidades que ayudan al adulto mayor no solo para ejercitar su mente si no estimular su coordinación, si no también motivarlos y para que tengan una mejor concentración con actividades con colorear, dibujar, rasgar papel reciclado para realizar un muñeco con actividades como estas podemos ayudar al adulto mayor trabajando su motricidad fina ayudando a sentirse integrado y feliz.

Motricidad gruesa

Habilidad de realizar acciones con la totalidad del cuerpo, están comprendidas todas las actividades de desarrollo cronológico, psicomotoras y movimiento, desplazamiento y crecimiento como caminar, correr, saltar, entre otras. (Hogar día mi casa, 2018)

Son movimientos en los que se utiliza todo el cuerpo en los adultos mayores podemos realizar bailo terapias donde no solo desarrollamos la motricidad fina si no también la coordinación ya que usamos todos los músculos del cuerpo y ayudamos al mejoramiento del cuerpo de los adultos mayores.

Actividad Física en el Adulto Mayor

Después de varios años el cuerpo empieza a perder fuerza y es importante realizar actividad física ya que esto mantendrá a nuestro organismo sano ayudando a prevenir enfermedades y contribuyendo a evitar la vida sedentaria del hombre.

Ayuda al adulto mayor a prevenir enfermedades que podrían llegar a ser mortales, manteniendo un buen sistema óseo previendo caídas.

Ayuda mucho la actividad física para mantener un peso adecuado aumenta fuerza de las personas y a mantener una buena masa muscular su metabolismo sale muy beneficiado es la mejor forma de mantenerse saludable.

En los adultos mayores es muy recomendable que su actividad física se recreativa para que disfruten de hacer algo que los divierta los saque de la rutina ayudando a su capacidad cognitiva a estar en un buen estado ayudando con su autoestima mejorando su capacidad social integrándose a la familia y teniendo una vejez saludable mediante juegos o ejercicios programados de acuerdo con los gustos de la persona.

Es recomendable que un adulto mayor dedique 150 minutos semanales de su tiempo para

realizar actividades físicas que le ayuden a mantener una buena salud, y en el caso de personas que tengan alguna capacidad reducida es primordial que realice alguna actividad física tres días de la semana para mantener su buen estado físico.

Y en las personas que su cuerpo les impida realizar algunas actividades físicas lo que se debehacer es dentro de las posibilidades realizar actividades físicas con las extremidades tanto inferiores como superiores.

El mejor ejercicio para los adultos mayores es simple pero saludables caminatas que se pueden realizar con facilidad a su tiempo y ritmo sin forzar al individuo y ayudando a la recreación de este. La idea de que se realice actividad física es para contribuir a que se mantenga un buen estado de salud, pero también hacer de esta actividad un hábito que ayude con la autoestima y que llene energía a la persona para realizar cualquier actividad en su vida diaria y previniendo caídas.

El inculcar a que el adulto mayor realice una actividad física más que ser un hábito debe convertirse en un momento de recreación e inclusión familiar que divierta a la familia en colectivo y ayude en la autoestima del adulto mayor a la vez que fortalece su cuerpo y lo mantiene saludable para evitar alguna enfermedad solo hay que tener presente que las actividades a realizar sean adecuadas para el adulto mayor y sean de su gusto para evitar malas experiencias.

Beneficios de la Actividad Física en el Adulto Mayor

Para las personas de la tercera edad es fundamental realizar actividades físicas recreativas como ir de caminata o realizar talleres de pintura entre otras actividades para que con ello puedan tener un mejor estilo de vida. Estas actividades recreativas ayudan a las personas en el mejoramiento de su salud ya que al realizar actividades tenemos como fin el mejoramiento de las funciones cardiorrespiratorias y musculares, reducción de depresión y deterioro cognitivo.

Las actividades físico-recreativas ayudan a que las personas de la tercera edad no pierdan tan rápido la movilidad de sus articulaciones y puedan desenvolverse de la misma manera que lo hacían.

Recreación al Adulto Mayor

En estas personas es muy importante que se sientan útiles y se mejore la autoestima a través de la recreación y mediante las relaciones que puedan tener con las demás personas esto ayudaraa su bienestar y mantener sus habilidades cognitivas y psicomotrices en un buen estado para tener un buen envejecimiento.

La recreación ayuda al adulto mayor a salir de la monotonía mediante actividades que le ayuden a buscar el placer individual y colectivo, u buen envejecimiento debe ser motivado por actividades que saquen al adulto mayor de la rutina los llenen de energía estas actividades pueden ser desde un pequeño juego hasta actividades como bailar, pintar, cantar etc.

También es importante que tengan actividades que ayuden a mantener la mente activa con juegos de memoria, la lectura y el bingo son actividades que sacan de la rutina y divierten.

Las personas adultas mayores no pueden realizar todas las actividades que realizan otros, deben encontrar actividades adecuadas para sus condiciones físicas y lo más importante en tomar en cuenta son los gustos de la persona para así poder decidir entre varias opciones las actividades que ayuden al adulto mayor a tener una buena vejez.

Es algo muy importante que la familia fomente las actividades recreativas del adulto mayor ya su vez logre la integración familiar que es más importante, porque así se evita que se sientan solos o aislados lo que ayudara en el estado de ánimo de la persona ya que puede divertirse y relacionarse con su entorno. La tercera edad debe ser una etapa positiva, divertida que ayude a tener un envejecimiento sano mientras el adulto mayor realice actividades que le gusten y motiven a más de salir de la rutina ayudando a su bienestar emocional, físico y mental.

B.9. Marco Conceptual

Actividad Recreativa

Yugcha (2017) manifiesta que “Las actividades recreativas están relacionadas con el tiempo libre, por eso se puede decir que son un conjunto de actividades que brindan placer y entretenimiento en los ratos libres con el propósito de divertir, alegrar o entretenerse” (pág. 23).

Calidad de Vida

Gomez (2022) describe que, “Se entiende por calidad de vida el nivel de ingresos y comodidades de una persona, una familia o un colectivo (pág. 1).

Envejecimiento

Morales Martínez (2014) indica que “El envejecimiento humano es un proceso propio, progresivo, dinámico e irreversible que involucra la disminución de las capacidades de los diferentes órganos y sistemas para responder a cambios en el medio ambiente o en el medio interno” (pág. 1).

Envejecimiento saludable

OPS (2023) define que “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.” (pág. 1)

Sedentarismo

Sedentarismo (2023) describió que “El sedentarismo es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva” (pág. 1)

B.10. Marco Institucional

Parroquia de Malchinguí

Antecedentes

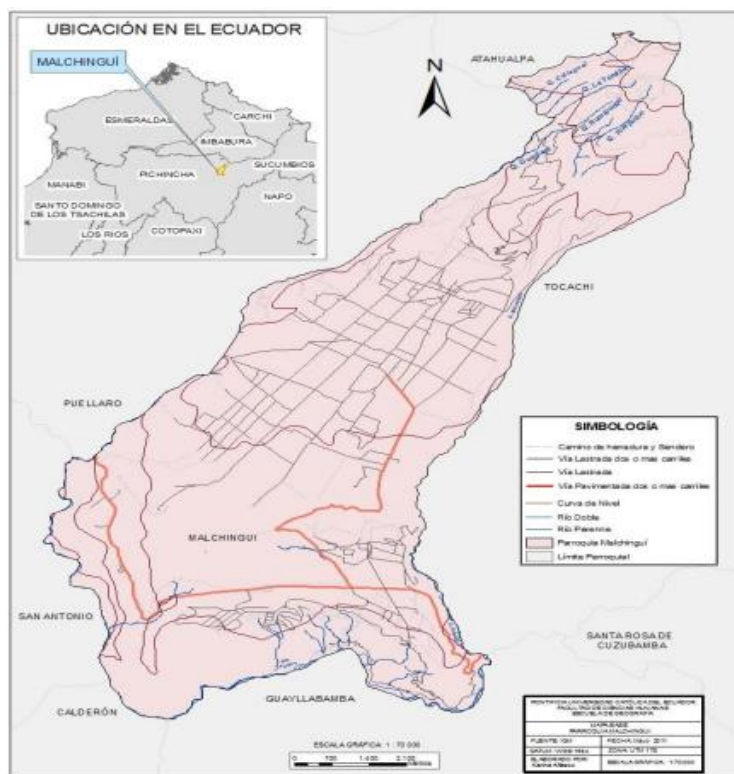
Malchinguí significa “tierra amarilla” o “tierra estéril”, llamada así desde épocas de la colonia. En tiempos preincaicos formó parte de lo que hoy denominamos la cultura Quitu-Kara, siendo junto a Perucho, los pueblos más desarrollados y con mayor densidad demográfica de la zona, contando con vestigios arquitectónicos de dicho período similares a los de Cochasquí (centro ceremonial de la cultura Quitu-Kara), junto a los demás poblados confederados de la zona septentrional del actual Ecuador. Malchinguí fue un poblado anexo del Cantón Cayambe hasta el 24 de Julio de 1883 cuando fue elevada a la categoría de parroquia civil. Posteriormente, el 26 de septiembre de 1911 una vez creado el Cantón Pedro Moncayo pasó a pertenecer a éste como parroquia. Se conoce que por Malchinguí pasaba el correo de los incas desde Caranqui hacia Quito por la carretera García Moreno antes llamada la Bodoquera, y que según una escritura de 1916 a esta vía también se la conocía como Carretera Nacional, por ser la vía de acceso inmediato al norte y sur del país.

Además, aunque no están en la parroquia propiamente, Malchinguí tiene relación con su parroquia vecina, Tocachi, por el complejo de culto, llamado Cochasquí, en donde se hallan tres tolas en formas de T, comúnmente conocidas con el nombre de las Cruces de Cochasquí. La tradición señala este punto como el campamento adonde se replegó Cacha al ser vencido por los incas, 70 u 80 ochenta años antes de la conquista del Reino de Quito. (Puce, 2023, pág. 36)

Ubicación

La Parroquia Santiago de Malchinguí es una parroquia rural del Cantón Pedro Moncayo en la Provincia de Pichincha. Se localiza entre los 78°25'30''W y 78°18'00'' W de longitud y entre los 0°7'30''N y 0°3'0''S de latitud, con una extensión aproximada de 84.94 Km². (Puce, 2023, pág. 6)

Figura 1



Fuente: IGM, Carta Topográfica Malchinguí, Escala 1: 25.000 Elaborado por: Karina Añazco

Visión de la Parroquia:

Al 2025 el Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural Malchinguí se constituirá en un territorio referente en brindar servicios públicos de excelencia de acuerdo con sus competencias (Malchingui, 2023).

Misión de la Parroquia:

El Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural Malchinguí es una entidad de servicio público que gestiona con personal idóneo en forma unitaria o mancomunada a través de: planificación, organización, dirección y control de manera participativa, inclusiva, eficiente y transparente para el desarrollo humano-sostenible de acuerdo con las competencias establecidas en su marco legal (Malchingui, 2023).

Capítulo II

B.11. Marco Metodológico

El presente proyecto se enfocó en la investigación, de acuerdo con el objetivo desarrollando una investigación básica, también llamada pura; que parte de un marco teórico y permanece en él, por lo cual se fundamenta en toda la información que se va a estudiar, buscando el conocimiento de la realidad del fenómeno que produce no realizar actividad física y deportiva

para mejorar la coordinación y el equilibrio en los adultos mayores de la parroquia de Malchinguí. Para contribuir a este tipo de estudio, los datos fueron otorgados dentro del GAD Malchinguí, por lo tanto, su aporte es fundamental, porque respondió a una mejora en la metodología para realizar las actividades lúdicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y obtener una buena calidad de la vida, con respecto a la actividad física que debe mantener un adulto mayor.

La investigación de acuerdo con la profundidad desarrolló el estudio exploratorio, bibliográfico y documental ya que obtendré información del GAD parroquial de Malchinguí sobre los adultos mayores.

La investigación tiene un enfoque mixto que se canaliza en el tema de coordinación y equilibrio, dentro de la parroquia de Malchinguí no hay programas que ayuden al adulto mayor con su actividad física por lo que deducimos que debe existir una gran cantidad de adultos mayores que presentan problemas con su coordinación y equilibrio y por ende necesitan la ayuda de este proyecto.

Para la presente investigación se utilizó los instrumentos de levantamiento de información como la encuesta y la entrevista para poder obtener datos y determinar el estado actual en el que se encuentran los adultos mayores de la parroquia de Malchinguí.

B.12. Actores Clave

Los actores clave y más que todo fundamentales son los adultos mayores de la parroquia de Malchinguí en quienes está enfocado todo el trabajo dedicado a la realización de este proyecto y que sean ellos los principales beneficiarios de las actividades lúdicas.

Es fundamental trabajar en conjunto con el GAD parroquial local para acceder al grupo de adulto mayor ya existente en Malchinguí y poder analizar datos que puedan ayudar a la sistematización y al alcance de los objetivos trazados en nuestro proyecto.

Listado Adultos Mayores			
Apellidos y nombres	Genero	Edad	Autovalente/ Frágil
Flores Parra Luz María	Femenino	66	Autovalente
Heredia Nicolalde José Daniel	Masculino	66	Autovalente
Mosquera Ayala David Fernando	Masculino	67	Autovalente
Muzo Pulupa Mercedes	Femenino	67	Autovalente
Muñoz María Delia	Femenino	69	Frágil

Flores Flores Carlos	Masculino	67	Autovalente
Navarrete Alemán Segundo José	Masculino	60	Autovalente
Cumbal Pillajo Segundo Manuel	Masculino	62	Autovalente
Cumbal Tituaña Carmela	Femenino	66	Autovalente
Pulupa María Olga	Femenino	60	Autovalente
Pozo Rosero Placido Saul	Masculino	65	Autovalente
Romero Chicaiza María Liduvina	Femenino	70	Frágil
Sánchez Tituaña Segundo Gaspar	Masculino	63	Autovalente
Reinoso Ayala Rosario	Femenino	64	Autovalente
Rosero Rodríguez Héctor Enrique	Masculino	69	Frágil
Sánchez Flores Marianita De Jesús	Femenino	62	Autovalente
Tituaña Navarrete José Luis Alberto	Masculino	60	Autovalente
Tituaña Sánchez Juan Celio	Masculino	60	Autovalente
Torres Sánchez Carlos Adriano	Masculino	61	Autovalente
Flores Muñoz Félix Ángel	Masculino	65	Autovalente

Fuente: GAD Parroquia de Malchinguí

B.13. Materiales Y Métodos

Tipo de estudio

La presente investigación se va a desarrollar mediante la investigación Exploratoria-Descriptiva ya que se trata de dar solución al problema que se presenta en la Parroquia de Malchinguí por la falta de actividades físico-recreativas para los adultos mayores.

Investigación exploratoria: permite obtener datos e información de manera clara y precisa.

Investigación descriptiva: se podrá analizar los aspectos negativos en los adultos mayores por la falta de actividades físico-recreativas.

Tipo de investigación

En la presente investigación se aplicarán las siguientes metodologías:

De Campo: la investigación se realizará en la parroquia de Malchinguí ya que en aquel sector es donde se presenta el problema.

Bibliográfico: se realizará la adecuada investigación con información relacionada al tema, de la recreación al adulto mayor.

Población o muestra

Esta investigación se la realizara en la parroquia de Malchinguí con una cantidad de 20 adultos mayores quienes participaran para poder realizar esta investigación, y poner en práctica las actividades recreativas ya que son actividades novedosas y les ayuda a su mejoramiento de salud.

Método de investigación

Para la recolección de datos e información se utilizará el método Inductivo- Deductivo, usando como instrumento de investigación la encuesta y la entrevista realizando preguntas cerradas y abiertas las mismas que irán dirigidas a los adultos mayores de la parroquia de Malchinguí.

B.14. Ejes De Análisis

- Analizar la información obtenida de los archivos del GAD Parroquial y de las instituciones que trabajen en conjunto enfocándose en el adulto mayor.
- Planificar las actividades lúdicas a realizar con los adultos mayores y poder personalizar los ejercicios adecuados para cada individuo.
- Ejecutar el plan de desarrollo paulatino con actividades lúdicas que mejoren con un avance progresivo las habilidades cognitivas del adulto mayor en la parroquia de Malchinguí.

B.15. Análisis De Resultados

Tabla 1

Nº	Pregunta	Escala	Frecuencia	Porcentaje
2	¿Sufre de alguna enfermedad que no le permita realizar alguna actividad?	Si	1	5%
		No	13	65%
		Tal ves	6	30%
TOTAL			20	100%

Figura 2

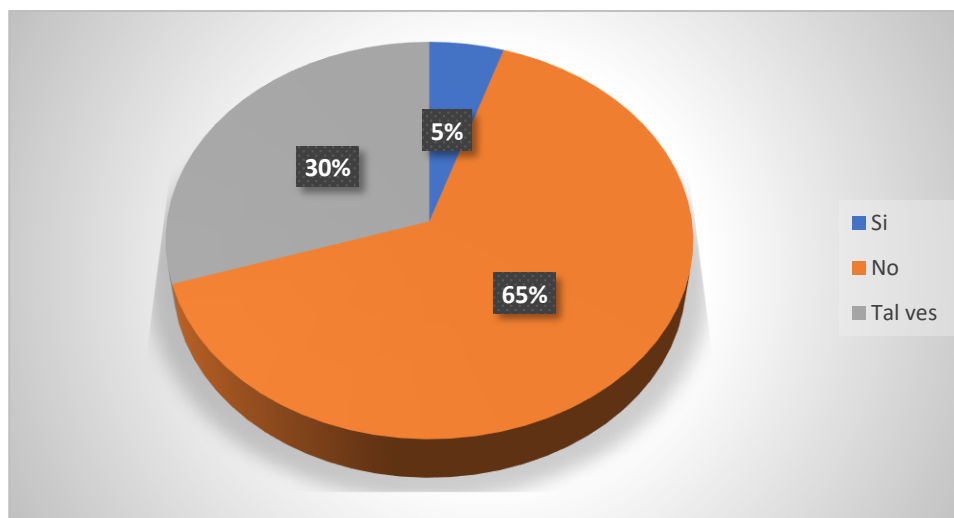


Figura 2. Representación de los resultados de la valoración de actividades recreativas

Fuente: Adulto Mayor de la Parroquia de Malchinguí

Análisis

Luego de la encuesta realizada se obtuvo el siguiente resultado el 5% de los adultos mayores dice que tiene alguna enfermedad que no le permite realizar actividades, el 65% dice que no tiene ninguna enfermedad que le impida realizar alguna actividad, el 30% dice que tal vez tenga alguna enfermedad que le impida realizar actividades recreativas.

Interpretación

La figura 3 indica que el 65% de los adultos mayores encuestados dicen que no tienen ninguna enfermedad que les impida realizar actividades recreativas.

Tabla 2

Nº	Pregunta	Escala	Frecuencia	Porcentaje
2	¿Cuánto tiempo le dedicaría a realizar actividades lúdicas?	30 minutos	2	10%
		1 hora	11	55%
		2 horas	7	35%
TOTAL			20	100%

Figura 3

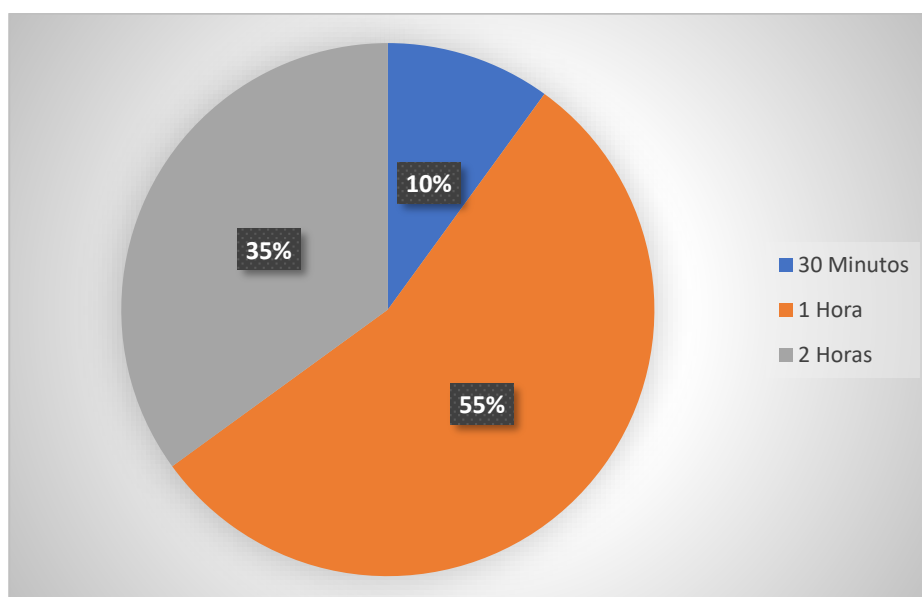


Figura 3. Representación de los resultados de la valoración de actividades recreativas

Fuente: Adulto Mayor de la Parroquia de Malchinguí

Análisis

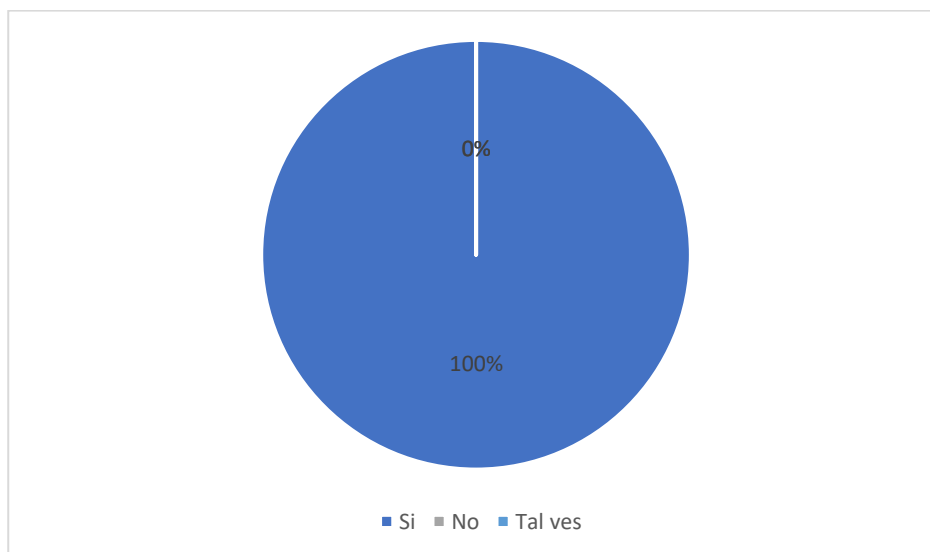
Luego de la encuesta realizada se obtuvo el siguiente resultado el 55% de los adultos mayores dicen que es necesario realizar actividades lúdicas y recreativas 1 hora, el 35% dice que sería 2 horas y el 10 dice que sería 30 minutos de actividades lúdicas y recreativas.

Interpretación

La figura 4 indica que el 55% de los adultos mayores encuestados dicen que es necesario realizar actividades lúdicas y recreativas 1 hora en la parroquia de Malchinguí.

Tabla 3

Nº	Pregunta	Escala	Frecuencia	Porcentaje
3	¿Es necesario que los adultos mayores realicen actividades lúdicas y recreativas en la parroquia de Malchinguí?	Si	20	100%
		No	0	0%
		Tal vez	0	0%
TOTAL			20	100%

Figura 4**Figura 4.** Representación de los resultados de la valoración de actividades recreativas**Fuente:** Adulto Mayor de la Parroquia de Malchinguí**Análisis**

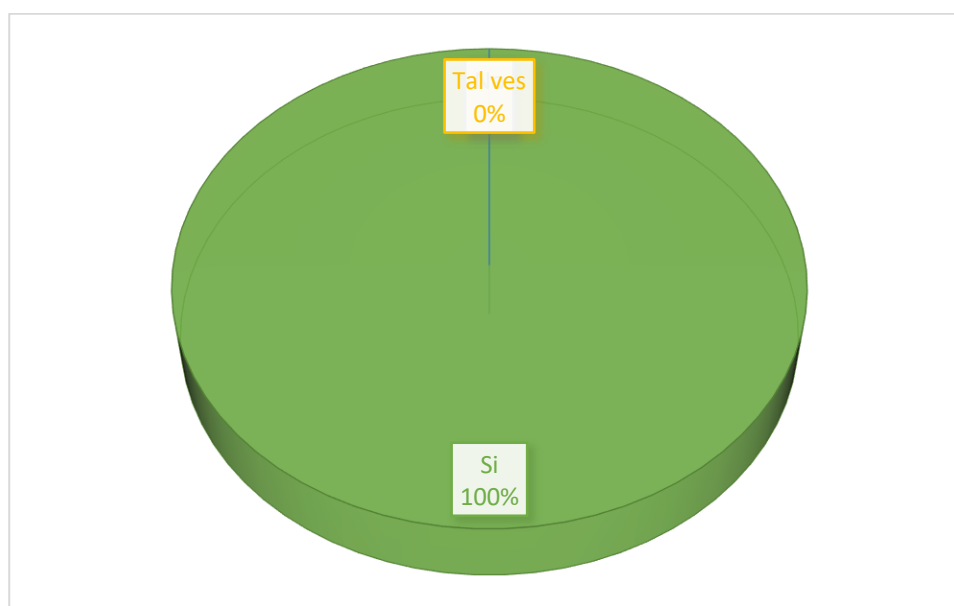
Luego de la encuesta realizada se obtuvo el siguiente resultado el 100% de los adultos mayores dicen que es necesario realizar actividades lúdicas y recreativas en la parroquia de Malchinguí, mientras que el no y el tal vez cuentan con un 0%.

Interpretación

La figura 5 indica que el 100% de los adultos mayores encuestados dicen que es necesario realizar actividades lúdicas y recreativas en la parroquia de Malchinguí.

Tabla 4

Nº	Pregunta	Escala	Frecuencia	Porcentaje
4	¿Es necesario tener espacios recreativos para el adulto mayor en Malchinguí?	Si	20	100%
		No	0	0%
		Tal vez	0	0%
TOTAL			20	100%

Figura 5**Figura 5.** Representación de los resultados de la valoración de actividades recreativas

Fuente: Adulto Mayor de la Parroquia de Malchinguí

Análisis

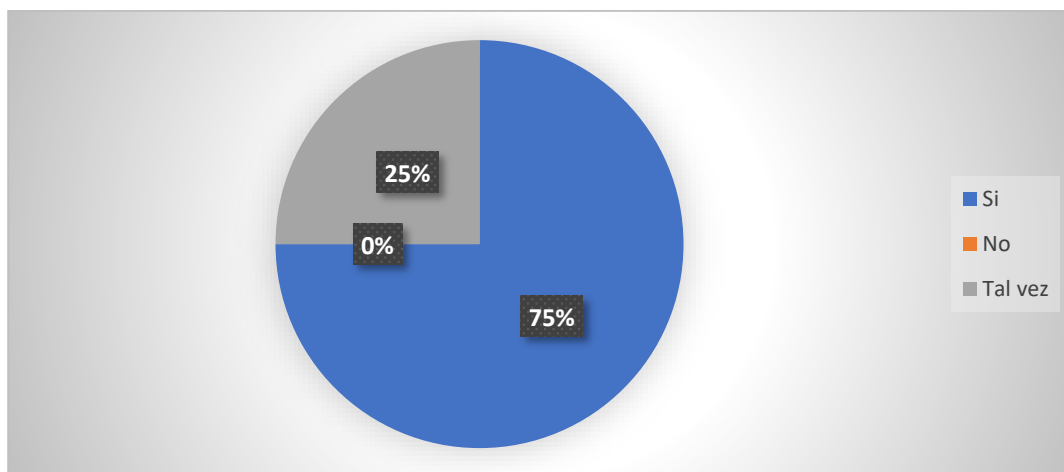
Luego de la encuesta realizada el 100% de los adultos mayores dice que es necesario tener espacios recreativos para el adulto mayor en Malchinguí, mientras que el no y el tal vez cuentan con un 0%.

Interpretación

La figura 6 indica que el 10% de los adultos mayores encuestados dice que es necesario tener espacios recreativos para el adulto mayor en Malchinguí.

Tabla 5

N°	Pregunta	Escala	Frecuencia	Porcentaje
5	¿Cree usted que mediante la práctica de actividades lúdicas y recreativas puede mantener su coordinación y estado físico?	Si	15	75%
		No	0	0%
		Tal vez	5	25%
TOTAL			20	100%

Figura 6**Figura 6.** Representación de los resultados de la valoración de actividades recreativas

Fuente: Adulto Mayor de la Parroquia de Malchinguí

Análisis

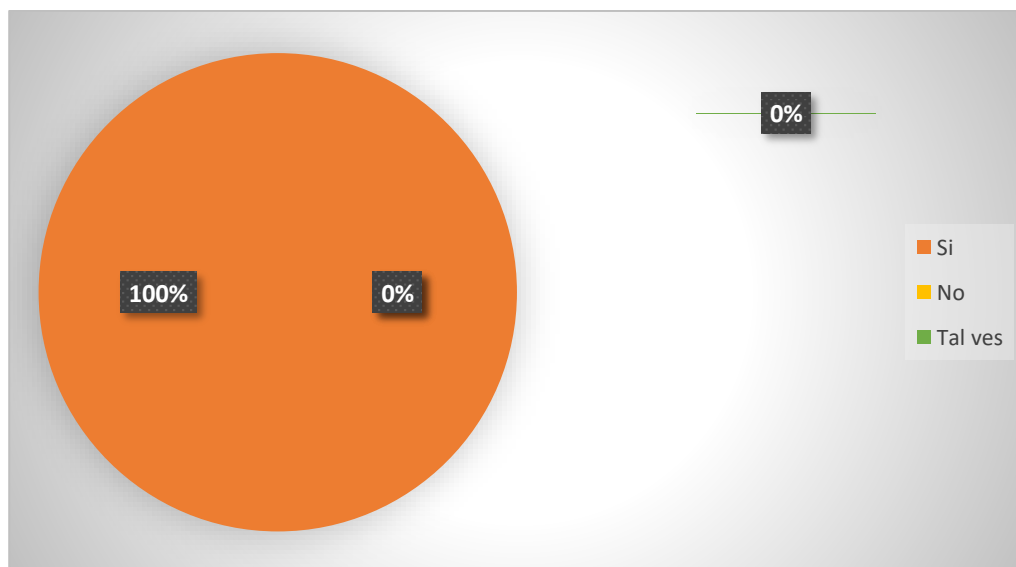
Luego de la encuesta realizada se obtuvo el siguiente resultado el 75% de los adultos mayores creen que mediante la práctica de actividades lúdicas y recreativas puede mantener su coordinación y estado físico y el 25% dice que tal vez pueda mantener su coordinación y estado físico cree que puede mejorar su calidad de vida.

Interpretación

La figura 7 indica que el 75% de los adultos mayores encuestados creen que mediante la práctica de actividades lúdicas y recreativas puede mantener su coordinación y estado físico.

Tabla 6

Nº	Pregunta	Escala	Frecuencia	Porcentaje
6	¿Es necesario incentivar al adulto mayor a realizar actividades recreativas?	Si	20	100%
		No	0	0%
		Tal vez	0	0%
TOTAL			20	100%

Figura 7**Figura 7.** Representación de los resultados de la valoración de actividades recreativas

Fuente: Adulto Mayor de la Parroquia de Malchinguí

Análisis

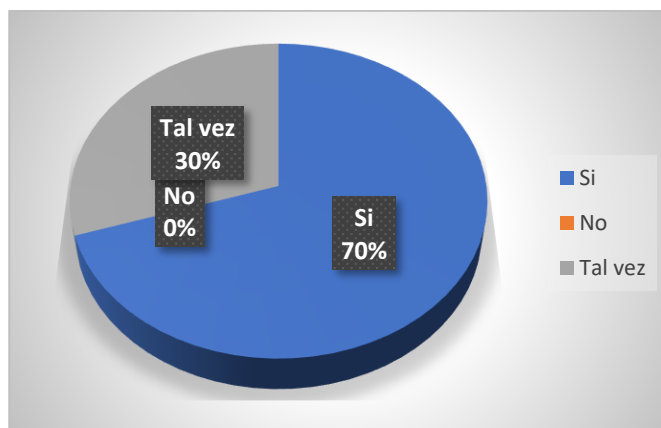
Luego de la encuesta realizada el 100% de los adultos mayores nos informa que es necesario incentivar al adulto mayor a realizar actividades recreativas, mientras que el no y el tal vez cuentan con un 0%.

Interpretación

La figura 8 indica que el 100% de los adultos mayores encuestados manifiestan que es necesario incentivar al adulto mayor a realizar actividades recreativas.

Tabla 7

N°	Pregunta	Escala	Frecuencia	Porcentaje
6	¿Se siente mejor física y mentalmente después de haber realizado el programa de actividades?	Si	14	70%
		No	0	0%
		Tal vez	6	30%
TOTAL			20	100%

Figura 8**Figura 8.** Representación de los resultados de la valoración de actividades recreativas

Fuente: Adulto Mayor de la Parroquia de Malchinguí

Análisis

Luego de la encuesta realizada el 70% de los adultos mayores nos informa que se siente mejor física y mentalmente después de haber realizado el programa de actividades, mientras que el 30% dice que tal vez se sientan mejor física y mentalmente después de realizar el programa de actividades. Ninguno de los participantes optó por la opción del No.

Interpretación

La figura 8 indica que el 70% de los adultos mayores encuestados manifiestan que se siente mejor física y mentalmente después de haber realizado el programa de actividades.

B.16. Principales Hallazgos

- La falta de programas enfocados en la actividad física del adulto mayor en territorio parroquial se evidencia en el deterioro de las habilidades cognitivas.
- La existencia de un grupo organizado e identificado en la parroquia que nos ayuda con la facilidad de trabajar de forma rápida y más eficaz.
- La necesidad de realizar actividades lúdicas para prevenir el envejecimiento prematuro ya que la recreación mediante actividad física favorece física y mentalmente al adulto mayor.

Capítulo III

Discusión de resultados

En la parroquia de Malchinguú se puede observar un grupo de adultos mayores que son ayudados por autoridades en cuanto a su alimentación, pero no existe ningún programa con actividades lúdicas y recreativas que puedan contribuir a mantener y mejorar sus capacidades motrices mediante actividades enfocadas en la recreación y el juego haciendo de esta una forma divertida y saludable de ayudar a los adultos mayores a mantener un buen estado físico y de salud. Al ser testigo de la falta de un programa que beneficie a este grupo vulnerable de la población malchingueña he decidido aportar con lo aprendido y ponerlo en marcha dentro de mi parroquia, realizando actividades programadas y específicas en beneficio de las capacidades psicomotrices de cada adulto mayor.

El tiempo establecido para poner en marcha y obtener los resultados que de cuatro semanas en las cuales se realizaron diferentes actividades enfocadas en los objetivos planteados desde el principio de esta sistematización de actividades lúdicas y recreativas, en este proceso se pudo evidenciar situaciones y factores positivos y negativos dentro del desarrollo de nuestro programa entre ellos se evidencio la falta de un acompañamiento medico más preventivo en salud para evitar la pérdida de capacidades psicomotrices ya que es una de las razones por las cuales se ha creado este sistema. Un factor que no se tomó mucho en cuenta, pero se debe considerar es la frágil salud con la que cuentan algunos, si no la mayoría de los adultos mayores lo cual puede causar que estos se ausenten por un tiempo de las actividades que se realizaron haciendo que de esta forma no se puedan cumplir a cabalidad los tiempos previamente establecidos. Uno de los puntos positivos es haber contado con la existencia de una base de datos creada por el GAD Malchinguú con la información necesaria para poder establecer estrategias adecuadas y realizar la sistematización de actividades con el grupo identificado de adultos

mayores. La satisfacción de poder contar con la voluntad de cada uno de los actores involucrados y que dan apoyo a este programa de sistematización logra que la mayoría de los beneficiados culminen con todas las actividades programadas beneficiando la salud de cada uno de ellos.

Al finalizar el programa se ha podido constatar los resultados positivos en la salud del grupo de adultos mayores evitando que sus capacidades se sigan deteriorando ya que al no contar con dichas actividades y ser un grupo vulnerable no realizan mucha actividad después de su retiro, la recreación ayuda también con un buen estado anímico y esto se puede también reflejar en una salud estable. Dados estos buenos resultados se puede concluir satisfactoriamente con esta sistematización, y ayudando sobre todo a este pequeño grupo que necesita más relevancia e importancia en la parroquia de Malchinguí.

Es una emoción inimaginable cuando se trabaja con adultos mayores, ya que son como niños al ver diferentes juegos o actividades se emocionan verlos jugar divertirse salir de la monotonía es algo que no se puede explicar.

Cada día es una nueva vivencia, una nueva emoción compartir este programa es muy satisfactorio no solo para mí sino para toda la parroquia de Malchinguí y especialmente a los adultos mayores ya que sin ellos no seríamos nada, me siento muy feliz y emocionado de haber compartido momentos extraordinarios con ellos y verlos tan felices quiero seguir llenándoles de felicidad a través de mi trabajo de mi ayuda ya que es vital para ellos.

B.17. Conclusiones

- Las actividades lúdicas ayudan a retrasar el deterioro muscular en los adultos mayores, sobre todo ayudan a mantener las habilidades cognitivas y poder evitar los síntomas del envejecimiento al poder mantener la mente en actividades productivas.
- Las actividades que realicen los adultos mayores son muy importantes sobre todo ejercicios específicamente enfocados en la coordinación, ya que de estos podrían depender la independencia del adulto mayor en las actividades que realiza en su día a día y no dependa de alguien que lo asista.
- La sistematización de las actividades a realizar nos ayuda a tener un cronograma que nos proyecte objetivos a largo a plazo para mantener adultos mayores saludables empezando por la guía de una dieta saludable y complementando con actividades lúdicas dirigidas basados en las necesidades detectadas.

B.18. Recomendaciones

- Escoger un horario adecuado, un lugar preparado para realizar las actividades programadas y poder aprovechar al máximo el beneficio que ganan los adultos mayores al realizar actividad física y mental.
- Realizar un test físico personal para detectar fortalezas y debilidades físicas en cada adulto mayor con el fin de sistematizar un programa que ayude en su mayoría con las actividades lúdicas a que se mantenga una buena salud en cada uno de los miembros del grupo.
- Realizar un banco de datos de los avances que se encuentren al transcurso del tiempo en las actividades lúdicas y sus repercusiones en la salud del adulto mayor para poder garantizar una mejoría y mantener las capacidades cognitivas.



GODOYN~1 |

7% Similitudes

3% Texto entre comillas
2% similitudes entre comillas
< 1% Idioma no reconocido

Nombre del documento: GODOYN-1.PDF
ID del documento: 8800d2479e02ead5eba79cd7aa1a2f4bc0aa4fd
Formato del documento original: 426,04 kb

Depositante: Gladys Carrasco
Fecha de depósito: 14/6/2022
Tipo de carga: original
Fecha de ejecución de análisis: 15/6/2022

Número de palabras: 6348
Número de caracteres: 42.027

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	gadmichingui.gob.ec Quiénes Somos? - CAD WUWUWUWU https://gadmichingui.gob.ec/quienes-somos/ 1 fuente similar	2%		Palabras [detalle] : 15 (87 palabras)
2	www.monografias.com Propuestas para el adulto mayor http://www.monografias.com/trabajos11/mcnaccho-adulto-mayor/mcnaccho-adulto-mayor	1%		Palabras [detalle] : 15 (87 palabras)
3	www.who.int La salud mental y los adultos mayores http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores#:~:text=	< 1%		Palabras [detalle] : < 15 (87 palabras)
4	repositorio.pucv.edu.ec Propuesta de estrategias de desarrollo local para la com... https://repositorio.pucv.edu.ec/bitstream/22000/7086/1/81407.001154.pdf.pdf	< 1%		Palabras [detalle] : < 15 (87 palabras)
5	www.studocu.com Ensayo sobre el envejecimiento. Se habla sobre el ciclo que WU... http://www.studocu.com/es-ar/document/gadmichingui-escuela-liceo-estatal-de-psicologia-social/gadmichingui/...	< 1%		Palabras [detalle] : < 15 (87 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/100458789/144/1/Cadena%20de%20Jorge%20Cort...	< 1%		Palabras [detalle] : < 15 (87 palabras)
2	repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/100458789/144/1/DARIELA%20AGUIAR.pptf	< 1%		Palabras [detalle] : < 15 (87 palabras)
3	Documento de otro usuario El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras [detalle] : < 15 (87 palabras)
4	repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec Envejecimiento saludable: estrategias de cuidado para adultos... https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/100458789/144/1/DARIELA%20AGUIAR.pptf	< 1%		Palabras [detalle] : < 15 (87 palabras)
5	library.co MARCO REFERENCIAL - Guía de actividades lúdicas para el envejecimient... https://library.co/articulo/marco-referencial-guia-actividades-ludicas-mujeres-que-están-en-el-proceso-de-envejecim...	< 1%		Palabras [detalle] : < 15 (87 palabras)

B.19. Anexos

Contenido del Programa de Actividades Recreativas

No	Actividades	Objetivos	Horario	Frecuencia
1	Ejercicios de motricidad fina	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación y concentración - Reforzar la autoestima - Estimular la motricidad fina - Estimular la coordinación óculo-manual - Mejorar y/o mantener el rango de movilidad articular y la fuerza muscular - Potenciar la creatividad. 	15 min	2 vez/sem.
2	Gimnasia	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la flexibilidad del cuerpo - Mejorar la masa muscular - Mejorar el equilibrio 	30 min	2 vez/sem.
3	Danzas	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la coordinación y el equilibrio - Reduce el estrés y aleja la depresión - Ayuda a ejercitar la memoria, la atención y, si se baila en pareja, obliga a coordinar los movimientos con los de otra persona. - Ayuda a ejercitar la memoria, la atención y, si se baila en pareja, obliga a coordinar los movimientos con los de otra persona. 	30 min	2 vez/sem.
5	Juegos lúdicos	<ul style="list-style-type: none"> - Aumenta la memoria - Promueve el estado de ánimo feliz - Desarrollar la creatividad - Mejorar las relaciones sociales 	15 min	1 vez/sem

Planificación de las Actividades mensuales

Lunes	Miércoles	Viernes
Ejercicios de motricidad fina	Juegos lúdicos	Yoga
Gimnasia	Danza	Danza
Ejercicios de motricidad fina	Juegos lúdicos	Yoga
Gimnasia	Danza	Ejercicios de motricidad fina

Programa Actividades Recreativas N° 1

Partes de la clase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Actividad rompe hielo	Adivinar qué es	Se esconde un objeto en una bolsa o bajo una tela y la persona debe describirlo mediante el tacto. El resto de los participantes tienen la tarea de adivinar de qué objeto se trata.	Bolsa o tela Objetos Recurso humano	15"	
Actividad principal	Cose botones	Se trata de unir botones a través de un cordón. En los botones hay un número inscrito con relieve que los usuarios podrán reconocer a través de su tacto. También servirá para clasificar los colores.	140 botones y 7 cordones	35"	Motivación y participación activa en las actividades encomendadas
Parte final	Lectura y comentario de textos	Se realiza una lectura comprensiva de una noticia, o un capítulo de un libro.	Libro Recurso humano	10"	

Programa Actividades Recreativas N° 2

Partes de la clase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Actividad rompe hielo	Pelota que rueda y rueda	Dos equipos, detrás de la línea, formados en dos hileras con un balón cada uno. A la señal del profesor, pasarán la pelota por encima de la cabeza, cuando llegue al último abuelo regresaran la pelota por debajo de las piernas.	Pelotas Recurso humano	15"	
Actividad principal	Gimnasia	Consiste en pararse con un palo de 70 centímetros y realizar movimiento suave hacia el frente, después se repite el mismo ejercicio pero hacia atrás. Además desde la posición de pie, con el palo en las manos, realiza arqueado hacia los laterales.	Palo Recurso humano	35"	Motivación y participación activa en las actividades encomendadas
Parte final	Estiramientos	Se realiza estiramientos de arriba hacia abajo.	Música de relajacion	10"	

Programa Actividades Recreativas N° 3

Partes de la clase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Actividad rompe hielo	Veo veo	<p>Uno de los miembros del grupo elige un objeto diciendo la letra por la que empieza.</p> <p>Los demás participantes van diciendo posibles objetos hasta que lo identifican. La persona que elige el objeto puede dar pistas e informar sobre el lugar en el que se encuentra si los compañeros no consiguen adivinarlo.</p>	Recurso humano	15"	Motivación y participación activa en las actividades encomendadas
Actividad principal	La hoja enlazada	Mediante la madera y el cordel uniremos las dos piezas de madera de forma que quede bien entrelazado y sujeto uno con el otro.	Lana Piezas de madera	35"	
Parte final	Recordar y describir imágenes	Se presenta una imagen de un paisaje o persona durante unos segundos. La persona deberá retener en ese tiempo el mayor número de detalles posible porque posteriormente tendrá que describir todo lo que recuerde de la imagen.	Imágenes	10"	

Programa Actividades Recreativas N° 4

Partes de la clase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Actividad rompe hielo	Relevo sobre una línea	Se forman dos equipos en dos hileras con una marca al frente, a la voz del profesor saldrán los primeros de cada equipo, el juego terminará cuando todos los participantes hayan pasado por la línea trazada en el piso.	Recurso humano	15"	Motivación y participación activa en las actividades encomendadas
Actividad principal	Gimnasia	Se realiza ejercicios en silla para fortalecer tren inferior	Sillas	35"	
Parte final	Estiramientos	Se realiza estiramientos de arriba hacia abajo.	Música de relajación	10"	

Programa Actividades Recreativas N° 5

Partes de la clase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Actividad rompe hielo	La brújula	El promotor dice una dirección, por ejemplo "este" y todo el mundo debe indicar con la mano derecha donde está el este. El que no indique la dirección correcta está eliminado. El juego sigue hasta que solo queda un jugador.	Recurso humano	15"	Motivación y participación activa en las actividades encomendadas
Actividad principal	La estatua que se mueve	Un abuelo se transforma en estatua, es decir, que se queda inmóvil en una postura elegida por él mismo. Los demás, después de un tiempo de observación, le dan la espalda mientras que la estatua cambia de postura y deben, examinándolo de nuevo, descubrir lo que ha cambiado en su postura.	Recurso humano	35"	
Parte final	Juego de dominó	Este juego pasivo se aplica una vez por semana. Su objetivo es mejorar la memorización, además contribuye a la recreación.	Fichas de domino	10"	

Programa Actividades Recreativas N° 6

Partes de la clase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Actividad rompe hielo	Cada oveja con su pareja	Este juego consiste en agrupar todos los elementos de una misma categoría que se presentan mezclados encima de una mesa. Los objetos a utilizar pueden ser muy variados	Recurso humano Recurso material	15"	Motivación y participación activa en las actividades encomendadas
Actividad principal	Actividad bailable recreativa	Se invitarán los abuelos a participar en una actividad bailable. Se podrán realizar juegos participativos como el baile de la escoba, el baile de la silla, competencias de baile.	Música Escoba Sillas	35"	
Parte final	Quién es quién	Se trata de reconocer quién es sólo por la voz. Uno de los miembros del grupo se tapa los ojos y el resto se pone en círculo. Uno dirá una palabra previamente elegida y la persona que tiene los ojos tapados tendrá que adivinar quién es. Si con una palabra no lo consigue la otra persona continuará diciendo otra palabra, y así hasta que lo identifique.	Recurso humano	10"	

Programa Actividades Recreativas N° 7

Partes de la clase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Actividad rompe hielo	Adivinar qué es	Se esconde un objeto en una bolsa o bajo una tela y la persona debe describirlo mediante el tacto. El resto de los participantes tienen la tarea de adivinar de qué objeto se trata.	Bolsa o tela Objetos Recurso humano	15"	Motivación y participación activa en las actividades encomendadas
Actividad principal	Tira y responde	A la señal del promotor sale caminando el primer participante hasta una distancia de 3m donde en una caja están ubicadas pelotas pequeñas y realiza un lanzamiento a un blanco situado a una distancia de 4m, al regresar a la línea de salida debe responder una pregunta y da salida al próximo participante.	Recurso humano	35"	
Parte final	Juego de dama china	Su objetivo es mejorar la memorización, además contribuye a la recreación.	Damas chinas	10"	

Programa Actividades Recreativas N° 8

Partes de la clase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Actividad rompe hielo	Cada oveja con su pareja	Este juego consiste en agrupar todos los elementos de una misma categoría que se presentan mezclados encima de una mesa. Los objetos a utilizar pueden ser muy variados, desde legumbres (en este caso se pueden mezclar lentejas, garbanzos y judías para posteriormente separarlas en su categoría correspondiente)	Recurso humano Recurso material	15"	Motivación y participación activa en las actividades encomendadas
Actividad principal	Danza san juan	Repetición de pasos básicos del san juan	Música	35"	
Parte final	Juego de dominó	Este juego pasivo se aplica una vez por semana. Su objetivo es mejorar la memorización	Fichas de domino	10"	

Programa Actividades Recreativas N° 9

Partes de la clase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Actividad rompe hielo	Veo veo	Uno de los miembros del grupo elige un objeto diciendo la letra por la que empieza. Los demás participantes van diciendo posibles objetos hasta que lo identifican. La persona que elige el objeto puede dar pistas e informar sobre el lugar en el que se encuentra si los compañeros no consiguen adivinarlo.	Recurso humano Recurso material	15"	Motivación y participación activa en las actividades encomendadas
Actividad principal	Yoga	Posturas y movimientos para crear una conexión con la respiración y el entorno	Colchonetas	35"	
Parte final	Meditación	Repetición de respiraciones profundas	Música relajante	10"	

Programa Actividades Recreativas N° 10

Partes de la clase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Actividad rompe hielo	Cada oveja con su pareja	Este juego consiste en agrupar todos los elementos de una misma categoría que se presentan mezclados encima de una mesa. Los objetos a utilizar pueden ser muy variados, desde legumbres (en este caso se pueden mezclar lentejas, garbanzos y judías para posteriormente separarlas en su categoría correspondiente)		15"	Motivación y participación activa en las actividades encomendadas
Actividad principal	Bomba	Repetición de pasos básicos para la bomba		35"	
Parte final	Estiramientos	Realización de ejercicios de estiramiento	Música relajante	10"	

Programa Actividades Recreativas N° 11

Partes de la clase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Actividad rompe hielo	La brújula	El promotor dice una dirección, por ejemplo "este" y todo el mundo debe indicar con la mano derecha donde está el este. El que no indique la dirección correcta está eliminado. El juego sigue hasta que solo queda un jugador.	Recurso humano	15"	Motivación y participación activa en las actividades encomendadas
Actividad principal	Yoga El árbol	De pie, se dobla la pierna derecha y se lleva la planta del pie derecho a la parte interna del muslo izquierdo hasta llegar a la ingle con los dedos del pie apuntando hacia abajo, los brazos van hacia los cielos completamente estirados.	Colchonetas	35"	
Parte final	Meditación	Repetición de respiraciones profundas	Música relajante	10"	

Programa Actividades Recreativas N° 12

Partes de la clase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Actividad rompe hielo	Al compás	Uno de los miembros realiza una secuencia de sonidos bien dando golpes sobre la mesa o con algún objeto y los demás tienen que repetir la misma secuencia y con el mismo ritmo.	Recurso humano	15"	Motivación y participación activa en las actividades encomendadas
Actividad principal	Cose el botón	Mediante esta actividad nuestro familiar ejercitará su capacidad visual y manual, se tratará de enlazar con el cordel el botón al soporte.	Hilo Botones	35"	
Parte final	Recordar y describir imágenes	Se presenta una imagen de un paisaje o persona durante unos segundos. La persona deberá retener en ese tiempo el mayor número de detalles posible porque posteriormente tendrá que describir todo lo que recuerde de la imagen.	Imágenes	10"	



TECNÓLOGO EN ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

Preguntas de investigación

1. ¿Sufre de alguna enfermedad que no le permita realizar alguna actividad?

Si

No

Tal vez

2. ¿Cuánto tiempo le dedicaría a realizar actividades lúdicas?

.....

3. ¿Es necesario que los adultos mayores realicen actividades lúdicas y recreativas en la parroquia de Malchinguí?

Si

No

Tal vez

4. ¿Es necesario tener espacios recreativos para el adulto mayor en Malchinguí?

Si

No

Tal vez

5. ¿Cree usted que mediante la práctica de actividades lúdicas y recreativas puede mantener su coordinación y estado físico?

Si

No

Tal vez

6. ¿Es necesario incentivar al adulto mayor a realizar actividades recreativas?

Si

No

Tal vez

7. ¿Se siente mejor física y mentalmente después de haber realizado el programa de actividades?

Si

No

Tal vez

Elaborado por: Isaac Godoy



Referencias

- Constitución. (20 de 10 de 2008). *CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR 2008*. Obtenido de CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR 2008: https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Crea experimenta y aprende. (2019). *COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y SEGMENTARIA*. Obtenido de COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y SEGMENTARIA: <http://creaexperimentayaprende.blogspot.com/2015/11/coordinacion-dinamica-general-y.html>
- Gomez, L. (2022). *Calidad de vida* . Obtenido de <https://www.definicionabc.com/social/calidad-de-vida.php>
- Hogar dia mi casa. (03 de 08 de 2018). *Hogar dia mi casa*. Obtenido de Hogar dia mi casa: <https://hogardiamicasa.com/motricidad-fina-y-gruesa-en-personas-mayores/>
- Ley Adulto Mayor. (13 de 10 de 2006). *Ley del Anciano*. Obtenido de Ley del Anciano: <http://shushufindi.gob.ec/portal/wp-content/uploads/2018/06/LEY-DEL-ANCIANO.pdf>
- Malchingui, G. (2023). *¿Quiénes somos?* Obtenido de <https://gadmalchingui.gob.ec/quienes-somos/>
- Malchinguí, G. (2023). *Documentos*. Obtenido de <https://gadmalchingui.gob.ec/wp-content/uploads/documentos/2022/JULIO/literala1.pdf>
- Malchinguí, G. (2023). *Documentos*. Obtenido de <https://gadmalchingui.gob.ec/wp-content/uploads/documentos/2022/JULIO/literala4.pdf>
- Malchinguí, G. (2023). *Documentos*. Obtenido de <https://gadmalchingui.gob.ec/wp-content/uploads/documentos/2022/JULIO/literalk.pdf>
- Malchinguí, G. (2023). *Proyecto de cuidado del adulto mayor*. Obtenido de <https://gadmalchingui.gob.ec/proyecto-de-cuidado-del-adulto-mayor-cecuidam/>
- Malchinguí, G. (2023). *Proyecto de huerto del adulto mayor*. Obtenido de <https://gadmalchingui.gob.ec/proyecto-de-huerto-del-adulto-mayor-awky/>
- Mis Mejores Años. (2019). *Misión mis Mejores Años*. Obtenido de Misión mis Mejores Años: <https://www.todaunavida.gob.ec/antecedentes-situacion-actual-marco-conceptual/>
- Mishara, & Ridiel. (2000). *El proceso de envejecimiento*. Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- Morales Martínez, F. (13 de 08 de 2014). *El envejecimiento*. Obtenido de El envejecimiento: <https://www.nacion.com/opinion/foros/que-es-el-envejecimiento->

- humano/YZFAQ2PBIIJDGDF6MFWSVX56T7U/story/#:~:text=El%20envejecimiento%20humano%20es%20un,o%20en%20el%20medio%20interno.
- OMS. (05 de 02 de 2018). *Salud*. Obtenido de Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- OPS. (2023). *Envejecimiento Saludable*. Obtenido de Envejecimiento Saludable: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
- Plan Toda una Vida. (22 de 9 de 2017). *Plan Nacional de Desarrollo*. Obtenido de Plan Nacional de Desarrollo: <https://observatorioplanificacion.cepal.org/es/planes/plan-nacional-de-desarrollo-2017-2021-toda-una-vida-de-ecuador>
- Puce, R. (2023). *Malchinguí*. Obtenido de Malchinguí: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7082/6.H07.001154.pdf?sequence=4&isAllowed=y#:~:text=Malchingu%C3%AD%20fue%20un%20poblado%20anexo,pertenecer%20a%20%C3%A9ste%20como%20parroquia>.
- Sedentarismo. (2023). *Significados.com*. Obtenido de Significados.com: <https://www.significados.com/sedentarismo/>
- Vizuite, M. (2003). *Los fundamentos teóricos didácticos de la educación física*. Madrid: Secretaria General Técnica .
- Yugcha, A. (2017). *LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS*. Obtenido de LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25179/1/ABIGAIL%20ALEXANDRA%20RAZO%20YUGCHA%20-1805137377.pdf>