



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA: CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

TESINA DE GRADO PREVIO A LA OBTENCION DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

TÍTULO:

OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65 – 80 AÑOS DEL HOGAR DE ANCIANOS “SAN SEBASTIAN” EN LA CIUDAD DE RIOBAMBA AÑO 2012-2013.

Autora

Mercy Elizabeth Paredes Godoy

Tutor

Msc.Mario Espinoza

Riobamba-Ecuador

CERTIFICADO

Msc Mario Espinoza Ing. Alfonso Burbano Lic. Vinicio Sandoval

CERTIFICA

Por medio de la presente certificamos que la Srta. Mercy Elizabeth Paredes Godoy con C.I. N° 060402894-4 esta apta para la DEFENSA PUBLICA con el tema de tesis denominado: **OCUPACION DEL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65-80 AÑOS DEL HOGAR DE ANCIANOS "SAN SEBASTIAN" EN LA CIUDAD DE RIOBAMBA AÑO 2012-2013.**

Expedido el presente a la parte interesada para los fines que estime conveniente.

Riobamba 26 de Diciembre del 2012

MSC. Mario Espinoza

ING. Alfonso Burbano

Lic. Vinicio Sandoval

DERECHO DE AUTORÍA

Yo, Mercy Elizabeth Paredes Godoy soy responsable de todo el contenido de este trabajo investigativo; los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Nacional de Chimborazo quien me brindó su aposento educativo, a mis excelentes docentes que con sus sabios conocimientos me han ayudado a culminar mis estudios en la cual estuvieron siempre presentes en los momentos más difíciles para darme su apoyo y culminar con éxito este ciclo, para quienes mi gratitud y que Dios siempre colme de bendiciones.

CERTIFICACIÓN

Por la presente, hago constar que el tema de tesis denominado OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65 – 80 AÑOS DEL HOGAR DE ANCIANOS “SAN SEBASTIAN” EN LA CIUDAD DE RIOBAMBA AÑO 2012-2013 presentada por la Srta. Mercy Elizabeth Paredes Godoy, para optar al título de Licenciada en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, ah sido realizada con total dedicación, prolijidad y conocimiento bajo mi supervisión permanente durante el desarrollo del trabajo hasta su presentación, evaluación y graduación.

Riobamba, 10 de Octubre del 2012



Msc. Mario Espinoza

RECONOCIMIENTO

Expreso mi reconocimiento, al personal administrativo, profesores de la Escuela de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Nacional De Chimborazo, por haber sido el templo de nuestra profesionalización; y particularmente al Msc. Mario Espinoza Director del presente trabajo quien me asesoró para la ejecución de la tesina.

RESUMEN

La investigación denominada OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65 – 80 AÑOS fue realizada en el HOGAR DE ANCIANOS “SAN SEBASTIAN” EN LA CIUDAD DE RIOBAMBA AÑO 2012-2013, para dar solución al problema la cual es la mala utilización del tiempo libre en los adultos mayores, se planteó bajo el siguiente objetivo que es el elaborar un plan de actividades físico – recreativas en función de mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “san Sebastián” en la ciudad de Riobamba año 2012-2013, proponiendo las siguientes variables que son un Plan de actividad físico - recreativa mediante el tiempo libre teniendo como conclusión lo siguiente; La vejez es una etapa de la vida cargada de temores, inquietudes, angustias, creencias y mitos; en donde la comunicación con el otro cumple un papel fundamental en las relaciones con el entorno que los rodea, cada adulto mayor es diferente y tiene mayores limitaciones físicas-médicas etc., que un participante de edad mediana, por eso se debe adaptar distintas actividades como juegos, movimientos naturales y ejercicios no tan forzados, debemos evitar las actividades de alto impacto. La presente investigación conto con una población de 15 adultos mayores, es de carácter participativo, se pone también a consideración una propuesta denominada : UNA VIDA SANA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR DE ANCIANOS “SAN SEBASTIAN” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA MEDIANTE ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y QUE HACER EN SU TIEMPO LIBRE.

ABSTRAC

The research called leisure time SENIOR ADULT 65-80 years was conducted in the nursing home "SAN SEBASTIAN" IN THE YEAR 2012-2013 Riobamba, to solve the problem which is the misuse of free time in older adults, was raised under the next objective is to develop a physical activity plan - based recreational improve leisure time in adults aged 65 - 80 years of nursing home "Saint Sebastian" in the city Riobamba year 2012-2013, proposing the following variables that are a physical activity plan - recreation by taking time off following the conclusion; Old age is a stage of life full of fears, worries, anxieties, beliefs and myths; where communication with the other plays a key role in relations with the environment around them, every adult is different and has greater physical limitations, medical etc., a middle-aged participant, so we must adapt various activities like games, natural movements and exercises not so forced, we should avoid high-impact activities. This research was a population of 15 older adults, is participatory, consideration is also made a proposal entitled: HEALTHY LIVING IN THE ELDERLY NURSING HOME "St. Sebastian" Riobamba THROUGH RECREATION and do in their spare time.

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	PAG
CARATULA	
DERECHO DE AUDITORÍA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
CERTIFICACIÓN	iv
RECONOCIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRAC	vii
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

PROBLEMATIZACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	6
1.3. OBJETIVOS	6
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	6
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
1.4. JUSTIFICACIÓN	7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.POSICIONAMIENTO TEORICO PERSONAL	8
2.2.FUNDAMENTACIÓN TEORÍCA	8
2.2.1. Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre y la recreación del adulto mayor	8
2.2.2. Características de la recreación	9
2.2.3. Funciones de la recreación	10
2.2.4. Fundamentación biológica del adulto mayor	10

2.2.5. El envejecimiento	12
2.2.6. Características psíquicas del adulto mayor	15
2.2.7. Características fundamentales de la vejez	18
2.2.8. Cambios bioquímicos durante la actividad física	18
2.2.9. El tiempo libre	19
2.2.10. Actividad física y salud en la tercera edad	20
2.2.11. Aptitudes y actitudes; Definición conceptual	22
2.2.12. El juego y el adulto mayor	23
2.2.13. Actividad física en la tercera edad	24
2.2.14. Envejecimiento y actividad física	28
2.2.15. Ocio y tiempo libre un lujo de la tercera edad	30
2.3. Definición de términos básicos	34
2.4. Hipótesis y variables	36
2.4.1. Hipótesis	36
2.4.2. Variables	36
2.5. Operacionalización de la variables	36

CAPÍTULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1. MÉTODO CIENTIFICO	38
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	38
3.1.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	38
3.1.3. TIPO DE ESTUDIO	38
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	39
3.2.1. POBLACIÓN	39
3.2.2. MUESTRA	39

3.3. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	39
3.4. TECNICAS PARA EL ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	39
3.5. ANALISIS DE RESULTADOS	39
3.5.1. TABULACIÓN Y PROCEDIMIENTO DE DATOS	40

CAPÍTULO IV

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN

4.1 CONCLUSIÓN	52
4.2 RECOMENDACIÓN	52

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1 TEMA	53
BIBLIOGRAFÍA	54
ANEXOS	55

ÍNDICE DE CUADROS Y GRAFÍCOS

	PAG
Ha practicado alguna vez cualquier actividad recreativa	40
Le gustaría recibir un curso de actividades recreativas	41
Qué tipo de actividades recreativas le gustaría practicar	42
En qué días le gustaría realizar las actividades recreativas	43
En qué horario le gustaría las actividades recreativas	44
Sabía que las actividades recreativas mejoran la autoestima	45
Piensa usted que las actividades recreativas ayuda a la persona mayor en su estado de ánimo	46
Sabía usted que las actividades recreativas tienen un gran beneficio en la salud	47
Cree usted que las actividades recreativas son terapias de ayuda al adulto mayor	48
Porcentaje de peso en los adultos mayores	49
Frecuencia cardiaca en reposo	50
Frecuencia cardiaca máxima	51

INTRODUCCIÓN

La sociedad está en constante evolución los temas que preocupan en cada momento van variando según cada población. Uno de los temas actuales o mejor dicho que más preocupa en nuestra actualidad es la tercera edad y como consecuencia surgen temas de interés relacionados con este grupo social tales como, el cuidado del cuerpo, la mejora de la calidad de vida, vivir una vida sana y autónoma.etc, así es como el tema del buen uso del tiempo libre y la actividad física va adquiriendo más relevancia ya que es uno de los elementos de que disponemos para incidir en estos aspectos.

Una de las cosas más bellas de este mundo es ver a personas mayores envejecer sanamente, que son totalmente autónomos, capaces de valerse por sí mismo, de vivir independientemente, que lleven una vida activa, y que para el envejecimiento no represente una barrera para seguir su ritmo natural de vida.

En el Capítulo I, se describe y se fundamenta la necesidad de desarrollar el problema de la investigación planteada, el mismo que tiene como objetivo la elaboración de un plan de actividades físico – recreativas en función de mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “san Sebastián” en la ciudad de Riobamba año 2012-2013.

El posicionamiento teórico frente al problema de la investigación es desglosado **en el Capítulo II** el mismo que cuenta con un excelente marco teórico, que conceptualiza los términos del problema de la investigación, se exponen los métodos más adecuados para saber las necesidades del adulto mayor y que actividades físico-recreativas podemos implementar en su tiempo libre.

En el Capítulo III, se disponen los elementos metodológicos que serán utilizados en la ejecución de la investigación, indicando métodos, técnicas e instrumentos que facilitaran el procedimiento de la información, a la vez, que se indicara las características de la población el numero de adultos mayores, se indicaran las técnicas investigativas que permitirán la recolección de datos en la investigación del

campo. La presente investigación cuenta con un excelente Talento Humano de 15 adultos mayores quienes se encuentran en el Hogar de ancianos “San Sebastián” en la ciudad de Riobamba.

El análisis e interpretación de los resultados de las encuestas a los adultos mayores es una continuidad del anterior en consecuencia se expone como se realizara el procedimiento de datos, como se les representara y la disposición grafica estadística, que contendrá las frecuencias y porcentajes que indique con claridad las aceptaciones que las encuestas y los entrevistados emitirán sobre las preguntas de la investigación, para concluir con la interpretación de dichos resultados.

Las conclusiones y recomendaciones se describen en el Capítulo **IV**, exponiendo los rasgos más fundamentales y estableciendo las recomendaciones a tomarse en cuenta al aplicar las estrategias metodológicas.

Con este suplemento propongo mis ideas acerca de la OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 65 – 80 AÑOS DEL HOGAR DE ANCIANOS “SAN SEBASTIAN” EN LA CIUDAD DE RIOBAMBA AÑO 2012-2013.

CAPÍTULO I

PROBLEMATIZACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Objeto de estudio: El proceso de recreación comunitaria en el asilo de ancianos San Sebastián ciudad de Riobamba año 2012-2013.

Campo de acción: Ocupación del tiempo libre en el adulto mayor del asilo de ancianos San Sebastián ciudad de Riobamba año 2012-2013.

El adecuado manejo del tiempo libre es esencial para el desarrollo y crecimiento humano de las personas de la tercera edad del centro “San Sebastián” de la ciudad de Riobamba.

Las actividades recreativas mediante el uso adecuado del tiempo libre ayudan a la salud física y mental en los adultos mayores, ya que en el centro San Sebastián los adultos mayores poseen un tiempo de ocio en el cual en el cual malgastan su tiempo de recreacionismo, por un estado de sedentarismo.

Son varios los factores por lo cual el adulto mayor no quiera realizar actividades recreativas en su tiempo libre, por la falta de destrezas sociales de habilidad, de comunicación, accesibilidad y depresión, la tercera edad es una etapa que está asociada a diversas dificultades particulares, por ejemplo, ciertas enfermedades como son los problemas musculares, problemas de movilidad, demencias, entre otros. Estos problemas pueden acarrear un deterioro físico y emocional que les perjudica gravemente en su salud y bienestar, por lo tanto a la hora de plantear y desarrollar este proyecto hemos tenido en cuenta todas las dificultades que van unidas a la expresión “Tercera Edad”.

Además de esto, un aspecto importante a destacar es la soledad provocada por el abandono familiar, los amigos, etc. puesto que dicho abandono les hacen sentirse como si fueran un “estorbo”. Es un malestar consigo mismo ya que se sienten

incomprendidos y rechazados, por lo que vemos importante tener en cuenta este aspecto en la realización de nuestro proyecto.

Es a través de la educación en el tiempo libre para el envejecimiento donde se deben trazar las pautas que lleven a que la vejez sea asumida de manera distinta y dinámica. Los adultos mayores enseñan que, incluso cuando se pierden algunas cosas, como la juventud o la agilidad, se encuentran otros dones como el del autoconocimiento. Es tiempo de asumir las ganancias del conocimiento, la sabiduría, el humor, de celebración profunda, de la alegría del saber, de sentir orgullo y de un poder consciente; es tiempo de conocerse, de integrarse, es tiempo de reconocer que ser un adulto mayor es un honor. Para ello deberíamos explicarles que no van a sufrir ningún daño ya que uno es ningún discapacitado.

Numerosas investigaciones han mostrado que la tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en su entorno, en el cual se favorezcan experiencias y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en diferentes actividades. Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de las actividades recreativas en el tiempo libre con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que los diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor, para lo cual nos hemos planteado las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son los antecedentes y concepciones teóricas actuales sobre el tiempo libre, su utilización por parte del adulto mayor y la oferta de actividades físico-recreativas para su mejor aprovechamiento?
2. ¿Cuáles son las particularidades del adulto mayor de 65-80 años del hogar de ancianos San Sebastián de la ciudad de Riobamba año 2012-2013?

3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran elaborar para la ocupación del tiempo libre del hogar de ancianos San Sebastián de la ciudad de Riobamba año 2012-2013?
4. ¿Cuál es la valoración teórica y práctica de las actividades físico-recreativas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre del hogar de ancianos San Sebastián de la ciudad de Riobamba año 2012-2013?

Para dar respuesta a estas preguntas se trazaran las siguientes tareas científicas.

1. Análisis de los antecedentes y concepciones teóricas-actuales sobre el tiempo libre su utilización por parte del adulto mayor y las ofertas de actividades recreativas para su mayor aprovechamiento.
2. Diagnostico de las particularidades del adulto mayor de 65-80 años del hogar de ancianos San Sebastián de la ciudad de Riobamba año 2012-2013
3. Elabore las actividades físico-recreativas a ofertas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor del hogar de ancianos San Sebastián de la ciudad de Riobamba año 2012-2013.
4. Valoración teórico-práctico de las actividades físico-recreativas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 65-80 años del hogar de ancianos San Sebastián de la ciudad de Riobamba año 2012-2013.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián” en la ciudad de Riobamba año 2012-2013.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Elaborar un plan de actividades físico – recreativas en función de mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “san Sebastián” en la ciudad de Riobamba año 2012-2013.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar los antecedentes y concepciones teóricas actuales sobre el tiempo libre, su utilización por parte del adulto mayor.

Diagnosticar las particularidades del adulto mayor de 65-80 años del hogar de ancianos san Sebastián en la ciudad de Riobamba año 2012-2013.

Valorar lo teórica y práctica de las actividades físico deportivas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 65-80 años del hogar de ancianos “San Sebastián” en la ciudad de Riobamba año 2012-2013.

1.4 JUSTIFICACIÓN

El tema de la ocupación en el tiempo libre ha cobrado importancia en los últimos años como un fenómeno de la sociedad moderna para satisfacer intereses del adulto mayor y brindar espacios a sus potencialidades, podemos definir entonces que el aprovechamiento del tiempo libre, es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento, crecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual y colectiva. Las personas mayores “hacen” poco y “son” mucho. Vemos la vejez como algo negativo, lo asociamos a un sentimiento de inutilidad y estorbo. Pero es necesario ver la tercera edad como una etapa más del desarrollo como personas en sociedad. Una etapa diferente y llena de posibilidades.

Mi proyecto se va a basar en la ocupación del tiempo libre del adulto mayor en el hogar de ancianos “San Sebastián” en la ciudad de Riobamba. El tiempo libre visto como la manera de desarrollar en las personas, de ayudar a “ser”, potencia la autoestima, las relaciones sociales y fomenta el proceso de desarrollo personal. El tiempo libre dirigido a personas mayores también tiene una función de prevención y rehabilitación, ya que tiene el beneficio de conservar ó mejorar la autonomía personal. Mi intención con este proyecto es planificar y ejecutar actividades dirigidas a las personas mayores con la finalidad de mejorar su calidad de vida.

“Las personas que se mantienen físicamente activos tienden a tener actitudes más positivas en el trabajo, están en mejor estado de salud y tienen mayor habilidad para lidiar tensiones.”

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL:

El presente trabajo se realizó debido a la mala utilización del tiempo libre en el hogar de ancianos “San Sebastián”.

La investigación, al tener como objetivo fundamentalmente la aplicación del buen uso del tiempo libre en el hogar de ancianos “San Sebastián” y sus incidencias positivas o negativas en el proceso de encontrar actividades recreativas adecuadas al adulto mayor, ya que el envejecimiento es un proceso que está rodeado de muchas concepciones falsas, de temores, creencias y mitos. Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano. La palabra tiempo libre nos da la idea de crear nuevamente, motivar y establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida. Se trata de mejorar la calidad de vida mediante un involucramiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado. En todo este trabajo que vamos a realizar con los adultos mayores nos daremos cuenta que mediante el juego se efectúa, en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica la integración.

2.2.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1. Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre y la recreación del adulto mayor.

Cuando hablamos de recreación, a todos se nos viene a la memoria, los juegos y rondas de nuestra vida infantil, y los juegos con nuestro grupo social.

Según el artículo "Educación para el ocio y el tiempo libre, publicado en Internet, tiempo libre es el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para

trabajar, comer o dormir. El tiempo libre tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

Para Néstor Sánchez las características fundamentales del tiempo libres son: "la primera característica, diríamos, que es el tiempo libre en el que ejercemos actividades sin sujeción a las mismas; lo que equivale a decir que puedo abandonarlas en el momento que desee y como segunda característica: diríamos que el tiempo libre es un tiempo no productivo económicamente hablando; pero productivo desde el punto de vista humano, donde no se producen bienes materiales, pero si satisfacción y crecimiento personal para quienes participan de estas actividades. El tiempo libre; es un espacio más marcado por el placer que por el hacer."

Más adelante plantea que es importante reconocer que la segunda característica del tiempo de producción se contraponen en esencia a la del tiempo libre, en el sentido que en la primera existe sujeción y en la otra esto desaparece totalmente; aun así estamos dispuestos a sostener que estos dos tiempos como constitutivos del día a día de las sociedades, no se contraponen, si no que por el contrario se complementan, ya que lo realizado en cada tiempo en particular, determina el otro tiempo de cada individuo; lo que desde esta propuesta no compartimos; es en la proliferación de propuestas de la industria del tiempo libre que haciéndose pasar por fuentes de empleo y por preocupados sociales, y queriendo incidir de manera positiva en la calidad de vida de los participantes en sus diversas actividades, utilizan las propuestas recreativas en la alienación moderna que el mismo recreo humano les ha permitido utilizar, haciendo que cada individuo participante se olvide de su realidad; ya habíamos dicho que no es posible recrear el mundo olvidándonos de la realidad, si no que es necesario comprenderla para transformarla y en ello puede aportar la Recreación.¹

El Recreo Humano: Es una actividad que se da en el tiempo libre, que afecta toda la vida de los participantes y que puede ser tan variada como culturas existen: éste va

¹ Albarrán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en [recreación](#) educativa. En: Asociación de [Educación Física](#) y Recreación de [Puerto Rico](#) (Eds.). Muévete

desde el ocio griego hasta lo más moderno en nuestros días, como los juguetes electrónicos.

El investigador coincide en que recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

2.2.2. Características de la recreación

La recreación presenta las siguientes características:

Es un fenómeno de reproducción y por el consumo de bienes culturales esta se ubicará dentro de la fase de consumo reproductivo el proceso general de reproducción.

Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.

Posee carácter superestructural al ser la misma un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artístico literario, como Física.

2.2.3. Funciones de la recreación

La recreación desempeña diferentes funciones destacándose

El ocio complementa en grado significativo las funciones de reposición o las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por, descansos pasivos y activos, entretenimiento, relaciones familiares y amistosas; y que a través de las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

La actividad más elevada relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad Estudio, participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

2.2.4. Fundamentación biológica del adulto mayor

La influencia de la actividad física en el proceso de envejecimiento

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

En el adulto mayor el proceso de envejecimiento es el resultado de una compleja interacción de factores biológicos y socio ambientales, es decir lo genético y lo adquirido internamente relacionados con los cambios que ocurren en el organismo que afectan células, tejidos, músculos y órganos el envejecimiento del sistema nervioso central disminuye la fuerza, la movilidad equilibrio de los procesos de inhibición y excitación.

Empeora: la memoria las funciones de analizadores visuales, auditivo, gustativos y táctiles, además de la velocidad de reacción, la coordinación y concentración ,el control neuro muscular (pérdida de peso y masa muscular),la coordinación ósteo articular, compuesta por huesos, cartílagos, tendones, líquido sinovial y membranas

Son muchos los autores como Foster W. (1995); Fujita F. (1995), los que estudian el problema de la involución por la edad que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, pensamos que el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Por otra parte, 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.

Las transformaciones socioeconómicas en algunos países están dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzando un promedio de vida de 74 años. El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento diferenciado existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo. Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos.

Los cambios que se observan en la edad media y madura se manifiesta ante todo en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas variaciones en el aparato osteomuscular.

2.2.5. El envejecimiento

El envejecimiento es:

- ✓ Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
- ✓ Común a todas las especies.
- ✓ Es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora.
- ✓ Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.
- ✓ El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Las ciencias que estudian el envejecimiento son:

La Gerontología: - Estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él.

La Geriátrica: - Se ocupa de la atención del anciano y las enfermedades que se ven en ellos con mayor frecuencia.

En la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución. En éste momento de vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar.

La vejez es una etapa irreversible de la vida, un nivel determinado de una forma especial de movimiento de la materia y todo arte de prolongación de la vida consiste

en no reducirla debido a una forma de vida incorrecta y prolongar la vida del organismo por medio de amplias transformaciones sociales y medidas sanitarias.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

Sistema Nervioso Central

- ✓ Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- ✓ Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- ✓ Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- ✓ Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- ✓ Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- ✓ Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- ✓ Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- ✓ Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Sistema Cardiovascular

- ✓ Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica).
- ✓ Descenso de los niveles de presión del pulso.
- ✓ Disminución de los niveles del volumen - minuto.
- ✓ Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.
- ✓ Reducción de la luz interna de vasos y arterias.
- ✓ Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.
- ✓ El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- ✓ Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.
- ✓ Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.
- ✓ Órganos de la respiración
- ✓ Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.

- ✓ Disminución de la ventilación pulmonar.
- ✓ Aumento del riesgo de enfisemas.
- ✓ Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- ✓ Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- ✓ La respiración se hace más superficial.
- ✓ Procesos del metabolismo
- ✓ Disminución del metabolismo basal.
- ✓ Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- ✓ Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

Sistema Neuromuscular

- ✓ Atrofia muscular progresiva.
- ✓ Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- ✓ Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Aparato Osteo-Articular

- ✓ Los huesos se hacen más frágiles.
- ✓ Disminuye la movilidad articular.
- ✓ Empeora la amplitud de los movimientos.²
- ✓ Alteraciones progresivas de la columna vertebral.

2.2.6. Características psíquicas del adulto mayor

Teniendo como base el legado de la escuela histórico-cultural que analiza esta etapa, bajo una perspectiva desarrolladora, que distingue esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del otro, resulta fundamental para el logro de tales neoformaciones a largo plazo.

² Alonse T.J. (1992). Motivar en la tercera edad. [Teoría](#) y [Evaluación](#) e Intervención.-- [Universidad Autónoma de Madrid: España](#).

Con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo. En muchos casos dichas alteraciones no son observables en su justa medida. La edad por sí sola es una alteración de las funciones psíquicas en la vejez, asociadas a factores de riesgos psicosociales, biomédicos o funcionales que contribuyen a la prevalencia de trastornos en esta esfera.

T. Orosa (2001), citado por Cañizares (2003), plantea de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neo formaciones importantes.

En el Área Cognitiva se observa:

Una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas).

- ✓ Reiteraciones de historias.
- ✓ Deterioro de la agudeza perceptual.
- ✓ En el Área Motivacional:
- ✓ Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
- ✓ Se reduce el círculo de sus intereses.
- ✓ No les gusta nada y se muestran gruñones y negativitas, (quejas constantes).
- ✓ Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).
- ✓ Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría.

En el Área Emocional:

Desciende el estado de ánimo emocional general. (Su estado de ánimo por lo general es depresivo y predomina diferentes terrores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento, la muerte).

- ✓ Disminuye el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
- ✓ Desciende la capacidad de alegrarse, no espera nada bueno de la vida.

En el Área Volitiva:

Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina a sí mismo lo suficiente.

- ✓ Inseguridad en sí mismo.
- ✓ Rasgos de la personalidad.

Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social).

- ✓ Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
- ✓ Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.
- ✓ Se tornan egoístas, egocéntricos, y más introvertidos.
- ✓ Se hacen más mezquinos, avariciosos, súper cuidadosos, pedantes, conservadores, con poca iniciativa.

Fritz Giese, citado por A. Tolstij, (1989) y Cañizares (2003), planteó tres tipologías del Adulto Mayor:

Negativitas: Niega poseer cualquier rasgo de vejez.

Extrovertido: Reconoce la llegada a la tercera edad, pero lo hace por presión de influencias externas y por observación de la realidad.

Introvertido: Vivencia la vejez en el plano de ciertas vivencias intelectuales y emocionales

Nuevas Formaciones Psicológicas

En contraposición con el pesimismo de las ideas habituales sobre la vejez, los psicólogos hablan de nuevas formaciones psicológicas especiales en la tercera edad, son diferentes y tienen su sentido profundo y su alta destinación.

Experiencia y Sabiduría: Privilegios de las personas maduras y de edad avanzada. Lo más importante es "agregar vida a los años".

Experiencia: la experiencia individual no es simplemente el recuerdo del pasado, sino la capacidad de orientarse rápidamente en el presente, utilizando la experiencia personal y ajena (de hecho irrepetibles) y los conocimientos adquiridos.

Sabiduría: determinado estado del espíritu, actividad fundada en una enorme experiencia individual, cuyo sentido es establecer el vínculo entre las generaciones, liberan a la historia de la casualidad y la agitación vana de la vida cotidiana. Es una mirada al pasado, al presente y al futuro que lleva al anciano al rango de filósofo y preceptor de la juventud.

La posición social del viejo en el mundo contemporáneo es única por su significación social e histórica, es humano por su distinción y orientación.

2.2.7. Características fundamentales de la vejez

La vejez ha de contemplarse como un proceso diferencial y no como un estado. Se trata de cambios graduales en el que intervienen un número muy considerable de variables con diferentes efectos o que dará como resultado una serie de características diferenciales muy acusadas entre las personas de la misma edad cronológica. Edad cronológica: los años transcurridos desde el nacimiento. Definición referencial y arbitraria de vejez.

Edad biológica: tiene en cuenta los cambios físicos y biológicos que se van produciendo en las estructuras celulares, de tejidos, órganos y sistemas. Definición con grandes limitaciones por las diferencias de ritmos interpersonales. Edad Psicológica: define la vejez en función de los cambios cognitivos, efectivos y de personalidad a lo largo del ciclo vital. El crecimiento psicológico no cesa en el proceso de envejecimiento (capacidad de aprendizaje, rendimiento intelectual,

creatividad, modificaciones afectivas valorativas del presente, pasado y futuro, así como crecimiento personal).

2.2.8. Cambios bioquímicos durante la actividad física

- ✓ Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficientes.
- ✓ Aumenta la concentración de hemoglobina, aumenta la red de capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.
- ✓ Se incrementa el número y tamaño de mitocondrias.
- ✓ Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.

La fuente de energía fundamental para el trabajo muscular es el ATP, cuando se estimula repetidamente el músculo se crean grandes cantidades de ácido láctico, el nivel de glucógeno.

El sistema energético de trabajo para obtener ATP es Aerobia. Cuando existe un suministro adecuado de oxígeno la resíntesis de ATP se produce gracias a los procesos oxidativos aerobios, ya sea sobre los carbohidratos, los lípidos o las proteínas, aunque debemos señalar que estas últimas, no son utilizadas en el organismo en ³calidad de fuentes energéticas sino, fundamentalmente como materiales plásticos. De esta forma, estas sustancias son oxidadas completamente hasta dióxido de carbono y agua, razón por la cual el balance energético es muy superior al compararlo con la degradación Anaerobia.

2.2.9. El tiempo libre

La vejez marca el ingreso al mundo del tiempo libre como ruptura de las obligaciones.

³ H. H. (1995). La [comunidad](#) y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y [Educación](#).

El tema se puede abordar desde una perspectiva múltiple: por el lado de las posibilidades y dificultades.

Posibilidades, en cuanto uno piensa que la persona está en condiciones de hacer aquellas actividades que deseó toda su vida pero que no tuvo oportunidades de concretar y Dificultades en tanto todo toma valor a partir de lo que uno produce económicamente.

Si antes faltó tiempo, ahora sobra. Si antes sobró actividad, ahora falta.

Detrás de cada conducta siempre hay una necesidad. Las necesidades mueven las conductas y son los aspectos dinámicos de la personalidad.

Una vida con calidad significa para el adulto mayor, un encuentro entre el reconocimiento de sus necesidades y la búsqueda eficaz de su satisfacción.

Las necesidades humanas son tanto las materiales básicas como el conjunto de necesidades no materiales tales como las de participación, creación, reflexión... y todas constituyen un sistema de modo que la satisfacción de unas y otras están mutuamente condicionadas.

Todas estas necesidades se consideran necesidades objetivas; las necesidades subjetivas son el estado de carencia sentido por las personas. Esta diferencia entre necesidades objetivas y subjetivas permite decir que puede haber un estado de carencia o de necesidad no satisfecho, aún cuando las personas afectadas no sientan esta carencia.

Comenzar a escuchar lo que quiero y necesito y no sólo lo que debo, lo que viene de adentro mío y lo que viene del contexto, produce modificaciones en la persona.

La calidad de vida se expresa a través de las conductas que (el adulto mayor) tiene para sí mismo y para con la comunidad.

El tiempo libre como calidad de vida, es fundamentalmente el resultado de una actitud. Y estas actitudes, como los conocimientos, los hábitos o las habilidades, se aprenden.

Aprendizaje: Es común creer que con la vejez decrecen todas las capacidades de aprendizaje y se deterioran las funciones intelectuales. Sin embargo, investigaciones posteriores demostraron que en el área intelectual, si el estado de salud es bueno, no hay declinación.

2.2.10. Actividad física y salud en la tercera edad.

Un estado completo de bienestar físico, mental y social.

La salud no es simplemente ausencia de enfermedad, significa el estado de equilibrio de la persona o del conjunto de la sociedad, en donde los aspectos psicológicos son tenidos cada vez más en cuenta.

La salud depende del cuidado que se dé el individuo a sí mismo y de la prevención y tratamiento de los problemas que pueden afectarla. Pero la salud depende de sistemas sociales de apoyo positivo y cambio o adaptación del medio que nos rodea.

Para ser saludable, una actividad física debe pasar por distintos controles y ser referenciada directamente con la salud.

En la adolescencia el hombre busca la salud para tener éxito en el deporte, en la adultez y entre los adulto mayores el hombre busca el deporte para triunfar en la salud.

La salud mental es:

- ✓ El conjunto de conocimientos que nos permiten vivir mejor.
- ✓ Que nos permiten sacar más provecho de la vida.
- ✓ Que nos permiten vivir de acuerdo a nosotros mismos.
- ✓ Que nos permiten ser más fructíferos.

La salud mental es el estado resultante de un adecuado uso del tiempo libre en forma ociosa, llevada la idea de “ocio” a su expresión positiva.

Por lo general el adulto mayor dispone de mucho tiempo libre, el cual puede ser ocupado por un “ocio creativo”, generador de crecimiento y equilibrio personal.

La inmensa mayoría de las personas que han cumplido entre 65 y 70 años han dejado de lado el trabajo profesional para ocuparse de actividades que antes eran “complementarias” y ahora pasan a ser casi “fundamentales “ en su vida.

Parece, por lo tanto, importante un programa dirigido con propuestas en el ámbito de la actividad física y deportiva recreativa, adaptadas a todas las condiciones de su edad, como práctica y hábitos saludables desde el punto de vista psíquico y corporal, tanto como lo social, favoreciendo la integración de muchas personas, aumentando su nivel de autoestima y valoración personal y generando nuevos estímulos para cubrir las últimas y a veces largas etapas de la vida con una amplia referencia de calidad de vida. En el fondo, estos programas que combinan lo físico, lo psíquico y lo social, se enmarcan plenamente en la definición actual de “salud”.

2.2.11. Aptitudes y actitudes, definición conceptual.

- ✓ Aptitudes: son las habilidades significativas de las personas.
- ✓ Actitudes: pertenecen al ámbito del sentimiento. La actitud como disposición a actuar.

La adquisición de actitudes es tan importante como la ejercitación de las habilidades.

La posibilidad de suscitar intencionalmente cambios de actitudes en el adulto mayor se encuentra en el territorio del juego.

Existen actitudes que son perjudiciales para el desarrollo creativo: la rigidez; la crítica precoz; el conformismo; el aferrarse a normas, dogmas, procedimientos fijos; la desvalorización de lo desconocido o mal conocido; el sometimiento a la autoridad; el temor al cambio.

La posibilidad de suscitar intencionalmente cambio de actitudes en los adultos mayores se encuentra en el territorio del juego, que permite suscitar la actitud lúdica y precisar sus puntos de arraigo en la existencia colectiva.

El juego libera lo oculto y reorganiza la vida con formas infinitas.

El juego es lo espontáneo, es la presencia de la creación frente a la sociedad estructurada.

El juego es el ámbito de la libertad, la ruptura con nuestras propias cárceles, la posibilidad permanente de superar las mediocridades y frustraciones.

Revalorizando nuestro tiempo, liberando la energía interior en actitudes compartidas y convertidas en juego desde la comunicación en la magia del encuentro: jugar, acompañarse.

El juego ofrece la posibilidad de entrar en relación real o imaginaria con el prójimo; significa enfrentamiento y colaboración. Es por esto que en el juego no existe la noción de derrota que existe en el deporte, donde la finalidad se encuentra fuera del mismo juego

El juego también me plantea obstáculos, me pone frente a mis posibilidades y limitaciones.

El juego es una actitud existencial, una manera concreta de abordar la vida que se puede aplicar a todo, sin corresponder específicamente a nada.

2.2.12. El juego y el adulto mayor.

El juego es una actitud frente a la vida que nos permite ser creativos.

Esta actitud, es la que interesa preservar, acrecentar y/o rescatar en el adulto mayor. Será una actitud vital ante su tiempo, ante su vida, contribuyendo a mejorar la calidad de ésta.

El juego, rebasa la breve época de la niñez, en que se lo ha confinado, constituyendo experiencia de aprendizaje actitudinal.

Lo que establece la pauta acerca del contenido lúdico de una actividad es la actitud de la persona que la está ejerciendo.

Tanto Piaget, como Chateau, muestran cómo la actividad lúdica contribuye a la educación y proporciona fuerzas y actitudes que permiten hacerse a sí mismo en la

sociedad. Prepara la entrada en la vida y el surgimiento de la personalidad, por eso la necesidad del mismo en todas las etapas, dentro del modo propio de cada una de ellas.

Es juego todo aquello que enmarquemos voluntariamente como tal.

Para introducir el juego en una organización recreativa, hacen falta ciertas actitudes individuales tales como, creer en el valor del juego, no tenerle miedo, reconocer las oportunidades y comprender la importancia de generar esa actitud en el otro. No hay forma de imponer el juego a la fuerza.

La creatividad contiene la realidad vital y vivencial del sujeto. Toda actividad lúdica no sólo da al niño la posibilidad de expresarse y descubrirse, esto también es válido para el adulto y el adulto mayor, que el juego le permita redescubrirse. Ciertas características que existen en la estructura de la personalidad del adulto se ven favorecidas por la creatividad y el juego, realzan la autonomía, el no conformismo para pensar y actuar, estar abierto a nuevas experiencias, conservar la capacidad de asombro, saber controlarse interiormente, resistir a los estereotipos con posibilidad de expresar sus emociones, fantasías, pensamientos.

Para los adultos mayores, la configuración de un ámbito de empatía y reconocimiento, es esencial para la recuperación de un equilibrio narcisístico, la superación de duelos y las relibidinaciones.

El espacio lúdico permite jugar con las diversas precariedades objetivas o fantaseadas que acosan al adulto mayor. Es éste un momento privilegiado de la vida para jugar con las faltas y falencias en un espacio compartido.

Respecto a la actividad creativa y sublimaciones, es conveniente establecer algunas discriminaciones:

- ✓ Darle sentido a ese tiempo.
- ✓ Estimular procesos de relibidinización objetal.
- ✓ Levantar barreras en términos de represión y conciencia moral.
- ✓ Canalización y recuperación de erotizaciones.

- ✓ Facilitación al investimento de lo nuevo, en cuantas vivencias e identificaciones.
- ✓ La apertura y sostén del espacio del reconocimiento por otro.⁴

2.2.13. Actividad física en la tercera edad.

La actividad física es esencial para la salud de las personas ancianas. Lo importante es realizar un chequeo médico previo, aumentar el ritmo lentamente y tener continuidad. La natación, caminatas y la bicicleta serían muy beneficiosas para muchas personas mayores.

El ejercicio habitual puede ayudar emocionalmente a los ancianos de salud delicada sin causarles dolor, indicó un nuevo estudio. Estos resultados se suman a la evidencia de que la actividad puede ofrecer beneficios más allá del bienestar físico.

Probablemente el hallazgo más importante del estudio es el hecho que el ejercicio, desde las actividades de resistencia hasta el entrenamiento para aumentar la fuerza y la flexibilidad, no causó dolor a los participantes que tenían enfermedades como la artrosis.

"Muchos ancianos, especialmente aquellos que padecen de artritis u otras dolencias, son reacios a hacer ejercicio porque piensan que les ocasionará dolor o molestias".

Este estudio halló que un ejercicio continuo y bajo supervisión no presentaba riesgos, se advirtió que los ancianos deberían consultar con sus médicos antes de comenzar un plan de ejercicios.

Sería irresponsable no decir que, antes de comenzar un programa de ejercicios, se necesita una confirmación del médico", y la realización de un chequeo, que incluya electrocardiograma de esfuerzo, una medición de riesgo cardíaco.

⁴ H. H. (1995). La [comunidad](#) y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y [Educación](#)

Se examinó a más de 1.700 ancianos que comenzaron programas de ejercicio en cuatro lugares de Estados Unidos. Todos los participantes tenían salud delicada y corrían el riesgo de lesiones por caídas.

Los investigadores en general, refirieron que los participantes habían mejorado su salud emocional después de los programas de ejercicios.

La escala que se usó para determinar la salud emocional no se centró en trastornos psicológicos, como la depresión, pero podría servir como un indicador de esos trastornos, puntualizaron los investigadores.

Básicamente, las preguntas se referían a: "¿se siente bien consigo mismo?"

Aún no está claro qué frecuencia, qué tipos y cuál es la intensidad de los ejercicios que se necesita para una mejoría emocional, indicando que se deben realizar más estudios para definir los beneficios del ejercicio en varias poblaciones.

Aunque la actividad frecuente refuerza de forma clara la sensación de bienestar físico, está mucho menos claro lo que esa actividad puede lograr en relación a los parámetros de calidad de vida.

Contrarrestar pérdidas

Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados.

Se ha podido calcular que a partir de la adolescencia se produce disminución de un 1% anual en la capacidad física, responsable, en gran parte, de las enfermedades características de este grupo etario.

La realización de programas de ejercicios, en forma constante y por periodos prolongados, produce innumerables beneficios en todas las edades.

A continuación enumeramos algunos:

- ✓ Menor incidencia de caídas y fracturas óseas, por aumento de la fuerza muscular y coordinación de los movimientos, producto del entrenamiento.
- ✓ Retraso en la aparición de osteoporosis, sobre todo en mujeres posmenopáusicas.
- ✓ Mejora la depresión, sobre todo en mujeres, con los programas de ejercicios físicos.
- ✓ La actividad física cotidiana, constituye uno de los pilares de los programas de prevención de la aterosclerosis.
- ✓ En personas hipertensas, produce una disminución de las cifras de tensión arterial, con una gran mejoría de su cuadro clínico.
- ✓ Aumenta el gasto calórico del organismo, contribuyendo a la pérdida de peso y al mantenimiento de la misma.
- ✓ Mejora el sueño e induce una sensación de bienestar general.
- ✓ Incrementa la capacidad para desarrollar tareas cotidianas y laborales.

Programas controlados

El entrenamiento físico debe estar dirigido a incrementar la capacidad funcional aeróbica y la fuerza muscular, y además, a mejorar la flexibilidad de las articulaciones. Ejercicios tales como la natación, las caminatas o los realizados en bicicleta, son los recomendados para lograr una mejoría de la capacidad aeróbica.

Aquellas personas sedentarias, deben comenzar un plan de ejercicios de poca intensidad y duración, para luego aumentar en forma progresiva. Olvidando la prisa en obtener buenos resultados, se necesitarán varios meses para alcanzar una condición óptima para su edad. En todos los casos, es de suma importancia la realización previa de un chequeo médico completo, para conocer la existencia o no de enfermedades cardiovasculares, musculares o articulares, a fin de prevenir la aparición de efectos indeseables que puedan corregirse. Cambiar los hábitos alimenticios, consumiendo una dieta nutritiva y equilibrada, adquiere la misma importancia que la actividad física en forma regular. Resultan extremadamente

perjudiciales para la salud el consumo de tabaco, alcohol y cualquier tipo de drogas (excepto por prescripción médica).

La elección de un programa de actividades debe realizarse con mucho cuidado, debiendo estar dirigidos por expertos en medicina o educación física.

¿Pueden trabajar la fuerza?

La fuerza es una capacidad neuromuscular que se puede desarrollar a lo largo de toda la vida. En los últimos tiempos, los especialistas consideran relevante el entrenamiento de la fuerza en la tercera edad, ya que permite prevenir accidentes, evitando caídas a través de la mejoría de la estabilidad y la fortaleza de los miembros inferiores y la columna. Esto mejora la postura y logra mantener al adulto mayor y al anciano mucho más seguro.

Al evitar las caídas estamos previniendo una de las principales causas de muerte en la edad avanzada, que es el proceso que comienza con una fractura de cadera o de cabeza de fémur, y que deteriora la calidad de vida de la persona hasta provocar su fallecimiento.

También podemos a través del entrenamiento de la fuerza cooperar a mitigar los efectos de la descalcificación que provoca la osteoporosis, y que vuelve mucho más frágiles a los huesos al descender el porcentaje de mineral.

Una de las preguntas que los viejos hacen a sus entrenadores y médicos deportólogos es si este tipo de entrenamiento es compatible con las patologías cardiovasculares y respiratorias, tan frecuentes en la edad avanzada. Todo depende de cómo se planee el entrenamiento y de la total personalización de ese plan.

2.2.14. Envejecimiento y actividad física.

El envejecimiento definido como el conjunto de modificaciones que el factor tiempo produce en el ser vivo, es un ciclo más de la vida del ser humano y como tal, siempre llega. Su llegada conduce a una serie de pérdidas en las capacidades funcionales que,

no sólo se verán incrementadas con la falta de actividad física, sino que ésta (la inactividad) opera de la misma manera que el envejecimiento.

Existen algunos factores de riesgo para padecer enfermedades con la edad y la inactividad: alimentación excesiva, hipertensión, tabaquismo y alcoholismo, sedentarismo, osteoporosis, obesidad, estrés, soledad.

Entre los factores que retardan el envejecimiento están: el sueño adecuado, actividad física continuada, buena alimentación, participación social.

Se sabe, pues que la edad (mayor edad), produce cambios estructurales, y una disminución de las funciones fisiológicas. Han demostrado retrasos en estos procesos de involución.

Así, observaron como la fuerza disminuye menos en personas que han realizado actividad física durante toda la vida. El número de capilares por unidad de área no presenta diferencias en corredores de fondo jóvenes y ancianos. Por lo que la entrenabilidad a estas edades es similar que en edades jóvenes.

Con relación a aspectos óseos, se ha observado una densidad ósea mayor en atletas que en sedentarios.

En cuanto a la resistencia numerosas investigaciones al respecto, afirman que la realización de un programa de ejercicio correctamente diseñado mejora la salud y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiacas.

En general, se considera que una actividad física vigorosa regular produce mejoras en el individuo a cualquier edad.

Lógicamente se producen disminuciones asociadas con el envejecimiento, pero, a pesar de ello, los deportistas de edad avanzada pueden rendir a un elevado nivel.

El ejercicio físico también repercute de forma positiva en aspectos psicológicos. Las actividades deportivas incrementan la sensación de logro personal, los sentimientos

de competencia y auto-eficacia, aumentando los beneficios sociales y psicológicos que la práctica deportiva tiene en el bienestar de las personas mayores. Mejora del estado de ánimo, disminuye la depresión y ansiedad, y reduce la sintomatología somática. Además, en los mayores con algún tipo de deterioro físico, la práctica deportiva aumenta la sensación de control y bienestar durante la realización de los ejercicios.

Son numerosos los estudios sobre los efectos de la práctica deportiva en las personas mayores. En todos ellos se señala que la práctica de actividades físico recreativas en la tercera edad ayuda a mantener cuerpo y espíritu jóvenes.

A modo de conclusión, podemos afirmar que la actividad física en personas mayores mejora su condición física y psicológica, lo que conlleva una vida más sana, más equilibrada, más alegre, más activa y más dinámica.

En este sentido, el voleibol se nos presenta como un deporte que se puede adaptar a las necesidades y a la situación de las personas mayores, primando en su práctica los aspectos recreativos y sociales.⁵

2.2.15. Ocio y tiempo libre un lujo de la tercera edad.

¿Qué entendemos por ocio y tiempo libre?

Son cada vez más los mayores que se involucran activamente en actividades de ocio y tiempo libre. El concepto de vejez y jubilación está cambiando y empieza a verse como otra etapa más de la vida en la que el trabajo hay que sustituirlo por otras actividades.

Los mayores llegan a la jubilación cada vez con mayor calidad de vida y tienen cada vez más interés en permanecer activos y ocupados. El ocio puede ser entendido como un tiempo libre fuera de las obligaciones habituales, como una actividad libremente elegida que produce diversión, bienestar, relajación o descanso.

⁵ D^a. Trinidad Aparicio Pérez Psicóloga clínica. Psicóloga escolar Universidad de Granada

Al llegar a la tercera edad el tiempo libre disponible es mucho mayor, de ahí la importancia de aprovecharlo y disfrutar de él al máximo.

¿Qué nos hace más propenso a disfrutar el ocio?

La motivación al ocio y realizar actividades de tiempo libre depende de múltiples factores:

1. Tener buena salud y posibilidades de movilidad: Algunos ancianos no tienen buena salud o tienen dificultades para sus cuidados personales, otros sin embargo, aunque tengan buena salud, tienen problemas para andar o moverse de forma autónoma.
2. Factores medioambientales: La forma en que se vive la vejez, es muy diferente según se viva en un ambiente rural o urbano, en un ambiente donde haga frío o calor, donde las posibilidades para desplazarse de un lugar a otro sean mejores o peores, etc.
3. La percepción que cada uno tenga de sus capacidades y limitaciones: Si uno se percibe a sí mismo incapaz de cualquier actividad, difícilmente se va a implicar en ella. Por el contrario, cuando uno percibe que una determinada actividad le ofrece oportunidades y es capaz de llevarla a cabo, su motivación será mayor.
4. La satisfacción personal que se obtiene al realizar actividades de tiempo libre, va a determinar la participación posterior en dicha actividad. Si al realizar actividades de ocio, el sujeto obtiene gran satisfacción, es muy probable que se implique cada vez más en dicha actividad.

Es muy importante que la planificación de las actividades para el tiempo libre de los mayores deba ser muy estudiada y programada, teniendo en cuenta las características de las personas a quienes van dirigidas: entorno social, cultural, exigencias personales, exigencias de la comunidad, intereses individuales, aspiraciones, etc.

¿Beneficios del ocio?

1. Favorece la interacción y las relaciones sociales: La implicación en estas actividades hace que la persona mantenga redes de relación con diferentes grupos y conozca gente nueva. Se produce también una mejora en la capacidad para comunicarse e integrarse con los demás.

2. Mejora la autoestima: contribuyen a potenciar la propia imagen y la seguridad en uno mismo.

3. Estas actividades favorecen la autonomía y por lo tanto se produce una mejora tanto de la salud mental como física.

4. Mayor satisfacción hacía la actividad y la vida en general. La calidad de vida es mayor y se recupera el equilibrio psicoafectivo. Mejora el estado de ánimo y la ilusión por todo lo que les rodea.

¿Qué actividades se pueden realizar?

La gran mayoría tiene prejuicios con respecto a la edad. Piensan que a determinada edad "ya poco se puede hacer". Otros sin embargo, desearían ocupar ese tiempo y no saben cómo o no tienen recursos a su alcance.

Por ello es necesario que las personas que se encargan de nuestros mayores organicen actividades diarias.,

Son muchas las actividades que se pueden realizar, como hemos dicho anteriormente todo va depender de las características individuales y el entorno del anciano. Pero, a pesar de todo existen innumerables actividades para adaptarlas a cada individuo:

1. Actividades sociales: Pasear con amigos, visitar amigos, visitar a familiares, cuidar de los nietos, acudir a asociaciones, peñas de amigos, tertulias, bailes, asistir a fiestas, etc.

2. Actividad física: Está demostrado que la actividad física no solo retrasa el envejecimiento sino que además favorece el bienestar físico y psicológico. Por lo

tanto se podrían diseñar programas de ejercicios adaptados a cada persona y menos exigentes, andar al aire libre, hacer excursiones, etc.

5. Actividades recreativas: Son actividades que divierten y resultan agradables mientras las están realizando, es decir actividades que proporcionan una satisfacción inmediata. Por ejemplo los juegos de mesa (cartas, dominó, etc.), manualidades, pintura, cuidar las plantas, etc.

6. Actividades culturales: ir al teatro, museos, conciertos, conferencias, asistir a hogares y clubes de jubilados, viajes, etc.⁶

⁶ H. H. (1995). La [comunidad](#) y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y [Educación](#) la tercera edad.

2.3.DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Tendencia.- Inclinação o disposición natural que una persona tiene hacia una cosa determinada: tiene tendencia a engordar y tiene que hacer dieta

Recreación humana.- El desarrollo trasciende la adquisición de bienes materiales, los cuales por si solos no determinan la calidad de vida de las personas.

Aptitud.- Capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea o desempeñar un cargo: tiene aptitudes para la música.

Actitud.- La **actitud** es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas.

Involución.-Detención y retroceso de un proceso evolutivo.

Capacidad.-La capacidad se refiere a los recursos y aptitudes que tiene un individuo, entidad o institución para desempeñar una determinada tarea o cometido

Gerontología.- Es el área de conocimiento que estudia la vejez y el envejecimiento de una población

Geriatría.- Es una especialidad médica dedicada al estudio de la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación de las enfermedades en la tercera edad

Presión Arterial.- Es la fuerza o presión que lleva la sangre a todas las partes del cuerpo. Al medir la presión arterial se conoce el resultado de la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.

Metabolismo Basal.- Es el valor mínimo de energía necesaria para que la célula subsista.

Autovaloración.- Características (buenas o malas según un juicio de valor) que el sujeto se atribuye a sí mismo. Se refiere a todos aquellos atributos que la persona se asigna a sí misma

Edad Cronológica.- Edad de un individuo expresada como el período de tiempo transcurrido desde el nacimiento, como la edad de un lactante, que se expresa en horas, días o meses, y la edad de un niño o adulto, que se expresa en años.

Edad Biológica.- Es el tiempo transcurrido desde el nacimiento de un ser vivo.

Bioquímicos.- Es una ciencia que estudia la composición química de los seres vivos, especialmente las proteínas, carbohidratos, lípidos y ácidos nucleídos, además de otras pequeñas moléculas presentes en las células y las reacciones químicas que sufren estos compuestos (metabolismo) que les permiten obtener energía (catabolismo) y generar biomoléculas propias

ATP.- Está formado por adenina, ribosa y tres grupos fosfatos, contiene enlaces de alta energía entre los grupos fosfato; al romperse dichos enlaces se libera la energía almacenada.

Prescripción Médica.- La prescripción médica es un acto científico, ético y legal.

Patologías.- Es la rama de la medicina encargada del estudio de las enfermedades en los humanos

CAL.IBM.- Índice de masa corporal.

E.SL.O.- Excelente, Sobre Peso Ligero, Obeso.

2.4.HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1. HIPÓTESIS

No todas las investigaciones cuantitativas planean hipótesis.

Esta investigación no tiene pronóstico tiene alcance descriptivo

2.4.2. VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

Plan de Actividad Físico Recreativa.

VARIABLE DEPENDIENTE

Tiempo libre

2.5.OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

HIPÓTESIS: No todas las investigaciones cuantitativas plantean hipótesis.

Esta investigación no tiene pronósticos, tiene alcance descriptivo.

VARIABLES	DEFINICIONES CONCEPTUALES	CATEGORÍAS	INDICADORES	TECNICAS INSTRUMENTOS
<p>Variable Independiente</p> <p>Plan de actividad físico - recreativa</p>	<p>Un conjunto de tareas, consiente, ordenada y armónica para lograr un objetivo de forma inmediata.</p>	<p>La planificación de actividades físico –recreativas y ejecución.</p>	<p>Juegos tradicionales Juegos recreativos Juegos de mesa</p>	<p>Encuestas Observación Test</p>
<p>Variable Dependiente</p> <p>Tiempo Libre</p>				

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 MÉTODO CIENTIFICO

Los métodos que se utilizaran en el siguiente proyecto en el asilo de ancianos San Sebastián de la ciudad de Riobamba en términos generales se lo ejecutaran mediante el método inductivo, deductivo, porque vamos de lo simple a lo complejo de la investigación, presentando la propuesta para su aplicación.

3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta será una investigación descriptiva, porque aquí se analizara el fenómeno, el hecho o problema que se suscita en el asilo de ancianos “san Sebastián” que es la base del problema de nuestra investigación con la profundidad del caso o amerite y correlacionar con el único objetivo de verificar la interrelación de las variables de estudio.

3.1.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño del presente proyecto en el asilo de ancianos San Sebastián de la ciudad de Riobamba, será de campo con la observación directa de los acontecimientos que ocurran en la investigación, también se apoyaran mediante consultas bibliográficas y técnicas de educación documental.

3.1.3 TIPO DE ESTUDIO

Este tipo de investigación es de carácter longitudinal porque en el futuro con la información obtenida más la guía, se puede obtener los resultados positivos aplicando una nueva investigación.

POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

La presente tesina abarca aspectos fundamentales en determinar si la Ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “san Sebastián” en la ciudad de Riobamba año 2012-2013. Tomaremos como universo la población de un grupo de 15 adultos mayores entre hombres y mujeres, de las cuales obtendremos información.

3.2.2 MUESTRA

Siendo un grupo pequeño se trabajara con toda la población.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas a utilizarse en el presente estudio serán las siguientes:

Encuestas

Test

3.4 TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Luego de la aplicación y validación de los instrumentos de investigación se procederá a la codificación inmediata, para la clasificación de las respuestas las mismas que serán tabuladas en forma normal.

Se elaboraran cuadros, tablas estadísticos y gráficos que nos permitan comprender e interpretar cada uno de los datos para de esta manera poder arribar las conclusiones y recomendaciones.

3.5. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

ENCUESTAS

ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA A LOS ADULTOS MAYORES

CUADRO N°1

¿Ha practicado alguna vez cualquier actividad recreativa?

CATEGORIA	N° DE ADULTOS MAYORES	PORCENTAJES
SI	0	0%
NO	15	100%
TOTAL	15	100%

Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

GRÁFICO N° 1



Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

ANALISIS E INTERPRETACIÓN._ De los 15 adultos mayores encuestados ninguno ah practicado cualquier actividad recreativa por lo tanto 15 representa el 100%.

Los adultos mayores deben saber que es un necesario realizar las actividades recreativas para cumplir el propósito de mantener una buena calidad de vida.

CUADRO N° 2

¿Le gustaría recibir un curso de actividades recreativas?

CATEGORIA	N° DE ADULTOS MAYORES	PORCENTAJES
SI	15	100%
NO	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

GRÁFICO N° 2



Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN._ De los 15 adultos mayores encuestados los 15 que representan un 100% desean realizar un curso de actividades recreativas.

Los adultos mayores desean cumplir con este curso recreativo ya que es una base fundamental para mantener una vida sana.

CUADRO N° 3

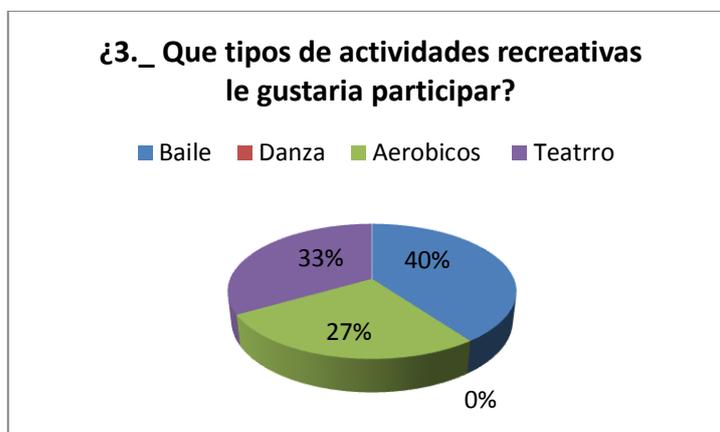
¿Qué tipo de actividades recreativas le gustaría practicar?

CATEGORIA	N° DE ADULTOS MAYORES	PORCENTAJES
Bailes	6	40%
Danza	0	0%
Aeróbicos	4	27%
Teatro	5	33%
TOTAL	15	100%

Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

GRÁFICO N° 3



Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN._ De los 15 adultos mayores encuestados, 6 desearían clases de baile lo representa un 40%, 4 prefieren aeróbicos lo que equivale a un 27%, y 5 les gustaría clases de teatro lo cual llegaría a ser un 33%.

De las diferentes actividades que se les pone a disposición los adultos mayores decidieron que el baile es lo que desearían realizar, seguidos de los aeróbicos y teatro.

CUADRO N° 4

¿En qué días le gustaría realizar las actividades recreativas?

CATEGORIA	N° DE ADULTOS MAYORES	PORCENTAJES
Lunes a Viernes	9	60%
Miércoles a Viernes	2	13%
Lunes Miércoles y Viernes	2	13%
Lunes y Miércoles	1	7%
Martes y Viernes	1	7%
TOTAL	15	100%

Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

GRÁFICO N° 4



ANALISIS E INTERPRETACION._ De los 15 adultos mayores encuestados, 9 les gustaría tener todos los días actividades recreativas lo que equivale a un 60%, 2 prefieren los días miércoles y viernes lo que representa a un 13%, 2 les gustaría los días lunes, miércoles y viernes lo que equivale a un 13%, a 1 le gustaría tener el días lunes y miércoles lo que equivale a un 7% y a un le gustaría tener los días martes y viernes lo que equivale a un 7%.

CUADRO N° 5

¿En qué horario le gustaría las actividades recreativas?

CATEGORIA	N° DE ADULTOS MAYORES	PORCENTAJES
8:00 am	15	100%
10:00 am	0	0%
12:00 pm	0	0%
14:00 pm	0	0%
16:00 pm	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

GRÁFICO N° 5



Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

ANALISIS E INTERPRETACION._ De los 15 adultos mayores encuestados a los 15 les gustaría tener actividades recreativas a las 8:00 am lo que equivale a un 100%, 0 no le gusta el resto del horario lo que da a un 0%.

De las horas que se les pone a disposición para realizar las actividades recreativas, los adultos mayores decidieron a las 8am, ya que quieren iniciar motivados el día.

CUADRO N° 6

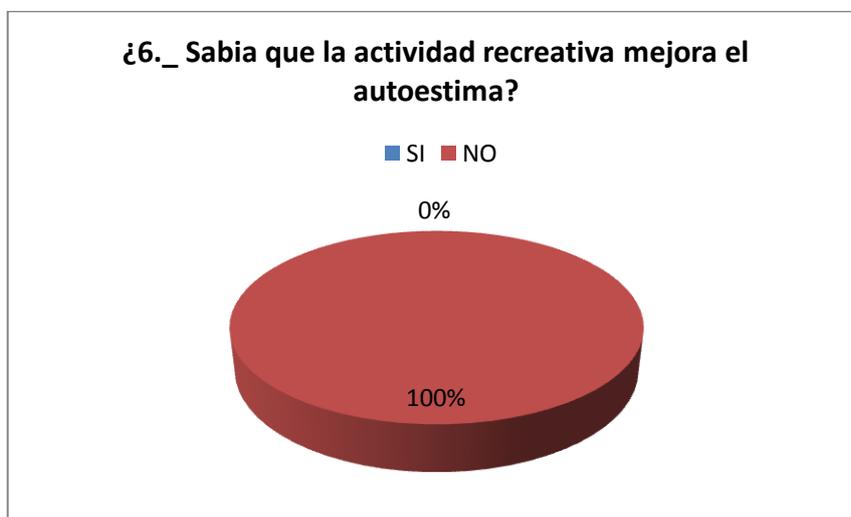
¿Sabía que las actividades recreativas mejoran la autoestima?

CATEGORIA	N° DE ADULTOS MAYORES	PORCENTAJES
SI	0	0%
NO	15	100%
TOTAL	15	100%

Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

GRÁFICO N° 6



Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

ANÁLISIS E INTERPRETACION._ De los 15 adultos mayores encuestados, los 15 no sabían que las actividades recreativas mejora el autoestima lo que da a un 100%.

Los adultos mayores deben de estar enterados que las actividades recreativas son las que elevan su autoestima y favorecen a su mejoramiento de salud.

CUADRO N° 7

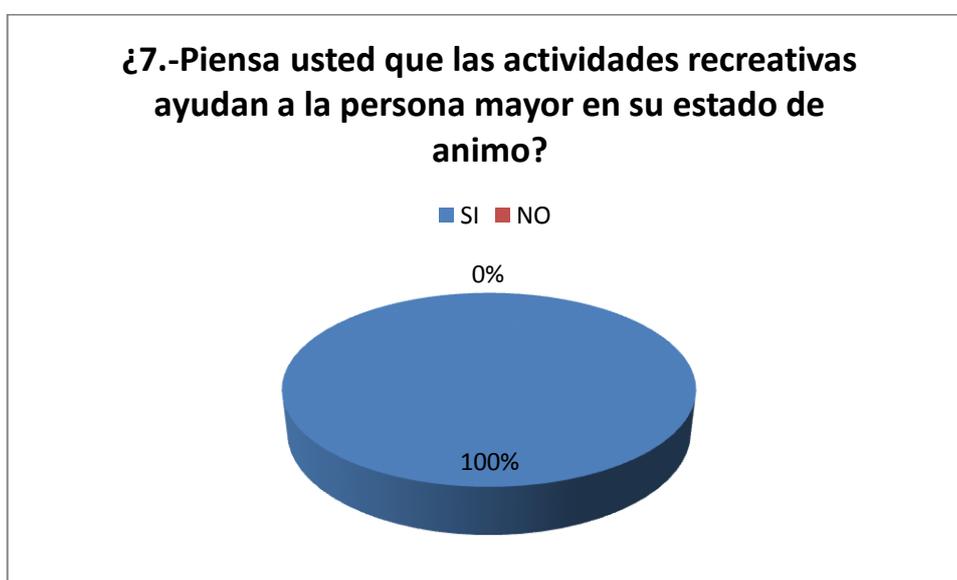
¿Piensa usted que las actividades recreativas ayuda a la persona mayor en su estado de ánimo?

CATEGORIA	N° DE ADULTOS MAYORES	PORCENTAJES
SI	15	100%
NO	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

GRÁFICO N° 7



Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

ANÁLISIS E INTERPRETACION. De los 15 adultos mayores encuestados, los 15 sabían que las actividades recreativas ayudan a la persona mayor en su estado de ánimo lo que da a un 100%.

Es necesario utilizar las actividades recreativas para que los adultos mayores se den cuenta que si les ayudan a mejorar su estado de ánimo.

CUADRO N° 8

¿Sabía usted que las actividades recreativas tienen un gran beneficio en la salud?

CATEGORIA	N° DE ADULTOS MAYORES	PORCENTAJES
SI	0	0%
NO	15	100%
TOTAL	15	100%

Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

GRÁFICO N° 8



Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

ANÁLISIS E INTERPRETACION._ De los 15 adultos mayores encuestados, los 15 no sabían que las actividades recreativas tienen un gran beneficio en la salud lo que da a un 100%.

Es necesario realizar las actividades recreativas para que los adultos mayores se den cuenta que su salud va mejorando.

CUADRO N° 9

¿Cree usted que las actividades recreativas son terapias de ayuda al adulto mayor?

CATEGORIA	N° DE ADULTOS MAYORES	PORCENTAJES
SI	15	100%
NO	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

GRÁFICO N° 9



Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

ANÁLISIS E INTERPRETACION._ De los 15 adultos mayores encuestados, los 15 sabían que las actividades recreativas son de ayuda al adulto mayor lo que da a un 100%.

Los adultos mayores deben darse cuenta que las actividades recreativas son una base fundamental para mejorar su salud y mantenerlos activos.

TEST

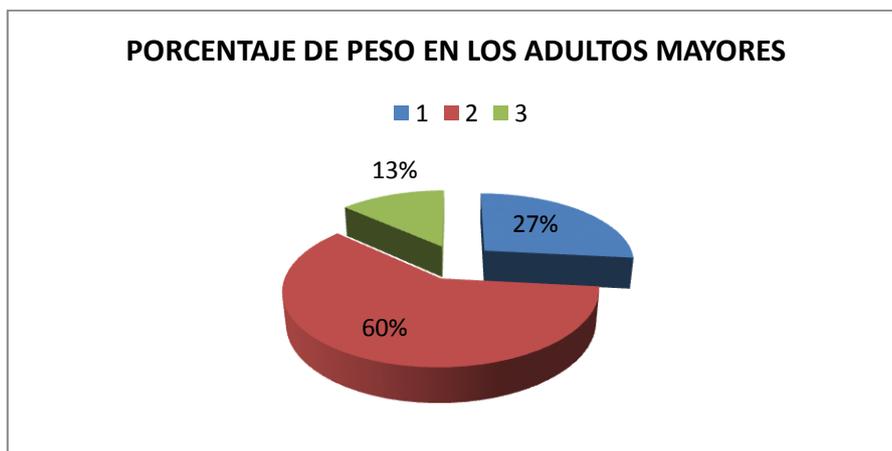
CUADRO N° 10
PORCENTAJE DE PESO EN LOS ADULTOS MAYORES

ADULTOS MAYORES	PESO	PORCENTAJE
4	Excelente	27%
9	Sobrepeso Ligero	60%
2	Obeso	13%
15		100%

Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

GRAFICO N° 10



ANALISIS E INTERPRETACION: El peso en los adultos mayores en el hogar de ancianos san Sebastián ha sido evaluado en tres características; excelente peso, sobrepeso ligero y obeso, de los cuales el 27% representan 4 adultos mayores que poseen un excelente peso con el 60% que representa a 9 adultos mayores tienen sobrepeso ligero y el 13% que representan 2 adultos mayores son obesos.

Es necesario saber cuál es el porcentaje del adulto mayor en peso para poner a disposición las actividades que pueden realizar mediante su porcentaje

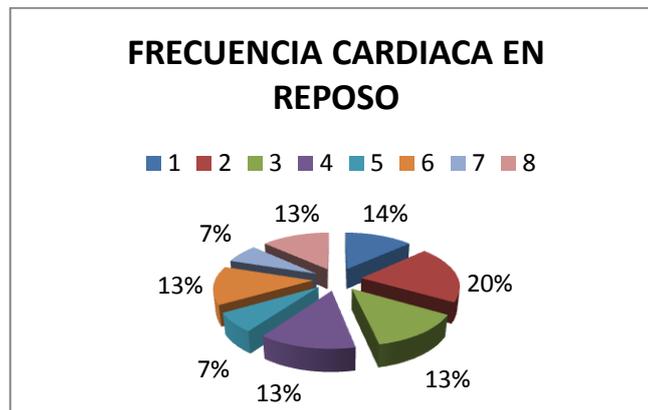
CUADRO N° 11
FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO

PULSACIONES ADULTOS MAYORES	FRECUENCIA C.R	PORCENTAJE
2	64	14%
3	65	20%
2	66	13%
2	67	13%
1	68	7%
2	69	13%
1	70	7%
2	71	13%
15		100%

Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

GRAFICO N° 11



ANALISIS E INTERPRETACION: Hemos tomado la frecuencia cardiaca en reposo para determinar cuáles van a ser los ejercicios a desarrollarse.

De aquí parte la realización de las actividades recreativas, para saber que es lo que deben realizar cada uno de ellos.

CUADRO N° 12

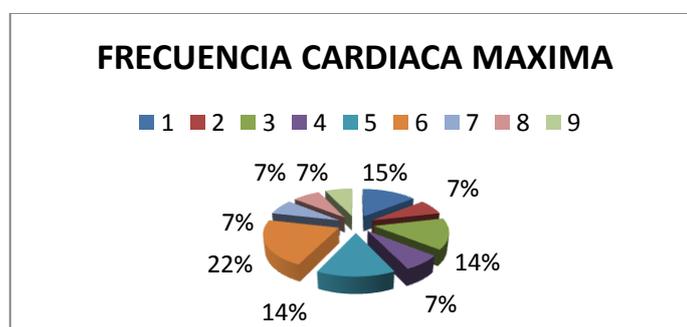
FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA

PULSACIONES A. ADULTOS MAYORES	FRECUENCIA C.M	PORCENTAJE
2	149	15%
1	150	7%
2	151	14%
1	152	7%
2	153	14%
3	154	22%
1	155	7%
1	157	7%
1	161	7%
15		100%

Fuente: Adulto mayor de 65 – 80 años del hogar de ancianos “San Sebastián”

Autora: Mercy Paredes

GRAFICO N°12



ANALISIS E INTERPRETACION: Hemos tomado la frecuencia cardíaca máxima para determinar cuáles van a ser los ejercicios a desarrollarse.

Es para darnos cuenta hasta donde podemos hacerlos trabajar con las diferentes actividades recreativas y no sufran ningún inconveniente con su salud.

CAPITULO IV

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN

4.1 CONCLUSIÓN

- ✓ La vejez es una etapa de la vida cargada de temores, inquietudes, angustias, creencias y mitos; en donde la comunicación con el otro cumple un papel fundamental en las relaciones con el entorno que los rodea.
- ✓ Por tal motivo es una buena oportunidad la realización de actividades recreativas cuyo objetivo es el de brindar, además de una mejor calidad de vida, un espacio propicio para la satisfacción de los ideales de expresión y de socialización.

4.2 RECOMENDACION

- ✓ Tomando en cuenta las diferencias de la población de los Adultos mayores, del hogar de ancianos “San Sebastián” de la ciudad de Riobamba se recomienda un programa de actividades recreativas basadas en su tiempo libre, siguiendo los lineamientos básicos de acuerdo a la tabla de valoración de su peso, edad, ibm y las enfermedades que posee cada adulto mayor.
- ✓ Cada adulto mayor es diferente y tiene mayores limitaciones físicas-médicas etc., que un participante de edad mediana, por eso se debe adaptar distintas actividades como juegos, movimientos naturales y ejercicios no tan forzados, debemos evitar las actividades de alto impacto. Con esto concluyo dejándoles una propuesta de actividades físicas recreativas y juegos en aras de incentivar la participación de los adultos mayores del hogar de ancianos “San Sebastián” para mejor su calidad de vida.

CAPITULO V

PROPUESTA

1.1.TEMA:

PROPUESTA PARA UNA VIDA SANA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR DE ANCIANOS "SAN SEBASTIAN" DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA MEDIANTE ACTIVIDADES DE RECREACION Y QUE HACER EN SU TIEMPO LIBRE

NOTA: La propuesta se presenta en un folleto adjunto al proyecto.

BIBLIOGRAFIA

Beauvoir, S. (1970). *La vejez*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.

Lammoglia, E. (2008). *Ancianidad: ¿Camino sin retorno?* 2a. ed. México: Random House Mondadori. 216 pp. [ISBN 978-970-810-505-7](https://www.randomhouse.es/libros/9789708105057).

Ayudante del abuelo (2011): “evolución de la población española de la tercera edad”. Disponible en <http://www.ayudantedelabuelo.com>.

Bazo TM. Nueva sociología de la vejez. En: La ancianidad del futuro. Bazo, MT. SG Editores. Barcelona.1992. 17-44.

Fericgla JM. El concepto de vejez. En: Envejecer. Una antropología de la ancianidad. Fericgla, JM. Anthropos.Barcelona.1992. 71-75.

Bobbio N. La vejez ofendida. En: De senectute. Bobbio, N. Taurus. Madrid.1997. 23-27.

Rowe JW Kahn, IR. Human aging: Usual and successful. Science.1987; 237:143-149.

Peñalver R. Evolución de la salud y coordinación sociosanitaria en el anciano. Documentación Social 1998; 112: 85-96.

García-Arilla E et al. Modificaciones corporales, estructurales y funcionales asociadas al envejecimiento. Medicine 1996; 6: 3826-3837.

A N N E X O S

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Encuesta al hogar de ancianos "SAN SEBASTIAN"

A nombre de la Escuela de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo reciba un cordial saludo, con la finalidad de investigar las actividades recreativas en el adulto mayor y contribuir a la sociedad. Ruego contestar de la manera más sincera y objetiva las siguientes preguntas.

LEA DETERMINADAMENTE LA PREGUNTA Y MARQUE UNA X.

¿Ha practicado alguna vez cualquier actividad recreativa?

Si ___ No ___

¿Le gustaría recibir un curso de actividades recreativas?

Si ___ No ___

¿Qué tipo de actividades recreativas le gustaría practicar?

Baile ___

Danza ___

Aeróbicos ___

Teatro ___

¿En qué días le gustaría realizar las actividades recreativas?

¿En qué horario le gustaría las actividades recreativas?

8:00 am

10:00 am

12:00 pm

14:00 pm

16:00 pm

¿Sabía que las actividades recreativas mejoran la autoestima?

Si ___ No ___

¿Piensa usted que las actividades recreativas ayuda a la persona mayor en su estado de ánimo?

Si ___ No ___

¿Sabía usted que las actividades recreativas tienen un gran beneficio en la salud?

Si___ No___

¿Cree usted que las actividades recreativas son terapias de ayuda al adulto mayor?

Si___ No___

Gracias por su colaboración.

TABLA DE VALORACION DE EDAD-PESO-ESTATURA-IBM-ENFERMEDADES EN LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR DE ANCIANOS SAN SEBASTIAN											
	NOMBRES	EDAD	PESO kg	ESTATURA	CAL.IBM	E.SL.O	PESO IDEAL		ENFERMEDADES	F.C Reposo	F.C Actividad
							MIN Kg	MAX Kg			
1	Juan López	68	65	1,63	24,46	Excelente	55,14	66,42	Diabetes	65	152
2	Pedro Yopez	70	68	1,60	26,55	Sobrepeso L	21,52	64		66	150
3	María Chicaiza	72	70	1,54	22,52	Obeso	44,35	56,44		67	154
4	Juana Díaz	71	65	1,55	27,06	Sobrepeso L	44,93	57,18	Osteoporosis	64	149
5	Raúl Méndez	65	66	1,65	24,24	Excelente	54,45	68,06	Diabetes	68	155
6	Mercedes Muñoz	69	63	1,55	26,22	Sobrepeso L	44,93	57,18		70	157
7	Gladys Noriega	73	78	1,57	31,54	Obeso	41,93	57,18	Diabetes	69	153
8	Esther Daquilema	78	61	1,54	25,72	Sobrepeso L	44,35	56,44		66	148
9	Francisco Vélez	69	60	1,60	23,44	Excelente	51,02	64	Problemas visuales	65	151
10	Nancy Haro	65	60	1,55	24,97	Sobrepeso L	44,93	57,18		65	161
11	Margot Carranza	73	60	1,55	24,97	Sobrepeso L	44,93	57,18		64	153
12	Bertha Quisphe	75	62	1,62	23,62	Excelente	49,08	62,46		67	151
13	Ángel Vargas	71	62	1,54	26,14	Sobrepeso L	47,43	59,29	Presión alta	71	149
14	Lucia Román	72	60	1,55	24,97	Sobrepeso L	44,93	57,18	Sordera	69	154
15	Olga Ramón	72	67	1,55	27,89	Sobrepeso L	44,93	57,18	Presión alta	71	154



**PROPUESTA PARA UNA VIDA SANA EN LOS
ADULTOS MAYORES DEL HOGAR DE
ANCIANOS "SAN SEBASTIAN" DE LA
CIUDAD DE RIOBAMBA MEDIANTE
ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y QUE
HACER EN SU TIEMPO LIBRE.**

AUTORA

Mercy Elizabeth Paredes Godoy

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE: CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



PROPUESTA

PROPUESTA PARA UNA VIDA SANA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR DE ANCIANOS "SAN SEBASTIAN" DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA MEDIANTE ACTIVIDADES DE RECREACION Y QUE HACER EN SU TIEMPO LIBRE.

AUTORA: Mercy Elizabeth Paredes Godoy

TUTOR: Msc. Mario Espinoza

RIOBAMBA-ECUADOR

INTRODUCCIÓN

La tercera edad también anunciada como vejez, es un término antrópico-social que hace referencia a los adultos mayores del asilo de ancianos “San Sebastián de la ciudad de Riobamba”, normalmente de 65 años 80 o más.

Este grupo de adultos mayores ha careciendo de varias necesidades en su salud sobre todo en la recreación, ya que en su tiempo de ocio no realizan actividades que contribuyan al desarrollo personal y físico de cada adulto mayor.

A medida que el adulto mayor del asilo de ancianos San Sebastián va llegando a cierta edad debe tomar conciencia de la importancia de realizar actividades físicas, recreación en su tiempo libre permanentemente, a diario. Estas actividades les permiten mantener de manera activa y vital, cuando hablamos de actividades para el adulto mayor estamos hablando de realizar ciertas tareas físicas sin fatigarse con el único objetivo que es mantenerse con el mejor estado físico posible, recalcando que no solo podemos realizar actividades físicas sino también juegos de recreación o los famosos juegos de mesa, dependiendo del estado de salud de cada adulto mayor.

JUSTIFICACION

La presente propuesta tiene como, objetivo motivar a la actividad física en el tiempo libre y mejorar la autoestima, salud, sociabilización etc., aprovechar la experiencia desarrollada con los adultos mayores del hogar de ancianos “SAN SEBASTIAN”.

Mi proyecto se va a basar en la ocupación del tiempo libre del adulto mayor en el hogar de ancianos “San Sebastián” en la ciudad de Riobamba. El tiempo libre visto como la manera de desarrollar en las personas, de ayudar a “ser”, potencia la autoestima, las relaciones sociales y fomenta el proceso de desarrollo personal. El tiempo libre dirigido a personas mayores también tiene una función de prevención y rehabilitación, ya que tiene el beneficio de conservar ó mejorar la autonomía personal. Mi intención con este proyecto es planificar y ejecutar actividades dirigidas a las personas mayores con la finalidad de mejorar su calidad de vida.

OBJETIVO GENERAL:

- ✓ Proponer una guía dirigida a los adultos mayores del asilo de ancianos San Sebastián de la ciudad de Riobamba año 2012-2013, para mantenerlos activos y saludables a lo largo de su vida, fomentando la práctica dirigida de ejercicios físicos y de juegos de mesa en su tiempo libre.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- ✓ Lograr la mayor participación de los adultos mayores del asilo de ancianos San Sebastián en las actividades programadas.
- ✓ Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del asilos de ancianos SAN SEBASTIAN año 2012-2013.

INDICE

Evaluación médica, aptitud física y general en el adulto mayor.

Calentamiento en la tercera edad previo al ejercicio.

Ejercicios de calentamiento para el adulto mayor.

Metodología Para La Enseñanza De Los Movimientos Naturales En El Adulto Mayor.

Metodologías de los juegos de mesa para la enseñanza del adulto mayor.

Recomendaciones de dietas en el adulto mayor.

INDICACIONES MÉDICAS

Para prescribir un programa de ejercicio físico es importante conocer las alteraciones del proceso involutivo del envejecimiento con la finalidad de conocer mejor las limitaciones y necesidades de la población mayor.

Evaluación inicial

- **Evaluación médica**

Es fundamental un control médico exhaustivo de cada alumno. Esto permitirá saber su historia clínica y establecer las restricciones pertinentes sobre las actividades que se van a realizar.

- **Evaluación de la aptitud física**

La utilización de una batería de tests tiene como objetivo evaluar los parámetros físicos asociados a la capacidad funcional (fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, agilidad y equilibrio). De esta forma será más fácil ajustar las actividades a las necesidades y capacidades de nuestros alumnos.

- **Evaluación general**

Aplicación de un cuestionario relativo a los datos biográficos, ocupación del tiempo libre, realización de las actividades diarias,

pasado deportivo, motivaciones/barreras para participar en el programa, etc.

Prescripción del ejercicio

La práctica del ejercicio físico está basada en los siguientes principios fundamentales que lo determinan: duración, frecuencia, intensidad y tipo de actividades. Cuando establecemos un programa de actividad física para mayores debemos prestar atención a un gran número de limitaciones causadas por la edad o por alguna dolencia. Un grupo de mayores raramente es homogéneo debido a las diferencias individuales causadas por el proceso de envejecimiento, estado de salud o nivel de actividad física (Pullejo, et al, 1994).

Para elaborar un programa de ejercicios para mayores es necesario adecuar estos principios:

Frecuencia

Mínimo 2 a 3 sesiones semanales (varía en función del tipo de trabajo, de los objetivos y de la intensidad)

Duración

+ 60 minutos (la duración de una sesión y de cada una de sus fases puede variar en función del nivel físico de los mayores y de los objetivos principales de la misma)

CALENTAMIENTO EN LA TERCERA EDAD PREVIO AL EJERCICIO.

El calentamiento está constituido por un conjunto de movimientos suaves con incremento progresivo, cuya finalidad es preparar al organismo para una actividad física más intensa.

Cualquier actividad física de mediana a intensa, debe ser precedida por una rutina de calentamiento adecuada, para facilitar la adaptación del cuerpo a los ejercicios.

Las características del calentamiento y estiramiento son: intensidad leve con realización continua y progresiva, hasta lograr una adaptación acorde a la magnitud del entrenamiento que se realizará.

BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO EN EL ADULTO MAYOR.

Entre sus beneficios tenemos:

Favorece un incremento progresivo de la temperatura corporal.

Produce una oxigenación adecuada de los músculos previos al entrenamiento.

Favorece un estiramiento muscular y tendinoso progresivo, evitando lesiones.

El calentamiento y estiramiento mejoran la disposición física a los ejercicios.



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO PARA EL ADULTO MAYOR.

Calentamiento de Actividades para Personas Mayores

- Dar un paseo pausado, lento durante al menos 5 -10 minutos. No correr o caminar a paso ligero o carrera. Sólo hay que pasar casualmente, la espalda recta, alrededor de la cuadra o alrededor de una habitación, con los brazos a los lados, ligeramente los movimientos de balanceo. Un paseo es la manera mejor y más relajante para despertar los músculos dormidos.
- Desde caminando sobre un piso plano o nivel, intentar subir un corto tramo de escaleras o incluso sólo pasos 5-10 de un tramo de escaleras. No ejerza – si se siente cansado, parar, respirar y ver si se siente bien para continuar.
- Pruebe con un muro empuje hacia arriba. Párese frente a una pared a una distancia de 2 metros entre usted y la pared. Coloque ambas manos en la pared, a la altura del hombro. Suavemente los brazos del contrato, de tal manera que la barbilla toque la pared. Cuenta hasta 5. Y luego estira los brazos hacia fuera lentamente para volver a su posición original. Realiza este simple ejercicio, 5 veces. No más de estiramiento, no aumente la distancia entre usted y la pared. Ser lento y seguro.

METODOLOGIA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS MOVIMIENTOS NATURALES EN EL ADULTO MAYOR.

OBJETIVOS:

- ✓ Es reducir la discapacidad musculo esquelética es decir la debilidad muscular.
- ✓ Mejora la fuerza y la flexibilidad
- ✓ Reduce el riesgo de caídas debido a un incremento en el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.
- ✓ Mejora la calidad de vida.
- ✓ Mejora la salud mental.
- ✓ Más energía y menos estrés.
- ✓ Mejor postura y equilibrio

Guía N° 1: Moverse es divertido.

Ejercicios en posición sentada: Nos sentaremos en una silla con respaldo, y realizaremos los movimientos lentamente:

CUELLO: Dejamos caer la cabeza hacia delante, con la barbilla tocando el pecho y volvemos a la posición vertical.



Figura 1



Figura 2

Giramos la cabeza hacia la izquierda y luego hacia la derecha como si estuviésemos diciendo “no”.

Inclinamos la cabeza a la izquierda y luego a la derecha, intentando acercar la oreja al hombro del mismo lado.



Figura 3



Figura 4



Figura 5



Figura 6

Entrelazamos ambas manos tras la nuca, juntamos los codos y después los separamos estirando el pecho; el cuello debe quedar relajado.

HOMBROS:



HOMBROS:

Estiramos ambos brazos hacia delante con los codos bien estirados y elévelos hacia el techo y después los bajamos.



Figura 9

Los brazos a ambos lados del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba, los elevamos para dar una palmada por encima de la cabeza.



Figura 10



Figura 11

Cruzamos ambos brazos en el pecho tocando cada mano el hombro, abrimos los brazos hacia los laterales estirando bien los codos.



Figura 12



Figura 13

Doblamos ambos codos y los pegamos al cuerpo, los estiramos completamente hacia delante y volvemos hacia atrás balanceándolos. Realizamos círculos grandes con los brazos.



Figura 14



Figura 15



Figura 16

CODOS:

Con cada mano tocamos el hombro correspondiente del mismo lado, después estiramos los codos para ir a tocar con cada mano la rodilla correspondiente del mismo lado.



Figura 17



Figura 18

MUÑECA-MANO:

Con los codos doblados, doblamos ambas muñecas a la vez realizando círculos en ambos sentidos.



Figura 19

Con los codos doblados, abrimos y cerramos los puños.

Con los codos doblados, vamos apretando con el dedo gordo de la mano cada uno de los dedos.



Figura 20



Figura 21

TRONCO:

Con los brazos colgando, inclinamos lateralmente el tronco a la izquierda primero y a la derecha después, intentando con cada mano tocar el suelo.



Figura 22



Figura 23

Con las manos en la nuca, giramos el tronco a izquierda y derecha.



Figura 24



Figura 25

RODILLAS:

Elevamos alternativamente las piernas estirando las rodillas hasta el máximo. El muslo y la rodilla deben quedar pegados a la silla y no subirlos.



Figura 26

Cruzamos una pierna sobre la otra, y cambiamos después, haciendo lo mismo con la otra pierna.



Figura 27

TOBILLO-PIE:

Estire una pierna hacia delante y mueva el tobillo dibujando con el pie círculos en ambos sentidos. Cambiar al otro pie.



Figura 28

Con la pierna estirada hacia delante, movemos el pie hacia arriba y hacia abajo. Cambiamos al otro pie.



Figura 29

Apoyamos los talones en el suelo y despegamos las punteras, movemos ambos pies hacia dentro intentando conectar los dedos gordos de ambos pies, y después los separamos alcanzando la distancia máxima.



Figura 30



Figura 31

Desde la posición de sentado pasamos a levantarnos, volvemos a sentarnos y después a levantarnos, y así sucesivamente.

MANTEMIENTO DE LA COORDINACIÓN DEL MOVIMIENTO Y EL EQUILIBRIO.

Estos ejercicios nos ayudarán a una reconstrucción del esquema corporal y a mantenernos independientes, evitando la discapacidad que pudiera resultar de las caídas (las cuales son la causa más frecuente de fracturas y de otras lesiones incapacitadoras).

Caminaremos unos 20 metros dentro de la casa de esta forma: colocamos un talón justo enfrente de los dedos de nuestro otro pie cada vez que demos un paso, lo haremos como si estuviéramos andando sobre una cuerda.



Figura 46



Figura 47



Figura 48

De pie, colocamos una mano en la nuca y otra en nuestra espalda, luego intercambiamos las posiciones de las manos, una sube y otra baja.

De pie, nos ponemos de puntillas, después nos ponemos de talones y pasamos otra vez a puntillas; así sucesivamente.

Nos ponemos a “pata coja”, doblamos lentamente la rodilla de la pierna que tenemos apoyada en el suelo y lentamente la estiramos; cambiamos después a la otra pierna.



Figura 49



Figura 50

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Estos ejercicios nos ayudarán a aumentar nuestra capacidad respiratoria, mejorará nuestra oxigenación sanguínea y nuestra relajación física y psíquica. Cada persona debemos controlar nuestro propio ritmo.

Sentados en una silla:

Elevamos hacia el frente ambos brazos (estirados hasta por encima de la cabeza) al mismo tiempo que tomamos aire por la nariz y soplamos por la boca (al tiempo que bajamos los brazos hasta la posición de partida).



Figura 51

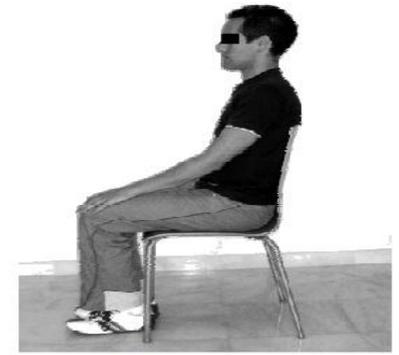


Figura 52

Con los brazos colgando (con la palmas de las manos hacia arriba), elevamos ambos brazos lateralmente, tomando al mismo tiempo aire por la nariz hasta llegar a dar una palmada por encima de la cabeza; soplamos por la boca al bajar los brazos.



Figura 53



Figura 54

Con las manos en la nuca, juntamos los codos y después los separamos hacia atrás al mismo tiempo que tomamos aire por el nariz; volvemos a juntar los codos al tiempo que soplamos el aire por la boca.



Figura 55



Figura 56

PARA MANTENER ELASTICOS LOS MUSCULOS

Estos ejercicios nos ayudarán a conservar la flexibilidad del cuerpo, prevenir caídas y evitar lesiones en nuestros músculos, tendones y articulaciones, por eso los realizaremos de forma relajada y con una respiración normal. Lentamente nos estiraremos a la posición deseada, lo máximo que podamos sin que nos cause dolor, y mantendremos el estiramiento de 10-15 segundos, para dar tiempo al músculo para que se adapte. No lo haremos con “rebotes”, porque produciríamos el efecto contrario.

Haremos cada ejercicio de estiramiento de 3-5 veces, y la sesión completa debe de durar unos 15-20 minutos.

EJERCICIOS:

Sentados, entrelazamos las manos por encima de la cabeza, estiramos los brazos hacia el techo y que las palmas de las manos queden mirando al techo.



Figura 57

Sentados, realizamos el mismo ejercicio anterior pero estirando los brazos hacia el frente a la altura del pecho y las palmas de las manos quedan mirando al frente.



Figura 58



Figura 58

Sentados, elevamos un brazo hacia el techo, doblamos el codo y con la mano intentamos tocar la “paletilla” del hombro mientras con la otra mano empujamos el codo hacia atrás. Debemos notar el estiramiento en la parte posterior del brazo.



Figura 59

De pie, entrelazamos las manos por detrás de la espalda haciendo fuerza hacia atrás y sacando el pecho. Notaremos el estiramiento en la zona del pecho.



Figura 60

De pie frente al respaldo de la silla, con una mano agarramos el respaldo de la silla y con la otra agarramos el pie doblando la rodilla y llevando el pie lo más pegado posible al “trasero”.

Repetiremos con la otra pierna. Al realizar el estiramiento procuraremos que los muslos de las piernas no se separen. Notaremos el estiramiento en la parte anterior del muslo.



Figura 61

De pie frente a una pared con ambas manos apoyadas en la pared, adelantamos una pierna con la rodilla ligeramente doblada, la otra pierna quedara atrás con la rodilla estirada. Ambos pies estarán rectos mirando hacia la pared y los talones no los despegamos del suelo. Para notar el estiramiento de la pierna estirada, dejamos caer el peso del cuerpo sobre la rodilla doblada.

Repetimos con la otra pierna. Notaremos el estiramiento en la “pantorrilla” de la pierna estirada, si no lo sentimos moveremos el pie de la pierna estirada un poco más hacia atrás hasta notarlo.



Figura 62

Tumbados boca arriba, estiramos los brazos por encima de la cabeza y estiramos también las piernas: Intentaremos estirarnos todo lo que podamos y procuraremos mantener el estiramiento.



Figura 63

Tumbados boca arriba, doblamos ambas rodillas hacia el pecho, manteniendo la posición con ayuda de nuestras manos. Si existe algún

dolor en las rodillas suprimiremos este ejercicio. Notaremos el estiramiento en la zona lumbar.



Figura 64

Tumbados boca arriba, con los brazos a lo largo del cuerpo, las rodillas dobladas y con los pies apoyados en la colchoneta, separamos una de las rodillas dejándola caer hacia un lado sin que se mueva la otra pierna, repetiremos lo mismo con la otra pierna. Notaremos el estiramiento en la parte interior del muslo.



Figura 65



Figura 66

Tumbados boca arriba, los brazos a lo largo del cuerpo, con una pierna doblada y con el pie apoyado en la colchoneta y la otra pierna estirada. Tomamos una toalla y la colocaremos en la planta del pie que está apoyado. Estiramos la rodilla y tiramos hacia nosotros los extremos de

la toalla. Notaremos el estiramiento en la parte posterior del muslo y de la rodilla.



Figura 67

1

Estos ejercicios ayudan al adulto mayor a que su cuerpo y su mente se mantengan activo además que estimula al sistema nervioso central del adulto mayor, su beneficio es el mantener un cuerpo más sano libre de estrés y de malas energías, y le ayuda hacer un ente mas sociable.

¹ Marcos García ejercicios para el adulto mayor

¿QUÉ PRECAUCIONES DEBEN TENERSE EN CUENTA?

La intensidad de la actividad no deberá interferir con la respiración como para que impida poder hablar mientras que se hace el ejercicio, ni deberá causar mareo o dolor en el pecho.

Antes y después del ejercicio debe tomarse un período de actividad suave, a manera de calentamiento y de enfriamiento, respectivamente, de por lo menos 10 minutos cada uno.

Se recomienda que se hagan ejercicios de estiramiento después de las actividades de resistencia cuando los músculos ya están calientes.

Es necesario beber mucha agua antes, durante y después de los ejercicios para evitar la deshidratación.

Si una persona está haciendo un régimen de restricción de líquidos (incluyendo personas con insuficiencia cardiaca congestiva y enfermedad del riñón), debe consultar con su médico.

Se debe elegir la hora más adecuada para hacer ejercicio al aire libre, evitando las horas en las cuales hace demasiado calor o mucho frío, o cuando hay un alto grado de humedad o contaminación ambiental.

Debe usarse ropa apropiada para evitar un choque de calor, o

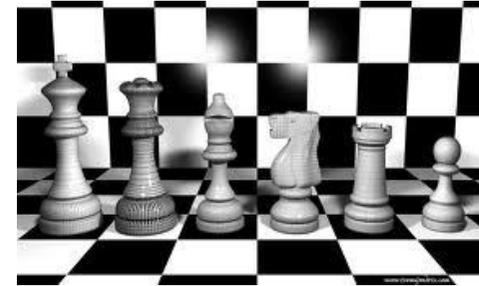
hipotermia.

Deben usarse elementos de seguridad, o equipo apropiado para prevenir lesiones, tales como zapatos cómodos y estables para caminar.

Cabe recalcar que las personas con osteoporosis no pueden realizar ejercicios tan forzados que afecten a su salud, por tal motivo, antes de realizar cualquier ejercicios se deberá realizar una prescripción médica.

METODOLOGIAS DE LOS JUEGOS DE MESA PARA LA ENSEÑANZA DEL ADULTO MAYOR.

Ajedrez



Clasificación: Juego de estrategia

Número de jugadores: 2

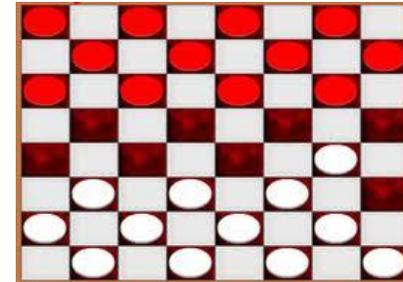
Breve descripción: Consta de un tablero cuadrado de 64 casillas y dos conjuntos de figuras (tradicionalmente, blancas y negras) de 16 piezas cada uno. Existen 6 tipos de piezas distintos que, para cada color, son: los peones (8), las torres (2), los caballos (2), los alfiles (2), la reina (1) y el rey (1). Cada pieza tiene un patrón específico de movimientos permitidos y, además, ciertos movimientos solo pueden ser realizados en determinados momentos del juego (como el enroque). Requiere de la activación de procesos de análisis, métodos de razonamiento y estrategias de registro, que lo hacen práctico para el desarrollo de aptitudes matemáticas. Dominar el razonamiento y la estrategia del ajedrez exige mucho tiempo y dedicación, aunque no se requiere tanto para, por lo menos, empezar a jugar.

Habilidades ejercitadas en los adultos mayores:

Funciones ejecutiva:

- ✓ Atención y concentración.
- ✓ Capacidad visuoperceptiva.
- ✓ Pensamiento crítico (se precisa capacidad para ponerse «en el lugar del otro» y para tratar de prever cuáles serán sus movimientos y/o intenciones).
- ✓ Lógica.
- ✓ Capacidad para ordenar ideas y capacidad de decisión.
- ✓ Flexibilidad de pensamiento (capacidad de cambiar de estrategia o planteamiento en función de las acciones del adversario).
- ✓ Planificación y previsión de consecuencias.
- ✓ Resolución de problemas.
- ✓ Percepción visuoespacial (los movimientos permitidos para cada ficha requieren de la visualización de distintas trayectorias por el tablero).

Damas



Clasificación: Juego de estrategia

Número de jugadores: 2

Breve descripción: El objetivo en sí es bastante simple: mover las propias fichas por el tablero «comiéndose» las del contrario (saltándolas). Gana quien consigue eliminar todas las fichas del contrario. Pero la estrategia implicada va mucho más allá. Debe analizarse todo movimiento del contrario e intentar deducir cuál será su próximo movimiento o qué pasará si me «como» esta pieza ¿Qué movimiento es mi mejor opción? Es necesario hacerse muchas preguntas y existen muchos posibles resultados.

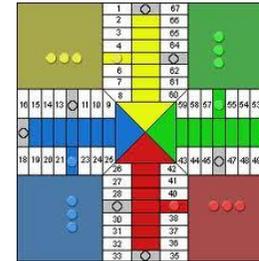
Habilidades ejercitadas:

Funciones ejecutivas:

- ✓ Atención y concentración.

- ✓ Pensamiento crítico.
- ✓ Lógica.
- ✓ Flexibilidad de pensamiento.

Parchís



Clasificación: Se incluye en la amplia categoría de juegos de reglas, o en la que algunos denominan «juegos de carreras».

Número de jugadores: 4

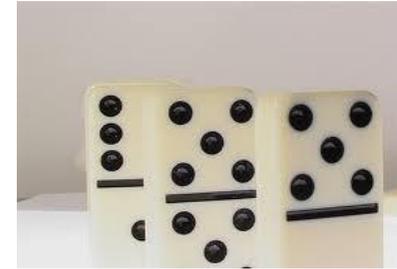
Breve descripción: El parchís se juega sobre un tablero en el que se ve una cruz formada por 68 casillas numeradas, 16 de las cuales (debidamente diferenciadas de las demás) constituyen los llamados seguros. Se emplean cuatro grupos de cuatro fichas con un color distinto para cada grupo. Cada jugador utiliza el grupo de fichas de uno de los colores. El objetivo de cada jugador es llevar sus fichas desde el punto de partida hasta la meta. Para ello, deben respetarse una serie de reglas del juego. Estas normas se basan, principalmente, en una relación numérica de las posibilidades o significado de algunas cifras del dado (por ejemplo, el 6 obliga a abrir barrera, al tercer 6 consecutivo vuelve a casa, el 5 sirve para sacar ficha, si me «como» una ficha cuento 20, si entro en la casilla final cuento 10, etc.).

Habilidades ejercitadas:

- ✓ Motricidad fina y coordinación visuomotora.

- ✓ Atención visual.
- ✓ Cálculo.

Domino



Clasificación: Juego de estrategia

Número de jugadores: De 2 a 4. Lo más habitual es jugar en parejas, pero también se puede jugar individualmente.

Breve descripción: Juego que consta de 28 fichas rectangulares divididas en dos cuadrados, cada uno de los cuales lleva marcados de uno a seis puntos, o ninguno. Las fichas con igual número de puntos en ambos cuadrados se conocen como dobles. Asimismo, las fichas con uno de los cuadrados sin puntos se denominan blancas y las que tienen un punto se conocen como pitos o unos; y así sucesivamente con los doses, treses, cuatros y cincos, hasta llegar a los seises. El objetivo del juego es alcanzar una determinada puntuación previamente prefijada, jugando para ello las manos o rondas que sean necesarias. El primer jugador o pareja que alcance dicha puntuación gana. A partir de una ficha inicial, deben ir encadenándose por turnos las fichas de que dispone cada jugador. Al jugar en parejas, excepto alguna seña muy concreta aceptada en las normas del juego, no está permitida la comunicación explícita entre los participantes.

Habilidades ejercitadas:

- ✓ Atención y concentración.

- ✓ Memoria de trabajo y memoria a corto plazo.
- ✓ Cálculo.
- ✓ Percepción visual.
- ✓ Pensamiento crítico.
- ✓ Tratar de prever cómo jugará el adversario y cómo jugará el compañero.
- ✓ Flexibilidad de pensamiento.
- ✓ Adaptar la propia estrategia a los cambios del juego.

JUEGO DE CARTAS

Juegos de emparejamiento



Clasificación: Juegos de memoria

Número de jugadores: Generalmente, a partir de 2, aunque también se puede jugar solo.

Breve descripción: Suelen venir presentados con series de cartas o tarjetas con parejas de imágenes (aunque también pueden ser números o palabras). Las cartas se colocan sobre la mesa boca abajo y al azar. Por turnos, cada jugador dará la vuelta a dos cartas cualesquiera, tratando de formar una pareja. En el caso de acertar, se quedará las cartas que forman esa pareja (se puede pactar entre los participantes si entonces sigue jugando o pasa el turno al siguiente). De no acertar, volverá a colocarlas boca abajo y pasará el turno al siguiente. El juego finaliza cuando ya se han descubierto todas las parejas, ganando el jugador que cuente con más cartas en su haber.

Habilidades ejercitadas:

- ✓ Memoria visual.
- ✓ Atención y concentración.
- ✓ Percepción visuoespacial.

Otras modalidades de juego propuestas:

Puede crearse su propio juego mediante el diseño de tarjetas que guarden alguna relación entre sí para formar las parejas. Aquí se le sugieren algunas opciones:

Asociación entre elementos (por ejemplo, martillo-clavo, naranja exprimidor, bebé-chupete, tiburón-mar, flor-maceta, aguja-dedal, etc.). Aquí, además de la memoria visual también se ejercita la memoria semántica y funciones ejecutivas como el razonamiento y la asociación de conceptos.

Palabra-imagen: fichas del mismo tamaño. De nuevo, además de la memoria visual se ejercita la memoria semántica, el razonamiento, la asociación de conceptos, la lectura y el acceso al léxico/vocabulario.

Cálculo: emparejamiento de fichas según operación matemática resultado (por ejemplo emparejar « $2+3$ » con «5», o « $75:3$ » con «25»).

Una vez más, además de la memoria visual se ejercita el conocimiento numérico y la capacidad de cálculo mental, con lo que se activa la memoria de trabajo.

Recomendaciones de dificultad según cantidad de fichas con las que se juega: nivel básico, 12 fichas (6 parejas); medio, 24 fichas (12 parejas); avanzado, 36 fichas (18 parejas); experto, 48 fichas (24 parejas).

RECOMENDACIONES DE DIETAS EN LOS ADULTOS MAYORES.

Presión alta y enfermedades del corazón son algunas de las dolencias más comunes en los abuelos y abuelas, y la alimentación juega un papel importante en el tratamiento, así que veamos algunos consejos para la alimentación de ancianos:

1. Comer varias veces al día en pequeñas raciones.
2. Aumentar el consumo de fibra, en cereales integrales, legumbres, frutas y hortalizas.
3. Aumentar el consumo de alimentos ricos en calcio como leche, yogur, queso, todos desnatados.
4. Beber 2 litros de líquido al día, en infusiones, agua, caldos, sopas y gelatinas.
5. Reducir el consumo de grasas y alimentos con colesterol, como fiambres, salchichas, chacinados, embutidos, carnes rojas, yema de huevo, mantequilla, bollería industrial.
6. Reducir el consumo de sal en la dieta.
7. Reducir el consumo de bebidas alcohólicas.
8. Evitar el consumo excesivo de azúcar.

9. Cocinar preparaciones blandas que ayuden a la masticación y digestión de las comidas.

10. El anciano debe estar acompañado al momento de las comidas para que se sienta cuidado y menos solo.

Dieta para un adulto mayor diabético

Variada y equilibrada son dos palabras que nos ayudan a definir la dieta de un diabético. Como hemos dicho anteriormente, un diabético puede comer casi de todo, aunque, en los obesos, habrá que poner en marcha una restricción calórica, encaminada a obtener una reducción de su peso corporal. Para plantear la dieta de un anciano diabético, debemos tener claro que los alimentos que puede ingerir son muchos y, así, obtener una dieta variada, que evite la ingestión de los mismos alimentos día tras día, ya que esto desencadenaría una nutrición deficitaria y monótona.

A la hora de preparar los menús, las elaboraciones culinarias recomendadas son múltiples, y así, los alimentos se pueden preparar hervidos, a la plancha, al horno o en baterías que cocinen sin agua y sin grasas.

Anteriormente, hemos señalado la importancia de realizar cinco comidas al día. Debemos recomendar de la siguiente manera el planteamiento dietético semanal:

Carne: 1 vez al día.

Fruta: 2-3 veces al día.

Legumbres: 1-2 veces a la semana.

Leche: 2 veces al día.

Queso: 1 vez al día.

Verduras: 1 vez al día.

Pescado: 3-4 veces a la semana.

Huevos: 4 a la semana