



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

**TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADOS DE CULTURA FÍSICA Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA DEL PROYECTO:

**INCIDENCIA DE LA RECREACIÓN, EN LA CALIDAD
DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CANTÓN
GUANO, PARROQUIA LA MATRIZ, PROVINCIA DE
CHIMBORAZO DURANTE EL AÑO LECTIVO 2010-
2011**

AUTORES:

José Raúl Cali Armijo

Marco Vinicio Cali Armijo

TUTOR: MSC. Telémaco Cárdenas

RIOBAMBA-ECUADOR 2011

CERTIFICACIÓN

Que los señores. JOSÉ RAÚL CALI ARMIJO Y MARCO VINICIO CALI ARMIJO realizaron el trabajo totalmente en forma responsable bajo la tutoría y supervisión del Msc. Telémaco Cárdenas, para optar por el título de LICENCIADOS EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Riobamba, 2011

.....
Msc. Telémaco Cárdenas

DERECHOS DE AUTORÍA

Nosotros, José Raúl Cali Armijo y Marco Vinicio Cali Armijo somos responsables de las ideas, doctrinas y resultados expuestos en el presente trabajo de investigación, y, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.

AGRADECIMIENTO

Este trabajo es la culminación de nuestra licenciatura en cultura física y entrenamiento deportivo, motivados por nuestra vocación hacia el deporte y la educación fruto de un arduo esfuerzo físico e intelectual durante el cual ha crecido en nosotros un profundo amor hacia una profesión dignificante y hermosa como es la docencia.

Por esta razón nuestro profundo y cordial agradecimiento a las personas que han hecho posible este suceso: al Licenciado Marcelo Cali, Inspector del Colegio particular Jefferson, Máster Edda Lorenzo, Docente de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Manifestamos también nuestro reconocimiento a la colaboración desinteresada y generosa del centro que posibilitó el trabajo de investigación: a la Doctora Grace Guevara Directora del Centro del Jardín de la Experiencia y a todo su equipo de trabajo y por su puesto a los abuelitos quienes con sus experiencias enriquecen nuestros conocimientos.

Finalmente agradecemos la guía académica del Máster Telémaco Cárdenas, quien nos compartió su orientación y consejos con dedicación y sabiduría hasta la culminación de este proyecto.

DEDICATORIA

Dedicamos este esfuerzo a nuestro Dios Padre que nos da la salud y vida necesarios para llevar a cabo este trabajo, a nuestros padres pilares fundamentales en nuestro crecimiento espiritual y académico.

A los adultos mayores de nuestro país Ecuador, y a los profesionales re creacionistas, que día a día realizan sus tareas tendientes a mejorar la calidad de vida, con la convicción de un mañana mejor.

RESUMEN

El presente trabajo titulado “LA INCIDENCIA DE LA RECREACIÓN EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES se desarrollo en el CANTÓN GUANO, PARROQUIA LA MATRÍZ PROVINCIA DE CHIMBORAZO, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2010-2011” En nuestro país es muy importante trabajar con los adultos mayores como entes sociales con todas sus capacidades, ya que existe un alto índice de longevos en el cantón que tienen problemas con su calidad de vida por falta de la recreación, por cuanto la sociedad no les ha brindado una atención de calidez y calidad. Este trabajo utiliza los métodos: analítico, sintético, observacional y científico, los cuales aportaron de manera eficaz al desarrollo oportuno de la presente investigación. El aporte principal fue elaborar una propuesta a través de la cual se planifico las actividades físicas, mentales, culturales y deportivas fundamentales. Con lo que se propicio potenciar en la senectud una mejor forma de vida estimulando el despertar de su creatividad, imaginación y expresión corporal, a través de un variado y bien pensado programa de recreación pasivo y activo ayudando a alcanzar su proceso social por medio de la interrelación de la actividad física con las personas de su edad. La misma que será de suma importancia en este problema propuesto, para lo cual se planteó como hipótesis, la recreación es fundamental para la calidad de vida de los adultos mayores en el cantón Guano, luego de los resultados de la indagación se pudo comprobar estableciendo conclusiones y recomendaciones claras.

SUMMARY

This work entitled "THE IMPACT OF RECREATION IN THE QUALITY OF LIFE OF ELDERLY IN THE CANTON was developed Guano, PARISH THE MATRIX Chimborazo province, during the school year 2010-2011" In our country it is very important to work with elderly as social beings with all their abilities, as there is a high rate of long-lived in the county that have problems with their quality of life for lack of recreation, because no society has given them a warmth and quality care. This work uses the methods: analytic, synthetic, observational and scientific, which contribute effectively to the timely developme The main contribution was to develop a proposal through which was planned physical activities, mental, cultural and sporting rights. Thereby enabling the senescence promoting a better way of life by stimulating the awakening of creativity, imagination and physical expression through a varied and well thought out program of passive and active recreation helping you achieve your social process through interrelationship of physical activity with people of their age. It will be of utmost importance in this proposed problem, for which it is hypothesized, recreation is critical to the quality of life of older adults in the canton Guano, after the results of the investigation it was found and conclusions are reached and clear recommendations. of this work.

ÍNDICE GENERAL

Contenidos	Páginas
Portada	I
Derechos de autoría	III
Agradecimiento	IV
Dedicatoria	V
Resumen	VI
Summary	VII
Índice general	VIII
Índice de cuadros	XIV
Índice de gráficos	XVI
Introducción	1
CAPÍTULO I	3
1 MARCO REFERENCIAL	3
1.1 Planteamiento del problema	4
1.2 Formulación del problema	5
1.3 Objetivos de la investigación	5
1.3.1 General	5
1.3.2 Específicos	5
1.4 Justificación e importancia del problema	6

	CAPÍTULO II	7
2	MARCO TEÓRICO	7
2.1	Antecedentes de investigaciones anteriores con respecto del problema que se investiga	8
2.2	Fundamentación teórica	8
2.2.1	Fundamentos	8
2.2.2	Fundamentación filosófica	8
2.2.3	Fundamentación epistemológica	9
2.2.4	Fundamentación sociológica	9
2.2.5	Fundamentación psicológica	10
2.2.6	Fundamentación legal	11
2.2.7	Concepto de recreación	11
2.2.8	Características de la recreación	12
2.2.9	El movimiento de la recreación	13
2.2.10	Razones para participar en actividades recreativas	14
2.2.10.1	Tipos de recreación	15
2.2.10.2	Recreación para la comunidad	15
2.2.10.3	Valor y concepto de la recreación en la población	15
2.2.10.4	Valores de la recreación	16

2.2.10.5	Áreas de la recreación	17
2.2.10.6	Conceptos de calidad de vida	19
2.2.10.7	Tipos de calidad de vida	20
2.2.10.8	Calidad de vida individual	20
2.2.10.9	Calidad de vida grupal	21
2.2.11	Calidad de vida social	21
2.2.11.1	Calidad de vida y medio ambiente	22
2.2.11.2	Calidad de vida y evaluación	22
2.2.11.3	La calidad de vida en la administración pública	24
2.2.11.4	Calidad de vida y necesidades humanas	25
2.2.11.5	Características psicológicas y funcionales del adulto Mayor en la comunidad	25
2.2.11.6	Concepto de grupo	26
2.2.11.7	Dimensiones del grupo	27
2.2.11.8	Facilidades del trabajo en grupo	28
2.2.11.9	Características psicológicas de esta etapa	29
2.2.12	Limitaciones en el orden psicológico	29
2.2.12.1	La Psicoactivación	30
2.2.12.2	Pérdidas físicas sufridas por el anciano	31
2.2.12.3	Pérdidas sociales	31

2.2.12.4	Pérdida psicológicas	32
2.2.12.5	La vejez una enfermedad	33
2.2.12.6	Cambios de la conducta del anciano en la sociedad	33
2.2.12.7	Cuando se llega a los 80 años	34
2.2.12.8	Comportamientos depresivos del anciano	37
2.2.12.9	Consecuencias psicológicas del anciano con su familia	39
2.2.13	Relaciones sociales del anciano	40
2.2.13.1	Cambios en las relaciones sociales	41
2.2.13.2	Consecuencias del aumento proporcional de la población anciana	42
2.2.13.3	Inadaptación personal	42
2.2.13.4	Cambios emocionales en la vejez	42
2.2.13.5	Aspectos sociales	43
2.2.13.6	El anciano y el medio familiar	43
2.2.13.7	La actividad física	44
2.2.13.8	Actividad física y el envejecimiento	45
2.2.13.9	Diferencias entre la tercera y la cuarta edad.	45
2.2.13.10	Tercera edad desde el punto de vista social	46
2.2.13.11	Las modificaciones biológicas	47
2.3	Definición de términos básicos	48

2.4.	Sistema de hipótesis	50
2.5.	VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN	50
2.5.1	Independiente	50
2.5.2	Dependiente	50
2.6	Operacionalización de las variables	5
CAPÍTULO III		52
3	MARCO TEÓRICO ANÁLISIS DE LA REALIDAD	52
3.1	Diseño y metodología de la investigación	53
3.1.1	Método científico	53
3.1.2	Tipo de la investigación	53
3.1.3	Diseño de la investigación	53
3.1.4	Tipo de estudio	53
3.2	Población y muestra	53
3.2.1	Población	53
3.2.2	Muestra	54
3.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	54
3.4	Técnicas de procesamientos para el análisis de resultados	54
3.5	Presentación y análisis de la guía de observación	55

Ficha de observación directa a los adultos mayores del centro	57
CAPÍTULO IV	58
4. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	58
4.1 Análisis e interpretación de los datos investigados.	59
4.1.1 Encuesta dirigida a los adultos mayores	59
4.1.1.1 Cuadro consolidado de los longevos	79
4.1.1.2 Encuesta dirigida a los recreacionistas	81
4.1.1.3 Cuadro consolidado de los recreacionistas	101
4.1.1.4. Encuesta dirigida a los familiares	103
4.1.1.5 Cuadro consolidado de los familiares	113
4.1.2. Comprobación de hipótesis	115
4.1.3. Verificación de hipótesis	115
CAPITULO V	116
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	116
5.1 Conclusiones	117
5.2 Recomendaciones	118
5.3 Materiales de referencia	119
5.4 Bibliografía	119

6.	CAPITULO VI	121
6.1	Propuesta de juegos recreativos específicos para el adulto mayor	122
	Antecedentes	122
6.1.1	Competencias básicas a desarrollarse	123
	Área personal social	123
	Área de la comunicación integral	123
	Área de la psicoactivación	123
6.1.2	Justificación	124
6.2.2	Objetivos	125
6.3	Objetivo general	125
6.3.1	Objetivos específicos	125
6.3.2	Propuesta de juegos recreativos	126
	Juegos recreativos dirigidos	126
	Juegos que fomenta las relaciones humanas	135
	Juegos de atención y memorización	137
	Juegos de fluidez verbal	139
	Juegos deportivos	141
	Juegos de penitencia	143
6.4	Guía de salud para los adultos mayores	145

¿Qué significa envejecer?	145
Conservación de la capacidad física	145
Cuidado de las arterias	146
Como prevenir y atacar el cáncer	147
Cuidado de los pies	147
Cuidado de la piel	148
Cuidado de los ojos	148
Cuidado de los oídos	148
Cuidado del aparato respiratorio	149
Cuidado de la boca y los dientes	149
Cuidado de la digestión y la nutrición	150
Como evitar la ansiedad	150
Trastornos del sueño	151
Cuidado de la memoria	151
Patología ginecología y urología	152
Sexualidad del adulto mayor	153
Cuidado de lesiones cerebrales	153
Los accidentes caseros	154
Riesgos de los medicamentos	155
¿Qué se le puede pedir al médico?	155

ANEXOS	157
Anexo 1: de los adultos mayores	158
Anexo 2: a los profesionales	160
Anexo 3: a los representantes	162
Anexo 4: Fotos de la realización de las encuestas a los adultos mayores	163

ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

Contenidos	Páginas
Cuadro N° 1 Cree usted que los juegos recreativos son importantes para su salud?	59
Cuadro N° 2 Siente usted qué su calidad de vida mejora cuando realiza actividad física?	61
Cuadro N° 3 Sus familiares les motivan para que visiten lugares de esparcimiento para realizar actividad física?	63
Cuadro N° 4 Con qué frecuencia visitan centros recreacionales?	65
Cuadro N° 5 La recreación le ayuda psicofísicamente todos los días?	67
Cuadro N° 6 Está de acuerdo que los juegos recreativos tradicionales se adapta a sus necesidades diarias?	69
Cuadro N° 7 Piensa usted que la recreación turística le ayuda a interrelacionarse con personas de la misma edad?	71
Cuadro N° 8 Las actividades lúdicas son buenas para mejorar su salud?	73
Cuadro N° 9 Usted como adulto mayor de experiencia le gustaría retardar la vejez a través de la recreación?	75
Cuadro N° 10 Está de acuerdo que las actividades recreativas deportivas son especialmente adecuadas para mejorar su calidad de vida?	77
Cuadro consolidado de los resultados obtenidos en las 10 preguntas anteriores aplicadas a los adultos mayores.	79
Cuadro N° 11 Considera que la recreación es un recurso para mejorar la calidad de vida del adulto con experiencia?	81
Cuadro N° 12 Ha aplicado los juegos recreativos como recurso para realizar actividad física?	83
Cuadro N° 13 Sus adultos mayores a través de la recreación mejoran sus interrelaciones con los demás?	85
Cuadro N° 14 Por medio de la recreación mantiene el interés de los adultos mayores?	87

Cuadro N° 15 Ha notado diversión en los adultos con experiencia cuando utiliza la recreación?	89
Cuadro N° 16 La recreación es una actividad de participación colectiva?	91
Cuadro N° 17 Para mejorar la calidad de vida ha utilizado actividades turísticas recreativas?	93
Cuadro N° 18 Encuentra dificultades para aplicar la recreación a la hora de impartirla?	95
Cuadro N° 19 Sus autoridades piensan que la recreación es pérdida de tiempo?	97
Cuadro N° 20 Piensa usted que debe haber más capacitación a l respecto para aplicar la recreación?	99
Cuadro consolidado de los resultados obtenidos en las 10 preguntas anteriores aplicas a los profesionales (recreacionistas)	101
Cuadro N° 21 Conoce usted los beneficios de la recreación?	103
Cuadro N° 22 Considera que los instructores deben realizar juegos recreativos?	105
Cuadro N° 23 Ha notado que su adulto mayor ha mejorado psicofísicamente?	107
Cuadro N° 24 Ha notado que su adulto mayor prefiere pasar más tiempo en el centro recreacional que en su casa?	109
Cuadro N° 25 Piensa usted que la calidad de vida de los adultos mayores está en riesgo si no se aplica la recreación?	111
Cuadro consolidado de los resultados obtenidos en las 5 preguntas anteriores aplicadas a los representantes (familiares)	113

ÍNDICE DE ANEXOS

Contenidos	Páginas
Anexo 1 encuesta los adultos mayores	158
Anexo 2 encuesta dirigida a los profesionales	160
Anexo 3 encuesta dirigida a los representantes	162
Anexo 4 fotos	163
Foto N° 1 Marco haciendo una ronda con los adultos mayores	163
Foto N° 2 José haciendo un juego de integración con los abuelitos	163
Foto N° 3 Marco y José realizando un juego de fluidez verbal	164
Foto N° 4 Ejecutando el juego del gato y raton con los ancianitos	164
Foto N° 5 Juego “sal si puedes” con los viejitos	165
Foto N° 6 Estiramiento para ejecutar repeticiones corporales	165
Foto N° 7 Correcta ejecución de los movimientos a trabajar	166
Foto N° 8 Juego de imitacion realizando gestos de los animales	166
Foto N° 9 Abuelitos jugando a la gallinita ciega	167
Foto N° 10 La recreación como parte fundamental para mejorar la calidad de vida de nuestros abuelitos	167
Foto N° 11 Charla motivacional para mejorar la autoestima y su autoimajen	168
Foto n° 12 “el hombre solo es hombre total cuando juega”	168

INTRODUCCIÓN

No debemos de tenerle miedo a envejecer, es parte de la vida, pero lo que sí deseamos todos es tener una buena calidad de vida durante esta época. En esto, la familia y la comunidad son fundamentales para un envejecimiento feliz.

El ocio y la recreación, en el adulto mayor, han de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la longevidad de los abuelitos, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad.

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 de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los longevos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo , productivo y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, la senectud puede evitarse o demorarse.

En realidad, es el intento de vivir más y en mejores condiciones físicas, sociales y mentales, producto de que el avance social está orientado hacia esa dirección, buscando así un modelo de envejecimiento competente en un sentido útil y productivo, capaz de fortalecer desde un punto de vista genérico de la salud su calidad de vida (Ríos y col, 2000). La calidad de vida se define como un estado de bienestar; sin embargo esta noción tomará diferentes énfasis, según el contexto del cual parte su valoración (Farden y Germán ,1994).

Este trabajo se lo realizó en el **Cantón Guano Provincia de Chimborazo**, con la finalidad de determinar la incidencia de la recreación, en la calidad de vida de los adultos mayores y a su vez plantear alternativas de solución.

Esta investigación es de tipo descriptiva, transversal y de campo no experimental, se trabajó con 55 personas, divididas en extractos de, 30 mujeres, 15 hombres, 5 profesionales del centro integral, y 5 representantes (familiares) que contribuyeron para que el trabajo se lo realice de mejor forma.

Con este tema de investigación se quiere determinar cómo “Incide la recreación en la calidad de vida de los adultos mayores del Cantón Guano” mediante una propuesta de juegos recreativos específicos para adultos con experiencia.

La presente investigación está estructurada en los siguientes capítulos:

EL CAPÍTULO I: Referido al problema, contiene el planteamiento del problema los objetivos del estudio y la justificación del mismo.

EL CAPÍTULO II: Incluye los antecedentes de la investigación, las bases teóricas que sirvieron de referencia para explicar el problema, el sistema de variables y su operacionalización y la definición de los términos básicos.

EL CAPÍTULO III: El marco metodológico en el cual incluye el diseño de la investigación, la población, la muestra, el instrumento, procedimientos para la recolección de los datos y las técnicas de análisis de la misma.

EL CAPÍTULO IV: Se presenta los resultados de la investigación su análisis e interpretación.

EL CAPÍTULO V: Contiene las conclusiones del estudio según los objetivos e hipótesis planteada, las recomendaciones derivadas de las conclusiones y referencias bibliográficas.

EL CAPÍTULO VI: Propuesta de juegos recreativos específicos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Información del cuidado y mantenimiento de la salud de las personas de la tercera edad y finalmente anexos.

CAPÍTULO I

1 MARCO REFERENCIAL



1. PROBLEMATIZACIÓN.

1.1 Planteamiento del Problema

En la sociedad Ecuatoriana existe un gran problema al que se debe de enfrentar en la actualidad, dado que se ha incrementado la población de las personas de la tercera edad; y la sociedad no las percibe como un sector de la población activa, sino más bien como una carga para la humanidad. Dentro de esta investigación se trató de dar a conocer todas las formas en que la sociedad puede ayudar a este tipo de personas, así como alternativas de convivencia armónica para las familias.

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

La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad, de tal forma cuando se lo que deja de practicar, la senectud, pronto será visible. El ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a su vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud física y emocional.

En la actualidad son muchas las personas en el mundo que dedican su esfuerzo y estudio a lo que podría denominarse como la nueva cultura de la longevidad. En realidad, es el intento de ponerle más vida los años y mejores condiciones físicas, sociales y mentales, producto de que el avance social está orientado hacia esa dirección, buscando así un modelo de **envejecimiento competente en un sentido útil y productivo**, capaz de fortalecer desde un punto de vista genérico de la salud.

Por tanto como estudiantes de la Escuela de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo de la UNACH se ha focalizado este problema social de la falta de recreación, y la calidad de vida de los adultos mayores del cantón Guano.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Porqué la recreación incide, en la calidad de vida de los adultos mayores del Cantón Guano, parroquia la Matriz, Provincia de Chimborazo durante el año lectivo 2010-2011?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 General

- ◆ Determinar la incidencia de la recreación, en la calidad de vida de los adultos mayores en el Cantón Guano, Parroquia la Matriz, Provincia de Chimborazo durante el año lectivo 2010-2011

1.3.2 Específicos

- ◆ Verificar la importancia de la recreación en el desarrollo de una vida de calidad en los adultos mayores.
- ◆ Motivar a estas personas para que realicen actividades lúdicas en beneficio de su salud mental y física.
- ◆ Indagar si los adultos mayores realizan actividades culturales y visitas a centros turísticos, deportivos y religiosos como terapia para el **sumac causay**.

- ◆ Elaborar una propuesta a través de la cual se planifique el trabajo de actividades físicas, mentales, culturales y deportivas que debe realizar el adulto mayor para mejorar su calidad de vida.

1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

En la actualidad es muy importante trabajar con adultos mayores como entes sociales con todas sus capacidades; por lo tanto el presente trabajo de investigación corresponde a la etapa de la tercera edad de acuerdo a la constitución se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad ya que existe un alto índice de mayores de experiencia que tienen problemas con su calidad de vida por cuanto la sociedad no le ha brindando la atención oportuna. Muchas de las personas en el mundo dedican su esfuerzo y estudio a lo que podría denominarse como la nueva cultura de la longevidad.

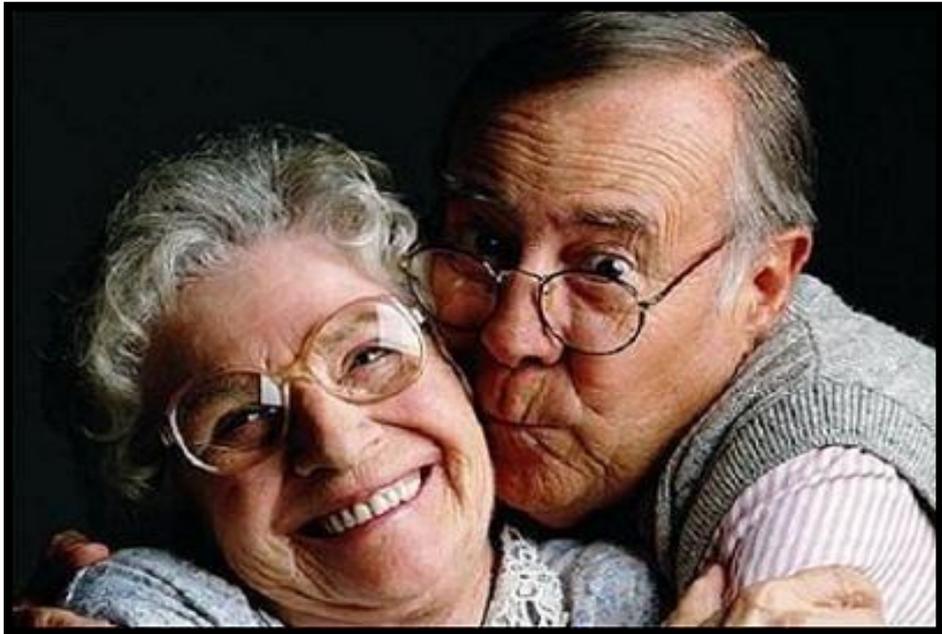
La calidad de vida se define como un estado de bienestar; sin embargo esta noción tomará diferentes direcciones, según el contexto del cual parte su valoración.

Al realizar este trabajo de investigación se quiere devolver a los adultos mayores una mejor calidad de vida y activar su estado físico, mental y emocional, a través de actividades lúdicas.

Considerando que no existe un trabajo similar en esta situación, se impulsa la investigación para el bien de la comunidad, con este trabajo se demostrará la importancia que tiene conocer la incidencia la de recreación para adultos mayores en su desarrollo de calidad de vida, al haber escogido este tema se considera que es de gran interés y novedoso para las personas o entes de la sociedad que están en su última etapa de la vida.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO



2.1 ANTECEDENTES DE LAS INVESTIGACIONES ANTERIORES CON RESPECTO DEL PROBLEMA QUE SE INVESTIGA

En la revisión bibliográfica de los archivos de la biblioteca de la facultad de ciencias de la salud de la UNACH, no se encontraron investigaciones que dé constancia de la realización de este tema o similares como tesis, por lo que se considera que es de suma importancia dar pautas y reconocer la falta de la recreación en la calidad de vida de los adultos mayores del cantón Guano, por lo que en la actualidad se debe encontrarse propuestas y soluciones a estos problemas sociales, razón por la cual la realización de este proyecto de investigación, tiene gran importancia.

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1 FUNDAMENTOS

2.2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Para la presente investigación es ineludible citar a DUMESDIEL Fufret Jeffe en su obra Proyecto Deportivo Recreativo indica que para satisfacer la calidad de vida del adulto mayor, que manifiesta:

“La recreación en la calidad de vida de los adultos mayores es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferentes maneras sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses, en el mundo moderno puede constituir formas de vivir mejor”

La historia humana de ayer y hoy depende del desarrollo histórico de las fuerzas productivas y de relaciones sociales que el hombre mantiene con la naturaleza y su vida social.

La recreación en la vida del ser humano es importante por cuanto le permite desarrollar sus potencialidades para integrarse a la sociedad.

La filosofía como tal estudia al individuo en su comportamiento, los cuales están regidos por leyes y principios establecidos dentro de la sociedad.

2.2.3 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

Es importante tomar en cuenta lo expresado por MATSUDO, SM.M. En su trabajo Envejecimiento y Actividad Física para la Tercera Edad, describe:

“Las actividades recreativas en los grupos de adultos mayores reflejan el contenido de las demandas de determinados conjuntos sociales y de la edad”

El conocimiento no es una simple información, tiene sentido cuando forma parte de un cambio o transformación de las personas y por lo mismo la educación busca el desarrollo del ser humano y es allí donde se debe generar ese cambio para alcanzar las metas que pensamos.

Los centros de recreación de los adultos mayores debe proporcionar un ambiente cómodo en donde los abuelitos se sientan bien motivados y estimulados para que sean capaces de crear, hablar, escuchar, tomar decisiones y todo ello dentro de un clima de alegría y de amor entre sus iguales.

2.2.4 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

Es importante citar las palabras de BEATO Cristina en su magistral obra Conceptualizaciones de calidad de vida del adulto mayor, 1995 (Pág. 63), que describe:

“la recreación es el conjunto de ocupaciones a los que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”

La presente investigación posee una utilidad formidable ya que es un medio de expresión que propende **potenciar en el adulto mayor una mejor forma de vida haciendo despertar su creatividad, imaginación y expresión corporal a demás de otros aspectos que conllevan a su fortalecimiento físico, ayudándole a alcanzar su proceso social por medio de la interacción con otras personas de su edad para que no vivan pensando que son una carga para su familia y la comunidad.**

2.2.5 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Se considera preciso para el trabajo investigativo recurrir a DUMESDIEL Fufret Jaffe en su obra Proyecto Deportivo Recreativo para satisfacer la calidad de vida del adulto mayor, donde expresa:

“La calidad de vida de los adultos mayores ligadas a la edad y las carencias de tipo afectivo y económico producen la falta de interacción social, problemas que a menudo destruye la paz de los longevos”

La psicología profundiza el desarrollo humano y la forma adecuada en que éste se puede favorecer, **tomando en cuenta las diferencias individuales, tanto de tipo sensorial, como de actitudes, intereses, características personales y estilos de vida de cada persona.**

Esta teoría procura que la inteligencia, la afectividad, la voluntad, los talentos, las habilidades y actitudes tengan especial significado, para el desarrollo de la personalidad.

2.2.6 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Para esta investigación es de importancia señalar lo expuesto en la CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR en la **Sección sexta de la Cultura física y el tiempo libre** manifiesta que:

“Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad”

El Estado ecuatoriano avala que todas las personas tengan derecho a realizar actividad física a cualquier edad en que se encuentre el ser humano, también a la construcción de espacios físicos para el desarrollo de cualquier actividad de esparcimiento siempre y cuando este genere descanso y el desarrollo de la personalidad para poder ser útil en la sociedad y **específicamente dicho en la constitución de la república del Ecuador sección primera de adultas y adultos mayores Art. 36 y 38**“que recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia, y que se desarrollará programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales”.

2.2.7 CONCEPTO DE RECREACIÓN

La Reforma Curricular para la Educación Básica en el Área de Cultura Física 1997 (Pág. 2), define que la recreación:

“Son actividades individuales o grupales en las que se aplican los movimientos aprendidos para: recuperar fuerzas perdidas, liberar energías estancadas y disfrutar de la actividad física. Es una actividad espontánea y voluntaria”

La palabra recreación se deriva del latín: recreatio y significa "restaurar y refrescar a la persona". Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo, es una actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio (ya sea individualmente o colectivamente), en la cual el ser humano voluntariamente se involucra (participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, y , son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de deleite, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer.

2.2.8 CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN

La recreación posee los siguientes atributos o características:

- ◆ **Ocurre principalmente en el tiempo libre.**- La recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, se practica durante el ocio (se aparta de las obligaciones diarias).
- ◆ **Es voluntaria la persona la elige sin compulsión de imaginación.**- La recreación no es compulsiva, y proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.
- ◆ **La recreación provee goce y placer.**- Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.
- ◆ **Ofrece satisfacción inmediata y directa.**- La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El

impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.

- ◆ **Se expresa en forma espontanea y original.**- Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta en satisfacción inmediata e inherente al individuo).
- ◆ **Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad.**- La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo.
- ◆ **Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana.** Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfaciente, disfrutable y abundante.
- ◆ **La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable.** Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.

2.2.9 El movimiento de la recreación

La salud de un pueblo se puede medir por la forma en que se recrea. En el Ecuador estamos viviendo un período de desorientación social, y la recreación es una esperanza, porque el ser humano que crea, escribe, pinta, toca un instrumento, canta o juega al aire libre, está en contacto con la naturaleza y no le queda tiempo para destruir su vida constructiva, la recreación lo hace amar a la gente, desea el mejoramiento de sus semejante, ayuda a su pueblo le interesa lo que pasa a su alrededor y no es diferente.

La recreación fortalece al espíritu, ayuda a formar la personalidad, hace creer al hombre en ideales, amar a la naturaleza y encontrar satisfacción en lo que hace. La recreación alcanza en el mundo el rol que le corresponde como profesión porque, **al hombre que se le niega la libre expresión del juego, será un individuo infeliz toda su vida y una carga para la sociedad.**

En el Ecuador no se debe esperar que en los hogares haya un alcohólico, un pre-delincuente, un adicto a las drogas o un enfermo mental. **A través de un variado programa de recreación pasivo y activo se ayuda a prevenir estos males sociales y formar una nueva generación física, social y mentalmente con ideales positivos.** La recreación es la felicidad por la cual el hombre no se cansa de luchar. Hoy en día mientras la juventud quema sus energías en el alcohol, la sexualidad y las drogas, muchos líderes recreativos dedican sus horas de sueños a trabajar por una sociedad mejor para que la fuerza creadora del individuo sea utilizada en beneficio del ser Humano. Así es como cada día hombres y mujeres se unen al movimiento de la alegría. Hay que hacer pausa y pensar sobre el futuro de nuestra juventud ecuatoriana y dedicarnos en cuerpo y alma a la recreación. Hay que creer, y el que cree se salva.

2.2.10 RAZONES PARA PARTICIPAR EN ACTIVIDADES RECREATIVAS

Las personas se involucran en experiencias recreativas por una o más de las siguientes razones:

- ◆ Relacionarse con otras personas informal y abiertamente.
- ◆ Intereses comunes.
- ◆ Competir en deportes, juego o arte.
- ◆ Interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones
- ◆ El placer de observar algo.
- ◆ Búsqueda de experiencias sensoriales como un fin.
- ◆ Deseo de expresión física sin enfatizar la competencia.

Las horas destinadas a la recreación son aquellas que deberíamos vivir más integradamente, pero muchas veces las perdemos en forma trivial o en actividades que en el comportamiento de riesgo (ingerir alcohol). Por tal motivo el gobierno y un gran número de instituciones privadas organizan diversas actividades que permiten aprovechar al máximo las vacaciones y días festivos.

2.2.10.1 TIPOS DE RECREACIÓN

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del adulto mayor.

2.2.10.2 Recreación para la comunidad

Es aquel tipo de recreación evidente cuando las experiencias o actividades se organizan como parte de un programa para la comunidad por agencias gubernamentales o voluntarias. Este programa debe estar diseñado hacia el logro de metas constructivas que beneficien al individuo o al grupo. Denota aquellas actividades que provee la sociedad a través de diversas instituciones tales como el departamento recreativo municipal, la escuela, el hogar y la iglesia.

2.2.10.3 Valor y concepto de la recreación en la población

La gente a veces no sabe lo que significa recreación, pero realizan actividades recreativas. Estas actividades son necesidades básicas al igual que lo es el trabajo, el amor, el comer, entre otras. La distracción nos libra de tensiones, nos renueva y nos hace humanizar, lo cual es muy importante en esta era moderna tecnológica y deshumanizadora. Pero la gente por sí sola no puede recrearse debidamente, necesita

líderes recreativos que ayuden a ésta gente encontrar retos y metas constructivas y que aprovechen bien su tiempo libre. La misma es obligación y responsabilidad del gobierno.

2.2.10.4 VALORES DE LA RECREACIÓN

- ◆ Contribuye a la dicha humana y al bienestar físico y mental del individuo. La recreación provee los medios para que el individuo alcance la felicidad.
- ◆ Tiene un valor preventivo al ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz. La recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso, relajación y actividades recreativas. En la senectud, estimula al estímulo neuromuscular y motor necesario para mejorar su salud. La contribución principal del bienestar total de la persona se fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida más saludable y feliz.
- ◆ Se emplea en la rehabilitación mental del individuo.
- ◆ Ayuda a desarrollar el carácter personal y a la cultura nacional.
- ◆ Fomentar las cualidades cívicas, ya que las actividades recreativas como los juegos en equipo, el teatro, los bailes folklóricos, la música, etc. requieren lealtad, cooperación y compañerismo.
- ◆ Es un agente potente de la prevención del crimen y la delincuencia.
- ◆ Desarrolla principios democráticos. (No reconoce posición social, posición económica, raza, credo, nacionalidad, educación o cultural). Contribuye eficazmente a la solidaridad comunal.
- ◆ Mantiene la moral pública y del individuo.
- ◆ Contribuye a la erradicación de accidentes con un adecuado programa de recreación.
- ◆ Economiza los presupuestos gubernamentales que es necesario emplear en hospitales para dementes y centro de reeducación para jóvenes y adultos.

- ◆ Desarrollo lideratos. (líderes recreativos son aquellas personas que hacen mucho con poco y trabajan a la altura de esa posición, estudiando y leyendo mucho, investigando, organizando y planificando actividades recreativas y culturales en forma continua.
- ◆ Ayuda a la rehabilitación del individuo.
- ◆ Despierta y realiza las potencialidades del ser humano.

2.2.10.5 Áreas de la recreación

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografía, bailar o tomar parte en un juego. El interés por las muchas formas de diversión varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida. Las actividades, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observa una espectáculo de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al oleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, recolectar estampillas o cartas de beisbol, ir a un bar, etc.

- ◆ **Recreación Comunitaria:** En este sector los programas actúan como metodología de participación comunitaria para que a partir de la sensibilización y formación permanente de la comunidad, ésta se movilice conscientemente en pos de la realización de acciones colectivas que tiendan a afrontar la situación y problemática particular que vive. Para el desarrollo de este sector son fundamentales los espacios recreativos y públicos como elemento integrador de los miembros de la comunidad en su entorno.
- ◆ **Recreación Cultural y Artística:** posibilita que las artes plásticas y escénicas y las actividades culturales no se les presenten al ciudadano simplemente como espectáculo o actividad exclusivamente de diversión, sino como objeto de

participación creadora; así, la recreación cultural y artística contemplará eventos que realizados con base en talleres formativos, didácticos y de manifestación grupal de capacidades creadoras, procuran para el participante en ellos la vivencia del proceso creativo con la connotación lúdica que le da el ornamentar, construir y reproducir o ejecutar una obra enraizada bien sea en la cultura universal o en los valores y tradiciones autóctonos.

- ◆ **Recreación Deportiva:** Aquel en que partiendo de la actividad física implícita en el deporte, procura que éste se aborde por el goce y desarrollo que permite su práctica y no por el vencer y establecer marcas; así, la recreación deportiva contempla los programas y actividades físicas deportes, gimnasia, etc., que le posibilitan a quienes participan en ellos divertirse cambiando de actividad, adquiriendo voluntaria y placenteramente estilos de vida saludables, sociabilizarse - tomando pautas de trabajo en grupo y equipo, solidarizándose en pos de un objetivo general: la salud integral de quienes la vivencian.
- ◆ **Recreación Laboral:** Agrupa los programas y eventos originados en las políticas de bienestar social de las empresas y procura que sea ésta una forma alternativa de desarrollo integral de los trabajadores tal, que complementaria al proceso de trabajo, genere simultáneamente una mayor integración de los empleados y sus familiares entre sí y con la empresa y, en consecuencia, un fortalecimiento del sentido de pertenencia y permanencia. Este sector abarca igualmente los programas y actividades que con base a la recreación tienden a la preparación integral física, social y mental de los funcionarios próximos a la jubilación.
- ◆ **Recreación Pedagógica:** En este sector la recreación se incorpora en el proceso de enseñanza, dándole a éste una nueva dimensión, bien por actuar como metodología de educación no formal o por constituirse en un proceso liberador que simultáneamente educa para el tiempo libre. Si se considera que la base de la demanda por servicios recreativos está dada por el nivel de educación para el ocio que tenga la persona, el campo de acción del sector no se reduce exclusivamente al segmento preescolar sino que, en consistencia con la

naturaleza humana que no condiciona el aprendizaje a la edad, abarca todos los niveles y formas de educación.

- ◆ **Recreación Terapéutica:** Aquel en que se involucra bien como un medio en el proceso de rehabilitación sea éste físico, social y/o mental, o como un complemento en cuanto a alternativa de utilización de tiempo libre ampliado de que disponen las personas sometidas a dicho proceso. Considerando el carácter integral del hombre, el cual como totalidad integrada por sus esferas físicas, social y mental es quien se recrea, la aplicación de la recreación en el proceso terapéutico estará signada no sólo por su contribución a la rehabilitación de la esfera afectada por la patología originaria, sino que prevendrá y solucionará posibles patologías accesorias en otras esferas.
- ◆ **Recreación Turística - ambiental:** A partir del desplazamiento largo o corto, en el tiempo libre procura al turista la vivencia y relación de él y con el entorno visitado. Fomenta a través de las actividades recreativas una cultura sostenible y habilidades para la preservación del medioambiente.

Avanzar en la conceptualización de cada uno de los sectores y los beneficios específicos que ofrece, es uno de los retos que se tienen planteados dentro del Plan Nacional de Recreación. Consecuente con ello se propone generar dinámicas orientadas a la producción de modelos y de conocimiento teórico aplicado en el área de la programación y operación de programas en recreación.

2.2.10.6 CONCEPTOS DE CALIDAD DE VIDA

Es trascendental tomar en cuenta lo consultado en la página electrónica “<http://wikipedia.org> donde define que:

“Es una necesidad que todos los seres humanos tenemos, para satisfacer su vida personal, con los recursos disponibles en un espacio natural para alcanzar una vida humana decente”

El concepto está directamente asociado al de bienestar, el cual ha sido objeto de una atención permanente en los temas de del desarrollo social, económico y cultural que busca un equilibrio entre la cantidad de seres humanos y los recursos disponibles y la protección del medio ambiente. Debe tener en cuenta al tomar decisiones los derechos del hombre y la sociedad a reclamar una vida digna con libertad, equidad y felicidad.

Esta noción tiene una interpretación muy diferente cuando lo emplean hombres cuyas necesidades vitales están satisfechas, como en el caso de quienes viven en los países ricos y altamente industrializados. Diferentes a los hombres cuya principal preocupación es como satisfacer sus necesidades básicas de: alimentación, vivienda, vestido, salud y educación.

Esta concepción representa un término multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida ‘objetivas’ y un alto grado de bienestar ‘subjetivo’, y también incluye la satisfacción colectiva de necesidades a través de políticas sociales.

2.2.10.7 TIPOS DE CALIDAD DE VIDA

2.2.10.8 Calidad de vida individual

Se define en términos como el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida. Su realización es muy personal, ya que se ve directamente influida por la personalidad y el entorno en el que vive y se desarrolla el individuo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la calidad de vida es "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido

por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno".

La calidad de vida de un individuo se determina a través de:

- ◆ cuántas y cuáles son las necesidades que tiene o no satisfechas y en qué grado.
- ◆ cuántas y cuáles de sus aspiraciones personales son factibles de ser realizadas.
- ◆ Podemos clasificar las necesidades de las personas en cuatro tipos:
- ◆ Físicas: trabajo, educación, vivienda, ingresos, etc.
- ◆ Intelectuales: aprendizaje, desarrollo y crecimiento personal, etc.
- ◆ Emocionales - sociales: relaciones, salud emocional, uso del tiempo libre, etc.
- ◆ Espirituales: auto-realización, renovación personal, sentido de trascendencia,

La calidad de vida abarca todas y cada una de estas áreas. Incluye las decisiones diarias de una persona en cada una, sus emociones respecto a las situaciones que viven y su idea al de futuro en cada dimensión. Está muy relacionada con la búsqueda del sentido que tiene nuestra vida, el cual depende de los valores, la pertenencia a una comunidad y la claridad de las metas propuestas.

2.2.10.9 Calidad de vida grupal

Es un concepto relativo que depende de cada grupo social y de lo que éste defina como su situación ideal de bienestar por su acceso a un conjunto de bienes y servicios, así como al ejercicio de sus derechos y al respeto de sus valores.

2.2.11 Calidad de vida social

Es importante tomar en cuenta lo expresado por MATSUDO, SM.M en su trabajo calidad de vida social, manifiesta:

Es “la capacidad que posee el grupo social ocupante de satisfacer sus necesidades con los recursos disponibles en un espacio natural dado. Abarca los elementos necesarios para alcanzar una vida humana decente”.

Para analizar la calidad de vida de una sociedad se debe considerar imprescindible el establecimiento de un estándar colectivo, que únicamente es válido para el momento y contexto específico de su establecimiento.

2.2.11.1 Calidad de vida y medio ambiente

Es importante citar las palabras de BEATO Cristina en su obra calidad de vida y medio ambiente, expresa:

Es necesario delinear patrones de vida en los que los medios y formas de producción y consumo tengan una repercusión mínimas en el entorno, intentando, que éste conserve en el tiempo la capacidad de restaurarse de la incidencia de factores antrópicos (los producidos por el hombre) y también naturales (resiliencia, o sea la capacidad de recuperación).

Por lo tanto hay que producir bienes y servicios sin agotar recursos naturales, alterar el medio y contaminar, tanto en el proceso de producción como en el de consumo (desechos). Aspirar a la calidad de vida, y al bienestar sostenible, interpone la racionalización del consumo, lo cual conduce a replantear el desarrollo.

La racionalización y la humanización del consumo apuntarían hacia la satisfacción de las necesidades básicas biológicas y culturales de todos los sectores sociales en cuanto se relaciona con los desafíos y objetivos ambientales y, por tanto, los ajustes deberían encaminarse principalmente a proteger y estimular la producción de los bienes y servicios destinados esencialmente a la satisfacción de necesidades reales y aspiraciones razonables.

2.2.11.2 Calidad de vida y evaluación

Se considera exacto para el trabajo investigativo acudir a DUMESDIEL Fufret Jeffe en su proyecto, calidad de vida y evaluación donde enuncia:

La calidad de vida es una percepción subjetiva, más que un indicador objetivo. Es decir, en la evaluación de la calidad de vida, influye más la psicología que la economía o -lo que es lo mismo- un criterio interior que uno exterior, un enfoque más coherente y global, que exprese un mejor equilibrio entre el bienestar material y la felicidad interior.

Si bien es cierto que los bienes materiales proporcionan seguridad, satisfacción y abundancia, no deben asumirse como indicadores absolutos en cuanto a la calidad de vida. No hay una correlación directa entre ingresos económicos y felicidad. Algunos psicólogos hablan del "lado oscuro de la riqueza", haciendo referencia a que el estilo de vida consumista plantea conflictos de metas, al centramos en metas extrínsecas (como la fama, el atractivo físico, o el dinero) desatendiendo las metas "intrínsecas" (la superación, los sentimientos positivos, el tiempo personal, la salud, la paz interior, etc.).

La utilización del concepto calidad de vida permitirá valorar las condiciones de vida de las personas y comunidades, para poder estimar el grado de progreso alcanzado y seleccionar las formas de interacción humana y con el medio ambiente más adecuadas para acercarnos progresivamente a una existencia digna, saludable, libre, con equidad, moral y feliz.

Para medir la calidad de vida se debe valorar o estimar la actividad humana y su contexto histórico. Esta valoración debe conjugar armónicamente los criterios técnicos, éticos, de la cultura concreta (sentido social), el contexto histórico, los valores humanos que constituyan expresión de progreso social de tal forma que se armonicen necesidades individuales y sociales.

Para analizar la calidad de vida de una sociedad se debe considerar imprescindible el establecimiento de un estándar colectivo, que únicamente es válido para el momento y contexto específico de su establecimiento.

Es la capacidad que posee el grupo social ocupante de satisfacer sus necesidades con los recursos disponibles en un espacio natural dado. Abarca los elementos necesarios para alcanzar una vida humana decente.

Por ello es necesario diferenciar los diversos modos de vida, aspiraciones e ideales, éticas e idiosincrasias de los conjuntos sociales, sabiendo que varían en el tiempo y al interior de las estructuras sociales. La calidad de vida estaría construida histórica y culturalmente de acuerdo y con forma de mirar el mundo.

2.2.11.3 La calidad de vida en la administración pública

Es trascendental tomar en cuenta lo consultado en la página electrónica “[http:// wikipediaadultomayor.org](http://wikipediaadultomayor.org). Donde define que:

En la formalidad institucional de la administración pública se entiende la calidad de vida desde tres ópticas:

- ◆ Como aquella disponibilidad de recursos en el ámbito de las necesidades básicas (alimento, vivienda, sanidad, etc.)
- ◆ Como la capacidad administrativa estatal de patrocinar la prestación de servicios básicos públicos, especialmente a los menos favorecidos. La calidad de vida es medida, desde este punto de vista, como un mayor número de personas con acceso a servicios públicos como agua potable, energía eléctrica, comunicación a distancia, acceso a transporte, educación, servicio médico.
- ◆ como la gestión social y programática de alternativas competentes a su desarrollo en términos de justicia y equidad.

Entendido de esta manera, la calidad de vida es el producto de medidas encaminadas a garantizar el suministro y disponibilidad de recursos para cubrir necesidades en la población.

Lo cual requiere de la integración a las ciencias médicas a la Economía, la Ecología, la Antropología Cultural, la Sociología Médica, la Psicología Social y de la Personalidad, de la Actividad Nerviosa Superior, de la Inmunología y la Bioética, asociados al enfoque epidemiológico y palabrista, contribuyen definitivamente a conformar un nuevo paradigma en las ciencias médicas, caracterizado por una concepción integracionista y sistémica de la comunidad, del hombre y de su salud”.

2.2.11.4 Calidad de vida y necesidades humanas

La satisfacción de las necesidades humanas, en último término lleva a una determinada calidad de vida. "El grado de satisfacción de necesidades básicas, bienestar o privación en un periodo de observación”; entendiéndose que el nivel de satisfacción de estas necesidades va a permitir la estimación de una vida saludable de la sociedad. La satisfacción de estas necesidades, desde la perspectiva del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), incluye el grado de nivel económico alcanzado por los países como factor preponderante.

2.2.11.5 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y FUNCIONALES DEL ADULTO MAYOR EN LA COMUNIDAD

Identificar mediante técnicas grupales, las limitaciones de orden psicológico que sufren las personas de la tercera edad.

La Psicología es la disciplina que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que intervienen en las distintas manifestaciones de las características y actuaciones de los seres humanos, en este caso específico en la tercera edad.

El incremento acelerado en la proporción de ancianos en el mundo específico en nuestro país, hace necesario una preparación a corto, mediano y largo plazo para ocuparnos de este incremento, situación ésta que repercute en los servicios sociales y de salud en gran escala.

La atención psicológica al anciano surge tardíamente en la ciencia Psicológica, siendo tanto en la Gerontología como en la Geriatría, objeto de interés actual por innumerables autores.

En general el problema de la vejez tiene en cada Sociedad sus características peculiares y es la adecuada comprensión de las situaciones sociales, psicológicas y biológicas de cada una de ellas, la que puede permitirnos ahondar en esta etapa de la vida del hombre.

Cada Sociedad aporta elementos fundamentales y múltiples enfoques sobre la atención psicológica del anciano por ser lo psíquico, resultado de lo biológico y lo social será siempre como un espejo en el que se reflejan ambos aspectos del hombre.

Por una parte lo biológico, mantiene sin dudas, por el medio natural en el que se ha desarrollado el hombre y por la otra, lo social, con instituciones legales y tradiciones que rigen flexible o estrictamente la conducta humana.

El anciano sano y el paciente anciano, pueden abordarse separadamente pero no por ello dejarán de estar íntimamente relacionados ya que por las numerosas circunstancias por las que atraviesa el hombre y que moderan su vida en general crean una línea divisoria tenue en muchos casos.

La mayor parte de la patología habitual en el anciano va unida a la situación social, problemas morales internos y relaciones familiares y es con esta consideración con la que se enfoca su atención psicológica.

2.2.11.6 CONCEPTO DE GRUPO

Partiendo del concepto de Grupo: que puede estar formado por 2 o más personas, que se unen por diferentes características y condiciones de las personas en cuestión: edad, Sexo, Gustos, Necesidades, Preferencias, Objetivos, etc.

El grupo pequeño es una formación relativamente estable que supone una forma permanente y directa de comunicación, que posee una determinada estructura de interacción determinada por los tipos de la actividad conjunta.

2.2.11.7 Dimensiones del grupo

Dimensión física: unidad espacio temporal.

- ◆ **Dimensión de actividad:** unidad de acción de los miembros del grupo para alcanzar determinados objetivos (socialmente determinados o grupalmente establecidos) o para satisfacer determinadas necesidades de los integrantes.
- ◆ **Dimensión de la comunicación:** unidad comunicativa del grupo para satisfacer las necesidades de la comunicación tanto en la cooperación como fuera de ella.

Ahora adentrándonos en el tema que nos ocupa la Tercera Edad y sus características, nos atenemos a la etimología de la palabra Senectud, como también se la llama a la Ancianidad, tendremos que convenir es la que se le debe aplicar a todo ser que ha cumplido 60 años. Pero el problema de la ancianidad no reside en una definición, por lo demás, difícil de precisar, pues no es sólo la edad lo que puede definir la ancianidad. Todos sabemos que hay ancianos psíquicamente y físicamente hablando, antes de los 60 y en contraposición con 60 y más que concretamente se encuentran en perfecto estado que no debían incluirse en este grupo.

El Programa de Atención Integral al Adulto Mayor, utiliza sólo el criterio de la edad y se consideran como ancianos a todos los comprendidos en los grupos etéreos a partir de 60-65 años.

A la ancianidad se llega con limitaciones de orden físico y de orden psicológico, que son la base de los problemas de salud y fuentes de riesgo en esta etapa de la vida.

2.2.11.8 Facilidades del trabajo en grupo

Es fundamental citar lo mencionado por el Dr. La TORRE Manuel, en su trabajo relaciones humanas y adultos mayores, manifiesta:

- ◆ Al estimular la participación en la solución de los problemas, incrementa la motivación y el interés de los participantes en el cumplimiento de las tareas. Asimismo ayuda a crear un clima favorable de trabajo.
- ◆ Contribuye a una mayor fluidez y calidad en las comunicaciones, formales e informales entre los jefes, colaboradores y colegas. Se crea la conciencia de pertenencia.
- ◆ Se sustenta una conciencia de interacción.
- ◆ Se propicia el logro de metas que refuercen la identificación grupal. Todo esto conducirá que el grupo se consolide como tal.
- ◆ Se crean atmósferas o climas positivos: guiar el trabajo del grupo dentro de una dinámica de relaciones positivas, constructivas, amigables.
- ◆ Amplía el conocimiento sobre las posibilidades y potencialidades de los demás agilizando la búsqueda de ayuda y cooperación.
- ◆ Incide en los procesos para flexibilizar la mente, el pensamiento, los enfoques de los individuos, y ampliar en consecuencia su capacidad creativa.
- ◆ Entrena al individuo en los procesos interactivos, enseñándole a escuchar, comprender antes de decir, argumentar, analizar y sintetizar, en resumen, a trabajar cada vez mejor en grupos.
- ◆ Se potencian algunas cualidades de los ancianos que se desarrollan con la influencia del grupo, como la combatividad, cooperación, sentimiento de pertenencia, entre otras.

El trabajo en grupo requiere de mayor dedicación en cuanto a tiempo. No obstante, no se debe descuidar el tratamiento a las diferencias individuales.

2.2.11.9 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE ESTA ETAPA

A partir de la cuarta década de vida, comienzan en forma variable, lenta a veces, rápida otras, las limitaciones referentes a la edad, dependientes o no del estado de salud anterior.

Las alteraciones de orden psicológico, son muy importantes porque afectan primordialmente la vida de la relación del anciano y son una fuente de conflictos familiares por ignorancia o incompreensión.

2.2.12 LIMITACIONES EN EL ORDEN PSICOLÓGICO

- ◆ Atención
- ◆ Concentración
- ◆ Memoria
- ◆ Humor
- ◆ Carácter
- ◆ Comunicación

Atención.-El debilitamiento de esta puede comenzar en la quinta década, se hace difícil mantenerla y dificulta el trabajo intelectual y la distracción, la lectura agota rápidamente y el anciano culto puede ir abandonando la lectura, las conferencias, los intercambios de experiencia y conocimientos de la vida, ésta entonces se vuelve monótona.

Concentración.- Se hace más difícil y la producción intelectual declina.

Memoria.- Las alteraciones de la Memoria, son bien conocidas: recuerda los hechos de infancia y juventud con nitidez, por el contrario olvida lo acontecido en los días anteriores, esta peculiaridad desconocida por familiares, es causa de confrontaciones desagradables entre él y los miembros de su familia.

Humor.- Este se hace muy cambiante, alterna entre la gran jovialidad en ocasiones y concentrado o huraño en otras, comunicativo y locuaz algunas veces y hermético otras, alegre y optimistas por momentos, triste y taciturno en otros.

Comunicación.- Se hace difícil en el ámbito familiar y genera la marginación impuesta por la familia o auto impuesta. El anciano se aísla, se retrae y cada vez es mayor su incomunicación y sus insatisfacciones espirituales aumentan gradualmente.

Carácter.- La vejez no modifica en sí el carácter, sólo lo agudiza, lo hace ostensible, el anciano que en su juventud fue majadero en su vejez es más, quien fue suave y apacible continúa así pero en mayor grado. Lo que si hace la vejez es desestabilizar el carácter y hacerlo cambiante, pasando de una fase a otra rápidamente, a veces en forma inesperada. La irritabilidad aumenta y a veces la ira se adueña del anciano ante cualquier mal entendido o alusión que él considera ofensiva o falta de respeto. Todo lo expuesto pone de manifiesto lo difícil que resulta tratar con un anciano en el seno de una familia, con diversos caracteres, distintos niveles culturales, mayor o menor comprensión y afectividad.

2.2.12.1 LA PSICOACTIVACIÓN

La activación psicológica lleva al anciano a mirar el futuro evitándole de modo eficaz la soledad como función de advenimiento.

Conviene crearle un programa de hábitos que organicen su vida diaria además de un acontecimiento semanal que lo proyecte a la consecución de un objetivo. Al abordarse la actividad psíquica, como forma terapéutica de atención al anciano, se ha tratado de valorar en primer término lo conservado a nivel cognoscitivo, afectivo,

volitivo, esfera motivacional, otros aspectos que son el punto de partida para ayudar a la reorganización de la conducta que por disímiles factores puede afectarse por un desajuste orgánico en familia, la jubilación, pérdidas afectivas, etc.

2.2.12.2 PÉRDIDAS FÍSICAS SUFRIDAS POR EL ANCIANO

Es fundamental citar lo mencionado por el Dr. LA TORRE Manuel, La Tercera Edad

“Estas pérdidas son relacionadas con el proceso fisiológico del envejecimiento, es decir debemos hacer conciencia de ellas durante los cambios que sufre el anciano sano o enfermo”

Entre las pérdidas físicas están:

- ◆ La pérdida o disminución en la capacidad del funcionamiento en general.
- ◆ La pérdida o disminución en la movilidad.
- ◆ La pérdida o disminución en el estado de salud.
- ◆ La pérdida o disminución en la capacidad sexual.

Dichas pérdidas o disminuciones en el estado fisiológico del anciano tiene como consideraciones generales:

- ◆ La dificultad siempre existe en aislar cambios normales del proceso del envejecimiento.
- ◆ La interrelación que existe entre los aspectos físicos y psicológicos del envejecimiento.
- ◆ El envejecer, afecta a todos los sistemas de la persona en diferentes puntos que estos varían.
- ◆ Las personas no envejecen con un patrón definido, envejecer es un proceso individual, nadie envejece al mismo paso.

- ◆ Las necesidades básicas de las personas no cambian de una edad a otra. Con frecuencia los adultos mayores experimentan una reducción de la movilidad y deben depender de otras para desplazarse

2.2.12.3 Pérdidas sociales

Está es comprendida como la pérdida del trabajo a eventos continuos y progresivos a través del ciclo de la vida, entra ellas están:

Pérdida del trabajo por la jubilación por ello hay:

- ◆ Pérdida de status.
- ◆ Pérdida de amigos
- ◆ Pérdida de ingresos económicos.
- ◆ Pérdida de roles (amigos, compañeros, rol laboral, etc.).
- ◆ Pérdida del cónyuge por muerte.
- ◆ Pérdida de posesiones.

Los problemas que llevan dichas pérdidas son: soledad, aislamiento, depresión, limitaciones de tipo económico lo cual en general genera frustraciones y sensación de malestar.

2.2.12.4 PÉRDIDA PSICOLÓGICAS

En esta etapa sufren consecuencias de efectos destructivos que sobre las personas genera todas las pérdidas ya mencionadas, entre ellas tenemos:

- ② Pérdida o disminución de autoestima.
- ② Pérdida o cambio en la continua Independencia, Interdependencia y Dependencia.
- ② Pérdida o disminución en la sensación de bienestar con uno mismo.
- ② Pérdida en el manejo de decisiones o control sobre su vida.
- ② Pérdida o disminución en la capacidad mental.

Entre los problemas que comúnmente generan muchas pérdidas tenemos: depresión, comportamiento autodestructivo, reacciones paranoides, cuadros hipocondriacos, síndromes orgánicos cerebrales, insomnio, ansiedad, etc.

El anciano no es capaz de aprender sino que la tecnología actual tiene a generales angustias o temor.

2.2.12.5 La vejez una enfermedad

En este momento el anciano no debe deprimirse ni sentirse mal por lo que hizo o dejó de hacer, al contrario, debe aceptar la existencia tal y como la vivió, porque no hay otra oportunidad o posibilidad de reconstruir aquello que pasó.

La otra tarea es aceptar el ciclo de la vida de toda la persona que tiene un fin. Se tiene que aceptar, no con alegría porque nadie acepta con gusto la idea de la propia muerte, pero sí en lo mejor de los casos, con cierta tranquilidad, con la convención de que si valió la pena vivir.

Una persona deprimida siente que su existencia fue un fracaso, tiene muchos remordimientos con respecto a su pasado y a un sentimiento de culpa muy grande ante la perspectiva de la muerte.

2.2.12.6 CAMBIOS DE LA CONDUCTA DEL ANCIANO EN LA SOCIEDAD

Muchas personas de edad avanzada experimentan cambios notables de conducta, lo que dificulta las cosas para ellos mismos y para aquellos que tienen que cuidarlos o con quienes viven. Su habilidad para acomodarse a las alteraciones que se producen es muy debilitada.

La tristeza por la muerte de un ser querido, el cambio de casa al tener que ingresar a un hospital puede causar infelicidad o temores. La sordera o la pérdida de la visión

contribuyen a que los ancianos se sientan más solos y abandonados, y se refugien en sí mismos.

Muchas personas que viven solas, son inválidas por la tristeza y se sienten incapaces de encontrar la menos satisfacción en la vida. Desajustes tales como la artritis o alguna enfermedad cardiaca o pueden empeorar el estado de cosas y dar como resultado un total aislamiento mental o físico, en muchas ocasiones. Los ancianitos se sienten cada vez más incapaces de valorarse por si mismos y más solos, tienen la sensación (incluso los que tienen familiares atentos y cariñosos) de que nadie se ocupa de ellos, gradualmente se apartan de la vida y su aislamiento se hace cada vez mayor.

2.2.12.7 Cuando se llega a los 80 años

Es considerable citar un testimonio real de COWLEY Malcolm, destacado escritor estadounidense quien, a sus 80 años, decidió hacer algunas reflexiones sobre los cambios que se han presentado en él:

Es cierto que se ha escrito sobre la vejez, pero pocas veces desde el punto de vista de un anciano.

No basta con tener amplios conocimientos literarios y basarse en estadísticas y reportes médicos; hace falta saber qué es lo que se siente convertirse en una persona de edad avanzada.

El cumpleaños número 80 es un buen momento para pensar en el futuro no en el pasado. Las expectativas de la vida se reducen y la entrada a ese nuevo ámbito de la existencia constituye una experiencia nueva que debe ser aprovechada al máximo.

El nuevo octogenario se siente más fuerte que nunca cuando está sentado en una confortable silla, medita, sueña, recuerda. No quiere que los demás lo interrumpen, le parece que la vejez es no más un “traje” del que los otros se apropian; la verdad, la

esencia del ser no tiene edad. En un momento se levantará para caminar por el bosque, llevan una escopeta, o una caña de pescar si es en primavera.

Entonces, sus huesos crujen al ponerse de pie, se encorva para mantener el equilibrio, y se da cuenta de que no hará nada o solamente un mensaje; “estas viejo”.

En su nuevo papel, el anciano encontrará la tensión de nuevas experiencias, por las que recibe nuevas compensaciones (no muy ampliamente conocidas) y posiblemente obtendrá nuevas virtudes, entre las que sobre sale la obstinación negativa de rendirse frente al tiempo.

La sociedad ha envejecido a los ojos de los demás y lentamente llega a compartir su juicio.

Mi cabello está más encanecido, debió haber sido en 1974 cuando un joven se levantó y me ofreció el asiento de autobús de la avenida Madison. Ese mensaje amable y también desolador.

¿A caso no puedo estar de pie? Pensé, al tiempo que le daba las gracias y rechazaba el asiento. Pero lo mismo sucedió en dos ocasiones durante el año siguiente, y la segunda vez agradecido el ofrecimiento, aunque con la sensación de disminuir ante mí mismo.

Pero hay también placeres del cuerpo, o de la mente que disfruta una gran cantidad de personas mayores.

Estos placeres incluyen cosas que la gente joven encuentra difícil de apreciar. Uno de ellos es simplemente sentarse quieto como una serpiente sobre una piedra bajo el sol, con un delicioso sentimiento de indolencia, difícil de conseguir en la juventud. Una hoja se agita una nube se mueve en el horizonte. En tales momentos, al anciano, completamente relajado, se convierte en parte de la naturaleza, una parte viviente con sangre corriendo por sus venas. El futuro no existe, piensa, si es que está pensando,

que la vida hará de los jóvenes una batalla cuerpo a cuerpo, en la que ahora él no tiene nada que ganar o perder.

Para algunos, envejecer es una razón para darse por vencido, abandonar toda esperanza y continuar únicamente existiendo en la tediosa espera del cercano final.

No tengo derecho de culpar a aquellos que se rinden, ya que no me es posible ponerme en su lugar. Frecuentemente, ellos se ven impedidos por razones de peso, físicas y morales. No sufren solamente a causa de varias dolencias, sino también por el dolor de sentir que no tiene nada más por hacer dentro de la comunidad sus familiares y vecinos no les piden consejos, ni los escuchan cuando hablan, ni los solicitan si se requiere ayuda. Yo comprendo sus problemas, pero los hombres y mujeres que envidio son aquellos que aceptan la vejez como una serie de retos.

Para esta clase de personas, cada una nueva adolescencia es un enemigo al cual se debe engañar con astucia es un obstáculo a vencer con fuerza de voluntad. Disfrutan cada pequeña victoria sobre sí mismos y a veces obtienen un éxito mayor.

Poeta o ama de casa, hombre de negocios o maestros, cada persona de edad avanzada necesita un proyecto de trabajo si quiere mantenerse viva.

No obstante los ancianos constituyen la gran fuente de labor no utilizada dentro de la sociedad que los considera únicamente como consumidores no como productores.

No quiero expresar quejas de la suerte de las personas mayores. Como grupo, formamos una memoria de desventajas, pero algunos somos mucho más afortunados que otros. Aunque vamos en el mismo barco, con boletos hacia el mismo destino, no disfrutamos del mismo "confort" durante el viaje.

Envejecer con dignidad y coraje no es una tarea fácil, no hace falta leer para aprender que al llegar a los 80 años los horizontes Comienzan a estrecharse.

Muchos de los viejos amigos han desaparecido y es difícil encontrar nuevos compañeros. Entretener a los visitantes o ir de visita llega hacer problemático. Poco a

poco las personas de edad avanzada se encierran en si mismas, y se mantiene ocupados únicamente por lo que pasa en su imaginación.

Para ellos, este aislamiento en una ocupación apropiada en periodo de vida. Es todavía su obligación compartir efectos y contribuir con el mundo tanto como sea posible pero también tiene la tarea de encontrar y reunir las piezas de su personalidad.

Aquellos que han llevado una vida rica en acontecimientos, son recompensados con gratos recuerdos. Los que han amado tienen mayores posibilidades de ser amados.

La vejez es una búsqueda fascinante por sí misma, y poseer nuestra propia identidad de la misma manera que el artista posee su obra

2.2.12.8 COMPORTAMIENTOS DEPRESIVOS DEL ANCIANO

Es relevante considerar lo manifestado por CUSTER Rafer, en su trabajo Comportamientos Depresivos del Anciano 1991, (Pág.172):

“La persona de tercera edad se sienten preocupada al saber que son problema para la familia y la sociedad”

La falta de atención y la iniciativa, el miedo al futuro y la ansiedad por las cosas más mínimas en lo que se refiere al orden y limpiezas, combinadas con insomnio caracterizado por despertarse muy temprano por las mañanas puede indicarnos la depresión.

El temor a la reparación de pasados errores, supuestos generalmente hace que tenga conflictos, en muchos ancianos que sufren de depresión y llegan a pensar en la muerte como una liberación de sus desgracias y de sus problemas. Es común encontrarse con algunos que piensen que los demás tratan de hacer lo posible por mantenerlos en la, inmovilidad sino todo lo contrario, que se acusan a sí mismos de la miseria y el desorden en que viven y consideran que la pena y el esfuerzo por levantarse o mejorar; es muy difícil vivir con una persona que sufre depresión. Se

trata de ayudarles, pero todos los esfuerzos resultan inútiles, y no dan algún avance. No quiere que se les dé ánimos y están convencidos de la imposibilidad de que haya alguien que los comprenda; prácticamente lo mejor que puede hacerse es conseguir que se encuentren lo más cómodos posibles y hacer que se sienten más animados y parte de la familia, dando le ánimos y haciéndolos participar en las conversaciones en general.

En algunas personas de edad avanzada se presentan dificultades en la memoria sobre todo en la relación de acontecimientos ocurridos recientemente mientras que el suceso ocurrido sea de largo tiempo, sigue siendo excelente.

Esto dificulta que el anciano capte nuevos datos y hechos y a su vez hace que el reajuste al sitio resulte para ellos un problema.

Un fallecimiento que tenga como consecuencia la necesidad de trasladarlos a casa de otro familiar, puede causarle una alteración muy grave de la estabilidad mental. La capacidad de aprender nuevas cosas afecta y se consigue bien poco en este sentido aun cuando se les dedique mucho tiempo. Les resulta imposible un estado de concentración, aunque sea breve.

En los ancianos, este tipo de situación es como la famosa bola de nieve, hasta que cada requiere concentración o esfuerzo mental es dejado a un lado, hasta que la vida acabe por prolongarse dentro de cada una rutina cada vez mayor. .Cuando la

memoria se deteriora el insomnio puede convertirse en un problema: el anciano se levanta a media noche como si fuera la hora del desayuno. Es común entre las personas de edad, mostrar una disminución de la edad, mostrar una lentitud en su respuesta emocional y la baja de la conciencia social puede dar como resultado una conducta inaceptable que volverse desaseado, pérdida del sentido de la dignidad, les lleva a dejar de preocuparse por cambiarse de ropa y en términos generales, puede apreciarse en ellos una falta de higiene.

Es muy común que los ancianos se desarrollen una tendencia poco natural a la posesión de algunas cosas como por ejemplo un bolso o una pipa o realizar un ritmo particular, como lavarse las manos o peinarse o incluso un gesto tradicional como retorcer la esquina de la sábana.

Otros creen que los demás se apoderan de sus propiedades o que otro se pone su vestido.

El anciano es un individuo que necesita afecto y cuidados, es un sujeto frágil que debemos cambiar su soledad y la marginación e integrarle a la sociedad moderna.

Los comportamientos depresivos del anciano son frecuentes y no solo comprenden las formas de conducta o maniacodepresivas sino también las depresiones seniles que se acompañan de involución cerebral y se conocen así como el termino de depresión involuntiva esta se trata de un verdadero proceso mental irreversible pero tanto en estas formas como en otras intervienen muchos factores psicológicos comunes de la edad involuntiva que va desde la pérdida del papel de jefe de la familia y cambios sociales, hasta la crisis de jubilación y aislamiento progresivo con pérdida de la propia dignidad.

Los comportamientos depresivos del anciano dominan la sintomatologías (dificultad del pensamiento, depresión del ánimo); aparecen ideas delirantes de tipo hipocondríaco, de alguna pobreza, culpa persecución y manifestaciones de irritabilidad y excitación psicomotriz.

Los ancianos tienden con frecuencia al agotamiento orgánico por pérdida de apetito y rechazos de alimentos como toda una serie de trastornos, desde la sensación de peso, estreñimiento, hasta la cabeza pesada.

2.2.12.9 CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL ANCIANO CON SU FAMILIA

A consecuencia del aumento de vida hay un número mayor de ancianos en edad de ser pensionados y por lo tanto no productivos y con ingresos a veces insuficientes.

Esto explica el derrumbe psicológico del comportamiento del anciano que se observa con mucha frecuencia en los Jubilados que pierden Interés por la vida y también por su posición económica y social. En las familias del pasado, el anciano vivía en el núcleo familiar, por varias generaciones, era respetado y atendido por sus hijos y nietos., también realizaban pequeñas labores domésticas; por lo contrario, en la sociedad moderna, el anciano se encuentra aislado y marginado.

Tenemos una comparación de tipo de familias las del pasado y las modernas, con las que el anciano convivía y convive: en la familia del pasado el anciano era el núcleo familiar único, con todas las generaciones y el adulto mayor estaba en la cima de la pirámide de la sociedad.

- ◆ Asistencia a los ancianos de las familias.
- ◆ Respeto a los ancianos y a su experiencia
- ◆ Empleo de los ancianos en labores domésticas.
- ◆ Familia moderna
- ◆ Fragmentación del núcleo familiar.
- ◆ Aislamiento de los ancianos; no son tolerados por los jóvenes (Incompatibilidad, hábitos, etc.)
- ◆ Dificultades económicas sociales y psicológicas del anciano aislado y marginado.

Este hecho contribuye a la tendencia de los hijos a formar grupos familiares autosuficientes con fragmentación del núcleo familiar y en población rural, la inclinación de tipo de vida urbana; pero sobre todo son entes incompatibles entre la vieja y las nuevas generaciones, presiones en la incompatibilidad de caracteres y las costumbres diferentes por las que se han creado el termino molesto de anciano para definir este estado. Otros factores más explican así mismo porque en la actualidad

son mayores las necesidades de asistencia al anciano, no solo son médicos sino también psicológicos, sociales y económicos.

2.2.13 RELACIONES SOCIALES DEL ANCIANO

Es de mucha validez acudir a MÉNDEZ Kahana, 1982, (Pág.419), donde expresa que:

“El proceso del envejecimiento tiene lugar en el contexto social. Sí bien las limitaciones sociales y personales de los últimos años podrían limitar o modificar el comportamiento social también presentan nuevas oportunidades y experiencias sociales, gratificantes para las personas de edad avanzada”

El comportamiento social al igual que la juventud, se ve influido por dos factores importantes, las características personales del individuo y los apoyos sociales disponibles.

Los abuelos son muy útiles en la sociedad, dan amor, apoyo sin pedir mucho a cambio, dan consejos y también mucha sabiduría a los jóvenes, lo cual beneficia tanto a quien da como al que recibe. Muchas personas sienten la necesidad de dejar; algo cuando mueren; también sienten la necesidad de dejar los conocimientos adquiridos a lo largo de su vida, aconsejan y guían a los jóvenes, proceso que con frecuencia se denomina “HACERSE VIEJO”.

Ser abuelo es una manera de satisfacer estas necesidades y mantenerse en contacto con las nuevas generaciones.

Las amistades son especialmente importantes en estos años. Las relaciones familiares con frecuencia remarcan la dependencia y la atención., los amigos son fuente de alegría; y tener una persona a la cual le cuente todos sus anhelos, preocupaciones, etc.

Aquellos cuya dignidad es formada por otros, cuidan .más de sí mismos y tienen mejor salud.

Los ancianos pueden enfrentar los retos normales de la edad adulta y llevarlos con menos problemas.

2.2.13.1 Cambios en las relaciones sociales

La pérdida del empleo y del ingreso regular, supone un cambio serio para el hombre anciano, que se ve atolondrado por el deseo de rapidez importante en nuestro actual sistema social.

La vejez crea generalmente un problema, económico, pocos son los asalariados que pueden sostener una familia y ahorrar al mismo tiempo dinero que garantice su propio mantenimiento en la ancianidad

Con demasiada frecuencia los hijos, ya adultos tienen bastante con mantener a sus propias familias para poder cuidar de sus padres ancianos.

2.2.13.2 Consecuencias del aumento proporcional de la población anciana

Bajo el modelo del actual sistema social, en el que es retirarse a los 65 años; los que han superado esta edad y se han quedado sin empleo a menudo sin medios de subsistencia se convierten en una carga para los adultos que trabajan.

La proporción creciente de ancianos y la comparabilidad decrecientes de menores, supondrá un cambio en el panorama de atenciones destinadas a unos y otros.

Un contingente grande de ancianos en la población puede afectar los negocios., a. la política ya la opinión pública.

2.2.13.3 INADAPTACIÓN PERSONAL

Hay una íntima relación entre los cambios físicos, mentales y sociales que considerados en un conjunto, obligan al anciano a realizar su actividad hacia su papel en el mundo.

El anciano puede llegar a contemplarse no como elemento activo importante, sino como un sujeto de ideas anticuadas, sus hijos ya no van a él en busca de consejos, sino más bien se permite aconsejarle.

2.2.13.4 CAMBIOS EMOCIONALES EN LA VEJEZ

Los cambios de comportamiento de los ancianos deben aceptarse como inevitables; pero es difícil determinar en qué medida son consecuencia de deterioro neurológico y mental, porque también obedecen al cambio de situación social, psicológica y fisiológica. La pérdida de facultades físicas que quizá obligue a aceptar el cuidado de otros; el fin de la vida laboral, el aislamiento, la pérdida de contacto social que da el trabajo y la viudez y la muerte de los amigos minan la autoestima de los ancianos y provocan depresión.

Hay ancianos que mantienen vivo el interés por muchas cosas y que disponen de más dinero que en ninguna otra época de su vida; pero, en muchos casos, lo normal es la falta, de dinero, la soledad, la incapacidad física y la falta de estímulos mentales.

La rapidez con la que cambia la sociedad moderna la desorientación del anciano y la forma de vida actual no contribuyen a mejorar su situación; el resultado es apatía, pérdida de interés, resentimiento y estancamiento mental, que con frecuencia se explican atribuyéndolos a senilidad inevitable.

En el lado positivo, a la jubilación temprana, la mejor atención médica, el aumento de las pensiones y la mejora de las viviendas puede hacer de la vejez una época de oportunidades y experiencias nuevas.

2.2.13.5 Aspectos sociales

La gerontología humana estudia el proceso de envejecimiento y la vejez, o tercera edad, vistos bajo el prisma sociológico lleva, a consideraciones cuyo centro de interés es el hombre y su relación con los demás.

La biogerontología estudia lo que el hombre es como ente biológico, en tanto que la gerontología mira lo que el hombre hace y como lo hace como ser social y aprende en la convivencia con sus semejantes.

Una sociedad humana es el resultante de intrincadas relaciones de factores que el hombre adquiere, del ambiente biofísico y de la cultura.

Cultura es un término conceptualizado como el conjunto de conocimientos que el hombre adquiere durante su vida, y que pueden ser creencias, costumbres, técnicas diversas o normas de conducta.

2.2.13.6 EL ANCIANO Y EL MEDIO FAMILIAR

Cuando dos o más personas están unidas por lazos consanguíneos o por vínculos legales, como el matrimonio o la adopción, interactúan y cada una cumple su papel, forman parte de una familia: la nuclear, constituida por padres e hijos, y la ampliada, que además de los elementos de la nuclear incluyen a los abuelos y a un número variado de elementos de parientes. Al respecto, surgen varias reflexiones: es posible encontrar familias nucleares donde el hijo menor tiene 65 años, y puede estar al cuidado de los dos o de uno de sus padres, pero más bien de la madre.

Todo ser humano encuentra en las familias posibilidades de crecer, realizarse y ser feliz dependiendo esto de que tan dispuesto esté cada quien a ser una fuerza positiva en la consecución del bienestar de quienes están comprometidos en la diaria

convivencia, en donde no basta con soportarse mutuamente sino que es necesario desempeñar el papel que a cada uno corresponde por ende aceptando que nadie es más importante que otro.

2.2.13.7 LA ACTIVIDAD FÍSICA

Se refiere a una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen acciones cotidianas (caminar, jardinería, tareas domésticas el baile entre otras).

El ejercicio también es un tipo de actividad física, el cual se define como movimientos corporales planificados estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener un componente específico del estado físico.

Toda persona debe tener la oportunidad de participar en actividades físicas, independiente de su edad, limitaciones socioeconómicas y/o físicas, incluyendo las que ya sufren enfermedades crónicas degenerativas y discapacidades.

El grado y el esfuerzo de la actividad recomendada deben adaptarse según las capacidades y condición de salud.

Retarda el envejecimiento y modifica condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la cardio vascular, accidentes cerebro vascular, diabetes, cáncer, artritis, etc.

2.2.13.8 ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ENVEJECIMIENTO

En el año 2010, BRUNDTLAND Harlem, Directora General de la organización mundial de salud (OMS), señalaba que:

"Tenemos un remedio inmediato, seguro y confiable para algunos de los principales riesgos de salud relacionados al consumo insalubre. Es gratis. Funciona para ambos: ricos y pobres, para hombres y mujeres, para jóvenes y mayores. Es la actividad física, por lo tanto se debe realizar al menos 30 minutos todos los días"

Beneficios psicosociales:

- ◆ Mejor calidad de vida
- ◆ Mejor salud mental
- ◆ Más energía y menos estrés
- ◆ Mejor postura y equilibrio
- ◆ Mejora la autonomía
- ◆ Vida más independiente

2.2.13.9 DIFERENCIAS ENTRE LA TERCERA Y LA CUARTA EDAD

En el hombre de edad muy avanzada se deben diferenciar dos fases.

Durante la primera fase, para retomar una idea, “se es mayor pero no viejo”, se es diferente de los jóvenes, más por la condición de jubilado que por el estado biológico o fisiológico, en definitiva se trata de un jubilado sano.

La segunda fase corresponde a la vejez, entendida como la última etapa de la vida humana normal, marcada por la senectud, el peso de la edad y todas las consecuencias que conlleva.

La edad cronológica como criterio de calificación.

Se identifica la tercera edad como el grupo de 65 a 75 años y la cuarta edad como el grupo de mayores de 75 años.

2.2.13.10 Tercera edad desde el punto de vista social

Para la Dra. SANDOVAL Shaik Olivia A. en su página electrónica http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo_s.asp?texto=art35002, expone que:

“La vejez es un problema crucial de la modificación profunda del esquema corporal, como sistema y función”

En el plano social, la vejez varía según los criterios y las civilizaciones. Por ejemplo, en el siglo XVIII se consideraba que la vejez comenzaba a los 30 años; en el siglo XIX empezaba a los 50, mientras que en el siglo XX se consideraba viejo a una persona cuando llegaba a los 70 años.

La vejez es más un proceso que un estado. El envejecimiento, como modificación de la condición de la existencia, es un proceso normal de la vida, que se caracteriza por modificaciones involutivas de orden anatómico, fisiológico, neurológico y psíquico. La senescencia depende de múltiples factores entre ellos: herencia y vida anterior. Mientras más tiempo vivan nuestros ancestros, mayor tiempo será la vida de sus antecesores.

Por otro lado, mientras más estrés viva la persona, éste disminuirá la cantidad y calidad de vida del anciano.

2.2.13.11 LAS MODIFICACIONES BIOLÓGICAS

Producen una falta de iniciativa psicomotriz principalmente por un enlentecimiento del funcionamiento psicomotriz. La división celular se enlentece y los tejidos se desecan.

Esta disminución de la elasticidad aminora la realización psicomotriz, tanto en el plano cuantitativo como cualitativo.

Muchos ancianos se encorvan y mueven muy poco tanto sus extremidades superiores como inferiores. Prácticamente “arrastran” los pies al caminar y suelen auxiliarse con un bastón, baranda, pared, o el brazo de otra persona. Esto trae como consecuencia disminuir las capacidades de desplazamiento del individuo, así como su desenvoltura en la locomoción.

El metabolismo disminuye, razón por la cual el viejo se vuelve “friolero”. La arteriosclerosis disminuye la presión sanguínea. El organismo es frágil ante el menor cambio térmico. Esta disminución de la presión sanguínea puede conllevar a lesiones cerebrales.

Los estudios han demostrado que el tejido conjuntivo, como la neuroglia, aumenta a expensas de los tejidos nobles, como las neuronas, que se atrofian. Las células nerviosas se degeneran, reduciendo de este modo los axones y las sinapsis, disminuye la velocidad de conducción, lo que explica el enlentecimiento de la información y la falta de sensibilidad periférica de la persona de edad.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Actividades Físicas Recreativas.- Es la flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos.

Actividades recreativas.- Es la acción de recrear. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

Adulto mayor.- Personas que alcanzan una edad en la que deben abandonar formalmente el trabajo.

Ancianidad.- Último periodo de la vida del hombre.

Anciano.- Se dice del hombre o la mujer que tiene muchos años.

Calidad de vida.- Es la capacidad que posee el grupo social ocupante de satisfacer sus necesidades con los recursos disponibles en un espacio natural dado.

Comunidad.- Conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

Ejercicios físicos.-Es el trabajo de ejercer o ejercitarse, esfuerzo corporal para conservar la salud o recobrarla.

Longevidad.- Relativo a las personas que tienen larga vida.

Motivación.- Es el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación.

Recreación.- Es la actividad que se desarrolla bajo ciertas condiciones o con ciertas motivaciones.

Salud.-Estado corporal y psíquica que permite desarrollar las actividades diarias.

Vejez.- Calidad de viejo, senectud impertinencia propia de los viejos, dicho o relato muy sabido.

Senil.- Perteneciente o relativo a la persona de avanzada edad en la que se advierte su decadencia física.

Decrepitud.- Extrema declinación de las facultades físicas, y a veces mentales, por los estragos que causa la vejez.

Senectud.- Período de la vida humana que sigue a la madurez.

Amnesia.- Pérdida o debilidad notable de la memoria.

Hipocondríaco.- Afección caracterizada por una gran sensibilidad del sistema nervioso con tristeza habitual y preocupación constante y angustiosa por la salud.

2.4 SISTEMA DE HIPÓTESIS

La recreación es fundamental para la calidad de vida de los adultos mayores en el Cantón Guano, Parroquia la Matriz, Provincia de Chimborazo durante el año lectivo 2010-2011.

2.5 VARIABLES

2.5.1 Independiente:

La recreación

2.5.2 Dependiente:

Calidad de vida de los adultos mayores

2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES	Definición conceptuales	categorías	indicadores	Técnicas e instrumentos
variable independiente la recreación	Son actividades individuales o grupales en las que se aplican los movimientos aprendidos para disfrutar de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Recuperar fuerzas perdidas. ◆ Liberar energías 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mantenimiento y cuidado de la salud (Cómo actividad física cotidiana) ◆ Juegos tradicionales ◆ Control del estrés y fatiga mental (Cómo antidepresivo para la actividad) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Juegos recreativos ◆ Encuesta ◆ Guía de observación directa
variable dependiente: calidad de vida de los adultos mayores	Es una necesidad que todos los seres humanos necesitan, para satisfacer su vida personal, con los recursos disponibles en un espacio natural para alcanzar una vida humana decente.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Satisfacción de la vida personal 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Gozar de buena salud ◆ La recreación ◆ Integración con las personas de su misma edad 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Guía de observación directa. ◆ Guía de entrevista

CAPÍTULO III

3 MARCO METODOLÓGICO

ANÁLISIS DE LA REALIDAD



3.1 DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1 Método científico

3.1.2 Tipo de investigación

Investigación descriptiva: porque se va a determinar la situación de las variables que estudia la población.

3.1.3. Diseño de la investigación

El presente trabajo es una investigación de campo porque se hace en el ambiente natural que convive las personas, donde se recolecta los datos y se desarrolla los hechos.

No experimental: Pues no se realiza ningún experimento.

3.1.4 Tipo de estudio:

Prospectivo: Porque la información se registro según ocurre los hechos y fenómenos.

Transversal: Porque se estudia las variables en un determinado momento haciendo un corte de tiempo.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 Población

La población está compuesta de 55 personas divididas en extractos de, 30 mujeres, 15 hombres, 5 profesionales del centro integral, y 5 representantes de los adultos mayores.

CUADRO Nº 1

Cuadro estadístico de la población global

ESTRATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ancianas	30	55%
Ancianos	15	27%
Profesionales	5	9%
Representantes	5	9%
TOTAL	55	100%

FUENTE: “Centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

3.2.2 Muestra

Se trabaja con todo el universo o población compuesto por adultos/as mayores, profesionales (recreacionistas) y representantes (familiares) de los mismos.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnicas:

- ◆ Juegos recreativos
- ◆ Encuestas

Instrumentos:

- ◆ Guía de observación directa.
- ◆ Guía de entrevista

3.4 TÉCNICAS DE PROCESAMIENTOS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS

Luego de la recopilación de los datos se realizará las siguientes actividades:

- ◆ Las técnicas utilizadas son: entrevista, encuestas y observación. El instrumento para realizar la entrevista es la guía de entrevista (cuestionario estructurado).
- ◆ Las encuestas se realizan con cuestionarios elaborados, las preguntas son cerradas, su escala nominal politómica para facilitar su codificación y análisis.
- ◆ La presentación de resultados se hará a través de tablas, la graficación mediante el diagrama de pastel y análisis utilizando la técnica de los porcentajes.
- ◆ Se procesara las conclusiones y recomendaciones.
- ◆ Los instrumentos nombrados se muestran en los anexos.

3.5 PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

Guía de observación

1. **Lugar:** Centro de adultos mayores de la ciudad de Guano.
2. **Parroquia:** La Matriz.
3. **Año lectivo:** 2010-2011.
4. **Objeto:** Juegos dirigidos.
5. **Fecha:** 14 de agosto del 2011.
6. **Profesor:** José Cali.
7. **Unidades de observación.**

La utilización de la recreación, en la calidad de vida de los adultos mayores del cantón guano, parroquia la matriz.

8. INDICADORES DE LAS UNIDADES DE OBSERVACIÓN (VARIABLES).

8.1 Variable independiente: la recreación

- ◆ Juegos recreativos.
- ◆ Encuesta.
- ◆ Guía de observación directa.

8.2 Variable dependiente: calidad de vida de los adultos mayores.

- ◆ Guía de observación directa.
- ◆ Guía de entrevista.

9. Tiempo de datos imprevistos

- ◆ 45´ de una sesión de clase.

10. Registro de datos imprevistos

- ◆ Falto materiales didácticos para la elaboración de los juegos.

PROCEDIMIENTOS PARA LA OBSERVACIÓN

El profesor inicia con un diálogo de las posibilidades de juegos en los cuales los adultos mayores se pueden relacionar dependiendo de la capacidad física, acto seguido realiza una lubricación articular general y una específica, estiramiento y ejercicios de relajación. Luego ejecutan una serie de juegos dirigidos por el profesor, tales como la gallinita ciega, el tren, etc.

Al final de la sesión se puede observar que los longevos disfrutaron intensa y placenteramente de estas actividades lúdicas. Por último del estado depresivo en los que se encontraron volvieron a la calma.

De esto se puede concluir que la recreación es de vital importancia para la calidad de vida, ayudando al adulto de experiencia a recuperarse física y psicológicamente, además le ayuda a reconocer hábitos de higiene y valores.

Guano, 14 de agosto del 2011.

Marco Vinicio Cali
OBSERVADOR

Ficha de observación directa a los adultos mayores del centro

Guano, 14 de agosto del 2011.

PREGUNTAS	SI	NO
Los abuelitos se mantienen entretenidos a hablar de juegos?	X	
Se sienten emocionados al oír hablar de actividad física?	X	
Les gusta hacer lubricación general y especial antes de iniciar cualquier actividad?	X	
Les gusta participar obligadamente en cualquier actividad?		X
La voluntad predomina en ellos para cualquier actividad beneficiosa en su salud?	X	
Existe la predisposición absoluta para integrarse a los demás y compartir momentos de sano esparcimiento?	X	
Conocen los beneficios del juego?		X
Se sienten motivados al realizar actividades turísticas?	X	
Se incluyen con facilidad al grupo al realizar el juego del gato y ratón?	X	
Sus capacidades físicas motoras mejoraron?	X	
Hay mayor afectividad entre ellos en el momento de jugar?	X	
Les gusta hacer caminata todos los días?		X
Se sienten felices con su profesor recreacionista?	X	
Les gusta la competencia?	X	
Se ponen la vestimenta adecuada para la actividad recreacional?	X	
Se sienten aburridos cuando los juegos no son específicamente para ellos?	X	
Al terminar cualquier actividad recreacional su espíritu queda	X	

rejuvenecido?

Su experiencia de conocimientos se hace presente al momento de impartir cualquier idea de conversación? X

Dan recomendaciones al profesor- re creador de que les gustaría jugar? X

Marco Vinicio Cali

OBSERVADOR

CAPÍTULO IV

4 PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS



**4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS
OBTENIDOS EN LA INVESTIGACIÓN**

4.1.1. Encuesta dirigida a los adultos mayores del centro integral del adulto mayor de la ciudad de Guano

1.- ¿Cree usted que los juegos recreativos son importantes para su salud?

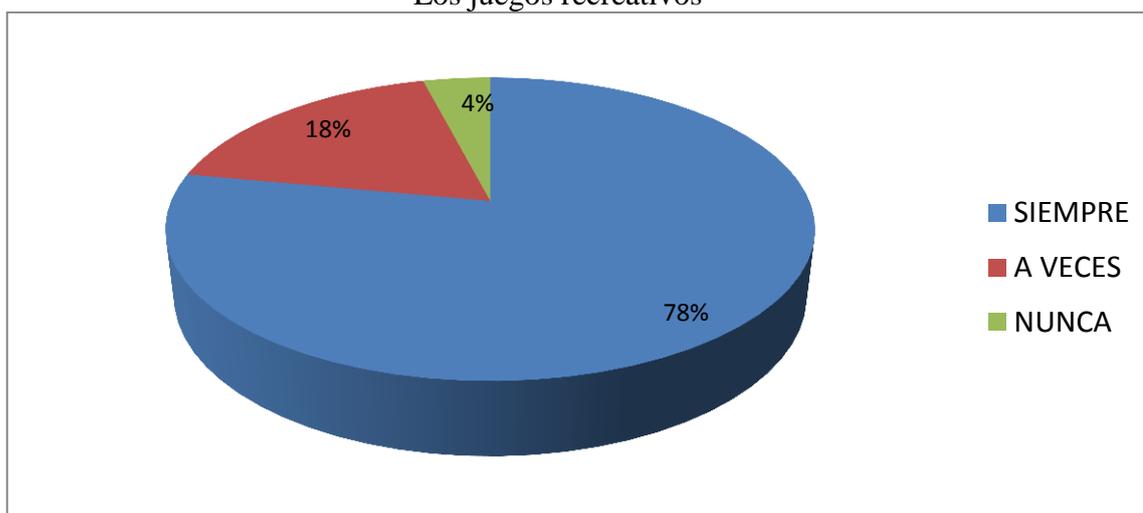
CUADRO Nº 1
Los juegos recreativos

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	35	78%
A VECES	8	18%
NUNCA	2	4%
Total:	45	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO Nº 1
Los juegos recreativos



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De las 45 personas investigadas, entre hombres y mujeres 35 responden que SIEMPRE y corresponde al 78%, 8 responden A VECES y corresponde al 18%, y 2 responden que NUNCA y corresponde al 4% dicen que los juegos recreativos son importantes para la salud.

Interpretación.- De las personas investigadas las 3/4 partes se sintieron motivados y con energía al realizar los juegos recreativos

2.- ¿Siente usted que su calidad de vida mejora cuando realiza actividad física?

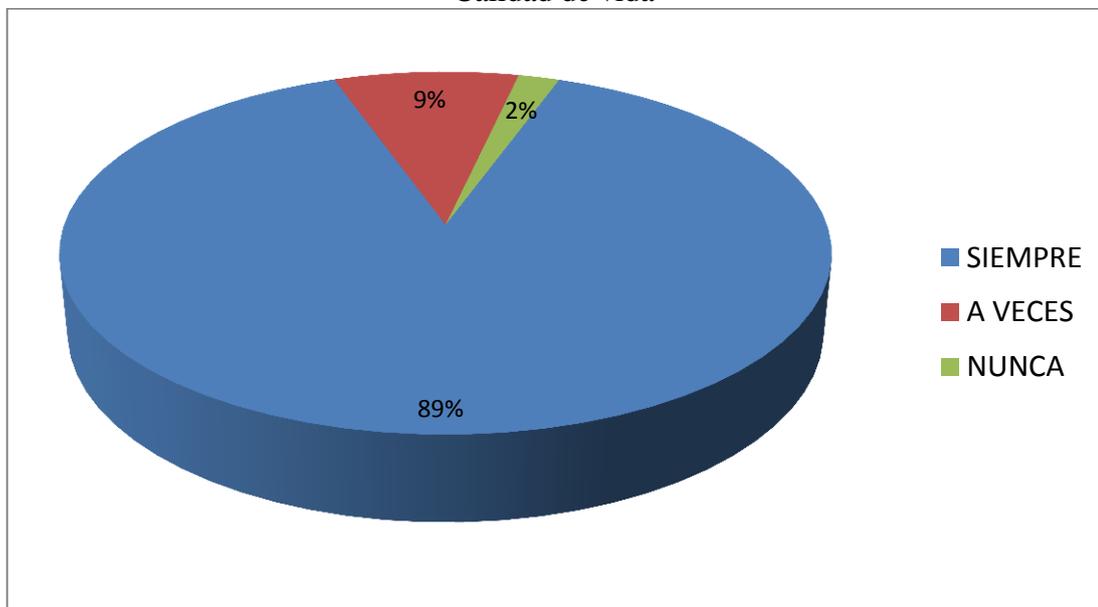
CUADRO Nº 2
Calidad de vida

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	40	89%
A VECES	4	9%
NUNCA	1	2%
Total:	45	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO Nº 2
Calidad de vida



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De las 45 personas investigadas, entre hombres y mujeres 40 responden que SIEMPRE y corresponde al 89%, 4 responden que A VECES y corresponde al 9 %, y 1 que representa el 2% dice que NUNCA su calidad de vida mejora cuando realiza actividad física.

Interpretación.- De las 45 personas investigadas 40 declararon sentir un mejoramiento en su calidad de vida al realizar actividad física lo que garantiza una buena salud.

3.- ¿Sus familiares les motivan para qué visiten lugares de esparcimiento para realizar actividad física?

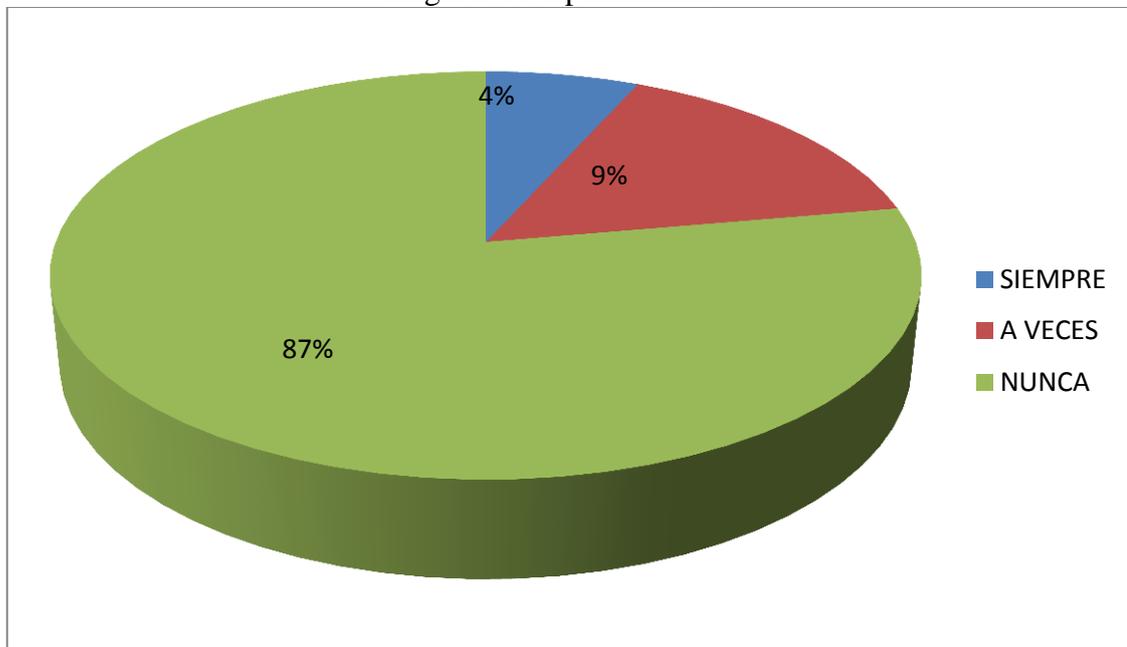
CUADRO N° 3
Lugares de esparcimiento

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	4%
A VECES	4	9%
NUNCA	39	87%
Total:	45	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N° 3
Lugares de esparcimiento



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De las 45 personas investigadas, entre hombres y mujeres 2 responden que SIEMPRE y corresponde al 4%, 4 responde que A VECES y corresponde al 9 % y el 39 que representa el 87% dice que NUNCA sus familiares les motivan para que visiten lugares de esparcimiento para realizar actividad física.

Interpretación.- De las 45 personas investigadas 39 declararon que nunca sus familiares les motivan para que visiten lugares de esparcimiento para realizar actividad física.

4.- ¿Con qué frecuencia visitan centros recreacionales?

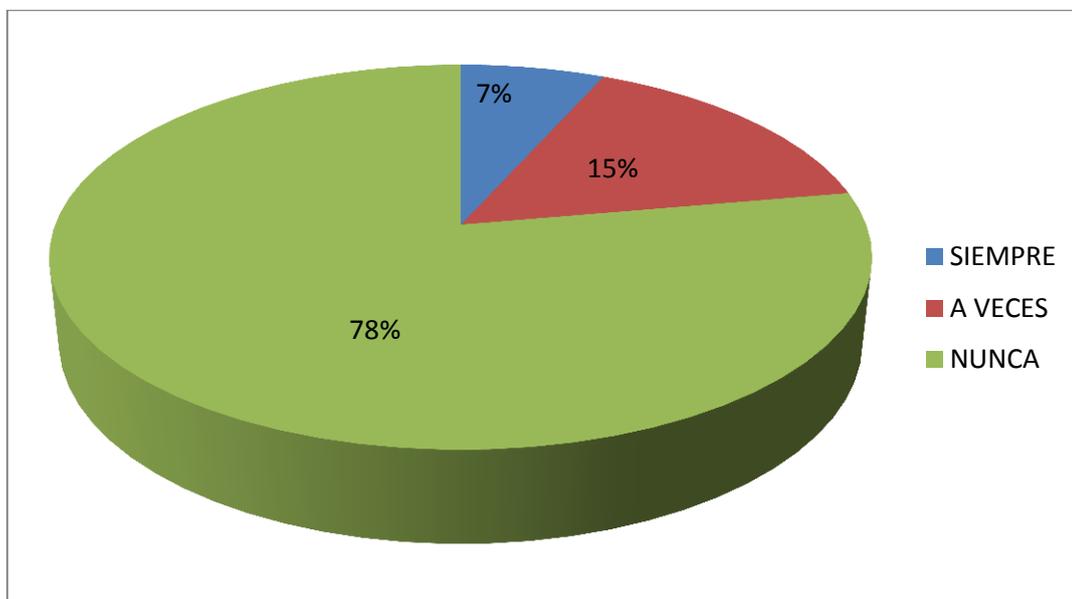
CUADRO N° 4
Centros recreacionales

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	7%
A VECES	7	15%
NUNCA	35	78%
Total:	45	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N° 4
Centros recreacionales



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De las 45 personas investigadas, entre hombres y mujeres 3 responden que SIEMPRE y corresponde al 7%, 7 responden A VECES y corresponde al 15% y el 35 que representa el 78% dice que NUNCA visitan centros recreacionales.

Interpretación.- De las 45 personas investigadas 35 dijeron que nunca visitan centros recreacionales motivo por el que se ejecuta esta investigación.

5.- ¿La recreación le ayuda psicofísicamente todos los días?

CUADRO Nº 5
La recreación desde el punto de vista psicofísicamente

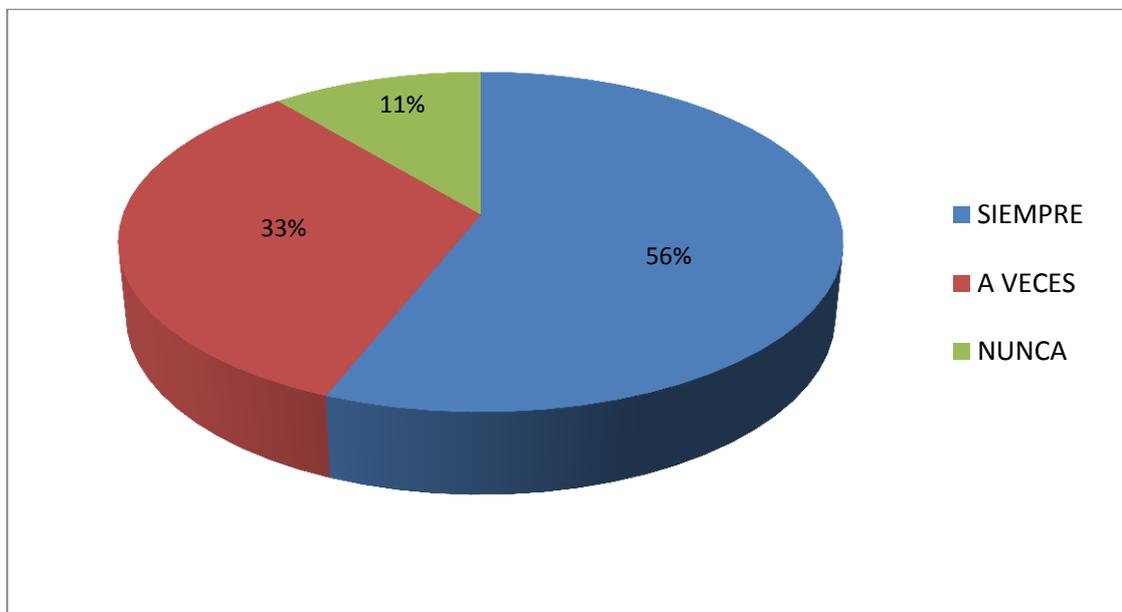
FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	25	56%
A VECES	15	33%
NUNCA	5	11%
Total:	45	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO Nº 5

La recreación desde el punto de vista psicofísicamente



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De las 45 personas investigadas, entre hombres y mujeres 25 responden que SIEMPRE y corresponde al 56%, 15 responden que A VECES y corresponde al 33%, y el 5 que representa el 11% dice que NUNCA le ayuda psicofísicamente todos los días.

Interpretación.- De las 45 personas investigadas 25 mejoraron psicofísicamente todos los días y se sentían más motivados y seguros por lo consiguiente la recreación le permite al adulto de experiencia mejorar su calidad de vida.

6.- ¿Está de acuerdo que los juegos recreativos tradicionales se adaptan a sus necesidades diarias?

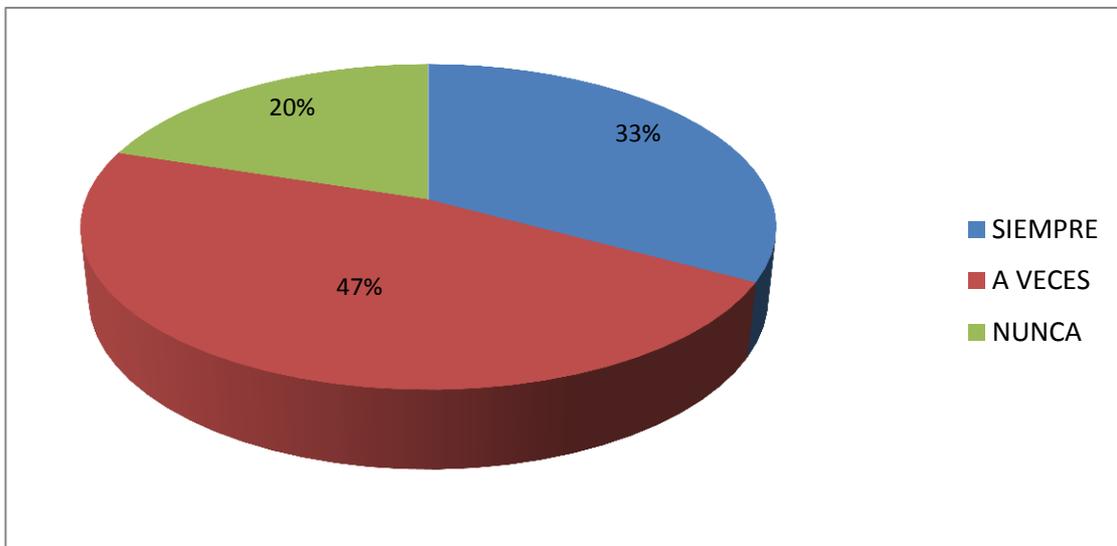
CUADRO N.º 6
Necesidades diarias

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	15	33%
A VECES	21	47%
NUNCA	9	20%
Total:	45	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N.º 6
Necesidades diarias



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De las 45 personas investigadas, entre hombres y mujeres 15 responden que SIEMPRE y corresponde al 33%, 21 responden que A VECES y corresponde al 47% y el 9 que representa el 20% dice que NUNCA los juegos recreativos tradicionales se adaptan a sus necesidades diarias.

Interpretación.- De las 45 personas investigadas 21 aseguraron que los juegos recreativos tradicionales a veces se adaptan a sus necesidades diarias.

7.- ¿Piensa usted que la recreación turística le ayuda a interrelacionarse con personas de la misma edad?

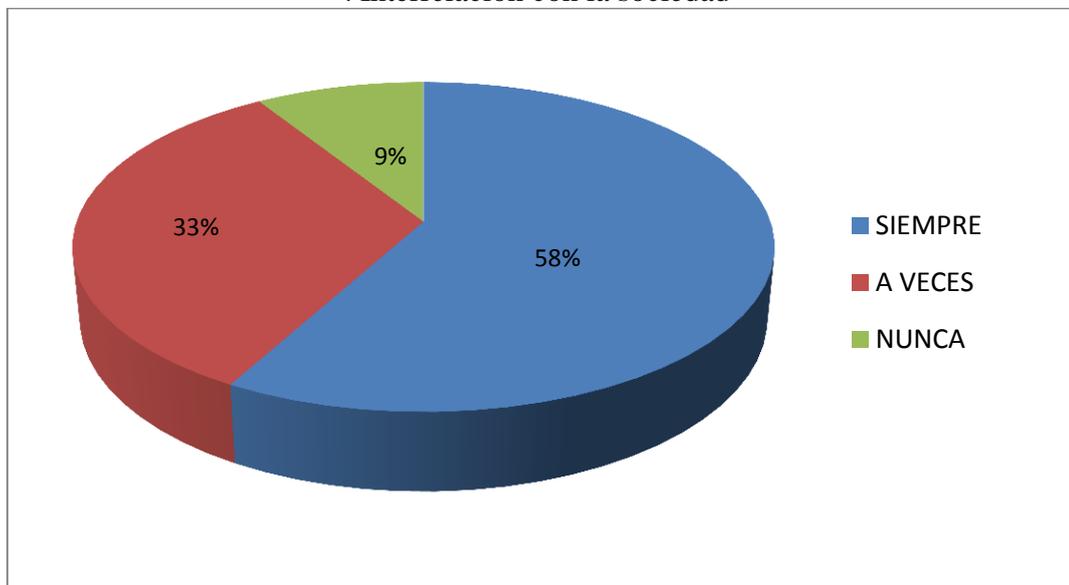
CUADRO N° 7
Interrelación con la sociedad

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	26	58%
A VECES	15	33%
NUNCA	4	9%
Total:	45	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N° 7
. Interrelación con la sociedad



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De las 45 personas investigadas, entre hombres y mujeres 26 responden que SIEMPRE y corresponde al 58%, 15 responden A VECES y corresponde al 33%, y el 4 que representa el 9% dice que NUNCA la recreación turística le ayuda a interrelacionarse con personas de la misma edad.

Interpretación.- De las 45 personas investigadas 26 se motivaron y se pudo comprobar que la recreación turística le ayuda a interrelacionarse con personas de la misma edad y la sociedad, lo que demuestra el deseo de integración.

8.- ¿Las actividades lúdicas (caminata) son buenas para mejorar su salud?

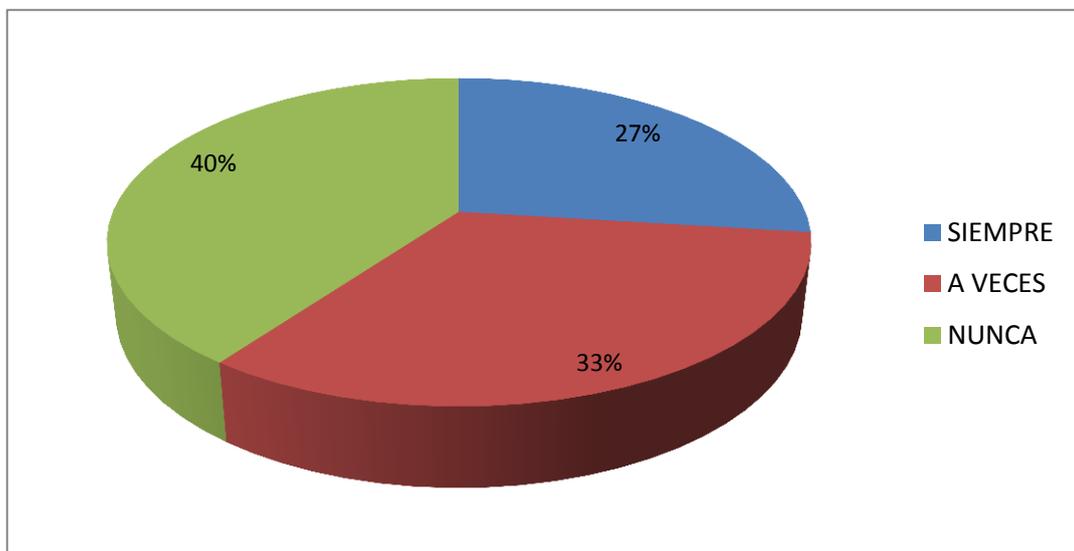
CUADRO Nº 8
Mejoramiento de la salud

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	12	27%
A VECES	15	33%
NUNCA	18	40%
Total:	45	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO Nº 8
Mejoramiento de la salud



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De las 45 personas investigadas, entre hombres y mujeres 12 responden que SIEMPRE y corresponde al 27%, 15 responden A VECES y corresponde al 33%, y el 18 que representa el 40% dice que NUNCA las actividades lúdicas (caminata) son buenas para mejorar su salud.

Interpretación.- Del total de las personas investigadas 18 dicen que nunca las actividades lúdicas (caminata) son buenas, pero se pudo asegurar diversión y experiencias nuevas al observar el hermoso paisaje al momento que iban caminando.

9.- ¿Usted como adulto mayor de experiencia le gustaría retardar la vejez a través de la recreación?

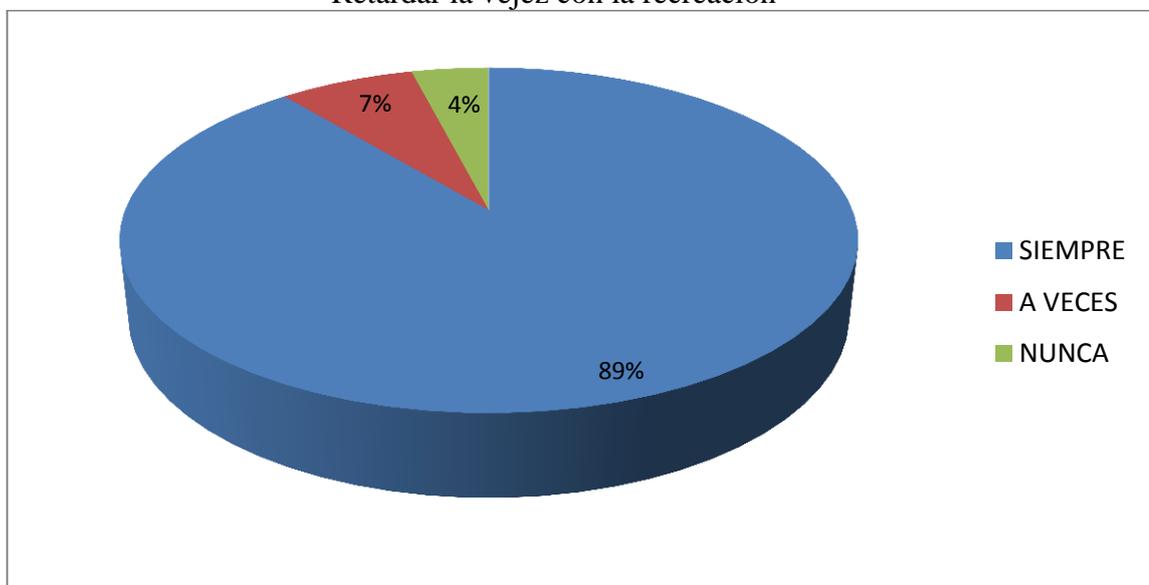
CUADRO N.º 9
Retardar la vejez con la recreación

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	40	89%
A VECES	3	7%
NUNCA	2	4%
Total:	45	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N.º 9
Retardar la vejez con la recreación



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De las 45 personas investigadas, entre hombres y mujeres 40 responden que SIEMPRE y corresponde al 89%, 3 responden A VECES y corresponde al 7% y el 2 que representa el 4% dice que NUNCA le gustaría retardar la vejez a través de la recreación.

Interpretación.- De las 45 personas investigadas 40 aseguraron que siempre les gustaría retardar la vejez a través de la recreación, factor suficiente para impulsar esta actividad.

10.- ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas deportivas son especialmente adecuadas para mejorar su calidad de vida?

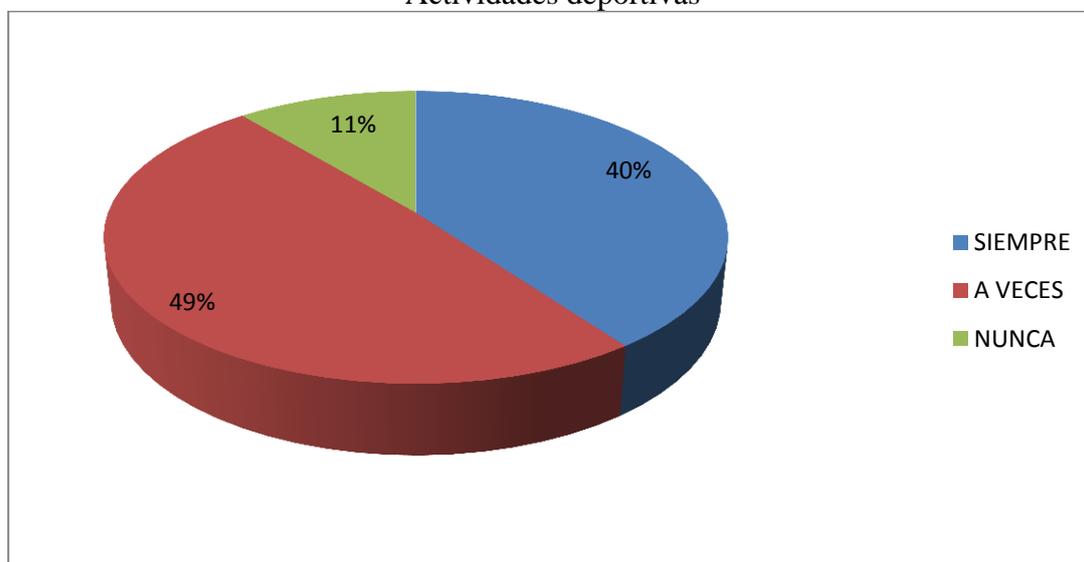
CUADRO N° 10
Actividades deportivas

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	18	40%
A VECES	22	49%
NUNCA	5	11%
Total:	45	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N° 10
Actividades deportivas



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De las 45 personas investigadas, entre hombres y mujeres 18 responden que SIEMPRE y corresponde al 40%, 22 responden A VECES y corresponde al 49% y el 5 que representa el 11% dice que NUNCA las actividades recreativas deportivas son especialmente adecuadas para mejorar su calidad de vida.

Interpretación.- De las 45 personas investigadas 22 dicen que a veces las actividades recreativas deportivas son especialmente adecuadas para mejorar su calidad de vida por lo consiguiente se debe planificar actividades exclusivas para los adultos.

4.1.1.1 CUADRO CONSOLIDADO DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS 10 PREGUNTAS ANTERIORES APLICADAS A LOS ADULTOS MAYORES.

PREGUNTAS	RESPUESTAS										OBSERVACIONES
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
SIEMPRE	78%	89%	4%	7%	56%	33%	58%	27%	89%	40%	481% (48%)
A VECES	18%	9%	9%	15%	33%	47%	33%	33%	7%	49%	253% (25%)
NUNCA	4%	2%	87%	78%	11%	20%	9%	40%	4%	11%	266% (27%)
											100%



Discusión de resultados:

De la aplicación de la encuesta en función de guía preparada, se encuentra que el 48% manifiesta que los juegos que ellos practican son importantes para entretenerse, olvidarse de sus preocupaciones, afianzar sus relaciones de amistad, romper la rutina y tener algo en que pensar; solo el 25% que equivale a 11 personas indican que **a veces** es importante, posiblemente porque son los más ancianos, y él **nunca** que representa el 27% por ser recién llegados a un no se adaptan.

4.1.1.2. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PROFESIONALES (RECREACIONISTAS) DEL CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR

1.- ¿Considera que la recreación es un recurso para mejorar la calidad de vida del adulto con experiencia?

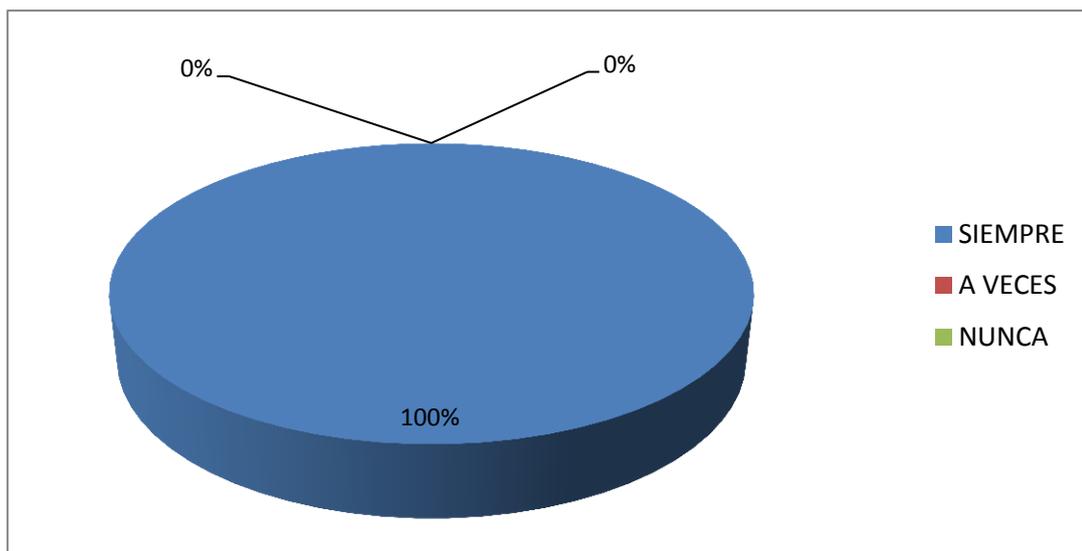
CUADRO N.º 11
Recurso para mejor la calidad de vida la recreación

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	100%
A VECES	0	0%
NUNCA	0	0%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los profesionales del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N.º 11
Recurso para mejor la calidad de vida la recreación



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 profesionales investigados, entre hombres y mujeres 5 responden que SIEMPRE y corresponde al 100%, por consiguiente en el gráfico él a (veces y nunca) no tuvieron resultados.

Interpretación.- De los profesionales investigados todos acertaron que siempre la recreación es un recurso para mejorar la calidad de vida lo que demuestra que es una actividad vital.

2.- ¿Ha aplicado los juegos recreativos como recurso para realizar actividad física?

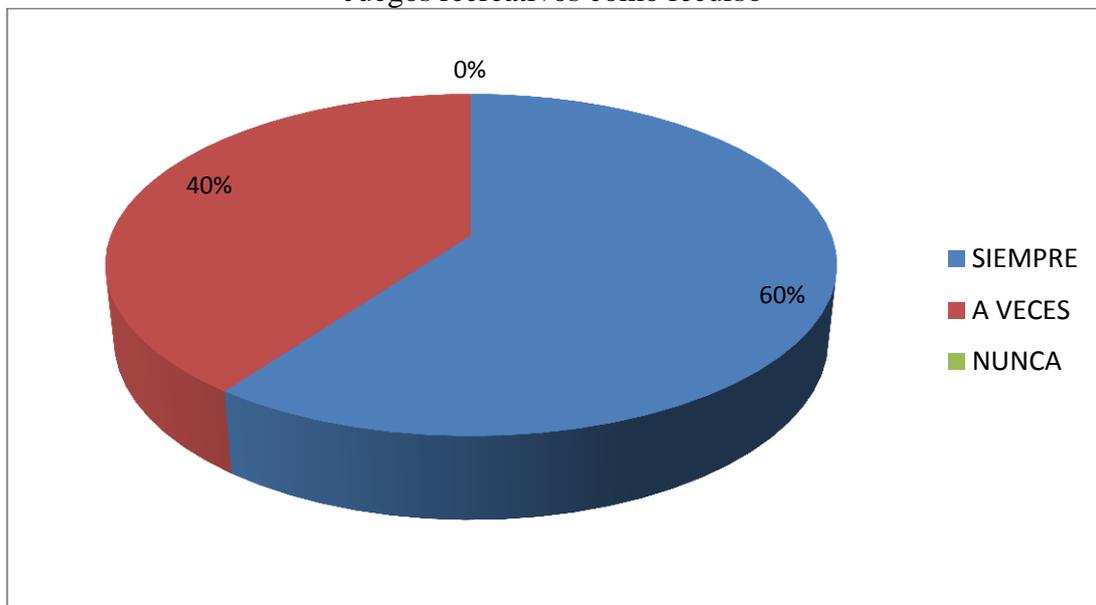
CUADRO Nº 12
Juegos recreativos como recurso

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	60%
A VECES	2	40%
NUNCA	0	0%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los profesionales del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO Nº 12
Juegos recreativos como recurso



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 profesionales investigados, entre hombres y mujeres 3 responden que SIEMPRE y corresponde al 60%, y 2 responden A VECES y corresponde al 40% dicen que han aplicado los juegos recreativos como recurso para realizar actividad física.

Interpretación.- De los profesionales investigados 3 dijeron que siempre han aplicado los juegos recreativos como recurso fundamental para integrar a las personas de la tercera edad.

3.- ¿Sus adultos mayores a través de la recreación mejoran sus interrelaciones con los demás?

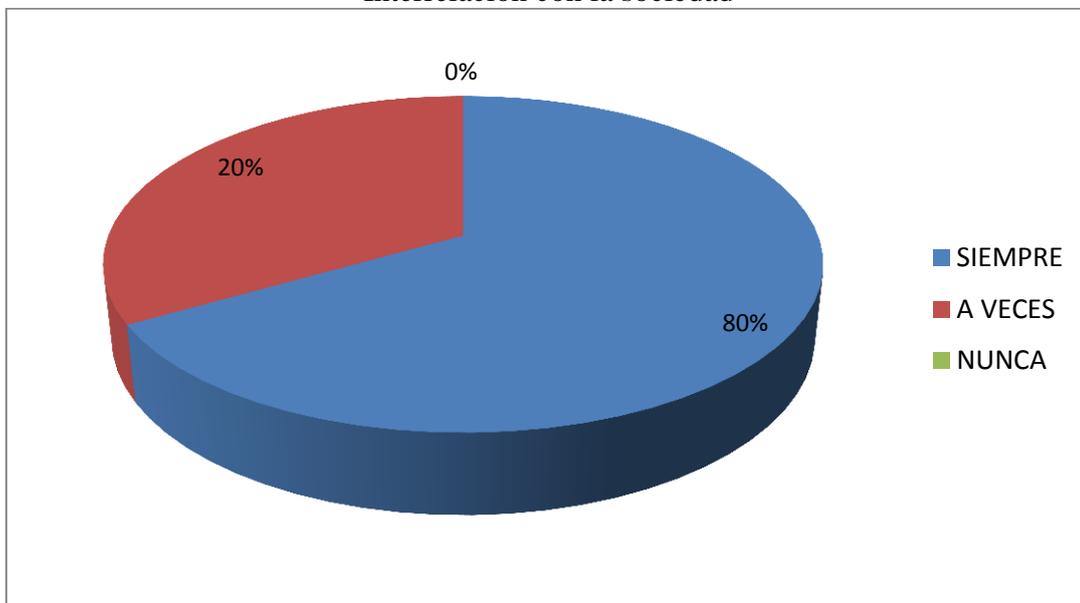
CUADRO N° 13
Interrelación con la sociedad

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	80%
A VECES	1	20%
NUNCA	0	0%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los profesionales del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N° 13
Interrelación con la sociedad



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 profesionales investigados, entre hombres y mujeres 4 responden que SIEMPRE y corresponde al 80%, y 1 responde que A VECES y corresponde al 20% dice que sus adultos mayores mejoran sus interrelaciones con los demás.

Interpretación.- De los profesionales investigados 4 aseguraron que sus adultos mayores a través de la recreación mejoran sus interrelaciones con los demás y la sociedad ya que siempre se sienten solos.

4.- ¿Por medio de la recreación mantiene el interés de los adultos mayores?

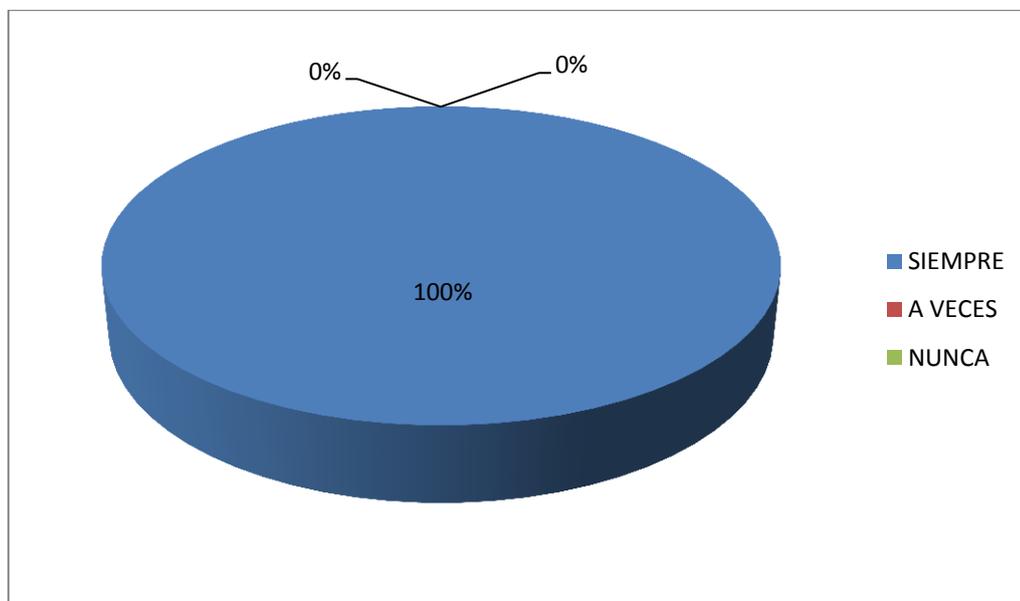
CUADRO N° 14
Interés de los adultos mayores

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	100%
A VECES	0	0%
NUNCA	0	0%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los profesionales del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N° 14
Interés de los adultos mayores



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 profesionales investigados, entre hombres y mujeres 5 responden que SIEMPRE y corresponde al 100%, y están de acuerdo que la recreación mantiene el interés de los adultos mayores.

Interpretación.- De los profesionales investigados 5 están en total acuerdo que la recreación mantiene el interés y el espíritu en calma de los adultos mayores y es básico para el trabajo diario.

5.- ¿Ha notado diversión en los adultos con experiencia cuando utiliza la recreación?

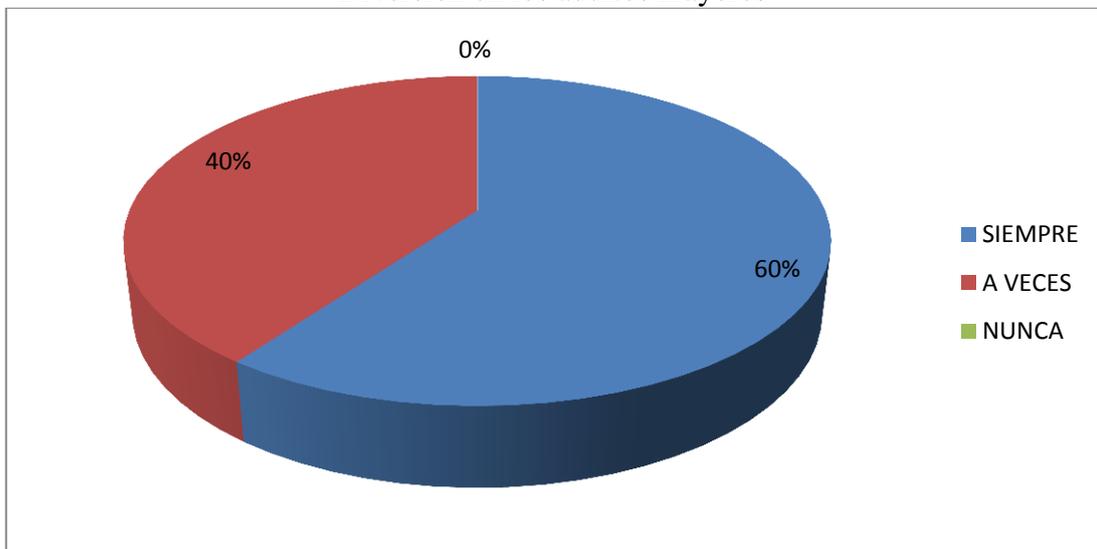
CUADRO Nº 15
Diversión en los adultos mayores

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	60%
A VECES	2	40%
NUNCA	0	0%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los profesionales del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO Nº 15
Diversión en los adultos mayores



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 profesionales investigados, entre hombres y mujeres 3 responden que SIEMPRE y corresponde al 60%, y 2 responden A VECES y corresponde al 40% dice que ha notado diversión en los adultos con experiencia cuando utiliza la recreación.

Interpretación.- De los profesionales investigados 3 siempre están de acuerdo que han notado diversión, alegría, bienestar y a compartir sentimientos y emociones entre los mismos de su edad.

6.- ¿La recreación es una actividad de participación colectiva?

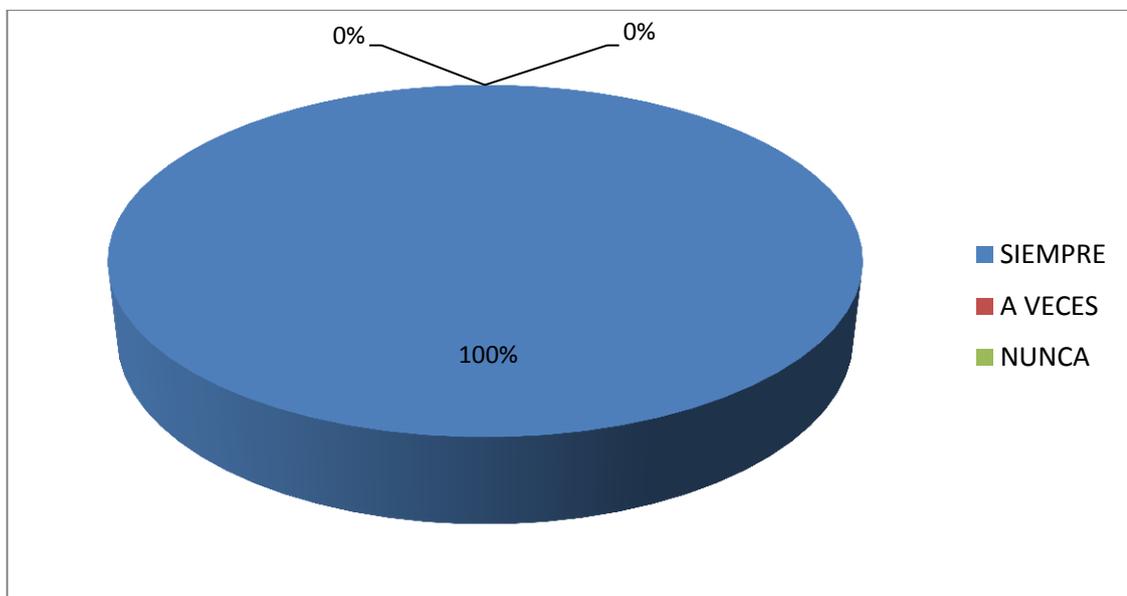
CUADRO N.º 16
Participación colectiva

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	100%
A VECES	0	0%
NUNCA	0	0%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los profesionales del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N.º 16
Participación colectiva



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 profesionales investigados, entre hombres y mujeres 5 responden que SIEMPRE y corresponde al 100%, manifiestan que la recreación es una actividad de participación colectiva.

Interpretación.- De los profesionales investigados 5 que es el total siempre están de acuerdo y manifestaron que una sola persona no puede divertirse solo.

7.- ¿Para mejorar la calidad de vida ha utilizado actividades recreativas turísticas?

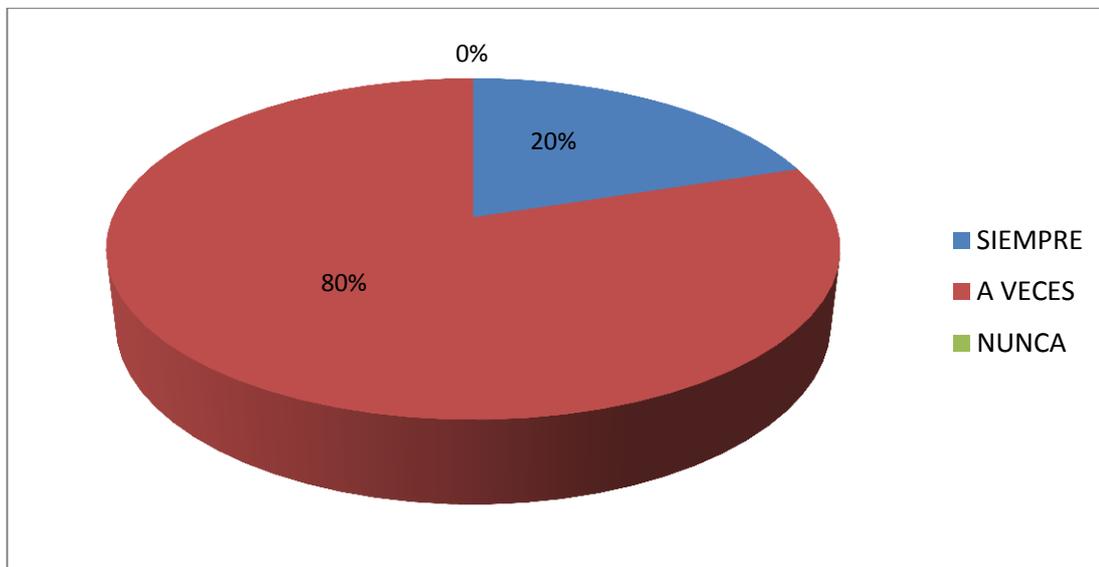
CUADRO N.º 17
Actividades recreativas turísticas

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	20%
A VECES	4	80%
NUNCA	0	0%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los profesionales del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N.º 17
Actividades recreativas turísticas



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 profesionales investigados, entre hombres y mujeres 1 responden que SIEMPRE y corresponde al 20%, y 4 responden A VECES y corresponde al 80% dice que ha utilizado actividades recreativas turísticas.

Interpretación.- De los profesionales investigados 4 dijeron que a veces mejoran la calidad de vida cuando realizan actividades recreativas turísticas, lo que pudo comprobar que realmente estas actividades hacen que se sientan con energía y con más ganas de vivir.

8.- ¿Encuentra dificultades para aplicar la recreación a la hora de impartirla?

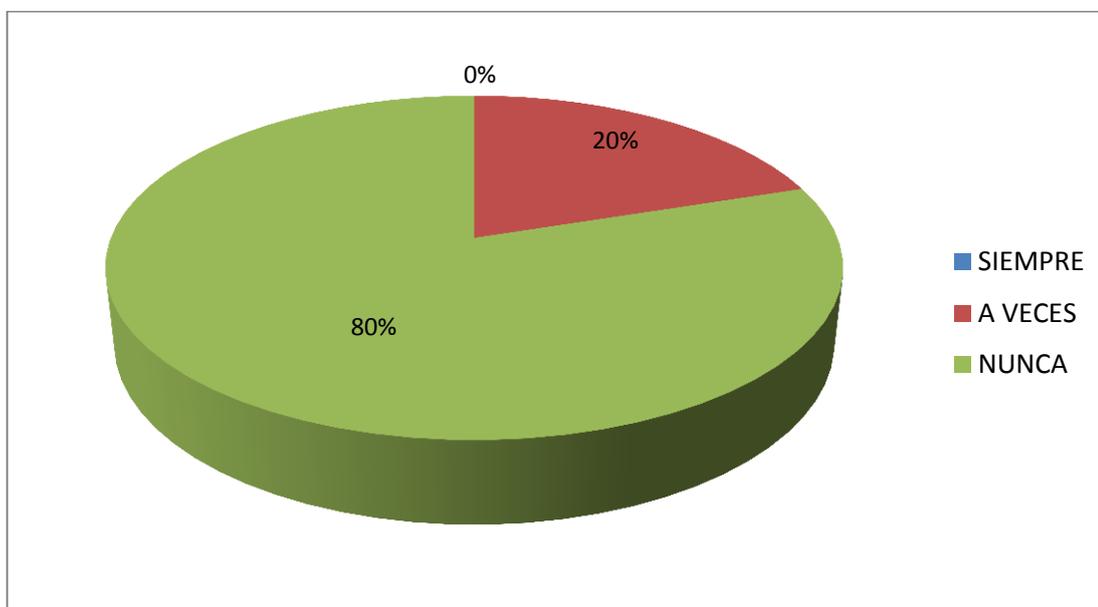
CUADRO N.º 18
Dificultades de la recreación

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0%
A VECES	1	20%
NUNCA	4	80%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los profesionales del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N.º 18
Dificultades de la recreación



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 profesionales investigados, entre hombres y mujeres 1 responde que A VECES y corresponde al 20%, y 4 responden NUNCA y corresponde al 80% dice no tener problemas a la hora de impartirla.

Interpretación.- De los profesionales investigados 4 aseguraron que nunca encuentra dificultades para aplicar la recreación y manifiestan que muchas personas como médicos se olvidan que la diversión es fundamental para todas las personas.

9.- ¿Sus autoridades piensan que la recreación es pérdida de tiempo?

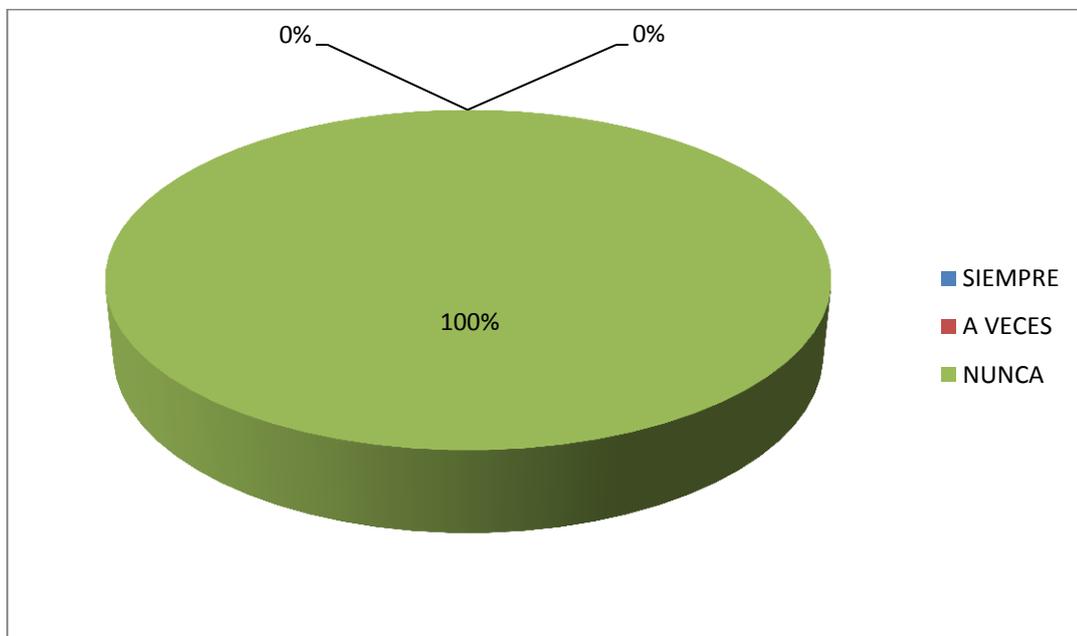
CUADRO N.º 19
La recreación pérdida de tiempo

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0%
A VECES	0	0%
NUNCA	5	100%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los profesionales del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N.º 19
La recreación pérdida de tiempo



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 profesionales investigados, entre hombres y mujeres 5 responden que NUNCA y corresponde al 100% piensan que la recreación no es pérdida de tiempo.

Interpretación.- De los profesionales investigados todos dijeron que la felicidad de una persona está en las cosas simples y divertidas.

10.- ¿Piensa usted qué debe haber más capacitación al respecto para aplicar la recreación?

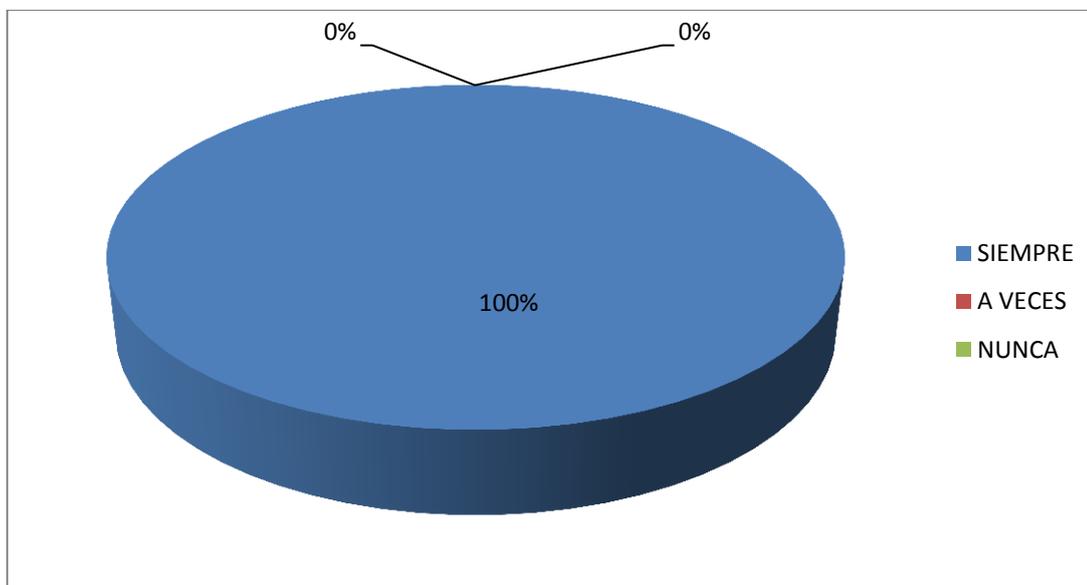
CUADRO N.º 20
Capacitación para la aplicación de la recreación

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	100%
A VECES	0	0%
NUNCA	0	0%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los profesionales del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N.º 20
Capacitación para la aplicación de la recreación



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 profesionales investigados, entre hombres y mujeres 5 responden que SIEMPRE y corresponde al 100%, que debe haber más capacitación al respecto para aplicar la recreación.

Interpretación.- Los recreacionistas investigados los 5 están de acuerdo que debe haber más capacitación y sobre todo a los profesionales de la cultura física.

4.1.1.3 CUADRO CONSOLIDADO DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS 10 PREGUNTAS ANTERIORES APLICADAS A PROFESIONALES (RECREACIONISTAS).

PREGUNTAS	RESPUESTAS										OBSERVACIONES
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
SIEMPRE	100%	60%	80%	100%	60%	100%	20%	0%	0%	100%	620% (62%)
A VECES	0%	40%	20%	0%	40%	0%	80%	20%	0%	0%	200% (20%)
NUNCA	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	80%	100%	0%	180% (18%)

100%



Discusión de resultados:

De la aplicación de la encuesta en función de guía preparada, se encuentra que el 62%, manifiesta que los juegos recreativos que ellos aplican son importantes para trabajar con los adultos mayores, y así hacerles olvidar de sus preocupaciones, afianzar sus relaciones de amistad, romper la monotonía y tener algo en que ocuparse; solo el 20% que equivale a 1 personas indican que a veces es importante, la recreación.

4.1.1.4. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS REPRESENTANTES (FAMILIARES) DEL ADULTO MAYOR.

1.- ¿Conoce usted los beneficios de la recreación?

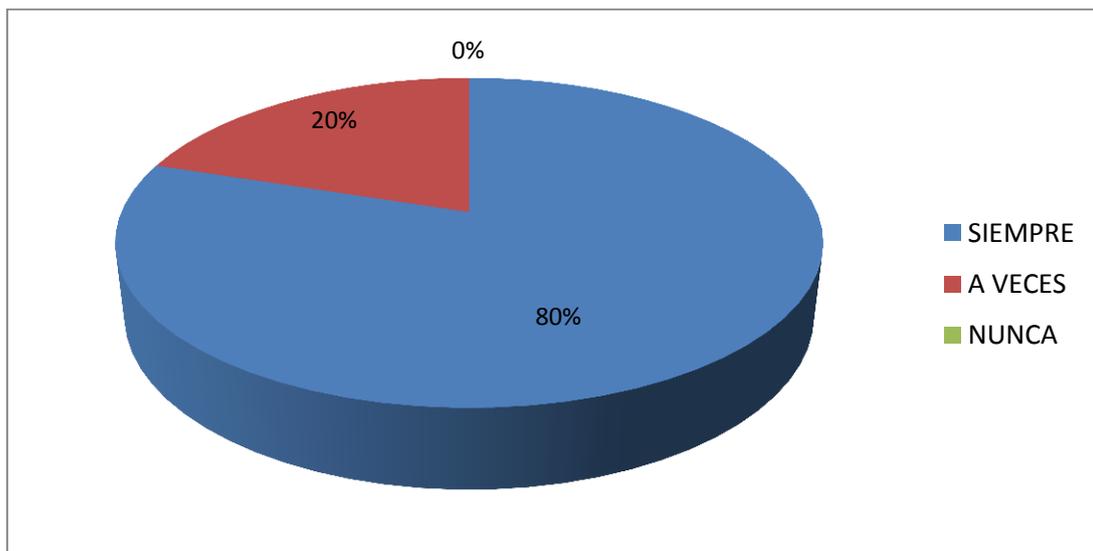
CUADRO N° 21
Beneficios de la recreación

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	80%
A VECES	1	20%
NUNCA	0	0%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los representantes del “adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N° 21
Beneficios de la recreación



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 representantes de los adultos mayores investigados, entre hombres y mujeres 4 responden que SIEMPRE y corresponde al 80%, y 1 que representa al 20% dice que A VECES conoce sus beneficios.

Interpretación.- De los representantes de los adultos con experiencia investigados, los 4 siempre dijeron conocer acerca de los beneficios y que lo realizan en feriados.

2.- ¿Considera que los instructores deben realizar juegos recreativos?

CUADRO N° 22
Instructores capacitados

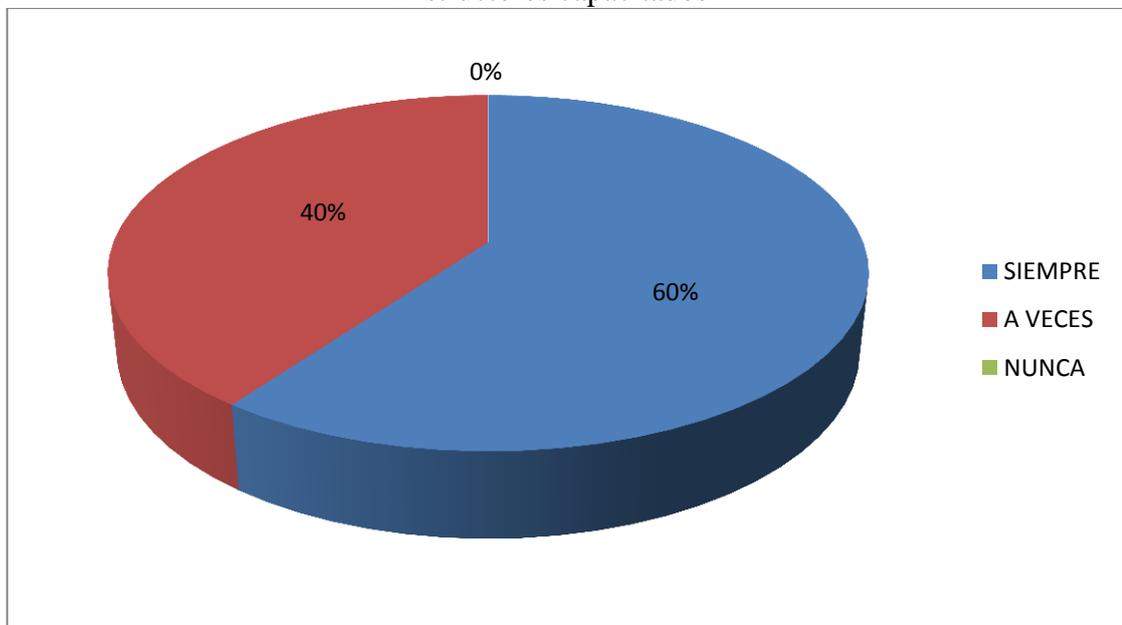
FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	60%
A VECES	2	40%
NUNCA	0	0%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los representantes del “adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N° 22

Instructores capacitados



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 representantes de los adultos mayores investigados, entre hombres y mujeres 3 responden que SIEMPRE y corresponde al 60%, y 2 que representa al 40% dice que A VECES son necesarios.

Interpretación.- De los representantes de los adultos con experiencia investigados, los 3 siempre dicen que los instructores deben realizar juegos recreativos para el buen vivir.

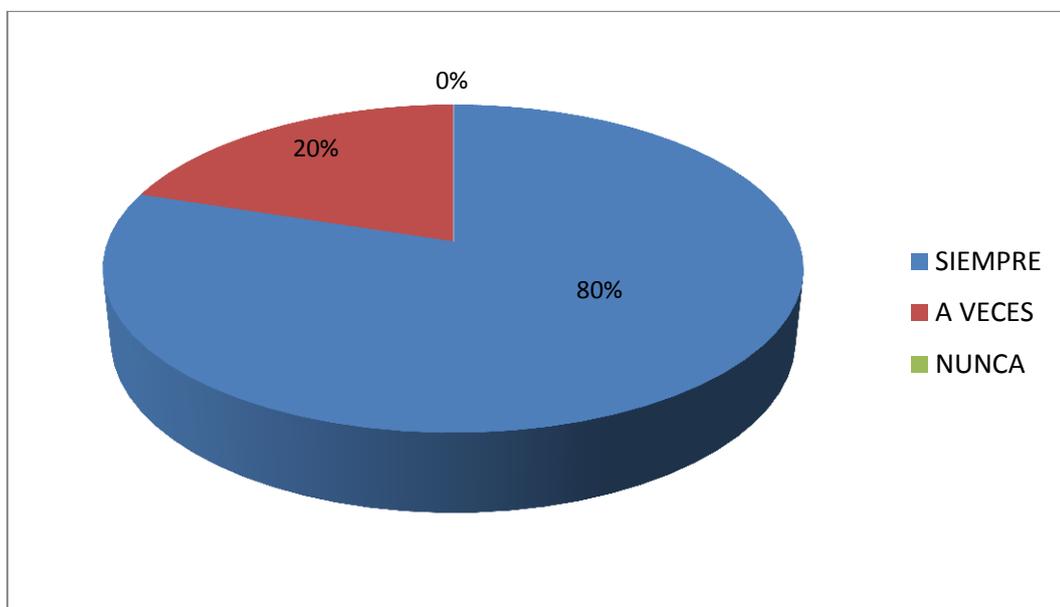
3.- ¿Ha notado que su adulto mayor ha mejorado psicofísicamente?

CUADRO N.º 23
Mejoramiento del adulto mayor

FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	80%
A VECES	1	20%
NUNCA	0	0%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los representantes del “adulto mayor”
ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N.º 23
Mejoramiento del adulto mayor



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”
ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 representantes de los adultos mayores investigados, entre hombres y mujeres 4 responden que SIEMPRE y corresponde al 80%, ha notado que su adulto mayor a mejorado psicofísicamente, y 1 que representa al 20% dice que A VECES ha mejorado.

Interpretación.- De los representantes (familiares) de los adultos con experiencia investigados, los 4 siempre dicen que han notado que su adulto mayor ha mejorado psicofísicamente y sus relaciones con las personas con las que convive.

4.- ¿Ha notado que su adulto mayor prefiere pasar más tiempo en el centro recreacional que en su casa?

CUADRO N.º 24

Pasa más tiempo en el centro que en su casa

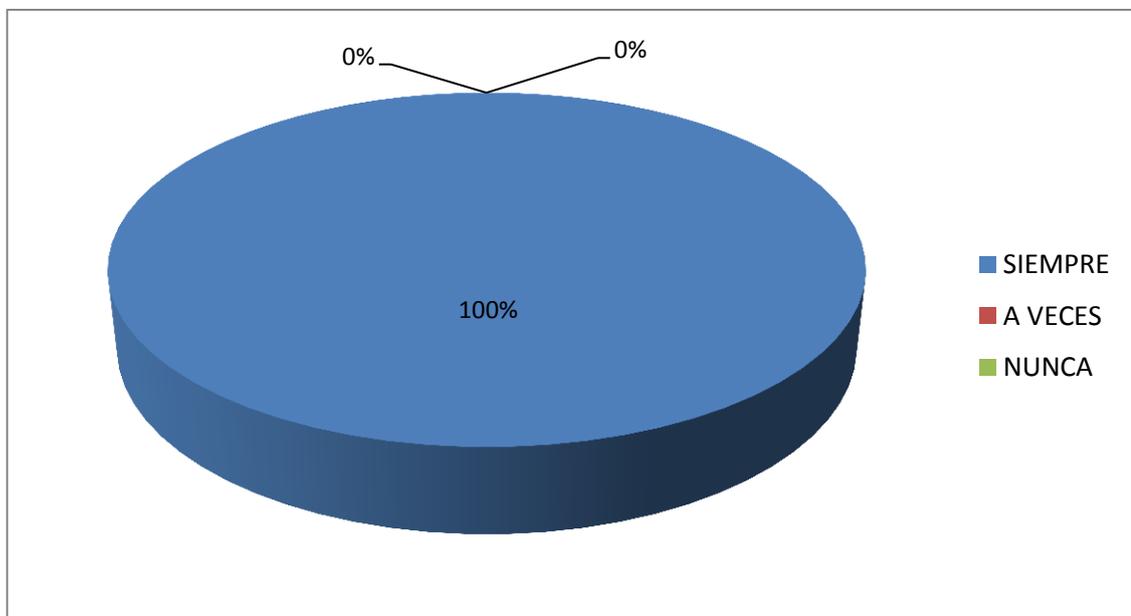
FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	100%
A VECES	0	0%
NUNCA	0	0%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los representantes del “adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO N.º 24

Pasa más tiempo en el centro que en su casa



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 representantes de los adultos mayores investigados, entre hombres y mujeres 5 responden que SIEMPRE y corresponde al 100%,

Interpretación.- De los representantes de los adultos con experiencia investigados, los 5 siempre dicen haber notado que su adulto mayor prefiere pasar más tiempo en el centro recreacional y que se ponen la ropa adecuada para ese día.

5.- ¿Piensa usted que la calidad de vida de sus adultos mayores está en riesgo si no se aplica la recreación?

CUADRO Nº 25

Si no hay recreación la calidad de vida está en riesgo

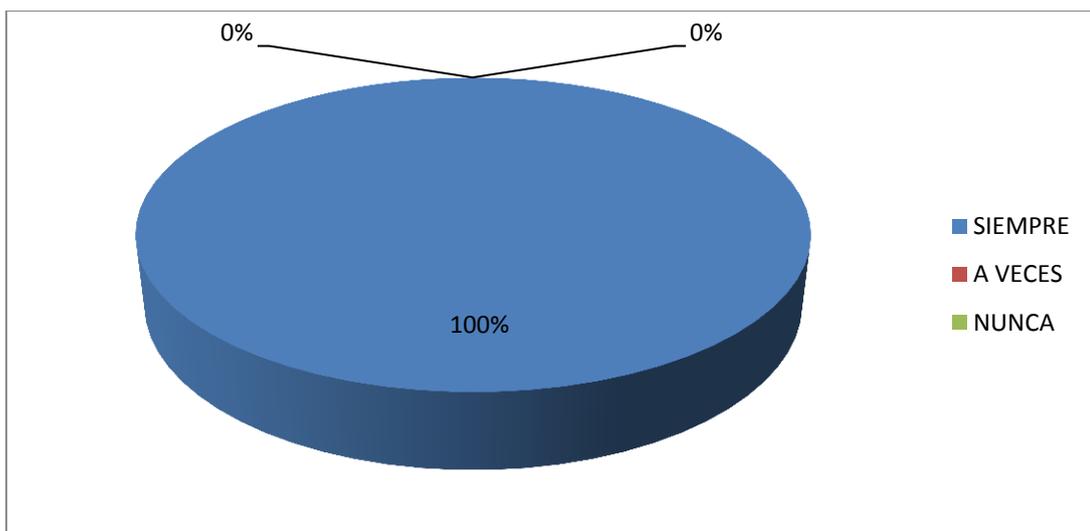
FRECUENCIA	RESPUESTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	100%
A VECES	0	0%
NUNCA	0	0%
Total:	5	100%

FUENTE: Encuestas tabuladas a los representantes del “adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

GRÁFICO Nº 25

Si no hay recreación la calidad de vida está en riesgo



FUENTE: Encuestas tabuladas a los adultos mayores del “centro integral del adulto mayor”

ELABORACIÓN: Marco Vinicio Cali Armijo y José Raúl Cali Armijo

Análisis e Interpretación

Análisis.- De los 5 representantes de los adultos mayores investigados, entre hombres y mujeres 5 responden que SIEMPRE y corresponde al 100%.

Interpretación.- De los representantes de los adultos con experiencia investigados, los 5 están totalmente de acuerdo y piensan que la calidad de vida de sus adultos mayores está en riesgo si no se aplica la recreación.

4.1.1.5 CUADRO CONSOLIDADO DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS 5 PREGUNTAS ANTERIORES APLICADAS A LOS REPRESENTANTES (FAMILIARES).

PREGUNTAS	RESPUESTAS					OBSERVACIONES
	1	2	3	4	5	
SIEMPRE	80%	60%	80%	100%	100%	420% (80%)
A VECES	20%	40%	20%	0%	0%	80% (20%)
NUNCA	0%	0%	0%	0%	0%	0% (0%)
						100%



Discusión de resultados:

De la aplicación de la encuesta en función de guía preparada, se encuentra que el 80%, manifiesta conocer los beneficios de la recreación y solo el 20% que equivale a 1 personas indican que **a veces** es importante para la salud y mejorar su calidad de vida.

4.1.2. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Para comprobar la hipótesis en los estudios descriptivos, analizamos, las preguntas; y, si estas son contestadas favorablemente y pasan del 50% de sujetos, la hipótesis queda comprobada.

En este caso, las preguntas son aceptadas en más de 50% de sujetos.

Por consiguiente la hipótesis planteada queda comprobada.

4.1.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Los resultados obtenidos en base a las encuestas realizadas a los adultos con experiencia, profesionales (recreacionistas) y representantes (familiares) permite determinar que la recreación si incide en la calidad de vida de los de adultos mayores del Cantón Guano, Parroquia la Matriz, Provincia de Chimborazo, comprobándose la hipótesis de investigación con un porcentaje de 85.5% de la indagación total.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

1. Los recreacionistas del Centro Integral para Adultos Mayores del Cantón Guano, Parroquia la Matriz, Provincia de Chimborazo emplean la recreación para el mejoramiento de su calidad de vida.
2. La recreación en el longevo es un recurso fundamental por cuanto le permite desarrollar sus potencialidades para integrarse a la sociedad.
3. Mediante la recreación los adultos mayores del centro integral despiertan su creatividad, imaginación y expresión corporal a demás de otros aspectos que conllevan a su fortalecimiento físico, ayudándole a alcanzar su proceso social por medio de la interacción con otras personas de su edad por tanto mejora su calidad de vida.
4. Se demostró en la hipótesis que la recreación es fundamental en la calidad de vida de los adultos mayores en el Cantón Guano, Parroquia la Matriz, Provincia de Chimborazo durante el año lectivo 2010-2011, observándose la relación hipotética que entre ambas variables se estableció, aceptándose dicha hipótesis.

5.2 RECOMENDACIONES

1. Que se incremente la utilización de la recreación en todos los centros para adultos mayores de la provincia.
2. Que haya capacitación para los profesionales (recreacionistas) de cultura física sobre los beneficios de la recreación no solo con un grupo determinado si no con todos los grupos a trabajar.
3. Que se planifique la utilización de la recreación como recurso único para mejorar la calidad de vida de la senectud.
4. Que se utilice la recreación como línea metodológica para mejorar la calidad de vida de todos los seres humanos.

5.3 MATERIALES DE REFERENCIA

5.4 BIBLIOGRAFÍA

Bullón, Roberto, 1986, Las actividades turísticas y recreacionales, Ed. Trillas, México.

Domínguez, Oscar, 1982, La vejez nueva edad social, Ed. Andrés Bello, Santiago.

Doria, Sergi, 1985, Revista Tecno Hotel, "La tercera edad como alternativa", enero, No 342 pp-25-45, España.

Cuba. Código de la niñez y la juventud. —Ciudad Habana Editorial Ciencias Sociales. 1990. —88p.

Español Comunicativo en la Cultura Física. Lic. Elena Fernández Bengochea. Colectivo de Autores.

Fernández Luis, 1989, Introducción al turismo, Ed. Alianza, segunda ed., Madrid.

Jiménez Fernando. 1988 Teoría Turística, Ed.Norma, México.

Haber Laurence, 1972, Age and Capacity, Ed.C. Thomas, Illinois.

McIntosh Robert, 1989, Turismo, Ed.Limusa, México.

Norazzani Haydeé.1977, Características generales del Anciano, Ministerio de la Familia, Caracas.

Novo Valencia, 1988, Diccionario General del Turista. Ed. Norma, México.

OldsPapalía, 1980, Desarrollo humano, Ed, Graw Hill, New York.

Organización Panamericana de la Salud, 1986, La atención de los ancianos, desafío para los años 90, Publicación Científica, No 546, Washinton.

Rivas de Jaramillo Carmen, 1986, La jubilación y sus implicaciones sociales Ed. Inager, Caracas.

Sue Roger, 1986, El Ocio, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.

Vischer A. L., 1968, La vejez como destino y plenitud, Ed. Sudamericana, Buenos Aires.

Watch Tower Society, 1998, Revista Despertad, "Vivir más tiempo", (enero), " Caminar puede prolongar la vida", (junio), Brasil.

Higiene de la Cultura Física y el Deporte Manual. A LADTEV. A MINJ.

Psicología Médica. Tomo II.

Temas de Geronto Geriatria. 1990. RevistaFinlay. Ciencia Médicas.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA



6.1 PROPUESTA DE JUEGOS RECREATIVOS ESPECÍFICOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES

ANTECEDENTES

La calidad de vida es una necesidad que todos los seres humanos deben cubrir, para satisfacer su vida personal, con los recursos disponibles en un espacio natural para alcanzar una vida humana decente , constituyen una herramienta no farmacológica, que puede contribuir a mantener y mejorar su capacidad funcional, su longevidad y bienestar, lo mejor posible y por mayor tiempo.

Para ello:

- 1.- Siempre debe tenerse en cuenta la intensa necesidad de movimiento del adulto mayor.
- 2.- Debe fomentarse en todo momento su libertad de movimiento y su creatividad.
- 3.- Respeto a su libertad de moverse.
- 4.- El pedagogo o docente es el elemento motivador de movimiento del adulto mayor.
- 5.- Es necesario la utilización de elementos o materiales que motiven la participación y ayuden a mejorar su calidad de vida.

Para trabajar la calidad de vida se cuenta con tres elementos:

- 1.- Calentamiento: Primera parte de la sesión. Realizar actividades destinadas a preparar el organismo para trabajos de mayor o menor intensidad, acciones encaminadas a caminar, correr, saltar, juegos motivadores, juegos que fomenten las relaciones humanas, juegos de atención y memorización, juegos de fluidez verbal, juegos deportivos, juegos de penitencia. Brindar un ambiente de interés de alegría y libertad que le permita manifestar por medio del movimiento.
- 2.- Actividad moderada para mantener una vida saludable.
- 3.- Momento en el que el adulto con experiencia se recupera psicofísicamente lo que le permitirá integrarse con los de su misma edad.

6.1.1 COMPETENCIAS BÁSICAS DESARROLLARSE

Área personal social:

1. Describir, reconocer y controlar progresivamente su cuerpo, formándose una imagen positiva de sí mismo y valorando su identidad cultural.
 - 1.1 Controlar los movimientos globales y específicos de su cuerpo.
 - 1.2 Ejercitar su fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad, coordinación, y equilibrio postural.
 - 1.3 .Demuestra resistencia, fuerza muscular, habilidades y destrezas en sus tareas de movimiento.

Área de la comunicación integral:

2. Expresa creativamente sus experiencias, movimientos e intereses a través de movimientos corporales, danza, juegos dramáticos, actividades musicales, gráfico plásticas y creaciones literarias.
 - 2.1 Realiza movimientos que demuestre su capacidad cinética, de expresión y de sentido rítmico, de percepción, organización y manejo espacio temporal.
 - 2.2 Danza al compás de ritmos, melodía y canciones.
 - 2.3 Maneja su espacio total y parcial.

Área de la psicoactivación

3. Realiza actividades de integración con sus iguales, evitándole de modo eficaz la soledad.
 - 3.1 Establece hábitos que organizan su vida diaria además de un acontecimiento semanal que lo proyecte a la consecución de un objetivo.
 - 3.2 Realiza actividades psíquicas, como forma terapéutica de atención al anciano, conservando lo cognoscitivo, afectivo, y volitivo.

6.1.2 JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta de juegos recreativos sin lugar a duda va servir como un manual de apoyo para los profesores o pedagogos que desarrollan una de las tareas más arduas en el ámbito recreacional; y, lo elaboramos pensando en los adultos mayores ya que en esta etapa presentan diversas dificultades dentro de ellas: la pérdida de la locomoción, baja resistencia física, descontrol postural, pérdida de la fuerza muscular y flexibilidad, aumento de peso, aparición de enfermedades como la osteoporosis y diabetes, dentro y otras que repercuten en su bienestar social y la salud.

Considerando que el juego viene a destacar como una importante contribución respecto a estas diferencias y necesidades, además debe tenerse en cuenta que el adulto con experiencia que frecuenta grupos de actividades físicas se integra con otras personas en condiciones y características comunes a las suyas, sintiéndose más aceptado por la sociedad, los estudios nos dicen que necesitan mantener su estado fisiológico y espiritual de una actividad lúdica que sea a la vez una fuente de alegría, y no una diversión abstracta de movimiento.

Consideramos que el juego es una actividad que viene a ser un componente natural del longevo, la pedagogía puede valerse para usarlo en beneficio de su calidad de vida. Siendo así el juego debe ser aprovechado y desarrollado en todos los centros recreativos.

En el plano social el juego es un factor poderoso por cuanto prepara al adulto a mantenerse estable y vigoroso, jugando se aprende solidaridad, se integran y consolida el carácter y estimula el poder creador.

En el plano individual, los juegos desenvuelven el lenguaje, despiertan el ingenio, desarrollan el espíritu de observación, afirman la voluntad y perfeccionan la paciencia. También favorecen la agudeza visual, táctil y auditiva; aligeran la noción del tiempo, del espacio, dan soltura, elegancia y agilidad al cuerpo.

Considerando que estos juegos son adaptables a partir de los 65 años en adelante.

Esta es la necesidad que nos inspira a realizar la tesis y aspiramos sea de mucha utilidad.

6.2.2 OBJETIVOS

6.3 Objetivo general

“Elaborar una propuesta de juegos recreativos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del cantón Guano parroquia la Matriz provincia de Chimborazo”

6.3.1 Objetivo específicos

- 1.- Recopilar juegos recreativos determinados que coadyuven el desempeño del pedagogo o docente en los centros recreacionales.
- 2.- Contribuir con el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores a través de juegos recreativos.
- 3.- Desarrollar la guía de juegos recreativos para el desarrollo de una mejor calidad de vida de los adultos mayores del cantón Guano parroquia la Matriz provincia de Chimborazo.

6.3.2 PROPUESTA DE JUEGOS RECREATIVOS ESPECÍFICOS PARA ADULTOS MAYORES

JUEGOS RECREATIVOS DIRIGIDOS

1. QUEBRAR UN FRASCO

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 15 a 20 voluntarios

Material de juego: palos, frascos, botellas y bufandas.

1. Se escoge un voluntario a quien se le pedirá quebrar un frasco (u otro objeto parecido), colocando a cuatro o cinco metros del grupo.
2. El voluntario observa la localización del frasco.
3. Luego el animador le vendará los ojos y lo hará girar dos o tres veces sobre sí mismo.
4. A continuación le entregará un palo y el voluntario intentará dirigirse al frasco y quebrarlo.
5. Se darán tres oportunidades. En caso de que el voluntario no logre su cometido se escogerá a otra persona para seguir el juego.



2. CAJA DE LAS SORPRESAS

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 15 a 20 voluntarios

Material de juego: una caja, bolsa, tiras de papel, grabadora (música)

1. Se prepara una caja (puede ser también una bolsa), con una serie de tiras de papel enrolladas (por ejemplo imitar animales, silbar, cantar y bostezar).
2. Los participantes, en círculo.
3. La caja circulara de mano en mano o con ayuda del animador, hasta determinada señal (puede ser una música, que se detiene súbitamente).
4. La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal o se haya detenido la música, deberá sacar una de las tiras de papel y ejecutar la tarea indicada.
5. El juego continuara, hasta cuando se hayan acabado las papeletas.



3. ESCUCHAR, BUSCAR Y TOCAR

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 8 a 10 voluntarios.

Material de juego: bufandas y pañuelos.



1. El animador escoge unas 8 o 10 personas, entre los participantes del juego.
2. Luego le venda los ojos a un voluntario, quien deberá conocer los nombres de las personas escogidas por el animador.
3. El voluntario llamara por su propio nombre a una de las personas escogidas, y esta deberá responder.
4. El voluntario ira al encuentro de la persona que respondió e intentará localizarla y tocarla.
5. Si después de tres oportunidades, el voluntario no ha encontrado a la persona llamada, el juego continuará con otro voluntario.

4. PONERLE LA COLA AL CERDO

Campo de juego: espacio reducido o abierto

Número de participantes: de 10 a 20 voluntarios

Material de juego: un tablero, cartulina, marcadores y una cola de cartón u otro material.



1. El animador pinta, en el tablero o en una cartulina grande, un cerdo, un gato, un burro, una vaca, pero sin la cola.
2. Llama a un voluntario a quien le entrega un pedazo de papel o de trapo (que será la cola de un animal), y le venda los ojos.
3. La tarea de voluntario consiste en colocar la cola al animal, con los ojos vendados, en su debido lugar.
4. Los participantes acompañan al voluntario con una barra bien entusiasta.

5. LA NARANJA EN LOS PIES

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 15 a 20 voluntarios

Material de juego: sillas, y frutas.



1. Los participantes en este juego se organizarán en dos filas de sillas, enfrentadas.
2. Se coloca una naranja u otra fruta, sobre los pies del primer jugador de cada fila. Los pies deben estar unidos (para ser más interesante el juego, en lugar de frutas se pueden utilizar huevos).
3. El primer jugador intentará pasar la naranja(o el huevo), sin dejarla caer, a los pies del segundo jugador de su fila y así sucesivamente.
4. Si la naranja se cae, el juego continuará en el punto donde se interrumpió. El jugador que dejó caer la naranja saldrá de la fila.
5. El ganador en este juego, será el equipo que termine con más jugadores y que hayan pasado la naranja en el menor tiempo.

6. EL CIEGO CON TIJERAS

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 8 a 10 voluntarios

Material de juego: hilos, frutas y tijeras.



1. Se cuelga en el centro del grupo, amarrada con una pita o con nylon, una fruta (un plátano, una naranja, una pera, una manzana, etc.).
2. Se escoge un voluntario, quien observará la localización exacta de la fruta pendiente. Se le vendan los ojos. Se le entrega unas tijeras y éste deberá cortar la pita o el nylon que sostiene la fruta.
3. Antes de que el voluntario inicie su trabajo, el animador lo hará girar unas tres veces sobre sí mismo para desorientarlo.
4. Se le concederán tres oportunidades. Si el voluntario no logra su cometido el juego continuará con otro participante.

7. SE BUSCA EL PITO

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 19 a 20 voluntarios.

Material de juego: sillas, y pito.

1. Se le pide a un voluntario de un grupo que salga de la sala, mientras el animador explica el juego al grupo.
2. El animador explica:
 - a) Se trata de que el voluntario encuentre un pito que tendrá un miembro del grupo.
 - b) El pito colgará del cuello del animador o de unos de los miembros del grupo, pero en las espaldas.
 - c) El grupo, de pie o sentados en círculo, recibe al voluntario para que descubra quién tiene el pito.
 - d) El voluntario se coloca en medio del círculo. Quién tenga el pito se moverá o pasará frecuentemente, permitiendo que otro miembro del grupo pite, sin que el voluntario se dé cuenta quien lo hizo.
3. El juego termina cuando se descubre quien tiene el pito.

8. LAS PREGUNTAS INDISCRETAS

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 15 a 20 voluntarios.

Material de juego: hojas de papel, y marcadores.

1. Se le entrega a cada participante una hoja de papel. Cada quien escriben en esta hoja la pregunta: “Qué haría usted si.....” (llueve, tiene hambre, tiene frio, tiene miedo, etc.).
2. Luego, el animador recoge las hojas y las vuelve a distribuir de tal forma que a cada quien le corresponda una hoja diferente.
3. Cada jugador responde, al reverso de la hoja lo que haría, en respuesta a la pregunta escrita por el otro jugador.
4. Se vuelven a recoger las hojas, y se distribuyen de nuevo.

Luego, siguiendo el orden del círculo, uno lee la pregunta, y el que está a la derecha la respuesta. Se verá cómo a las preguntas más variadas se les dan las respuestas también más variadas.



9. EL JUEGO DE LA SILLA VACÍA

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 15 a 20 voluntarios.

Material de juego: sillas, y una grabadora.



1. El animador colocará tantas sillas, cuantas sean las personas que participen en el juego, más una.
2. Todos los presentes recibirán un número.
3. La persona sentada a la izquierda de la silla vacía inicia, diciendo: “la silla de mi derecha está vacía para el número tal” i dice un número.
4. La persona con el número que acaba de ser llamado se levanta inmediatamente, y va sentarse en la silla vacía.
5. Al levantarse, la persona sentada a su izquierda continua el juego, diciendo: “la silla de mi derecha está vacía para el numero tal, llamando otro número, puede ser el número de la persona que acaba de levantarse.
6. El animador anotara el nombre de las personas distraídas y que interrumpen continuamente el juego.
7. Finalmente, el animador dirá los nombres de las personas que estuvieron distraídas, las cuales deberán cumplir una penitencia.

10. EL JUEGO DE LA VERDAD

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 15 a 20 voluntarios.

Material de juego: ninguno.



1. El animador solicita la presencia de un voluntario, en medio del círculo, para responder las preguntas que le serán formuladas.
2. Cada uno de los presentes tiene derecho a formular solamente una pregunta sobre cualquier asunto.
3. Cuando todos hayan preguntado, otra persona pasara al centro del círculo para ser interrogada.
4. Ganara quien haya contestado, acertadamente, el mayor número de preguntas.

11. LA RISA CONTENIDA

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 15 a 20 voluntarios.

Material de juego: un puntero.



1. El animador, con un objeto cualquiera en la mano, instruye al grupo.
2. Va tirando el objeto hacia lo alto y, mientras este no toca el suelo, todos deberán reír y hacer ruido.
3. Cuando el objeto caiga al suelo, la risa debe parar. El grupo queda bajo el efecto de reprimir la risa.
4. El que se ría, pagará una penitencia.

12. CHUMBA CACHUMBA

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 15 a 20 voluntarios.

Material de juego: sillas, grabadora.

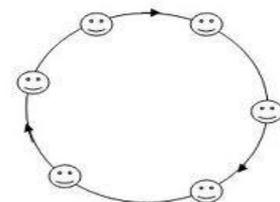


1. Se organiza un círculo con tantas sillas, como participantes haya, menos la del animador.
2. Una vez que las sillas hayan sido ocupadas, el animador en el centro del círculo, explica el funcionamiento del juego.
3. Todos recibirán el nombre de una ciudad.
4. Cada vez que el animador diga el nombre de dos ciudades, los ocupantes de las sillas correspondientes a estas ciudades deben cambiar de asiento; en este cambio el animador intenta ocupar una de las sillas.
5. Siempre que el animador diga: “chumba – cachumba” todos deben cambiar de silla. Quien quede sin silla permanecerá en medio del círculo.
6. Quien quede sin silla por tres veces, será excluido del juego y se retirará una silla del círculo.

13. AL RITMO DE LA MÚSICA

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 16 a 20 voluntarios.



Material de juego: sillas, y una grabadora.

1. Se coloca una serie de sillas en forma circular.
2. El grupo circulará alrededor de las sillas al ritmo de una música.
3. Al interrumpirse la música todos intentaran coger su silla, pero siempre habrá una persona que no puede hacerlo, porque hay una silla de menos. Esta persona sale del juego al mismo tiempo se retira otra silla.
4. El juego continuara hasta la última silla.



14. EL BAILE DE LA ESCOBA

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 15 a 20 voluntarios.

Material de juego: escobas y grabadora.

1. En la sala de baile, el animador, con una escoba o con cualquier otro objeto, manifiesta que, al contar hasta tres, todos deberán cambiar de pareja.
2. Quien quede sin pareja, deberá bailar con la escoba y repetir, la misma operación anterior.
3. Quien sea sorprendido con la escoba, cuando termine la canción, saldrá del juego.

15. SEDA A SU PAREJA

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 13 a 20 voluntarios.

Material de juego: un sombrero y grabadora.

1. El animador aparece en el baile con un sombrero.
2. Coloca el sombrero en la cabeza de uno de los que están bailando y este se ve obligado a cederle a su pareja.
3. Cada quien intentará pasar el sombrero al vecino.
4. Quien sea sorprendido con el sombrero en la cabeza, cuando termine la canción, saldrá del juego.



16. EL BESO DE LA MUÑECA

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 15 a 20 voluntarios.

Material de juego: muñecas de trapo.

1. El animador prepara un muñeco(a). puede ser figuras recortadas, pero lo suficientes grandes, para que puedan ser vistas a distancia.
2. Luego, invita a tres cuatro voluntarios para colaborar en el juego.
3. Cada uno de los voluntarios, besara al muñeco(a) en el lugar que quiera.
4. Una vez que todos hayan besado al muñeco(a), cada voluntario deberá besar a sus colegas en el mismo lugar que quiera.

17. LA PAPELETA FIRMADA

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 17 a 20 voluntarios.

Material de juego: una papeleta y marcadores.

1. Los participantes reciben una papeleta.
2. A solicitud del animador todos escriben en la papeleta la actividad que cada quien quisiera que realizara un miembro del grupo. La papeleta debe ser firmada. Todas las papeletas son recogidas por el animador.
3. Por orden del animador el afirmante de cada papeleta deberá realizar la acción o actividad que escribió. El juego termina cuando todos hayan realizado su propia acción.



18. EL JUEGO DE LAS FRUTAS

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 16 a 17 voluntarios.

Material de juego: ninguno.

1. Los participantes se sientan en forma circular.
2. El animador solicita la colaboración de 10 o 12 voluntarios, a los cuales se les solicita que se retiren del salón.
3. En ausencia de estos, explica que cuando llame a los voluntarios, les dirá al oído, de cada uno, el nombre de una fruta (en verdad, al oído de todos dirá el nombre de la misma fruta).

4. Los voluntarios regresan y se colocan en círculo, con los brazos entrelazados. Se les explica que cuando los demás participantes digan el nombre de una fruta, quien tenga este nombre, se deberá dejar caer, pero sus compañeros estrecharan el círculo para que no se caiga.
5. Los participantes comienzan a decir nombres de frutas. Cuando digan el nombre de la fruta que todos los voluntarios recibieron necesariamente todos ellos caen al suelo.

19. DECIR SI

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 19 a 22 voluntarios.

Material de juego: ninguno.



1. El animador hace tres preguntas a los participantes en el juego. Sin embargo, la persona interrogada no podrá decir (SI), sucesivamente, a las tres preguntas.
2. La tercera pregunta será: ¿está usted de acuerdo en que perdió el juego?

20. IMITACIÓN

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 12 voluntarios.

Material de juego: ninguno.



1. El animador escoge cinco o seis voluntarios para el juego.
2. Los voluntarios se colocan en fila. Uno al lado del otro.
3. Todos reciben una tarea, por ejemplo, imitar a algún animal, objeto, etc. (un gato, un gallo una gallina, un sapo, un conejo, y todo lo que se pueda imitar).
4. A la señal dada por el animador, todos juntos, uno a lado del otro, se dirigirán al fondo del salón, imitando al respectivo animal.
5. En este momento, el animador, que a permanecido de tras del grupo, coloca un huevo detrás de la persona que imito.
6. La gallina (naturalmente, la gracia en que el animador no sea visto colocando el huevo para que haya sorpresa).

JUEGOS QUE FOMENTAN LAS RELACIONES HUMANAS

1. LA TEMPESTAD

Campo de juego: espacio suficiente, salón grande, o al aire libre.

Número de participantes: de 10 a 12 voluntarios.

Material de juego: ninguno.

1. Se forman filas o una ronda con todos los participantes; los jugadores deben estar siempre en movimiento, es decir caminando. Quien dirige el juego, da la orden :
2. “una pareja, dos parejas, tres, cuatro, cinco, seis, siete, etc.”. al escuchar la orden, los jugadores deben cogerse de las manos; la persona que quede sin pareja, sale del juego, también si se equivoca de número.

2. BOTAR SONRISAS

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 12 voluntarios.

Material de juego: ninguno.



1. Los jugadores forman un círculo. Uno de ellos sonríe forzosamente. De repente hace el gesto de coger con la mano la sonrisa y se la bota a otro. todos los restantes jugadores, deben permanecer serios; nadie puede sonreír, acepto el que recibe la sonrisa, y hasta cuando la bota hacia otra persona; luego debe permanecer serio.
2. Van saliendo del círculo, los que no cumplen las reglas del juego.

3. LA TEMPESTAD

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 12 voluntarios.

Material de juego: sillas.

1. Todos los participantes deben formar un círculo con sus respectivas sillas.
2. Quien dirija el juego se coloca en la mitad y dice: “un barco en medio viaja ha rumbo desconocido. Cuan do yo diga: ola a la derecha, todos los jugadores deben cambiar un puesto hacia la derecha, girando en círculo, siempre hacia la derecha.

3. Cuando yo diga: ola ala izquierda todos los jugadores cambian un puesto hacia la izquierda”.
4. Se dan varias órdenes, intercambiando a la derecha y a la izquierda; cuando se calcula que los participantes están detraídos, el dirigente dice: “tempestad”. Todos los jugadores deben cambiar de puesto, mezclándose en diferentes direcciones. A la segunda o tercera orden, el dirigente ocupa un puesto aprovechando la confusión, quedando un jugador sin puesto; este continua dirigiendo el juego, diciendo:
5. Ola a la derecha, ola a la izquierda, tempestad.

4. EL BAILE EL DE LA ESCOBA

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 9 a 10 voluntarios.

Material de juego: grabadora, sillas y una escoba.



1. Se escoge una músicaailable. Se sitúan frente los hombres y las mujeres a una distancia de diez metros.
2. Detrás se colocan diez sillas para los hombres y nueve para las mujeres; uno tendrá que bailar con la escoba. Al escuchar la música, se inicia el baile, en el centro, dejando las sillas alrededor mientras bailan, se retira una silla de las mujeres; cuando se suspende la música.
3. Las mujeres corren a sentarse; la que quedo sin silla, se retira del juego, lo mismo el adulto que bailo con la escoba.
4. Se continúa así hasta que queden dos parejas; un hombre y una mujer, y otro con la escoba; se aplaude a la última pareja.

5. LA PALABROTA

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 12 voluntarios.

Material de juego: sillas.



1. Todos los jugadores se colocan en círculo, el dirigente dice “voy a decir unas palabrotas” al oído, ustedes deben transmitir las a sus compañeros, también al oído; pueden cambiarlas por otras peores o aumentando la que yo les diga. Se acerca al oído de cada uno, en lugar de decirles algo, les muerde la oreja y todos harán lo mismo a su compañero.
2. Es importante observar las caras de sorpresa de todos y sus reacciones.

JUEGOS DE ATENCIÓN Y MEMORIZACIÓN

1. LA VITRINA

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 12 voluntarios.

Material de juego: ninguno.



1. Se divide el grupo en subgrupos. El director(a) del juego invita a todos los participantes para que colaboren entregando objetos de uso personal. Quien dirige el juego los va detallando en voz alta, resaltando las características de cada objeto; los coloca sobre un escritorio y los tapa. Después de unos minutos dos o tres escoge un representante de cada subgrupo estos deben tener lápiz y papel, ellos escribirán el mayor número de objetos que recuerden.
2. Después se escoge un objeto al azar; el dueño debe cumplir un juego de penitencia.
3. Este juego sirve para desarrollar la capacidad de la memoria visual y auditiva; se puede hacer uso de la ficha nemotécnica.

2. LOS PERSONAJES Y SUS OFICIOS

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 15 a 17 voluntarios.

Material de juego: papel y marcadores.

1. A varios participantes escogidos con anterioridad, se les reparten papeletas con el nombre de algún personaje célebre y correspondiente oficio. Estos jugadores trataran de representar su papel lo más fielmente posible; mediante mímica, los espectadores deben adivinar correctamente.
2. Los que no han sido adivinados, se reúnen y realizan un juego de penitencia.

3. CONTAR HASTA SETENTA

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 12 voluntarios.

Material de juego: ninguno.



1. Todos los participantes deben estar atentos para reemplazar con la silaba dun al siete y sus múltiplos.
2. Quien se equivoque debe hacer un juego de penitencia.

4. EL ALFABETO AL REVÉS

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 20 voluntarios.

Material de juego: ninguno.



1. Los participantes deben decir el alfabeto en su orden correspondiente; la segunda vez debe ser exactamente al contrario.

5. LOS OFICIOS

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 12 voluntarios.

Material de juego: ninguno.

1. El director(a) del juego reparte oficios así: coser lavar, ha cerrar, bailar, aplanchar, tejer, batir el chocolate, escribir a máquina, dibujar, etc., cada uno debe hacer lo suyo, mientras todos entonan una canción.
2. El directo se toca la barbilla, la frente con golpecillos o le da la vuelta a los dedos, desde ese instante todos deben suspender sus oficios y, sin dejar de cantar deben imitar las acciones del director.

3. Quien no lo haga, comete error y a las tres fallas, debe cumplir un juego de penitencia.

JUEGOS DE FLUIDEZ VERBAL

1. LAS FRUTAS

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 12 voluntarios.

Material de juego: ninguno.

1. El director(a) da a cada jugador el nombre de una fruta, sin repetir; y el escoge una fruta para sí.
2. Comienza el juego inventando una frase con sentido, diciendo el final el nombre de la fruta. Ejemplo: “tengo madura la piña”; “me comí un aguacate”.
3. Variación:
4. Se le hace al jugador una pregunta distinta y el debe responder diciendo el nombre de la fruta correspondiente. Ejemplo: “que le duele?”.
5. El aludido responde: el aguacate. Otra pregunta “ qué es lo primero que se baña?” se responde 2 la guanábana”, etc.



2. CONCURSO DE CANCIONES

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 12 voluntarios.

Material de juego: ninguno.

1. Se forman dos equipos, en un tiempo determinado, uno de los equipos deben entonar una canción, con la palabra que el equipo le sugiera.
2. Tan pronto lo haga, son ellos los que proponen la palabra para encontrar la otra canción; basta solo con empezarla.
3. Se debe dar un tiempo breve al equipo para que piense la canción.



3. ENSALADA DE REFRANES

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 12 voluntarios.

Material de juego: ninguno.

1. Mientras un jugador sale de un lugar de reunión, los demás escogen un refrán y se reparten las palabras del refrán la persona que salió, y regresa y pregunta: “cuál es el refrán?”.
2. Todos responden al tiempo; diciendo cada uno la palabra correspondiente.
3. El adivinador debe descubrir cuál fue el refrán.

4. **AMO A MI AMADA CON “A”**

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 12 voluntarios.

Material de juego: sillas.

1. Los participantes se sientan en círculo. El primero dice: “amo a mi amada con “a” porque es amable”, el segundo debe decir: “a mi amada con “b” porque es bella” o cualquier adjetivo que empiece con la letra “B”.
2. El tercero usara la letra “c” y así sucesivamente. Quien no conteste en cinco segundos debe salir.

5. **ENTREVISTAS DE REFRANES**

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 18 voluntarios.

Material de juego: sillas y refranes.

1. Se conceden 5 minutos a cada jugador para que piense un refrán. El director (a) entrevista a cada uno de los jugadores con varias preguntas sobre diversas situaciones de la vida diaria. El interrogado debe responder con su refrán. Resultan frases muy chistosas.
2. Lo importante es que el entrevistador tenga sagacidad, astucia y chispa para elaborar preguntas que causen risa en el grupo. Ejemplos: Al primer jugador se le dice: “al levantarse cuál es la primera frase que le dice a su esposa”. Responde: “a dios rogando y con el mas o dando”.



3. Al segundo le pregunta: “¿al llegar a su trabajo como saluda a su jefe?”. Responde: “el que nace para policía del cielo le cae el bolillo”. Al tercero: “ en el día de su cumpleaños como da las gracias?”. Responde: “a caballo regalado no se le mira colmillo”. Al cuarto: “si su amigo está enfermo, que le dice. Contesta: “a todo maranito gordo le llega la noche buena”. Al quinto: “¿al llegar a una fiesta, que es lo primero le dice?”. Contesta: “el que nació para triste ni de borracho es alegre”; y así sucesivamente.

JUEGOS DEPORTIVOS

1. PELOTA ENVENENADA

Campo de juego: piscina.

Número de participantes: de 4 a 6 voluntarios.

Material de juego: pelota, red.



1. Los jugadores de un equipo forman un círculo alrededor de sus contrarios. Los de adentro pueden meter la cabeza al agua pero no pueden salir del círculo. Los de afuera tratan de tocar con la pelota a los de adentro.
2. El jugador “tocado” debe salir, se considera “envenenado(a)”. no se puede entrar en el círculo para tocar con la pelota a los jugadores, si están muy cerca.

2. VOLEIBOL ACUÁTICO

Campo de juego: piscina.

Número de participantes: de 4 a 8 voluntarios.

Material de juego: pelotas, red.



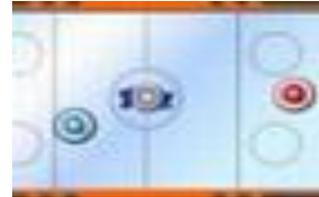
1. Los grupos están separados por una zona (dos a tres metros) que hace las veces de red; se juega como en el voleibol común.
2. Se puede desarrollar más variantes acerca de este juego.

3. FÚTBOL DE BOTELLAS

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 20 voluntarios.

Material de juego: botellas y pelotas.



1. Cada jugador lleva la pelota con los pies, haciendo “eses” entre las botellas; si una se cae, hay que detenerse y pararla.
2. Al llegar a la línea de llegada se toma la pelota y se corre con ella en la mano para dársela al segundo jugador y a si sucesivamente.

4. BOMBARDEO

Campo de juego: espacio reducido o abierto.

Número de participantes: de 10 a 18 voluntarios.

Material de juego: pelotas, conos.



1. Se forman dos equipos, cada uno en una mitad del campo. Cada equipo por separado va dando el turno a un jugador para que lance la bola y trate de tumbar los conos.
2. Luego del lanzamiento, el jugador que estaba en turno debe recoger la pelota y dársela a su compañero, que tiene el próximo turno, (hasta que pasen todos o sean tumbados todos los conos).
3. Los equipos ponen las reglas del juego, posición de los conos, distancia de lanzamiento, etc.

5. CARRERA DE LA SILLA

Campo de juego: espacio abierto.

Número de participantes: de 10 a 15 voluntarios.

Material de juego: sillas.



1. Los equipos, por parejas, se colocan en columna o fila detrás de la línea de partida. Cada pareja corre tomada de la mano; el hombre lleva una silla serrada y al llegar a la línea de meta, señalada anteriormente, abre la silla; la dama se sienta, y se pone de pie; el hombre sierra la silla: se toma de la mano y corren a la línea de partida.
2. Le dan la silla a la segunda pareja y a si sucesivamente hasta que todos hayan repetido las mismas acciones.
3. Es necesario hacer todos los movimientos sin equivocarse. El equipo que termine de último, debe hacer un juego de competencia.

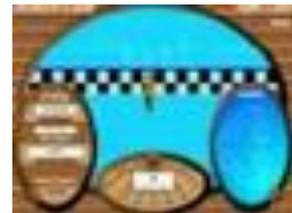
JUEGOS DE PENITENCIA

1. EL ARCA DE NOÉ

Campo de juego: espacio reducido.

Número de participantes: de 11 a 15 voluntarios.

Material de juego: sillas.



1. El castigado sale de la sala. Cuando regresa encuentra sentado a “Noé” quien le dice, después de hacerlo arrodillar: “¿cuál de los animales del arca desea usted ver?”
2. El del la penitencia dice el nombre de un animal. Noé entonces saca un espejo y se lo pone, y se le dice “ mira tú retrato”

2. ADIVINE QUIEN ES

Campo de juego: espacio abierto.

Número de participantes: de 12 a 15 voluntarios.

Material de juego: sillas y vendas.

1. El castigado estando vendado, debe adivinar quién le toco la punta de la nariz con un dedo (el mismo que le venda le toca varias veces la nariz). También se le puede decir que al tacto puede adivinar, entonces estirara los brazos a coger a la persona y quien le ha tocado es el que lo vendo y está detrás de él.

3. APAGAR LA VELA

Campo de juego: espacio abierto.

Número de participantes: de 8 a 10 voluntarios.

Material de juego: sillas y velas.



1. Dos jugadores toman en la mano derecha una vela encendida. Con la mano izquierda cada uno se agarra el pie del mismo lado se trata de apagarle al otro la vela, sin dejarse apagar la propia y sin soltarse el pie.
2. Se puede jugar de pie o de rodillas, pero, en una sola rodilla.

4. QUÍTEME EL PAÑUELO

Campo de juego: espacio abierto.

Número de participantes: de 10 a 20 voluntarios.

Material de juego: sillas y pañuelos.

1. Es un juego similar al anterior, pero en cambio de la vela encendida, se amarra un pañuelo a la cabeza de cada jugador.
2. Gana el que pueda quitar el pañuelo al contendor.

5. EQUILIBRIO

Campo de juego: espacio abierto.

Número de participantes: de 10 a 15 voluntarios.

Material de juego: palos.



1. Coger un palo con la mano y colocar en la punta un objeto de difícil equilibrio.
2. Recoger el mayor espacio posible sin que se caiga el objeto.

6.4 INFORMACIÓN DEL CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.

El envejecimiento de la población constituye uno de los acontecimientos sociales y demográficos más relevantes de las últimas décadas.

La creciente población de adultos mayores debe ser integrada al desarrollo y a la modernidad, lo que depende en parte importante del estado, pero también de los

propios adultos mayores (**y de los individuos que se aproximan a esta etapa de la vida**).

Con la idea básica de que debe ser considerado como una oportunidad de encontrar soluciones y prevenir futuros problemas de su salud.

¿QUÉ SIGNIFICA ENVEJECER?

El envejecimiento corresponde a una etapa de la vida del individuo en la cual se pierde progresivamente la capacidad de adaptación y la aptitud de reaccionar adecuadamente a los cambios.

CONSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD FÍSICA

La actividad física es útil para mantener el estado normal de los músculos y articulaciones; prevenir la pérdida de calcio en los huesos (osteoporosis); aumentar la capacidad de los sistemas respiratorio y cardiovascular; evitar el daño de las arterias y mejorar la coagulación sanguínea.

Además, es muy importante para lograr una actitud emocional positiva de confianza en sí mismo.

Indicaciones:

- ◆ Debemos por lo menos realizar 30 minutos de actividad física diariamente, crear hábitos de sana distracción jugar, caminar por el parque, etc. Liberarnos del estrés alimentarnos muy bien con una dieta equilibrada y dormir lo suficiente para evitar el insomnio y muchas patologías a esta edad.
- ◆ Para mantener la postura correcta y mantener las capacidades básicas como (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad y equilibrio de nuestro cuerpo recomendamos las siguientes rutinas de ejercicio por lo menos 3 veces por semana.

- ◆ Se recomienda realizar movimientos y estiramiento de las articulaciones comenzando por la cabeza, brazos, tronco, cadera y piernas de arriba abajo, de derecha a izquierda, en círculos y girar.
- ◆ Ejercicios de relajación como respirar, por la boca, nariz, gestos, risas, ruidos con nuestro cuerpo.
- ◆ Por último se debe realizar juegos, dinámicas y actividades que sirvan para sana distracción (recreación) para el adulto mayor.

CUIDADO DE LAS ARTERIAS

Las enfermedades de las arterias pueden causar serios problemas. Cuando se obstruyen, la falta de riego sanguíneo es causa de la muerte del tejido que depende de ellas.

Exceso de grasas en la sangre (hiperlipidemia), con aumento del colesterol o triglicéridos.

Indicaciones:

- ◆ Este riesgo se evita mediante dieta, ejercicio y, en las mujeres, con terapia de sustitución hormonal en la post menopausia (cuando cesan sus sangramientos menstruales).
- ◆ Falta de actividad física, que hace perder capacidad funcional de los músculos, de las articulaciones, del corazón y de los pulmones. Obesidad, que muchas veces se asocia a excesos de grasas en la sangre y falta de actividad física.
- ◆ Debe controlarse la presión arterial, y los niveles de azúcar en la sangre.
- ◆ Debe consultar con urgencia al médico en caso de dolor al pecho, debilidad de un lado del cuerpo, confusión mental o pérdida de la visión.

CÓMO PREVENIR Y ATACAR EL CÁNCER

El cáncer es una de las principales causas de muerte del adulto mayor. No obstante, algunas de sus formas pueden prevenirse, y, si se detectan y tratan a tiempo, el cáncer puede ser curado.

Entre los factores de riesgo podemos mencionar:

Indicaciones:

- ◆ El cigarrillo daña los bronquios y aumenta el riesgo de cáncer pulmonar. Las personas que rodean al fumador pueden perjudicarse como "fumadores pasivos". Además, el cigarrillo daña las arterias. Por esos motivos, la recomendación es no fumar.

CUIDADO DE LOS PIES

Es frecuente que las personas de edad presenten problemas en los pies, y el dolor puede impedir las actividades diarias y el ejercicio de caminar. Los problemas más frecuentes son deformaciones de los dedos de los pies, de las uñas y algunas infecciones.

Indicaciones:

- ◆ Para evitarlas es importante el aseo y el correcto secado después del baño. La humedad es el factor que favorece a las infecciones, en caso de diabetes se recomienda que una persona especializada le corte las uñas para no lastimarse.

CUIDADO DE LA PIEL

La piel del adulto mayor es distinta a la del joven: es más frágil, seca y menos elástica. Esto facilita la aparición de infecciones si el aseo es insuficiente. Por otra parte, su falta de lubricación la hace sensible frente al lavado exagerado.

Indicaciones:

- ◆ El aseo puede evitar las infecciones de la piel. Se recomienda baño diario con jabón neutro, secándose en forma prolija; el pelo debe lavarse por lo menos una vez a la semana.

CUIDADO DE LOS OJOS

La pérdida de visión y de audición son causas importantes de incapacidad. La pérdida de visión impide desempeñar muchas actividades en la casa o fuera de ella;

La sordera aísla a las personas. Las principales causas de pérdida de visión en el adulto mayor son las cataratas, la presbicia, el glaucoma y lesiones de los vasos de la retina.

Indicaciones:

El control médico general protege la vista.

- El control de la presión ocular protege la vista.
- Si hay disminución aguda de visión, dolor o inflamación: consulte rápido.
- Si comienza a ver menos, consulte: podría mejorar.

CUIDADO DE LOS OÍDOS

La pérdida de la audición tiene graves consecuencias para nuestra vida social. Las causas de sordera en el adulto mayor son los tapones de cerumen, la presbiacusia (una sordera progresiva en relación con el envejecimiento), el trauma acústico, y las infecciones (otitis) mal tratadas.

Indicaciones:

- ◆ Para protegerse de la sordera por trauma acústico es necesario evitar los excesos de ruido o usar protección; las otitis pueden prevenirse con aseo, cuidándose de los enfriamientos y evitando hurgarse los oídos con objetos punzantes.

CUIDADO DEL APARATO RESPIRATORIO

El aparato respiratorio envejece. Los pulmones y las costillas pierden elasticidad, muchas veces se agrega el efecto del cigarrillo y/o las bronquitis crónicas. Esto limita la capacidad respiratoria, especialmente la capacidad de expulsar aire.

Indicaciones:

- ❷ Evite el cigarrillo y la contaminación.
- ❷ Haga ejercicios respiratorios.
- ❷ Consulte si tiene tos o dificultad para respirar.

CUIDADO DE LA BOCA Y LOS DIENTES

La pérdida y mal estado de los dientes se debe a caries o trastornos de las encías y/o raíces dentarias. Estas alteraciones pueden acompañarse de sequedad de boca, pérdida del gusto y otros trastornos. Las caries y la pérdida de los dientes tienen consecuencias en la apariencia y en la función de la boca.

Indicaciones:

- ❖ Para evitar las caries es fundamental el aseo de la boca después de cada comida, usando un cepillo cuyas cerdas conserven la elasticidad.
- ❖ En los adultos mayores se recomienda un control dental cada seis meses y control de las prótesis cada dos años, o en cualquier momento que aparezcan molestias.
- ❖ Cuide sus dientes, influyen en su imagen y su alimentación.
- ❖ El control dental periódico le favorecerá.

CUIDADO DE LA DIGESTIÓN Y NUTRICIÓN

La alimentación adecuada para el adulto mayor sano debe ser balanceada y suficiente. Esto significa recibir alimentos variados: leche y sus derivados, fruta y verdura, proteínas (carne, pescado y legumbres), hidratos de carbono (azúcar,

harinas). Una alimentación variada generalmente contiene todas las sales y vitaminas deseables, y no es necesario agregar suplementos.

Indicaciones:

- ② Evite el exceso de grasas y harinas, que engordan.
- ② Beba bastante agua.
- ② Consuma diariamente alimentos de los 4 grupos: LECHE Y DERIVADOS, CARNES Y LEGUMINOSAS, FRUTAS Y VERDURAS, PAN, CEREALES Y PAPAS.
- ② Las legumbres son una buena fuente de proteínas, pero a veces su aprovechamiento o tolerancia se hace difícil por la falta de enzimas digestivas. Otros alimentos proteicos recomendables son el pescado (consumir dos veces por semana o más) y la carne de ave, sin piel.

CÓMO EVITAR LA ANSIEDAD

La ansiedad y la depresión son muy frecuentes en el adulto mayor y pueden causar gran sufrimiento. Sus causas:

Autoimagen negativa: sentirse viejo, inútil, limitado por las enfermedades, sin afectos.

El aislamiento, especialmente por viudez y alejamiento de los hijos; este alejamiento de la familia es mayor si el adulto mayor ha sido una madre poco afectuosa, un marido infiel. Para evitar la soledad, se recomienda tener amistades y unirse a los grupos de vecinos.

Indicaciones:

Debemos tener presentes las ventajas de ser adulto mayor:

- ② La experiencia, el tiempo libre.
- ② Debemos mantenernos activos, ser amistosos.

- ② La jubilación no es para descansar, es para iniciar nuevas actividades, de acuerdo con nuestras capacidades.
- ② Debemos reconocer el estrés y aprender a relajarnos.

TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los principales trastornos del sueño del adulto mayor son el insomnio y la apnea del sueño. Para evaluar el insomnio debemos recordar que él necesita menos horas de sueño que el niño o el joven; y que muchas veces un adulto mayor aburrido querría dormir más de lo necesario o mal interpreta su fatiga diurna.

Indicaciones:

El tratamiento básico implica bajar de peso, evitar el alcohol o fármacos; y si esto no es suficiente debe recurrirse a especialistas.

- ② El adulto mayor necesita menos sueño que el joven.
- ② Para dormir bien debe tener actividades durante el día.
- ② El insomnio puede deberse a ansiedad o depresión.
- ② Evite auto medicarse; consulte a su médico.

CUIDADO DE LA MEMORIA

La pérdida de memoria es una amenaza siempre presente para los adultos mayores. En ella influyen:

La angustia y la depresión, el aislamiento y la inactividad.

Alcohol y medicamentos que pueden interferir con la atención y, eventualmente, producir daño cerebral.

Mal estado general, con desnutrición, falla cardíaca o respiratoria, pueden repercutir sobre el funcionamiento cerebral.

Indicaciones:

Muchas veces es posible aprender o adquirir nuevas habilidades: seguir un curso, integrarse a un grupo de teatro, aprender jardinería o repostería.

- ② La actividad de la mente puede mejorar su memoria, estar interesado en hacer algo es bueno para el cerebro.
- ② El buen estado general favorece al cerebro.
- ② Una agenda puede ayudar a compensar una pérdida de memoria leve.
- ② Si la memoria falla mucho, consulte médico.

PATOLOGÍA GINECOLÓGICA Y UROLÓGICA

En el adulto mayor es frecuente que existan enfermedades del sistema génito - urinario. En la mujer los principales problemas son los tumores, la involución genital, los prolapsos y las infecciones urinarias. En el hombre son el adenoma prostático y la impotencia.

Indicaciones:

- ② Si tiene molestias para orinar, dolor o sangra miento, tanto el hombre como la mujer debe consultar médico.

SEXUALIDAD DEL ADULTO MAYOR

El deseo sexual no se pierde con la edad, y los adultos mayores pueden ser o no sentirse sexualmente atractivos. La sexualidad normal implica mucho más que el coito; implica caricias, un afecto que, mientras más se mantenga en el tiempo y más específico sea, podemos estimar como más desarrollado.

Indicaciones:

- ◆ Para mantenerla debe evitar el exceso de alcohol o tranquilizantes, mantener su capacidad física con ejercicio regular, y, especialmente, mantenerse interesado y unido a su pareja.
- ② El coito no es la única manifestación de la sexualidad.
- ② El cariño de la pareja es el principal factor de una sexualidad normal.
- ② La impotencia en el hombre o la mujer puede ser tratada – consulte.

CUIDADO DE LOS PACIENTES CON LESIONES CEREBRALES

Las enfermedades cerebrales pueden producir severas limitaciones de la capacidad del adulto mayor, lo que obligará a cuidados especiales. Entre estas limitaciones mencionaremos la demencia, la hemiplejía y las afasias.

En estos casos, es muy importante la asistencia al fonoaudiólogo que puede ayudar a la recuperación del lenguaje o a que el paciente y su familia aprendan a comunicarse de otro modo.

Indicaciones:

- ② Estas lesiones cerebrales, en muchos casos, se habrían evitado cuidando el estado general.
- ② Pida ayuda a los médicos y otros profesionales de salud.
- ② Hay que preocuparse del estado emocional y físico de quienes cuidan al paciente.
- ② El cuidado de estos enfermos requiere de una familia unida.

LOS ACCIDENTES CASEROS

Los accidentes caseros más frecuentes son las caídas, las quemaduras y las intoxicaciones.

Las caídas y fracturas pueden producir un grave deterioro de la calidad de vida del adulto mayor. Entre los factores que aumentan su riesgo están:

La falta de actividad física, que favorece la descalcificación de los huesos (osteoporosis), la pérdida de agilidad, y la pérdida de la capacidad cardíaca y respiratoria.

Indicaciones:

- ② Los accidentes pueden evitarse con precaución.
- ② El adulto mayor está expuesto a accidentes si tiene fallas de la vista, agilidad y atención.
- ② El instalar apoyos especiales, el orden y buena iluminación de la casa pueden prevenir los accidentes.
- ② En caso de caída con mucho dolor: mover al paciente lentamente, con gran cuidado.

LAS QUEMADURAS.- pueden deberse a varias causas: torpeza motora en el manejo de una tetera, caídas sobre una estufa o brasero, una bolsa de agua caliente que se rompe durante el sueño.

Indicaciones:

- ② El riesgo de la quemadura es mayor en el adulto mayor.
- ② Procurar asistencia médica y/o de enfermería.
- ② No colocar medicamentos ni ninguna sustancia sin indicación médica.
- ② Si es necesario lavar, usar sólo agua y jabón.

LAS INTOXICACIONES.- son accidentes muy frecuentes. Pueden deberse a medicamentos (ver: Riesgos de los medicamentos). Otras veces se deben a calefacción mal encendido y/o falta de ventilación. Otra causa frecuente es el uso de envases de alimentos o bebidas para guardar sustancias tóxicas (cloro, bencina).

Indicaciones:

- ② Evite medicamentos no indicados por el médico.
- ② Sea prudente al usar la calefacción.

- ② Si tiene sustancias tóxicas, el envase debe decirlo.

RIESGOS DE LOS MEDICAMENTOS

Es frecuente que los adultos mayores tengan afecciones crónicas, generalmente más de una, y que tomen varios fármacos a la vez. Cualquier fármaco puede tener efectos colaterales y, si se ingieren varios, pueden interferir unos con otros, exagerando o limitando sus efectos. Por otra parte, si no se lleva un buen registro de los medicamentos que toman, es posible cometer errores e ingerir sobredosis de alguno de ellos.

Indicaciones:

- ◆ Una recomendación general es tener un cuaderno donde se anoten las indicaciones médicas, los medicamentos que recibe, las molestias que atribuye a ellos, y no olvidar llevar este cuaderno a cada control médico.
- ② Un exceso de medicamentos puede ser dañino.
- ② Lleve un registro de los medicamentos que toma.

QUÉ SE LE PUEDE PEDIR AL MÉDICO

El adulto mayor debe pedir al médico que le ayude a prevenir o detectar precozmente sus enfermedades, y que lo atienda considerando su situación global, biológica y biográfica.

El adulto mayor está expuesto a muchas enfermedades que, en su mayoría, no comienzan de un modo repentino sino que en forma insidiosa: glaucoma, hipertensión arterial, diabetes mellitus, arteriosclerosis, osteoporosis, depresión, obesidad, insuficiencia respiratoria, y otras. Cuando los síntomas son evidentes y lo obligan a consultar, la enfermedad suele estar bastante avanzada y el tratamiento va a ser más paliativo que preventivo. Por eso, es muy necesario el control médico del adulto mayor que se supone sano, para detectar precozmente esas patologías y para enseñarle a vivir sanamente.

Indicaciones:

- ◆ Antes de los 70 años, se recomienda un control anual; después de los 70, un control cada 6 meses.
- ◆ Un adulto mayor debe tener controles de salud cada año por lo menos.
- ◆ Debe pedirle al médico que explique y/o escriba cuáles son las enfermedades que encuentra y las recomendaciones que da.

ANEXOS

ANEXO 1:



ENCUESTA A LOS ADULTOS MAYORES DEL CANTÓN GUANO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Estimados señoras/es:

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida mediante la recreación le solicitamos dar contestación a las siguientes preguntas propuestas en este trabajo de investigación, tiene el auspicio de la facultad de Ciencias de la Salud de la UNACH. Sus respuestas serán reservadas y confidenciales por lo tanto seleccione una opción.

1.- ¿Cree usted que los juegos recreativos son importantes para su salud?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

2.- ¿Siente usted que su calidad de vida mejora cuando realiza actividad física?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

3.- ¿Sus familiares les motivan para que visiten lugares de esparcimiento para realizar actividad física?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

4.- ¿Con qué frecuencia visitan centros recreacionales?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

5.- ¿La recreación le ayuda psicofísicamente todos los días?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

6.- ¿Está de acuerdo que los juegos recreativos tradicionales se adaptan a sus necesidades diarias?

- a) Siempre ()

b) A veces ()

c) Nunca ()

7.- ¿Piensa usted que la recreación turística le ayuda a interrelacionarse con personas de la misma edad?

a) Siempre ()

b) A veces ()

c) Nunca ()

8.- ¿Las actividades lúdicas (caminata) son buenas para mejorar su salud?

a) Siempre ()

b) A veces ()

c) Nunca ()

9.- ¿Usted como adulto mayor de experiencia le gustaría retardar la vejez a través de la recreación?

a) Siempre ()

b) A veces ()

c) Nunca ()

10.- ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas deportivas son especialmente adecuadas para mejorar su calidad de vida?

a) Siempre ()

b) A veces ()

c) Nunca ()

6.- ¿La recreación es una actividad de participación colectiva?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

7.- ¿Para mejorar la calidad de vida ha utilizado actividades recreativas turísticas?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

8.- ¿Encuentra dificultades para aplicar la recreación a la hora de impartirla?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

9.- ¿Sus autoridades piensan que la recreación es pérdida de tiempo?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

10.- ¿Piensa usted que debe haber más capacitación al respecto para aplicar la recreación?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

ANEXO 3:



ENCUESTA A LOS REPRESENTANTES (FAMILIARES) DEL ADULTO

MAYOR

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Estimado señor/a: Representante del adulto mayor

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida mediante la recreación le solicitamos dar contestación a las siguientes preguntas propuestas en este trabajo de investigación, tiene el auspicio de la facultad de Ciencias de la Salud de la UNACH. Sus respuestas serán reservadas y confidenciales por lo tanto seleccione una opción.

1.- ¿Conoce usted los beneficios de la recreación?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

2.- ¿Considera que los instructores deben realizar juegos recreativos?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

3.- ¿Ha notado que su adulto mayor ha mejorado psicofísicamente?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

4.- ¿Ha notado que su adulto mayor prefiere pasar más tiempo en el centro recreacional que en su casa?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

5.- ¿Piensa usted que la calidad de vida de sus adultos mayores está en riesgo si no se aplica la recreación?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

ANEXO N°4:
FOTOS DE LA REALIZACIÓN DEL TRABAJO DE RECREACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES.

Marco haciendo una ronda con los adultos mayores



José haciendo un juego de integración con los abuelitos



Marco y José realizando un juego de fluidez verbal



José y Marco ejecutando el juego del gato y ratón con los ancianitos



Juego “sal si puedes” con los viejitos



Estiramiento para ejecutar repeticiones corporales



Correcta ejecución de los movimientos a trabajar



Juego de imitación realizando gestos de los animales



Abuelitos jugando a la gallinita ciega



La recreación como parte fundamental para mejorar la calidad de vida de nuestros abuelitos



Charla motivacional para mejorar la autoestima y su autoimajen



“EL HOMBRE SOLO ES HOMBRE TOTAL CUANDO JUEGA”

