



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TESINA PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN  
CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**PROPUESTA DE UNA GUÍA LÚDICA, PARA MEJORAR LA SALUD DEL  
ADULTO MAYOR, DE LA FUNDACIÓN “FUDEINCO” DURANTE EL AÑO  
2013.**

**AUTOR:**

HENRY RENAN LLANGA HUARACA

**TUTORA:**

LIC. SUSANA PAZ

RIOBAMBA-ECUADOR

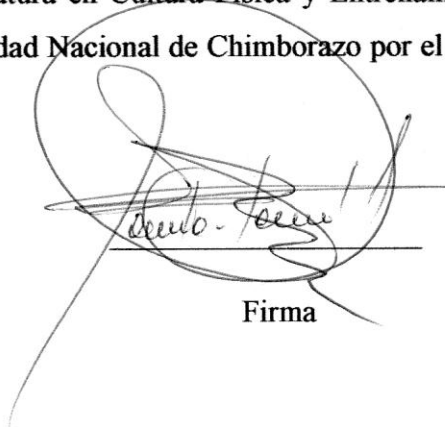
MAYO 2014

## MIEMBROS DEL TRIBUNAL

**“PROPUESTA DE UNA GUÍA LÚDICA, PARA MEJORAR LA SALUD DEL ADULTO MAYOR, DE LA FUNDACIÓN “FUDEINCO” DURANTE EL AÑO 2013.** Trabajo de tesina de Licenciatura en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo Aprobado en nombre de la Universidad Nacional de Chimborazo por el siguiente jurado examinador:

Vinicio Sandoval

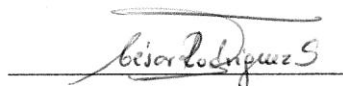
Presidente del Tribunal



Firma

DR. CESAR RODRIGUEZ S.

Miembro del Tribunal



Firma

Susana Paz

Tutor de Tesis

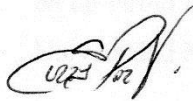


Firma

## ACEPTACIÓN DE LA TUTORA

Por la presente, hago constar que he leído el protocolo del Proyecto de Grado. Presentado por el Sr. **Henry Renan Llanga Huaraca**, para optar al título de **Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo** y que acepto asesorar al estudiante en calidad de tutora, durante la etapa del desarrollo del trabajo hasta su presentación y evaluación.

Riobamba, 26 de mayo del 2014



.....  
Lic. Susana Paz

## **DERECHO DE AUTORÍA**

Yo, **Henry Renan Llanga Huaraca**, soy responsable de todo el contenido y del trabajo de Investigación, previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, basado en el proceso de investigación, en tal virtud los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.

## **DEDICATORIA**

Este trabajo principalmente le dedico a Dios, por habernos dado la vida y permitirme haber llegado a culminar un sueño tan importante de mi formación profesional.

Con todo mi amor y cariño a mis padres por ser el pilar fundamental de mi vida, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, por sus amor incondicional que me brindan cada día y por haberme apoyado a culminar mi carrera.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco primeramente a Dios por habernos dado el don de la vida, y ser nuestro amparo y fortaleza.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, Institución que mantiene en los últimos tiempos un liderazgo en todo el país, pues permite que todos los ecuatorianos tengamos acceso a una educación de alto nivel.

A todas las autoridades y catedráticos, quienes han sabido guiar y orientar con conocimientos importantes, para la culminación de esta etapa importante de mi vida. Igualmente quiero agradecer a mi asesora Lic. Susana Paz quien con su carisma supo enrumbar el desarrollo del presente trabajo investigativo hasta su exitosa culminación.

## **RESUMEN**

Las actividades lúdicas es de suma importancia para el adulto mayor, ya que el ser humano sufre cambios físicos, psíquicos y sociales, razones por las que la práctica de ejercicios físicos y lúdicos resulta fundamental para mantener y mejorar la salud y la sensación de bienestar. La guía de actividades lúdicas denominado “Vida Activa” que contribuya a la inserción del Adulto Mayor de la fundación “FUDEINCO” en la ciudad de Riobamba, con una población de estudio de 35 adultos mayores, para esto vamos a identificar las condiciones de vida del adulto mayor analizando diversos factores, realizando un diagnóstico para determinar su estado de salud y la práctica de la actividad lúdica física, mediante la elaboración de esta guía, para lograr el desarrollo de su salud y mejorara su calidad de vida; que contribuirá a la educación en prevención mediante la Actividad lúdicas, y a los factores de riesgo asociados a la misma, como son el sedentarismo y la obesidad. La propuesta cuenta con actividades lúdicas, físicas, recreativas, y sociales, incluyendo actividades básicas, de psicomotricidad, ejercicios aerobios de bajo impacto, ritmo y danza, juegos, de relajación, encaminadas a lograr una mayor integración, sociabilidad y autonomía en los adultos investigados contribuyendo a mejorar su estado de salud. Para realizar esta investigación se trabajó con la técnica de la entrevista y la observación; luego de recopilar la información planteada esperamos que las actividades lúdicas influyan dentro de la salud del adulto mayor y mejorar su estado de vida.







# UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**CENTRO DE IDIOMAS**

---

---

## ABSTRACT

The recreational activity is very important for the elderly people, because humans suffer physical, psychological and social changes, reasons why the practice of physical and recreational exercise is essential to maintain and improve the health and the sensation of wellbeing. The recreational activities guide called " Active Living " contributes to the insertion of the Elderly of " FUDEINCO " foundation in Riobamba city, the population of study was about 35 seniors, for this we identified the elderly's life conditions, analyzing some factors, making a diagnosis to determine their health status and practice of physical recreational activity through the development of this guide to achieve the development of their health and improve their quality of life; this activity contributes to the education prevention through recreational action, and the risk factors associated with it, such as physical inactivity and obesity. This proposal has recreational, physical, recreational, and social activities, including core activities, psychomotor, low-impact aerobic exercises, rhythm and dancing, games, relaxation, to be guided to a great integration, autonomy and sociability in adults that were investigated, helping them to improve their health. To perform this research, we worked with the interview and observation techniques; after gathering information we hope that the recreational activities affect within the elderly's health and improve their style of life.

Reviewed by:

MSc. Nidia López H.,  
ENGLISH TEACHER  
Riobamba, May 15<sup>th</sup>, 2014

CENTRO DE IDIOMAS



## ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
Portada.....	i
Certificación.....	ii
Hoja del tribunal.....	iii
Derecho de Autoría.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice general.....	ix
Índice de tablas.....	xii
Índice de gráficos.....	xiii
Resumen.....	vii
Summary.....	viii
Introducción.....	1
<b>CAPÍTULO I</b>	
• <b>PROBLEMATIZACIÓN</b>	3
1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.2. Formulación del problema.....	5
1.3. Objetivos.....	5
1.3.1. General.....	5
1.3.2. Específicos.....	5
1.4. Justificación.....	5
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	8
2.1 Posicionamiento teórico personal.....	8
2.2 Fundamentación teórica.....	8
2.2.1 Concepto de lúdica.....	9
2.2.1.1 Lúdica.....	9
2.2.1.2. Por qué las actividades lúdicas en el adulto mayor.....	11

2.2.2	Tiempo libre.....	13
2.2.3.	Clasificación de las actividades lúdicas.....	15
2.2.3.1.	Las actividades lúdicas también pueden ser: .....	16
2.2.3.2	Características de las actividades lúdicas.....	18
2.2.4.	Beneficio de las actividades lúdicas.....	20
2.2.5.	La actividades lúdicas- físicas en el adulto mayor.....	21
2.2.6.	El ocio.....	22
2.2.6.1.	Actividades lúdicas de ocio para la tercera edad.....	23
2.2.7.	Adulto mayor.....	25
2.2.8.	Generalidades del envejecimiento.....	27
2.2.8.1.	Características biopsicosociales del adulto mayor.....	29
2.2.9.	Actividad física en el adulto mayor.....	29
2.2.9.1.	Indicaciones para realizar actividad física en los adultos mayores.....	30
2.2.10.	Beneficios de la Actividades lúdicas adulto mayor.....	30
2.2.10.1	Características psíquicas del adulto mayor.....	31
2.2.11.	Aspectos a tener en cuenta para una correcta selección de las actividades lúdicas para el adulto mayor.....	32
2.2.12.	Principios que orientan el trabajo físico con los adultos mayores.....	34
2.2.13.	Qué debemos hacer para la orientación de actividades físicas en el adulto mayor.....	39
2.3.	Definición de términos básicos.....	40

### **CAPÍTULO III**

<b>3. MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>43</b>	
3.1	Método Científico.....	43
3.2.	Población y muestra.....	44
3.2.1	Población.....	44
3.2.2	Muestra.....	44
3.3.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	44
3.3.1	Técnicas de procedimiento para el análisis.....	44
3.3.2	Instrumentos.....	44

### **CAPÍTULO IV**

4	Datos de los adultos mayores.....	45
4.1	Encuesta dirigida a los adultos mayores.....	45

## **CAPÍTULO V**

<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>53</b>
5.1 Conclusiones.....	53
5.2 Recomendaciones.....	54
BIBLIOGRAFÍA.....	55
SITIOS WEB.....	57
ANEXOS.....	58

## ÍNDICE DETABLAS

TABLA N°1 ¿Practica usted algún tipo de actividad física?	45
TABLA N°2 ¿Tiene usted conocimiento sobre el desarrollo de las actividades lúdicas?	46
TABLA N°3 ¿Las actividades lúdicas que usted realiza están coordinadas y planificadas por un profesional?	47
TABLA N°4¿Cuánto tiempo usted, le dedica a la práctica de las actividades lúdicas?	48
TABLA N°5 ¿Qué tipo de práctica le gustaría realizar dentro de las Actividades lúdicas?	49
TABLA N°6 ¿Considera que sería importante desarrollar una guía metodológica planificada que promueva la actividad lúdica-Física en los adultos mayores?	50
TABLA N°7 ¿Cree que es positiva desarrollar una guía lúdica para mejorar la salud?	51
TABLA N°8 ¿Cómo se sientes cuando realiza Actividades lúdicas?	52

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N°1	¿Practica usted algún tipo de actividad física?	45
GRÁFICO N°2	¿Tiene usted conocimiento sobre el desarrollo de las actividades lúdicas?	46
GRÁFICO N°3	¿Las actividades lúdicas que usted realiza están coordinadas y planificadas por un profesional?	47
GRÁFICO N°4	¿Cuánto tiempo usted, le dedica a la práctica de las actividades lúdicas?	48
GRÁFICO N°5	¿Qué tipo de práctica le gustaría realizar dentro de las actividades lúdicas?	49
GRÁFICO N°6	¿Considera que sería importante desarrollar una guía metodológica planificada que promueva la actividad lúdica-Física en los adultos mayores?	50
GRÁFICO N°7	¿Cree que es positiva desarrollar una guía lúdica para mejorar la salud?	51
GRÁFICO N°8	¿Cómo se sientes cuando realiza Actividades lúdicas?	52

## INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos se ha venido reflejando como el Adulto Mayor ha perdido espacio y protagonismo en nuestra sociedad. Las actividades lúdicas, proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas y lúdicas.

En esta nueva etapa que le toca vivir al adulto mayor hay que lograr que se realice un conjunto de actividades lúdicas que en alguna medida compense la ausencia de aquellas que durante muchos años constituyó la fundamental. Es necesario concebir todas estas actividades con un sistema unificado que de forma organizada y planificada se desarrolle sistemáticamente.

Numerosas investigaciones han demostrado que la Tercera Edad no tiene que ser necesariamente ese periodo de vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación, interacción de caracteres, un estilo de vida activa y productiva y se le propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizaje, se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros.

**En el Capítulo I**, Problematización, se ha planteado el problema, objetivos generales y específicos, se detecta que faltan actividades lúdicas, física y recreativas para el adulto mayor, tampoco se cuentan con planificaciones y estructura adecuadas para realizar ejercicios específicamente viendo sus causa y consecuencias que puede provocar de acuerdo a sus necesidades y problemas físicos en los adultos mayores de la fundación FUDEINCO de la ciudad de Riobamba.

**En el Capítulo II**, Marco Teórico, fue necesario hacer una revisión profunda de teorías, conceptos e ilustraciones que tengan relación con las actividades lúdicas en el adulto

mayor, buscando nuevas estrategias para que tengan acceso a las mismas oportunidades en las mismas condiciones.

**En el Capítulo III,** Marco Metodológico, se describe la aplicación de métodos, técnicas e instrumentos de investigación, en la recolección de datos se trabajó con la técnica de la encuesta, esta se aplicó a los Adulto Mayor, de la fundación “FUDEINCO; previa coordinación con las autoridades de la Institución y se aplicó una guía de observación un test y se logró obtener la información requerida.

**En el Capítulo IV,** muestra los resultados de las encuestas y guía de observación realizadas a los adultos mayores mediante cuadros y gráficos estadísticos.

**En el Capítulo V,** se desarrolló las Conclusiones y Recomendaciones, con el fin de apreciar todos los datos encontrados, se determinó que estas actividades físicas- lúdicas, resultaron ser significativas para la fundación, de hecho tuvo un impacto social, incorporó más participantes al grupo, mejorando así, la salud de los adultos mayores. Por lo cual hemos visto la necesidad de realizar la propuesta de una guía lúdica y con la finalidad de mejorar la salud del adulto mayor.



# CAPÍTULO I

## 1. PROBLEMATIZACIÓN.

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Los adultos mayores constituyen hoy en día una categoría social cada vez más importante, por tanto es relevante la realización de esta guía considerando que es una problemática y de acuerdo a estos parámetros desarrollaremos las actividades lúdicas en el adulto mayor siendo una disciplina que debe ser utilizada como una herramienta pedagógica en el proceso de formación, permitiendo explorar y desarrollar la potencialidad lúdica y creativa del hombre en un ambiente de goce, placer y satisfacción.

De acuerdo a datos desarrollados a nivel mundial se hizo una proyección donde nos dicen que tendremos una población de más de mil millones de ancianos siendo este uno de los principales problemas socioeconómicos y de salud que enfrenta nuestra sociedad actual, algunos datos de sondeos de la " Organización de las Naciones Unidas" revelan que en comparación a siglos anteriores el número de personas con más de 60 años aumentó un 54%. Durante los próximos 30 años en la mayoría de los países, el índice de envejecimiento se duplicará o triplicará, en varios países para el año 2025 habrá menos jóvenes que personas de 60 años o más.

En Ecuador cada vez hay un número mayor de personas que han atravesado su desarrollo en la vida productiva para entrar en este ciclo de involución o decrecimiento, denominado la vejez, este grupo lo constituyen los adultos mayores, los mismos que por su edad son el más vulnerable y peor si no realizan actividad física y viven en condiciones difíciles o enfrentan una situación de pobreza. Por lo tanto con la colaboración principalmente del MIES, Federaciones Provinciales y algunos municipios se realizaron varios talleres con el propósito de formar y capacitar al cuidador gerontológico es sus delicadas funciones, donde cada provincia del país será parte de este programa que tiene como objetivo reducir el sedentarismo en el país a través de actividades lúdicas, físicas y recreativas que beneficien la salud del adulto mayor.

En Chimborazo la población de adultos mayores alcanza a 37 189, de estos 18 mil habitan en Riobamba. El Estado ha procurado fortalecer las políticas públicas a favor de este sector vulnerable, brindando servicios de protección y apoyo integral, con la finalidad de que el adulto mayor mantenga una vida digna y que disminuya la pérdida de la independencia funcional.

En la fundación “FUDEINCO” los facilitadores realizan parcialmente el juego recreativo, y si lo hacen no tiene un objetivo preestablecido, por ello este tema trata de la solución a la falta de actividad física en el adulto mayor debido a la importancia que los mismos tienen dentro de la sociedad, se ha investigado y buscado una solución al problema para reducir el sedentarismo en el adulto mayor e incentivar a realizar actividades lúdicas recreativas que mejore su estilo de vida y por ende su salud, Con la finalidad de formar una sociedad más justa e integradora a favor del adulto mayor, para brindado una atención de calidad con calidez que manda el Buen Vivir”.

Las causas son variadas, una falta de apoyo institucional en cuanto a estos temas, falta de capacitación en temas que innoven su práctica como son los juegos recreativos que ayudan al desarrollo para mejorar su estilo de vida. También podemos mirar otros problemas que se presentan en el envejecimiento que conllevan a una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico del adulto mayor, reduciéndose así mismo su autonomía, calidad de vida, su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz, ya que la actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud.

La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

¿Cómo la Guía Lúdica puede mejorar la salud del adulto mayor, de la Fundación “FUDEINCO”, durante el período 2013?

## **1.3. OBJETIVOS.**

### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL.**

Investigarla incidencia de las actividades lúdicas en el adulto mayor para mejorar su estado de salud, en la fundación “FUDEINCO” del cantón Riobamba, Provincia Chimborazo.

### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- Identificar las condiciones de vida del adulto mayor analizando diversos factores como salud y nutrición, para definir el estado en el que se desarrollan diariamente.
- Realizar un diagnóstico para determinar la salud del adulto mayor para la práctica de la actividad lúdica.
- Elaborar una guía de actividades lúdicas recreativas denominado “Vida Activa” que contribuya a la inserción del Adulto Mayor de la fundación “FUDEINCO” para desarrollar un mejor estilo de vida.

## **1.4. JUSTIFICACIÓN.**

La actividad lúdica es una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento y debe tener en cuenta las necesidades e intereses de los adultos mayores y respetar los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social para lograr una vejez feliz y productiva.

Mediante las diferentes actividades lúdicas recreativas que se realizarán en el grupo de adultos mayores, se fomentarán las relaciones interpersonales, la actividad mental y tendrán mejor dominio del cuerpo, proporcionando mayor integración, comunicación y satisfacción de participar en el programa, permitiendo prevenir o mantener el control de la enfermedad, en cuanto a la calidad de vida, tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir, el disfrute de la existencia., es un indicador de desarrollo humano, aunque no siempre este infiera estilos de vida de la mayor calidad.

Vemos la importancia de las actividades lúdicas, recreativas en los adultos mayores, constituyen hoy en día una categoría social cada vez más importante, ya que la vejez es un periodo de transición del trabajo a las actividades recreativas, es decir sin algunas exigencias del trabajo productivo.

El tiempo que se destinaba a las actividades productivas durante la vida adulta, en la vejez, se va utilizando cada vez más en actividades recreativas, pero el adulto mayor sigue siendo una persona que necesita estar constantemente entretenido en actividad donde trabaja el cuerpo humano un poco más de lo normal por ello dentro de la Cultura Física es muy importante ya que también ayuda a mejorar la masa muscular, controlar signos vitales, y más funciones tanto físicas como biológicas del adulto mayor.

Esta guía guarda originalidad y el impacto tanto para los Adultos Mayores como para los coordinadores y facilitadores de la fundación. Se elabora una propuesta que permita a los coordinadores y facilitadores, aprender nuevas técnicas adaptadas a la actividad física y lúdica para mejorar su salud y calidad de vida.

Los beneficiarios directos de esta guía de investigación serán los Adulto Mayor, de la fundación “FUDEINCO” del cantón Riobamba, provincia Chimborazo y los indirectos serán los coordinadores y facilitadores que están a cargo del trabajo diario de los adultos mayores. Por ello este tema trata de la solución la falta de actividades físicas y lúdicas en el adulto mayor debido a la importancia que los mismos tienen dentro de la sociedad, se ha investigado y buscado una solución y por ello se planteó una propuesta para

solución a dicho problema. Con la colaboración de la institución, nuestro aporte será lograr los objetivos establecidos, se dará la importancia real que tiene el proyecto dentro de la institución.

Es factible la realización de este guía de estudio por considerar que es una problemática que son muy pocas las instituciones que se preocupan de los adultos mayores lo cual no han adoptado medidas suficientes para su debida atención, rehabilitación y prevención de este tipo de personas, sin duda alguna las actividades lúdicas nos permite acercarnos e involucrarnos más a los adultos mayores, al plantear el presente proyecto nos permitirá poner en práctica los conocimientos investigados y realizados durante el período de esta investigación.

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO.**

#### **2.1. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.**

En primer lugar tenemos que definir el objeto que queremos valorar en nuestro caso las actividades lúdicas. Vemos la importancia de las actividades lúdicas en los adultos mayores, constituyen hoy en día una categoría social cada vez más importante, ya que la vejez es un periodo de transición del trabajo a las actividades recreativas. El tiempo que se destinaba a las actividades productivas durante la vida adulta, en la vejez, se va utilizando cada vez menos tiempo en dichas actividades, por lo cual el adulto mayor sigue siendo una persona que necesita estar constantemente entretenido en actividad donde trabaja el cuerpo humano un poco más de lo normal, es muy importante ya que también ayuda a mejorar la masa muscular, controlar signos vitales, y más funciones tanto físicas como biológicas del adulto mayor. Mediante las diferentes actividades lúdicas que se realizarán en el grupo de adultos mayores, se fomentarán las relaciones interpersonales, la actividad mental y tendrán mejor dominio del cuerpo, proporcionado mayor integración, comunicación y satisfacción de participar en el programa, permitiendo prevenir o mantener el control de la enfermedad.

#### **2.2. FUNDAMENTACION TEÓRICA.**

Una vez analizado e investigado dentro de la recopilación bibliográfica de la Universidad Nacional de Chimborazo, no se encontró con ninguna investigación similar o igual que de constancia de la realización de este tema; considero que es de suma importancia dar pautas y reconocer los beneficios que conllevan las actividades lúdicas recreativas en el adulto mayor, en el desarrollo de la misma. Razón por la cual nos permitimos realizar este proyecto ya que en la actualidad el tiempo y el espacio son distintos: este trabajo de investigación se realizará en el año 2013.

## **2.2.1 CONCEPTO DE LÚDICA.**

### **2.2.1.1 LÚDICA.**

Podemos decir que lúdica se entiende como una dimensión del desarrollo humano siendo parte constitutiva del ser humano, como factor primordial para lograr, enriquecer los procesos. La lúdica se refiere a la necesidad del ser humano de comunicar, sentir, expresarse y producir emociones orientadas hacia el entretenimiento la diversión y el esparcimiento que lleva a gozar, reír, gritar o inclusive llorar en una verdadera manifestación dirigida adecuadamente por el facilitador del proceso.

Según esa definición, lúdica necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

El término Lúdica proviene del latín ludas, Lúdica/co dicese de lo perteneciente o relativo al juego. El juego es lúdico, pero no todo lo lúdico es juego. De ahí que la lúdica se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte.

Debido a eso, las actividades lúdicas se consideran, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

Lo lúdico se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A

la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Según Plant, James (2009: 3) la actividad lúdica es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad. En este sentido, las actividades recreativas son consideradas como una necesidad para todos los seres humanos, todas las edades y razas del campo y de la ciudad al reconocerse sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Entre las principales características socio-psicológicas de la recreación, en todas sus formas se encuentran que las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa; las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata; el elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación y la recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Y en las partes componentes de la actividad lúdica como fenómeno socio-cultural Pérez, Aldo distingue cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; entre ellos se distinguen:

- El tiempo lúdico, tiempo libre.
- Las actividades en una función lúdica.
- Necesidad lúdica.
- El espacio para la lúdica.

Con relación al tiempo lúdico, tiempo libre, la actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad y las formas de vida fuera



de la producción, determinan la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

- El tiempo de trabajo.
- El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un estudio posterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, considerándolo como una parte específica del tiempo de la sociedad.

### **2.2.1.2. ¿Por qué las actividades lúdicas en el adulto mayor?**

Ya sabemos que el juego es una actividad libre (sin obligaciones de tipo alguno), restringida (limitada en el espacio y en el tiempo), incierta (dependiendo tanto de la suerte como de las cualidades del participante), improductiva (sin un fin lucrativo), codificada (estando reglada de antemano), ficticia (más o menos alejada de la realidad) y espontánea

El deseo de jugar nos acompaña durante toda la vida. A todos nos gusta hacerlo, a pesar de los prejuicios que marca la sociedad. Jugando logramos:

- Canalizar nuestra creatividad.
- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Divertirnos.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.
- Comprometernos colectivamente.
- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

Mediante el juego lúdico se efectúa, en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo - abuelo.

El juego en tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización. También nos lleva a la obtención de placer y bienestar corporal y mental.

Además la actividad lúdica física - recreativa se ha identificado constantemente como una de las intervenciones de salud más significativas de las personas de edad avanzada. Dentro de sus beneficios inmediatos en el aspecto físico se pueden citar: mayores niveles de auto - eficacia, control interno, mejoría en los patrones de sueño, relajación muscular entre otros.

Las personas que se mantienen físicamente activos tienden a tener actitudes más positivas en el trabajo, están en mejor estado de salud y tienen mayor habilidad para lidiar tensiones. Para la programación de las actividades debemos tener en cuenta la formulación de ciertos criterios, éstos son:

- Respetar la heterogeneidad de los grupos. Significa prever la viabilidad de elaboración en una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos los alumnos.
- Tener en cuenta la falta de tradición deportiva. Hace referencia a que la mayoría de la gente adulta no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.
- Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal. Por esta razón es imprescindible que la propuesta de trabajo favorezca la integración de las modificaciones que comporta la vejez, como ser la atrofia corporal - modificación de las capacidades psicomotrices y de la relación con el entorno, con el fin de revalorizar el actuar corporal.

- Los objetivos del plan deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido. Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.
- Dar un tratamiento global a los objetivos del plan. Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.
- Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades. Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.
- Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo. A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, etc. van a contribuir a la motivación de los mismos.
- La evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el programa. Es el medio que nos a permitir revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el programa.

A modo de conclusión podría decir que el juego, en la tercera edad, es un importante agente socializador, que permite la interacción con los otros, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población anciana y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social para una vejez feliz y productiva.

### **2.2.2. Tiempo Libre.**

La definición de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos.

Los destacados sociólogos cubanos Zamora, Rolando y García, Maritza definen teóricamente el tiempo libre como: Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior.

Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada.

En este sentido, Pérez, Aldo (2003: 13) plantea que entendemos por tiempo libre: Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

El criterio del destacado sociólogo soviético Grushin, B. (1991: 18) sobre el tiempo libre es que es: Aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, otras), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Carlos Marx desde el siglo pasado planteó las funciones del tiempo libre al enunciar: El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y que esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director.

Por ello, la estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, su nivel de desarrollo socio-cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, ya que este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad y puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones delo lúdico:

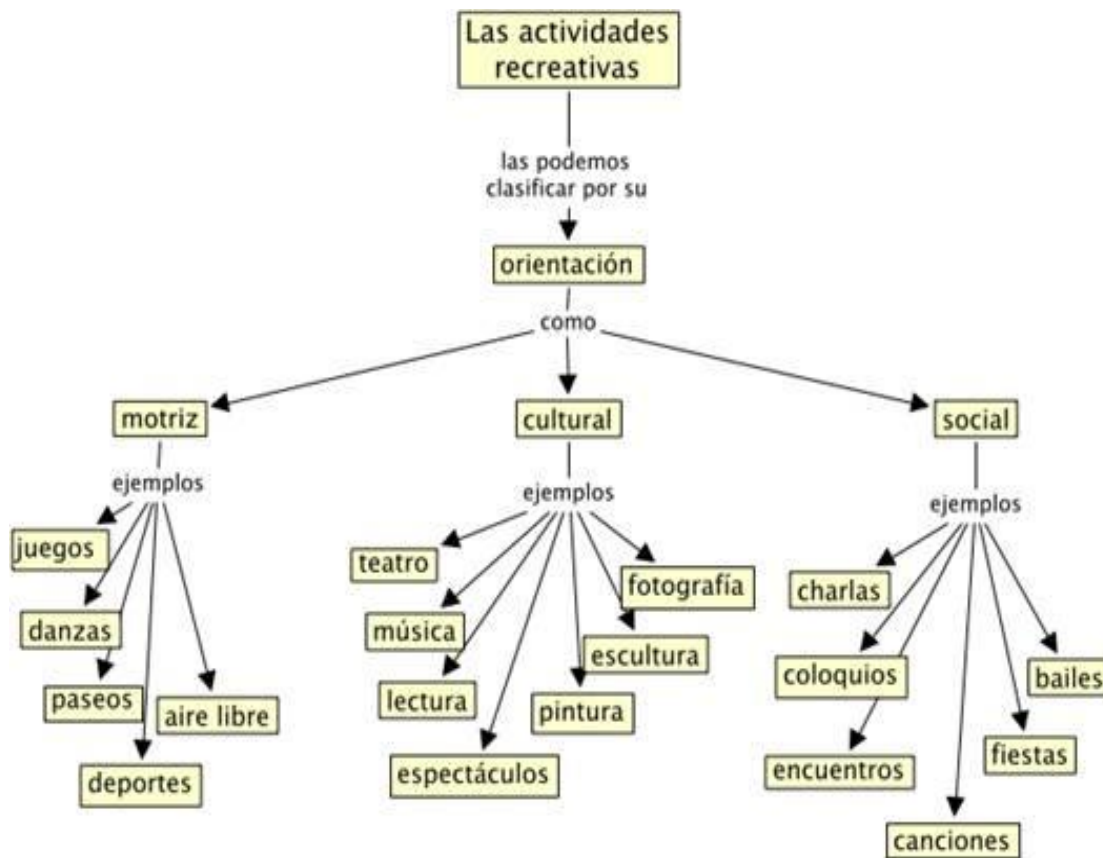
- "El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones se denomina reproducción.
- "La Actividad más Elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

### **2.2.3. CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS.**

Las actividades lúdicas son instrumentos para el desarrollo humano, las metas están centradas en aprendizajes para la utilización creativa del Tiempo Libre, y este encuadre requiere un planteamiento riguroso de objetivos específicos, contenidos, actividades, recursos y evaluación, de acuerdo a las necesidades personales y contexto de una población determinada

La recreación deliberada es sistemática y sistematizada. Posee una organización y una estructura que tienen como función social el logro, por parte de las personas, del uso creativo del tiempo.

Coba y Domínguez las clasifican según su orientación en: motrices, culturales o sociales, resultando de ello algunos ejemplos de las mismas que se resumen en el esquema siguiente: **Motrices, Culturales y Sociales.**



Fuente: <http://es.scribd.com/doc/79892924/Clasificacion-de-las-actividades-recreativas>

Figura # 1: Clasificación De Las Actividades Lúdicas.

### 2.2.3.1. Las Actividades lúdicas también pueden ser:

Juegos tradicionales	Actividades alternativas	Actividades naturales
<p>Son los que se transmiten de una generación a la otra a lo largo del tiempo.</p> <p><b>Tipo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidad: cursa, salto, equilibrio, fuerza.</li> <li>- Destreza: lanzamiento, conducción, golpeo.</li> <li>- Sensoriales: vista,</li> </ul>	<p>Son actividades alternativas deportivas convencionales que han surgido y se han popularizado entre la población.</p> <p>Se pueden practicar tanto en espacios urbanos, semi-naturales y naturales.</p>	<p>Son actividades practicadas y organizadas a la natura en pequeños grupos, o con agrupaciones culturales y asociaciones de forofos, que organizan salidas con finalidades recreativas.</p>

<p>tacto, oído.</p> <p>- Canción o danzados (danzas): movimientos rítmicos y expresivos.</p> 		
--	---	---

**Fuente:** [http://www. Programa-actividades-físico-recreativas-adulto-mayor.](http://www.Programa-actividades-físico-recreativas-adulto-mayor)

**Figura # 2.** Las Actividades lúdicas también pueden ser:

Por su parte en Cuba, que como ya se ha descrito, prevalece una concepción orientada a la recreación física, se reconocen, según Fullea (2004), las opciones siguientes: Actividades lúdico-recreativas, Deportes recreativos y Espectáculos deportivos; definiéndolas respectivamente como:

**Actividades Lúdico-Recreativas.** Aquellas presididas por el ejercicio de la libertad de elección, como es característico en la actividad lúdica por excelencia: el juego en su diversidad de formas, a través del cual es posible lograr resultados educativos y formativos, como valores agregados a la obtención del placer.

**Deportes recreativos.** Disciplinas deportivas, autóctonas o foráneas, que no forman parte del programa olímpico, pero que responden a gustos y preferencias de las personas para la ocupación del tiempo libre, generalmente organizándose en clubes, asociaciones o federaciones.

**Espectáculos Deportivos.** La contribución del deporte popular participativo o de alto rendimiento a la recreación comunitaria, mediante la ocupación del tiempo libre de miles de aficionados, que acuden como espectadores a estos eventos.

De manera que entre las actividades de ocio y recreación en las que se puede ocupar el tiempo libre y cumplen el propósito fundamental de recuperar a las personas de sus tareas productivas o domésticas principales, se incluyen las que implican la motricidad y el trabajo físico, que en el caso de nuestro país forman parte de las misiones asignadas al INDER por la organización central de estado, refrendando con ello la importancia que se le concede al ofrecimiento de sanas opciones para la recuperación de la población, especialmente la juventud.

Entre estas se proponen las siguientes:

- Encuentros de deportes populares.
- Juegos tradicionales
- Juegos populares de mesa.
- Eventos novedosos (Aeromodelismo, Deporte canino, Cometas, otros)
- Deportes extremos (Paracaidismo, Ciclo acrobacia, otros)
- Actividades acuáticas (playas, ríos, piscinas)
- Actividades culturales y sociales.
- Parques recreativos y naturales.

### **2.2.3.2 CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS.**

Las actividades lúdicas presentan las siguientes características:

- Es un fenómeno de reproducción y por el consumo de bienes culturales esta se ubicará dentro de la fase de consumo reproductivo el proceso general de reproducción.
- Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.
- Posee carácter superestructural al ser la misma un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artístico literario, como Física.



### Características básicas:

Objetivo	El objetivo más importante es la recreación, que genera diversión
Participación	Puede participar todo el mundo quien quiera.
Flexibilidad en la Aplicación de las Normas	La norma se adapta al grupo para no excluir nadie.
Espontaneidad	Las actividades recreativas son voluntarias y se practican libremente.
Técnica	Cada practicante responde de acuerdo con sus posibilidades motrices.
Terreno de Práctica	Se pueden practicar en todos los medios, según las características de la actividad

Fuente: <http://es.wikipedia.org/wiki/Juego>

Figura # 3: Características básicas de las actividades lúdicas.

### Funciones de Las actividades lúdicas.

Lo lúdico desempeña diferentes funciones destacándose.

- El ocio complementa en grado significativo las funciones de reposición o las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por, descansos pasivos y activos entretenimiento, relaciones familiares y amistosas; y que a través de las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.
- La actividad más elevada relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad Estudio, participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

### Sociales

- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rico en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Aplicación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.

- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

### **Biológicas.**

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento, (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.

#### **2.2.4. BENEFICIO DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS.**

Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de programas de actividades lúdicas el ocio y recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor a la recreación.

El ocio y la recreación, desde esta visión, resultan generadores de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística.
- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado.
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social.
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas.
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas.
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal.

- Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida.
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal.
- Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre.
- Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades.
- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas.
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personal.

### **2.2.5. LAS ACTIVIDADES LÚDICA- FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.**

Lo lúdico, 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 calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad.

En la tercera edad, la actividad física-intelectual y el interés por el entorno canalizadas a través de actividades de recreación y ocio productivo, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos.

Las modalidades de actividades recreativas que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección, serían:

- Recreación artística y cultural
- Recreación deportiva
- Recreación pedagógica
- Recreación ambiental
- Recreación comunitaria
- Recreación terapéutica

Los tipos de recreación artística, cultural, deportiva y pedagógica tienen por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes. Por otra parte, estas actividades propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico.

La recreación ambiental, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identificación con este, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.

En el caso de la recreación comunitaria, esta se orienta a la creación o fortalecimiento de redes de apoyo social, especialmente para las personas que viven solas, o tienen escasos recursos.

La recreación terapéutica, puede estar orientada a personas con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma vehículo o instrumento de rehabilitación o complemento de programas diseñados a estos fines.

En fin, de lo que se trata es de emplear las actividades de ocio y de recreación para el fomento de estilos de vida en el adulto mayor, que propicien su salud y bienestar y lo impliquen en acciones que le sirvan como instrumento para el crecimiento la autodeterminación personal y su adecuada inserción en la vida comunitaria y social.

#### **2.2.6. EL OCIO.**

Es una categoría que entra en relación directa con el tiempo "libre", ya que es tratada como el extracto del tiempo "realmente libre" en el cual, supuestamente, los individuos desarrollan actividades que no estarían relacionadas, ni directa ni indirectamente, con las labores productivas: tiempo del cual el individuo dispondría con entera libertad.

Para algunos renombrados analistas el Ocio es tratado como un conjunto de ocupaciones a los que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad.

Desde el mismo autor se plantea que el Ocio posee tres funciones principales: descanso, diversión, desarrollo. Por tanto, el Ocio puede ser entendido como el conjunto de prácticas que encierran valor en sí mismas, resultan interesantes y sugestivas para el individuo, y suelen implicar una cierta motivación hacia la acción.

Es importante subrayar que con los desarrollos del modo de producción y de sus dispositivos de dominación, cada vez, este ejerce un aciago control sobre la programación de las prácticas y actividades desplegadas en el tiempo de ocio, programación y distribución que se hace de forma excluyente a cada clase social, y no solamente con el tiempo, sino también con las posibilidades de desarrollo social y las condiciones que rodean y condicionan el espacio del tiempo.

Las prácticas de ocio tiene que ver con prácticas motrices que no tienen un carácter utilitario o de dominación, estas prácticas han sido desplegadas y practicadas por todas las sociedades que han existido hasta nuestro días, y hacen parte del repertorio de prácticas sociales que reivindican la libertad y le retornan o afirman la esencia del ser humano a través de la creación, recreación, expresión, comunicación producción y práctica de la libertad que reafirman lo que engrandece lo humano.

#### **2.2.6.1. Actividades lúdicas de ocio para la tercera edad.**

Las actividades lúdicas deberían ser diseñadas con las necesidades de los residentes en la mente y no tienen que ser física o mentalmente desafiantes.

- **Festejos:** Celebrar los cumpleaños de cada residente de la tercera edad ayuda a construir relaciones sólidas y crear un ambiente festivo. Algunas personas mayores

pueden ser capaces de contribuir con la elaboración del pastel, la decoración del comedor y envolver regalos. La celebración de las fiestas, tales como Acción de Gracias o el Día de la Madre, también son importantes en un ambiente de hogar grupal cuando las personas mayores están lejos de su familia y amigos. Ya sea un día de fiesta secular o religioso, asegúrate de que tu hogar grupal lo celebre.

- **Artes y manualidades:** Las actividades de artes y manualidades no tienen por qué ser complicadas y pueden ser fácilmente modificadas para tus adultos mayores residentes. Dibujar, pintar y recortar, por ejemplo, son actividades muy populares para los hogares grupales, ya que no requieren conocimientos o materiales especializados.

Hacer tarjetas también es fácil de llevar a cabo y pueden ser vinculadas a un cumpleaños o celebraciones de las fiestas en un hogar grupal. Si alguno de tus residentes de la tercera edad han experimentado coser o tejer, crea un club vespertino donde puedan hacer mantas o prendas pequeñas de ropa.

- **Música:** Mientras los eventos musicales pueden ser disfrutados de forma activa o pasiva, pueden ser una gran fuente de diversión en un hogar grupal. Descubre a tus artistas favoritos en los adultos mayores y ten una interpretación simultánea, dirigida por un voluntario o un cuidador. Alternativamente, dedica una tarde por semana y reúne a los residentes juntos para ver un musical antiguo.

Otra idea es realizar tu propio baile de promoción y alentar a los residentes a pasar una noche bailando y divirtiéndose. Los residentes que estén físicamente incapacitados para bailar pueden decidir sobre la música y tomar fotografías para recordar la noche.

- **Al aire libre:** Las actividades al aire libre pueden ser disfrutadas por todos los residentes, independientemente de cualquier condición o enfermedad. Ya sea esté sentado a la luz del sol o plantando flores en el jardín, aprovecha la oportunidad para que los residentes salgan de su hogar. Una barbacoa en el jardín de la comunidad

puede ser una buena manera de celebrar un cumpleaños o tener unas vacaciones. Si la asistencia de los voluntarios puede ser organizada, lleva a los residentes en un viaje a un evento de la comunidad, el mercado local o incluso a un parque cercano.

- **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 plazeramente 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.

### **2.2.7. ADULTO MAYOR.**

"Es un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo, irreversible y completo, el adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Estos cambios se dan a nivel biológico, psicológico y social, y están determinados por la historia, la cultura y la situación económica, de los grupos y las personas".

A pesar de las investigaciones realizadas por salud pública, especialistas de educación física, deportes y otros interesados en demostrar una vez más la importancia de la recreación en la calidad de vida del adulto mayor, hemos observado en algunas comunidades aún no han hecho extensiva la participación de los adultos mayores en las actividades físicas para mejorar día a día calidad de vida.

Conociendo por diferentes científicos cuando una persona es considerada adulto mayor; con la aparición de cambios y trastornos morfo funcionales, fue aprobada en el Simposio Internacional de Gerontólogos, (1962), la clasificación por edades:

- 45-59 años (Edad Media)
- 60-74 años (Edad Madura)
- 75 y más años (Ancianidad)

Todo lo antes expuesto se modifica con la actividad física. En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.



Adultos mayores son aquellas personas que han alcanzado los 65 años de edad, muchas de ellas están aún ejerciendo sus profesiones, otros están jubilados, en espacios de tranquilidad y otros están cuidando a los nietos. Sin embargo, de cualquier manera, no reciben la atención debida ya que las generaciones más jóvenes no toman en cuenta que en su momento ellos en su edad productiva sustentaron las necesidades de su hogar y también de la sociedad.

A este ciclo de la vida se lo ha denominado tercera edad o adulto mayor ya que han alcanzado su madurez completa y empiezan a sentir algunos cambios físicos y biológicos, lo que no significa que sean incapaces de manejar su vida de manera integral; al contrario, en su mayoría gozan de un estado físico, mental y social muy bueno con capacidades de entendimiento, pensamiento, orientación, destrezas y conocimientos que las han cultivado durante toda su vida. Se trata de personas con mucha experiencia, tanto en su área laboral y como en su vida personal, a quienes se les presenta la oportunidad de empezar a disfrutar de su tiempo con tranquilidad.

#### **2.2.8. GENERALIDADES DEL ENVEJECIMIENTO.**

Son muchos los autores como Foster W. (1995: 22) y Fujita F. 1995: 23), los que estudian el problema de la involución por la edad, han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano, sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que, al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

Foster, (1995) "El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también, de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social".

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

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

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa. El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Se puede afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y a su vez, en los distintos sujetos.

La actividad física declina con la edad, parte es por lo biológico pero gran parte es por la reducción de la actividad, bastante común entre gente de edad avanzada y en cierta medida causada por factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven, por lo tanto no reciben más que desaliento en tal sentido.

La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será

imposible realizarlo. El ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a la vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.

Parece existir una relación entre la práctica regular y gradual de una actividad física así mismo una mejoría y bienestar en la satisfacción por la vida. Se observa que los adultos mayores cuando rebasan cierto número de años tienen una serie de deficiencias, limitaciones y padecimientos que reducen en mayor o menor medida el disfrute de la vida, que llega, en ocasiones, a convertirla en sufrimiento, dolor y desesperación para estas personas.

#### **2.2.8.1. Características biopsicosociales del adulto mayor.**

La típica imagen de un adulto mayor en una silla mecedora está quedando atrás. Esto, gracias a que cada vez más personas de la tercera edad tienen conciencia de la importancia de llevar una vida activa y saludable. El envejecimiento trae consigo pérdida de la fuerza física y masa muscular que, al acumularse, produce también una disminución de la funcionalidad, es decir, de la capacidad que tienen las personas de desarrollar las actividades de su vida cotidiana. Por esto es fundamental intentar retardar este proceso, de manera de conservar una buena calidad de vida el mayor tiempo posible.

#### **2.2.9. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.**

La actividad física es esencial para la salud de las personas ancianas. Lo importante es realizar un chequeo médico previo, aumentar el ritmo lentamente y tener continuidad. La natación, caminatas y la bicicleta serían muy beneficiosas para muchas personas mayores.<sup>33</sup> El ejercicio habitual puede ayudar emocionalmente a los ancianos de salud delicada sin causarles dolor. Estos resultados se suman a la evidencia de que la actividad puede ofrecer beneficios más allá del bienestar físico. Muchos ancianos, especialmente aquellos que padecen de artritis u otras dolencias, son reacios a hacer ejercicio porque piensan que les ocasionará dolor o molestias. Aunque la actividad frecuente refuerza de

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

### **2.2.9.1. Indicaciones para realizar actividad física en los Adultos Mayores.**

- Tener en cuenta la edad y el sexo.
- Características de la personalidad.
- Condiciones físicas.
- No provocar fatiga muscular.
- Dosificación progresiva pero lenta.
- No exceder de 45 a 50 minutos la clase.
- Ejercicios encaminados a fortalecer grandes grupos musculares
- No realizar ejercicios bruscos con la cabeza.
- Control del pulso (diario).

### **2.2.10. BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS ADULTO MAYOR.**

<b>Beneficios de las actividades lúdicas en el adulto mayor</b>
Ayuda a mantener la habilidad de vivir independientemente.
Reduce el riesgo de sufrir fracturas accidentales.
Reduce la HTA.
Reduce los síntomas de depresión.
Ayuda a mantener todas las estructuras corporales y mejorar su funcionamiento.
Ayuda considerablemente al tratamiento de enfermedades degenerativas y crónicas.
Proporciona el disfrute y el vivir plenamente.

**Fuente:** <http://www.monografias.com/trabajos82/actividades-ludicas-calidad-vida-adulto->

**Figura # 4:** Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. Escobar (2003).

### **2.2.10.1 CARACTERÍSTICAS PSÍQUICAS DEL ADULTO MAYOR**

Teniendo como base el legado de la escuela histórico-cultural de L. S. Vygotsky, la Psicología del Desarrollo, analiza esta etapa bajo una perspectiva desarrolladora que distingue esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del otro resulta fundamental para el logro de tales neo formaciones.

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

Según Orosa (2001), citado por Cañizares (2003), plantea de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se producen neo formaciones importantes. El autor considera que el proceso de envejecimiento desde el punto de vista psicológico produce alteraciones afectivas y cognitivas que pueden incidir en el comportamiento de las personas de la tercera edad.

#### **En el área cognitiva se observa:**

- Una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas).
- Reiteraciones de historias.
- Deterioro de la agudeza perceptual.

#### **En el área motivacional:**

- Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
- Se reduce el círculo de sus intereses.
- No les gusta nada y se muestran gruñones y negativistas, (quejas constantes).

- Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).
- Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría.

**En el área emocional:**

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

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

**En el área volitiva:**

- Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina a sí mismo lo suficiente.
- Inseguridad en sí mismo.
- Rasgos de la personalidad.
- Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social).
- Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.

**2.2.11. ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA UNA CORRECTA SELECCIÓN DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL ADULTO MAYOR.**

La Educación Física, los deportes y la recreación ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar con las personas adultas mayores por lo que no podemos encasillar a este grupo etéreo específicamente en una forma organizativa o nombre, cualquier forma de participación es válida, siempre y cuando se permita cumplir debidamente los objetivos, lo fundamental es que la actividad que se proponga este adecuadamente adaptadas a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de los mismos

y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del programa o plan que se establezca, así como el trabajo didáctico que permitan que todos los participantes lo realicen con éxito

- Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.
- Darle oportunidad al participante que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.
- Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia
- Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.
- Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase.
- Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

Todo programa de actividad física para las personas mayores debe ir encaminado a mejorar el estado de salud o bienestar, condicionado la mejora de la condición física a este objetivo en razón a las modificaciones que se producen con el envejecimiento.

El programa debe ser lo suficiente extenso para intentar mejorar las condiciones de vida normal de los mayores de ser importante el programa entre los casos para mejorar la resistencia de una forma de ejercicio físico caminar, ciclismo, natación, subir escaleras la motivación es el factor más importante en el éxito del programa es aconsejable actividades que sean divertidas y agradables.

Aspecto importante es la condición física de la persona mayor En función del examen médico y de las pruebas físicas podemos tener datos que nos permitan clasificar a los

sujetos y realizar mejor trabajo diferenciado con cada uno de ellos. Las enfermedades o alteraciones asociadas a esta edad avanzada que afectan a la civilización y son causas de muerte, se desarrollan a lo largo de la vida en razón de ello es necesario conocer la relación entre el ejercicio físico y las enfermedades crónicas.

### **2.2.12. PRINCIPIOS QUE ORIENTAN EL TRABAJO FÍSICO CON LOS ADULTOS MAYORES.**

La Actividad Física del Adulto Mayor debe regirse por ciertos principios entre los que conviene citar los siguientes:

#### **Principio de la generalidad o variedad:**

Es decir, se debe cambiar constantemente el tipo de actividades: caminar, bailar, jugar, trotar, gimnasia, bicicleta; y los materiales (cuerdas, bastones, sillas, colchonetas, balones, toallas, etc.).

#### **Principio del esfuerzo:**

Practicar en forma moderada; regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psicológicos.

#### **Principio de regularidad:**

Como norma, por lo menos tres veces por semana, idealmente cinco, y con un mínimo de 25 minutos diarios y máximo de 45.

#### **Principio de recuperación:**

Descansar y dormir bien, después que se trabaja, sobre todo si se hace ha aumentado la intensidad. Si se muestra agotado, desacelerar. Si los atletas profesionales lo hacen porque no el adulto mayor.



### **Principio de progresión:**

La ley metodológica: de lo más simple a lo más complejo; de lo fácil a lo difícil, y de lo conocido a lo desconocido. Aumentando ritmos, tiempos y distancias poco a poco.

### **Principio de individualización:**

No hay programa tipo, para todos los adultos mayores. Debe respetarse la individualidad ya que cada adulto es una historia personal.

El recuadro recopila los cambios estructurales en los diferentes aparatos y sistemas, cada uno con sus consecuencias fisiológicas o fisiopatológicas, propias del proceso mismo de envejecimiento.

### **Principales cambios estructurales y sus consecuencias fisiológicas o fisiopatológicas en el proceso de envejecimiento**

<b>Cambios estructurales</b>	<b>Consecuencias fisiológicas o fisiopatológicas</b>
Composición corporal: - Disminución de agua corporal. - Disminución del tamaño de los órganos. - Aumento relativo de la grasa corporal.	Resistencia disminuida a la deshidratación. Alta Alteración en la distribución de fármacos.
Sistema tegumentario: - Disminución del recambio de células epidérmicas. - Atrofia dermoepidérmica y subcutánea. - Disminución del número de melanocitos. - Atrofia de folículos pilosos y glándulas Sudoríparas. - Disminución de actividad de glándulas sebáceas.	Arrugas cutáneas y laxitud. Fragilidad capilar. Telangiectasias. Susceptibilidad a úlceras de decúbito. Xerosis cutánea. Queratosis actínica. Encanecimiento y alopecia.

<p>Aparato cardiovascular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución del número de células miocárdicas y de la contractilidad.</li> <li>- Aumento de resistencia al llenado ventricular.</li> <li>- Descenso de actividad del marcapasos AV, velocidad de conducción y sensibilidad de los barorreceptores.</li> <li>- Rigidez de las arterias.</li> <li>- Descenso del gasto cardíaco y del flujo sanguíneo de la mayoría de los órganos.</li> </ul>	<p>Disminución de la reserva cardíaca.</p> <p>Escasa respuesta del pulso con el ejercicio.</p> <p>Arritmias.</p> <p>Aumento de la presión diferencial del pulso.</p> <p>Aumento de la presión arterial.</p> <p>Respuesta inadecuada al ortostatismo.</p> <p>Síncope posturales.</p>
<p>Aparato respiratorio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución de la distensibilidad de la pared torácica y pulmonar.</li> <li>- Pérdida de septos alveolares.</li> <li>- Colapso de las vías aéreas y aumento del volumen de cierre.</li> <li>- Disminución de la fuerza de la tos y aclaramiento mucociliar.</li> </ul>	<p>Disminución de la capacidad vital.</p> <p>Aumento del volumen residual y de la diferencia alvéolo arterial de oxígeno.</p> <p>Aumento del riesgo de infecciones y broncoaspiración.</p>
<p>Aparato renal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descenso absoluto del número de nefronas, disminución del peso renal.</li> <li>- Descenso del tono vesical y del esfínter.</li> <li>- Disminución de la capacidad de la vejiga.</li> <li>- Hipertrofia prostática en hombres y descenso del tono de la musculatura pélvica en mujeres.</li> </ul>	<p>Reducción del filtrado glomerular (la cifra de creatinina se mantiene por descenso de producción).</p> <p>Disminución en la habilidad de concentración y máxima capacidad de reabsorción de la glucosa.</p> <p>Incontinencia.</p>
<p>Aparato gastrointestinal</p> <p>Boca:</p>	<p>Pérdida de piezas dentarias.</p> <p>Tránsito esofágico prolongado.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución de la producción de saliva.</li> </ul> <p>Erosión de dentina y del esmalte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reabsorción de la raíz y migración apical de estructuras de soporte del diente.</li> </ul> <p>Esófago:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución del peristaltismo.</li> </ul> <p>Estómago e intestino:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución de la secreción de ácido y enzimas.</li> </ul> <p>Colon y recto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución del peristaltismo.</li> </ul>	<p>Reflujo esofágico.</p> <p>Disfagia.</p> <p>Poliposis gástrica y metaplasia intestinal.</p> <p>Constipación y diverticulosis.</p> <p>Incontinencia fecal.</p>
<p>Sistema nervioso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pérdida neuronal variable.</li> <li>- Disminución de conexiones interdendríticas y de neurotransmisión colinérgica.</li> <li>- Disminución del flujo sanguíneo cerebral.</li> <li>- Disminución de la velocidad de conducción.</li> <li>- Alteración en los mecanismos de control de temperatura y de la sed.</li> </ul>	<p>Alteraciones intelectuales.</p> <p>Lentitud y escasez de movimientos.</p> <p>Hipotensión postural, mareos, caídas.</p> <p>Reaparición de reflejos primitivos.</p> <p>Hipo e hipertermia.</p> <p>Deshidratación.</p>
<p>Sentidos</p> <p>Vista:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fisiología alterada del vítreo y retina.</li> <li>- Degeneración macular. Trastorno de coloración, rigidez y tamaño del cristalino.</li> </ul> <p>Oído:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución de la función de células</li> </ul>	<p>Disminución de agudeza visual, campos visuales y velocidad de adaptación a la oscuridad.</p> <p>Trastorno en la acomodación y reflejos pupilares.</p> <p>Alta frecuencia de cataratas, astigmatismo y miopía.</p>

<p>sensoriales en el aparato vestibular.</p> <p>Gusto y olfato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descenso en número y función de papilas gustativas y células sensoriales olfatorias.</li> <li>- Disminución en la producción de saliva.</li> </ul> <p>Tacto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución de agudeza táctil y de temperatura.</li> <li>- Receptores de dolor intactos.</li> </ul>	<p>Disminución de la audición (altas frecuencias), discriminación de sonidos y alteraciones del equilibrio.</p> <p>Disminución de la satisfacción gastronómica.</p>
<p>Aparato locomotor</p> <p>Estatura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acortamiento de la columna vertebral por estrechamiento del disco.</li> <li>- Cifosis.</li> </ul> <p>Huesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los huesos largos conservan su longitud.</li> <li>- Pérdida universal de masa ósea.</li> </ul> <p>Articulaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución de la elasticidad articular.</li> <li>- Degeneración fibrilar del cartílago articular, con atrofia y denudación de la superficie.</li> </ul> <p>Músculos :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución del número de células musculares.</li> <li>- Aumento del contenido de grasa muscular.</li> </ul>	<p>Descenso progresivo de altura.</p> <p>Osteoporosis.</p> <p>Colapso vertebral y fractura de huesos largos con traumas mínimos.</p> <p>Limitación articular.</p> <p>Pérdida de fuerza muscular progresiva.</p> <p>Disminución de la eficacia mecánica del músculo.</p>

**Fuente:** <http://adultomayor-andi.weebly.com/cambios-biologicos.html>

**Figura #5:** Principales cambios estructurales y sus consecuencias fisiológicas o fisiopatológicas en el proceso de envejecimiento.

### **2.2.13. QUÉ DEBEMOS HACER PARA LA ORIENTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL ADULTO MAYOR.**

Debemos trabajar sobre las capacidades físicas, y sobre la interacción social del adulto mayor. La escogencia de actividades de acuerdo a esas características, y de acuerdo a la división de grupos debe ir direccionada hacia ese aspecto.

#### **1. Tipos de actividades.**

- Básicas (movimientos gimnásticos, juegos, formas jugadas, expresión corporal, relajación, masajes, actividades de la condición física).
- Complementarias (actividades al aire libre, rítmicas y dancísticas, acuáticas, actividades manuales).

#### **2. Espacios y elementos a utilizar.**

- Salones, canchas polideportivas, piscinas, aire libre, casas, coliseos, centros de acondicionamiento físico, pistas atléticas, etc.
- Elementos: Balones, cuerdas, aros, elementos acuáticos, elementos manuales, elementos de gimnasio, elementos deportivos adicionales, entre otros.

#### **3. Como integrar aspectos.**

- Planificar e individualizar.
- Evaluación constante.

Las actividades se plantean de una forma muy específica, de manera que los beneficios se logren según el objetivo que se haya propuesto el individuo, y la orientación que haya dado el profesor. Las propuestas pueden ir desde un envejecimiento saludable y normal, hasta un sinnúmero de patologías (osteoporosis, Movilidad y locomoción deteriorada, circulación vascular periférica deteriorada, respiración deficiente y fatiga excesiva, desordenes a nivel lumbar, postura y movilidad deterioradas, excesiva tensión y estrés.

### **2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.**

**Actividad física:** El término “actividad física” se refiere a una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile.

**Concentración:** La concentración mental es el proceso de la mente que consiste en centrar voluntariamente la atención sobre un objetivo. A través de la concentración, la persona deja momentáneamente de lado todo aquello que puede interferir en su capacidad de atención.

**Destreza:** Reside en la capacidad o habilidad para realizar algún trabajo primariamente relacionado con trabajos físicos o manuales. La destreza es la habilidad o arte con el cual se realiza una determinada cosa, trabajo o actividad.

**Didáctica:** Didáctica es una ciencia que orienta y dirige la educación. Puede distinguirse una didáctica general, que trata de la enseñanza escolar en general bajo cualquier aspecto, da normas y principios y estudia fenómenos, leyes, etc., y una didáctica especial, dedicada a estudiar las cuestiones que plantea cada una de las disciplinas consideradas como asignatura.

**Enseñanza:** Acción y efecto de enseñar. Sistema y método de dar instrucción.

**Ejercicio físico:** Actor Motor sistemáticamente repetido, medio para realizar las tareas motoras específicas. El ejercicio es la unida fundamental del proceso de entrenamiento, que está destinado a desarrollar una cualidad.

**Entrenamiento:** Es un proceso pedagógico y sistemático que promueve la adaptación y desarrollo de las capacidades físicas.

**Frecuencia:** Reiteración de los estímulos o la ejercitación en la clase o el entrenamiento deportivo

**Gerontología:** Es el estudio de los procesos biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento, desde una perspectiva interdisciplinaria. Como ya vimos, cada ciencia o disciplina concreta y matiza lo que entiende por este proceso y sus características.

**Geriatria:** Rama de la gerontología y la medicina relacionada con todos los aspectos de la salud y el cuidado de las personas adultas mayores durante el proceso de envejecimiento.

**Habilidad:** La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio.

**Hipertensión:** Es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias.

**Intensidad:** Fortaleza del estímulo o el rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo, se manifiestas en relación con la capacidad de trabajo.

**Lúdica:** La lúdica se identifica con el ludo que significa acción que produce diversión, placer y alegría y toda acción que se identifique con la recreación y con una serie de expresiones culturales como el teatro, la danza, la música, competencias deportivas, juegos infantiles, juegos de azar, fiestas populares, actividades de recreación, la pintura, la narrativa, la poesía entre otros.

**Preparación física:** Orientada al fortalecimiento de órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales, al mejoramiento y/o desarrollo de las cualidades motoras [fuerza / rapidez / resistencia / flexibilidad – movilidad / y agilidad.

**Razonamiento:** El razonamiento es una operación lógica mediante la cual, partiendo de uno o más juicios, se deriva la validez, la posibilidad o la falsedad de otro juicio distinto. Por lo general, los juicios en que se basa un razonamiento expresan conocimientos ya adquiridos o, por lo menos, postulados como hipótesis.

**Recreación:** La recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad.

**Resistencia:** Se entiende por resistencia a la capacidad de mantener por un tiempo máximo el esfuerzo muscular, este esfuerzo según la intensidad puede diferenciarse en resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.

**Técnica:** La técnica en el fútbol, viene a ser una virtud principal en el fútbol, la técnica no ha variado a través del tiempo pero si su aplicación ya que se convirtió en funcional, qué permite soportar marcaciones cada vez más extremas.

**Velocidad:** Es una cualidad física muy importante en el futbol, porque permite realizar acciones motrices en un menor tiempo posible.



## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. MÉTODO CIENTÍFICO

Para la realización de esta investigación el método a utilizar es el Método Científico, puesto que es un proceso racional, sistemático y lógico, por medio del cual; partiendo de la definición y limitación del problema, precisando objetivos claros y concretos, recolectando información confiable y pertinente.

**Método sintético:** La síntesis es un método de investigación que consiste en rehacer o reconstruir en el pensamiento toda la variedad de las mutuas vinculaciones del objeto como un todo concreto.

**Método analítico:** Posibilita estudiar partes separadas de éste, poner al descubierto las relaciones comunes a todas las partes y, de este modo, captar las particularidades, en la génesis y desarrollo del objeto. Todo concepto implica un análisis.

#### ▪ Tipo de la investigación

**Descriptiva:** Es aquella que abarca la descripción, registra, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la comprensión de procesos y fenómenos de la realidad estudiada (trabaja sobre realidades de hecho, su característica fundamental es presentar una interpretación correcta).

**Explicativa:** Se desarrolla en condiciones rigurosamente con el fin de describir de qué modo o por que causa se produce una situación o acontecimiento por partes.

#### • Diseño de la investigación.

**Investigación documental:** Su objetivo fundamental es el análisis de diferentes fenómenos (de orden histórico, psicológico, sociológico, etc.), utiliza técnicas muy precisas, de la Documentación existente, que directa o indirectamente, aporte la información.

**Investigación de campo:** Podríamos definirla diciendo que es el proceso que, utilizando el método científico, permite obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad social.

- **Tipo de estudio.**

**Longitudinal:** El tipo de estudio está determinado según el período de tiempo en que se desarrolla, en esta investigación es transversal porque apunta a un momento y tiempo definido.

### **3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.2.1.- POBLACIÓN.**

La población tomada para el presente trabajo de investigación son 35 adultos mayores que se encuentran asistiendo a la Fundación “FUNDEINCO” de la parroquia Maldonado, cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo.

#### **3.2.2.- MUESTRA.**

Para realizar la siguiente investigación hemos tomado a los 35 adultos mayores como muestra ya que la población a trabajar es pequeña, por tanto en esta esta investigación trabajaremos con el 100% de la población.

### **3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

#### **3.3.1. TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS.**

Para la recolección de datos se trabajará con la técnica de:

**Encuesta:** Esta técnica de recolección de información, permite posteriormente poder tabular con más claridad los datos obtenidos.

**Test de observación:** Este test de observación nos va a permitir observar el desempeño de las personas su estado físico y mental por medio de su comportamiento.

#### **3.3.2. INSTRUMENTOS**

**Cuestionario:** Elaborado con toda claridad y objetividad sobre la base de los indicadores correspondientes a las variables en estudio.

## CAPÍTULO IV

### 4.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Encuesta dirigida a los adultos mayores de la fundación FUDEINCO de la ciudad de Riobamba.

**PREGUNTA N°1: ¿Practica usted algún tipo de actividad física?**

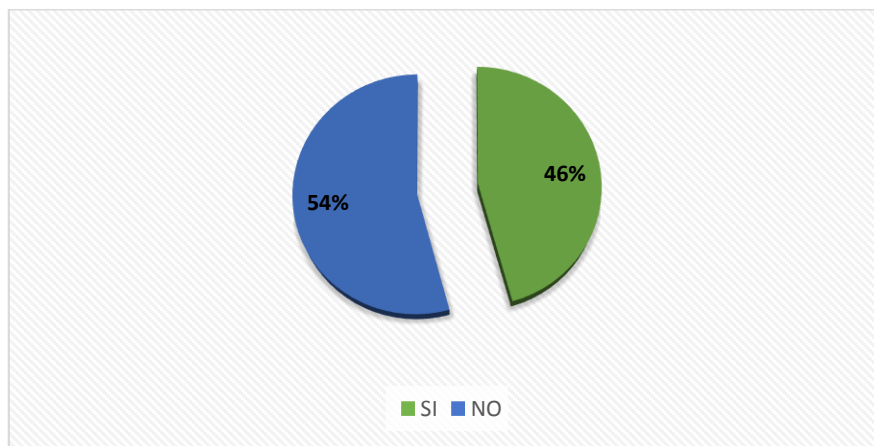
**TABLA N° 1**

ALTERNATIVAS	F	%
SI	16	46
NO	19	54
TOTAL	35	100

**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**FIGURA N° 1**



**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 35 personas encuestadas que corresponde el 100%. 19 de ellas que son el 54%, manifiestan que no practican algún tipo de actividad física, tan solo el 46% que corresponde a 16 personas dicen que si lo hacen. Por lo cual la mayoría de adultos mayores aseguran que no practican ningún tipo de actividad física, y la minoría asegura que si practica dichas actividades.

**PREGUNTA N°2: ¿Tiene usted conocimiento sobre el desarrollo de las actividades lúdicas?**

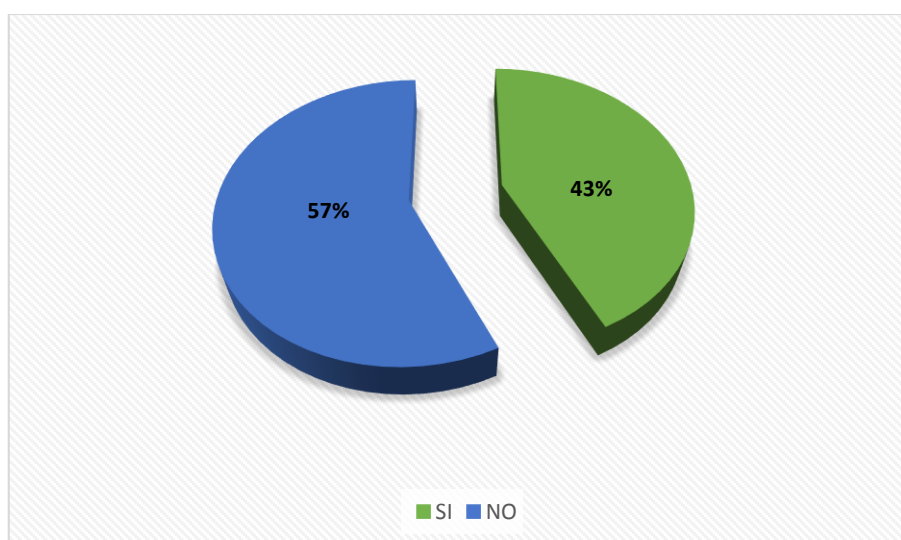
**TABLA N° 2**

ALTERNATIVAS	F	%
SI	15	43
NO	20	57
TOTAL	35	100

**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**FIGURA N° 2**



**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 35 personas encuestadas que corresponde el 100%, 20 de ellas que son el 57% manifiestan que no tienen un conocimiento sobre actividades lúdicas, tan solo el 43% que corresponde a 15 personas dicen que si tienen un conocimiento sobre actividades lúdicas. La mayoría de adultos mayores aseguran que no tienen un conocimiento sobre actividades lúdicas., y la minoría asegura que si tienen un conocimiento sobre dichas actividades.

**PREGUNTA N°3: ¿Las actividades lúdicas que usted realiza están coordinadas y planificadas por un profesional?**

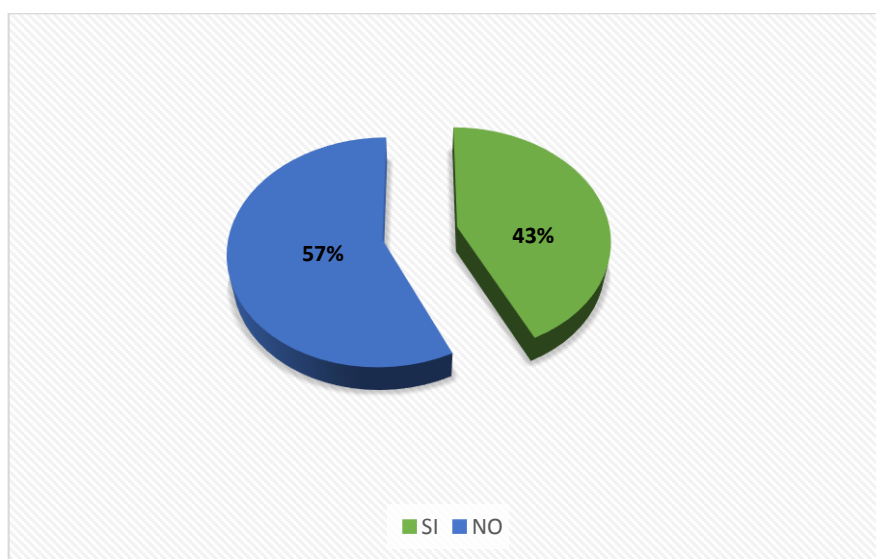
**TABLA N° 3**

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
SI	15	43
NO	20	57
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**FIGURA N° 3**



**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 35 personas encuestadas que corresponde el 100% 20 de ellas que son el 57% manifiestan que no realizan actividades físicas recreativas que estén coordinadas y planificadas por profesionales, tan solo el 43% que corresponde a 15 personas manifiestan que si lo hacen. La mayoría de adultos mayores aseguran que no realizan actividades lúdicas coordinadas y planificadas por profesionales, y la minoría asegura que si lo realizan dichas actividades.

**PREGUNTA N°4: ¿Cuánto tiempo usted, le dedica a la práctica de las actividades lúdicas?**

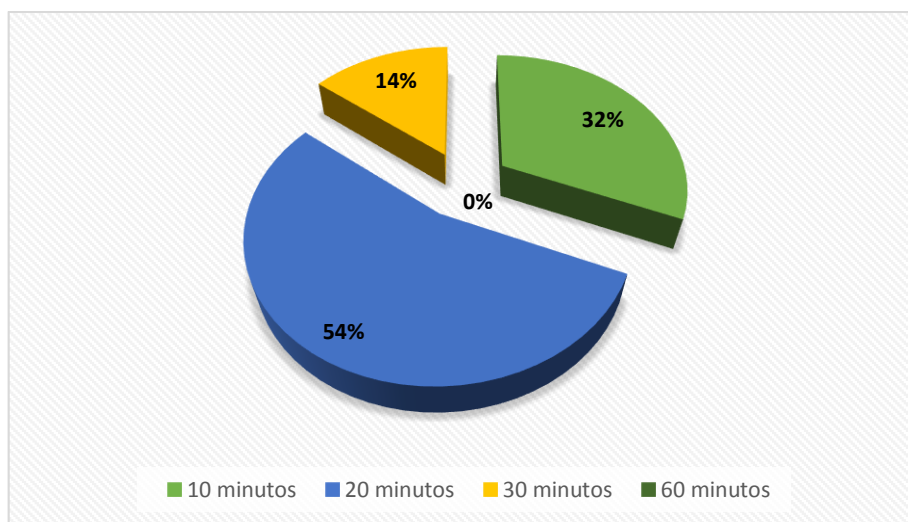
**TABLA N° 4**

ALTERNATIVAS	F	%
10 minutos	11	32
20 minutos	19	54
30 minutos	5	14
60 minutos	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**FIGURA N° 4**



**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 35 personas encuestadas que corresponde el 100%. El 54% que corresponde a 19 personas encuestadas manifiesta que si practica los juegos lúdicos con un mínimo de tiempo de 20 minutos; el 32% que son 11 de ellas con un mínimo de 10 minutos; 5 que son el 14% con un mínimo de 30 minutos y que es lo ideal; y los 60 minutos que no lo practican ninguna de ellas. El mayor porcentaje de adultos mayores aseguran practicar y realizar actividades lúdicas, pero en intervalos de tiempo cortos.

**PREGUNTA N°5: ¿Cuánto tiempo usted, le dedica a la práctica de las actividades lúdicas?**

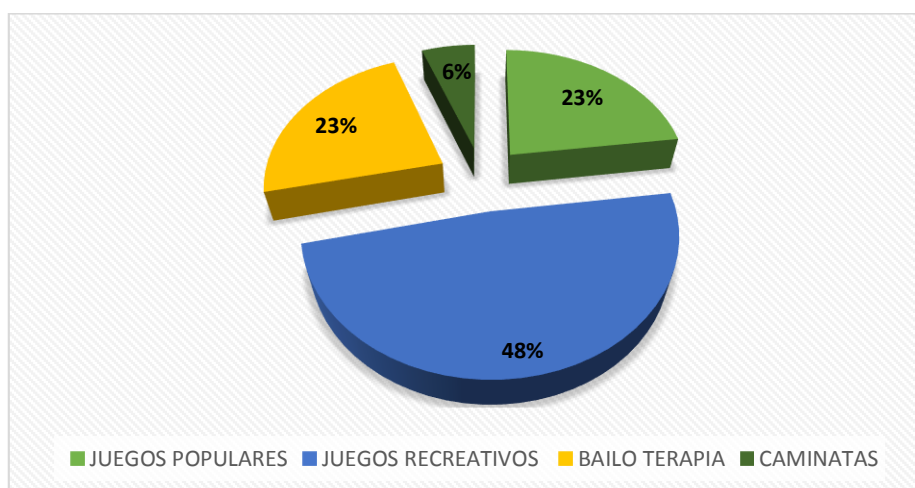
**TABLA N° 5**

ALTERNATIVAS	F	%
Juegos populares	8	23
Juegos recreativos	15	48
Bailo terapia	8	23
Caminata	4	6
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**FIGURA N° 5**



**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 35 personas encuestadas que corresponde el 100%. 15 de ellas que son el 48% manifiestan que las actividades que más les gustaría realizar son los juegos recreativos, 8 de ellas que corresponden al 23%, seguidos del bailoterapia y juegos populares, y por ultimo caminatas que corresponde al 6% equivalente a 4 de ellas. Todas las personas encuestadas manifiestan que les gustaría realizar algún tipo de actividades lúdicas.

**PREGUNTA N°6: ¿Considera que sería importante desarrollar una guía metodológica planificada que promueva la actividad lúdica-física en los adultos mayores?**

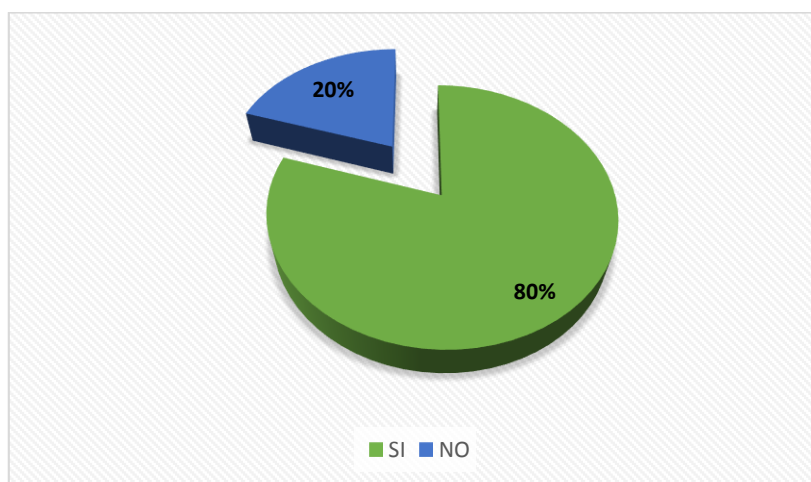
**TABLA N° 6**

ALTERNATIVAS	F	%
SI	28	80
NO	7	20
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**FIGURA N° 6**



**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** El 100% que corresponde a 35 personas encuestadas, 28 de ellas que son el 80%, consideran que si sería importante desarrollar una guía metodológica planificada por profesionales que promueva la actividad lúdica-física en los adultos mayores, tan solo el 20% que corresponde a 7 personas dicen que no. La mayoría de adultos mayores consideran que si sería importante desarrollar una guía metodológica planificada por profesionales que promueva la actividad lúdica-física en los adultos mayores, mientras que la minoría dice que no.



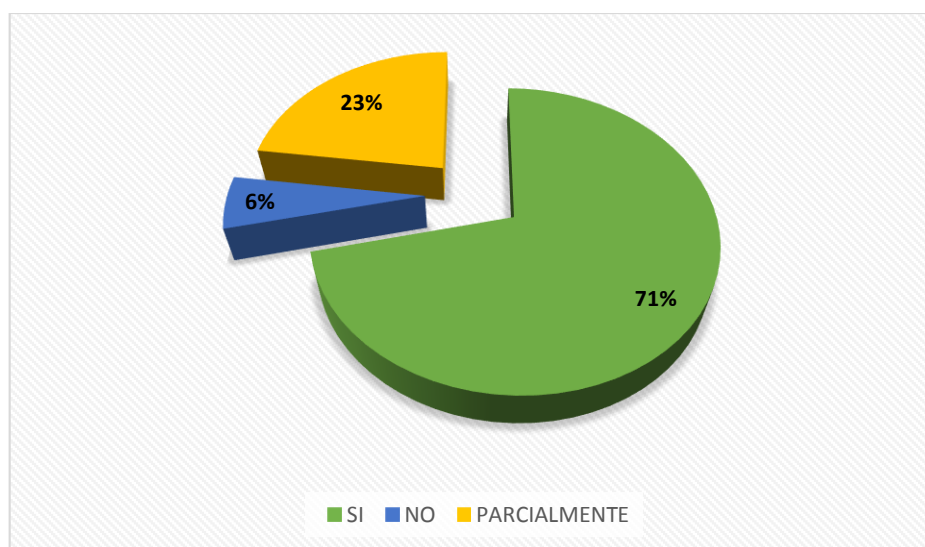
**PREGUNTA N°7: ¿Cree que es positiva desarrollar una guía lúdica para mejorar la salud?**

**TABLA N° 7**

ALTERNATIVAS	F	%
SI	25	71
NO	2	6
PARCIALMENTE	8	23
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”  
**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**FIGURA N° 7**



**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”  
**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 35 personas encuestadas que corresponde el 100%; 25 de ellas que son el 71% manifiestan que si es positiva la guía lúdica para mejorar la salud, el 23% que son 8 de ellas dicen que parcialmente; tan solo el 6% que corresponde a 2 personas dicen que no. La mayoría de adultos mayores consideran que si es positiva desarrollar una guía lúdica para mejorar la salud, y tan solo una minoría asegura que no.

**PREGUNTA N°8: ¿Cómo se sientes cuando realiza Actividades lúdicas?**

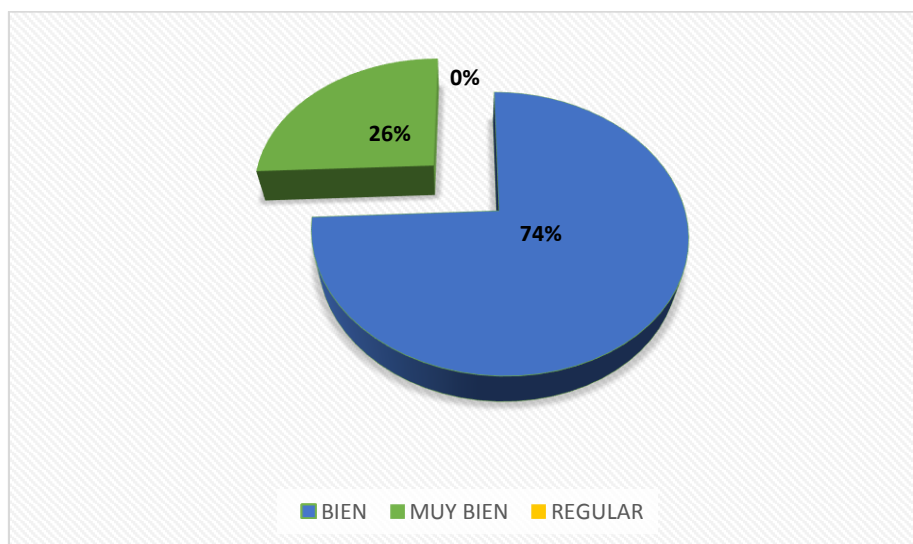
**TABLA N° 8**

ALTERNATIVAS	F	%
Muy bien	26	74
Bien	9	26
Regular	0	
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**FIGURA N° 8**



**Fuente:** Adultos mayores fundación “FUDEINCO”

**Elaborado por:** Henry Renán LLanga H.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:** De 35 personas encuestadas que corresponde el 100%; 26 de ellas que son el 74%, manifiestan que se sienten muy bien al realizar actividades lúdicas, el 26% que corresponde a 9 personas dicen que se sienten muy bien y ninguna persona asegura sentirse regular al realizar dichas actividades. La mayoría de adultos mayores aseguran sentirse muy bien al realizar actividades lúdicas, pocas personas aseguran sentirse bien y ninguna dice asegura sentirse mal al realizar dichas actividades.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. CONCLUSIONES

- Luego de realizar el diagnóstico mediante la aplicación de algunos test de actividades físicas, lúdicas, para determinar el estado de salud de los adultos mayores pudimos constatar que un 9% sufre de presión arterial; hipertensos con el 6%; obesas y diabéticas con 5%; prótesis 4%. En la cual los adultos mayores si necesitaban realizar actividades físicas, lúdicas, ya que muestran mucho interés por dichas actividades por tanto, se determinó que se debe planificar las actividades, antes, durante y después de cada actividad.
- En base a las necesidades requeridas por los adultos mayores de la fundación “FUDEINCO” Se vio que es necesario elaborar una guía lúdica denominada “vida activa” donde existe una gran demanda de las actividades lúdicas ya que hay ciertos impedimentos físicos los cuales afectan su estado de salud. En donde dichas actividades nos ayudaran a reducir ciertas anomalías físicas, y mejorar su estilo de vida, puesto que ayudan en su desarrollo intelectual, motriz, sensorial, y sobre todo en la salud.
- Una vez realizado el diagnóstico inicial y observar ciertos impedimentos físicos, se pondrá en práctica la guía lúdica-físicas-recreativas denominada “VIDA ACTIVA”. Para constatar que las actividades lúdicas-físicas-recreativas mediante la aplicación de algunas técnicas y metodologías se tratara de percibir si las actividades lúdicas-físicas mejoren el estado de salud y el proceso de vida del adulto mayor.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Los coordinadores de la fundación “FUDEINCO” deben implementar las actividades lúdicas recreativas ya que dichas actividades nos ayudan a obtener una mayor motivación e interés constante de los adultos mayores, aplicando diferentes juegos populares y tradicionales durante las clases y realizar su control sobre las actividades teniendo una planificación metodológica específicamente para el adulto mayor.
- Visto ciertas necesidades se deben motivar y capacitar a los coordinadores y profesores para que utilicen guías de actividades lúdicas, físicas y recreativas como recurso lúdico para mejorar el proceso de vida del adulto mayor, solamente ahí se trabajará con objetivos claros y se tendrá una mejor calidad de vida y un desarrollo adecuado.
- Se recomienda practicar las actividades lúdicas ya que estas actuarán favorablemente en el estado de salud del adulto mayor donde se implementan juegos recreativos, saludables para talleres, demostraciones como alternativas interesantes para propiciar en los adultos mayores el desarrollo físico, psicológico y saludable, este será un medio de orientación y ayuda para que los coordinadores de la fundación apliquen adecuadamente los juegos recreativos.

## BIBLIOGRAFÍA

- ALBALA C, BUNOUT D y Carrasco F. 2008 Evaluación del Estado Nutricional en el Anciano. Publicado por el Ministerio de Salud de Chile, pág. 37-52; 2007.
- BÁEZ Castro, Guarlén (2002) Influencias de las nuevas formas de actividades físico-recreativas en la salud del adulto mayor. Trabajo de Diploma (ISCF), Ciudad Habana.
- BARRIOS DUARTE, R; CARDOSO PEREZ, L. Motivos de permanencia en el ejercicio de mujeres incorporadas a círculos de abuelos. Revista Antioqueña de Medicina deportiva, Vol 6, Num 1. 30-37. 2003.
- BARRIO L. 2004. Mayores en movimiento. 3º Edición Cali Pág. 20-21.
- BALLESTEROS Pérez, Esperanza y García 2004 Enfermería Geriátrica 2º Edición Chile pág. 48, 57.
- CAMERINO Fogueo, Olaguer y Castañar Balcells, Martha (1992). El juego algo más que la Educación Física. México.
- CAHAN, Vicky; MJOSETH, Jeannine. Moderate exercise program benefits health of older women caregivers. NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH. Nationalinstituteonaging. 2001.
- DOBLER Erika (1980). Manual de juegos menores. 2ª Edición. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- CHÁVEZ S, López O, Martín J, Hernández E. Beneficios del ejercicio físico en el anciano. Rev Cubana Enferm 1993; 2:87-97.
- DAWN Brown. Manual completo de Aeróbic con step, Madrid: Paidotribo.
- DISHMAN RK, Sallis J, Orenstein D. The determinants of activity and exercise. PublicHealthRep 1985; 100; 158-71.
- GARCÍA F. 2005 Tratamiento de la hipertensión en el anciano. 1º Edición Canadá pág. 25 – 28.

- GÁLVEZ Montes C. 2012 Cuidados Socio-Gerontológico, En El Paciente Geriátrico
- LEÓN Oquendo, M. (2004). Bases para la actividad física. Ciudad Habana. Editorial Deporte. p. 45.
- MAZORRA Zamora, R. (1988). Actividad Física y Salud. La Habana, Editorial Científico Técnico. p 136.
- Moreno Daudnot, R. J. (2004). Propuesta de un conjunto de actividades físicas para la lentitud de la artrosis en las abuelas del círculo de adulto mayor.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Envejecimiento activo: un marco político. RevEspGeriatrGerontol. 2002;37(S2):74-105.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Growing Older. Staying Well. Ageing and Physical Activity in Everyday Life. Ginebra: OMS; 1998.
- PAGLILLA, Daniel. Revista digital de Argentina, EFDeportes. N° 36. 2001.
- PEDRAZA, Cristian; PEDRAZA, Analía (2000). Influencia de la actividad física, en la aptitud física en individuos de tercera edad. Trabajo de investigación. Universidad Nacional de La Plata.
- SAREMBA Vieira, Pericles; Baggio, Andre. Terceiridades o paradigma da corporeidade. Universidade de Passo Fundo. ARTICULO ORIGINAL. 2003.
- WALL, Maria; SANTANDER, Walter. Esquema de un programa de actividad física para el adulto mayor y mediciones de algunas variables morfofuncionales. Educación física Chile, n° 237. 8-12. 1995.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Regional office for Europe. A physically active life through every day transport; with special focus on children and older people. 2002.
- YSERN DE ARCE, José Luis. Adulto mayor: aspectos psicoactivos del envejecimiento. Ponencia seminario de ancianidad Chile. 1998.

## SITIOS WEB

<http://educar.org/técnicas de estudio.com>.

<http://educar.bibliotecasvirtuales/.com>

<http://recomendacionesparaunavejezactiva.com>

<http://alimentateecuador.gob.ec>

<http://www.efdeportes.com/efd91/agua.htm>

<http://gerontologiacambiosfisiologicos-calidad-de-vida-de-los-adultos-mayores>

[www.mies.gob.ec](http://www.mies.gob.ec)

[www.alimentacion-sana.com](http://www.alimentacion-sana.com) OMS

[www.manualgereatria.com](http://www.manualgereatria.com)CambioEnvejec.pdf

[www.saluddealtura.com/](http://www.saluddealtura.com/) nutrición-familia/nutrición/alimentación-adulto-mayor

[www.adultosplenos.com](http://www.adultosplenos.com) sobrepeso y obesidad

# ANEXOS

## UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

---

#### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES

**INDICACIONES:** Sírvase responder las siguientes preguntas, ya que esta información nos servirá para elaborar conclusiones y propuestas sobre el tema: “propuesta de una guía lúdica, para mejorar la salud del adulto mayor, de la fundación “FUDEINCO” del cantón Riobamba, provincia Chimborazo, durante el período 2013”

#### CUESTIONARIO

1. ¿Practica usted algún tipo de actividad lúdica?

Si ( )                      No ( )

2. ¿Tiene usted conocimiento sobre el desarrollo de las actividades lúdicas?

Si ( )                      No ( )

3. ¿Las actividades lúdicas que usted realiza están coordinadas y planificadas por un profesional?

Si ( )                      No ( )

4. ¿Cuánto tiempo usted, le dedica a la práctica de las actividades lúdicas?

- 10 minutos ( )
- 20 minutos ( )
- 30 minutos ( )
- 40 minutos ( )



5. ¿Qué tipo de práctica le gustaría realizar dentro de las actividades lúdicas?

Juegos populares ( )

Juegos recreativos ( )

Bailo terapia ( )

Caminata ( )

6. ¿Considera que sería importante desarrollar una guía metodológica planificada que promueva la actividad lúdica-física en los adultos mayores?

Si ( )

No ( )

7. ¿Cree que es positivo desarrollar una guía lúdica para mejorar la salud?

Si ( )

No ( )

PARCIALMENTE ( )

8. ¿Cómo se sientes cuando realiza Actividades lúdicas?

- Bien ( )

- Muy bien ( )

- Bien ( )

## FICHAS INFORMATIVAS DE LOS ADULTOS MAYORES

### DATOS DE LOS ADULTOS MAYORES.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	ENFERMEDAD	PESO	EDAD
1	Alvarado Pérez José María	Obesidad	70 kg	70
2	Andrade Checa María Domitila	Diabetes	69 kg	78
3	Asqui Cayambe Fanny Fabiola	Presión alta	68 kg	85
4	Basantes Ana Victoria	Obesidad	71 kg	77
5	Berrones Parra Laura Rebeca	Diabetes	59 kg	68
6	Cabrera Robalino Victoria	Prótesis	80 kg	76
7	Cachot Granizo Estanislao Egberto	Obesidad	64 kg	67
8	Castillo García María Luisa de Jesús	Presión alta	60 kg	71
9	Cercado Vaque Mercedes Honoria	Obesidad	75 kg	59
10	Checa Novillo María Laura	Hipertensión	85 kg	68
11	Chimborazo María Rosa	Presión alta	62 kg	61
12	Colcha Pilco Manuela		59 kg	95
13	Cuevas Pilco Emma Nieves	Presión alta	68 kg	70
14	Escobar Miranda María Mercedes	Diabetes	64 kg	79
15	Flores León Sofía Rosario	Presión alta	68 kg	80
16	Gómez Navarrete Griselda María	Hipertensión	71 kg	76
17	Guamán María Gloria		59 kg	62
18	Jaya Bonifaz María Emperatriz	Prótesis	61 kg	68
19	Lliquin Parco María Ercilia	Hipertensión	60 kg	61

20	Lucero Otavalo María Ignacia	Hipertensión	71 kg	74
21	Mañay Guamán Juliana		78 kg	72
22	Mármol Cuadrado Gloria Alicia	Prótesis	68 kg	63
23	Martínez Delia Aurora	Presión alta	67 kg	63
24	Morales Lucila	Obesidad	59 kg	67
25	Moran Cercado Lucila del Carmen	Hipertensión	63 kg	61
26	Ortiz Chapalbay Jorge Manuel		79 kg	83
27	Palacios Aguirre José Antonio	Presión alta	80 kg	71
28	Paredes Veloz Leonil Albertin		76 kg	82
29	Portilla Oleas Cristóbal Vicente	Presión alta	77 kg	84
30	Procel Miranda Bolívar Gonzalo	Hipertensión	69 kg	72
31	Ramos María Antonieta	Diabetes	56 kg	70
32	Ramos Santacruz Silvia Dolores	Prótesis	77 kg	65
33	Saigua Ambi Transito Romelia	Presión alta	74 kg	69
34	Velastegui Guijarro Rodrigo Abelardo		68 kg	78
35	Zamora Flores Armando Alcides	Diabetes	65 kg	73

**FOTOGRAFÍAS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS CON LOS ADULTOS  
MAYORES.**

**MEJORANDO MI COORDINACIÓN**



Coordinación de las manos con los pies.

**CUERPO FLEXIBLE**



Flexión de los brazos hacia los lados.

## **BAILE EL PATO BOMBEADO**



Bailando y coordinado como el pato

## **BAILO TERAPIA MUSICAL**



Bailando al son de la música



## JUEGOS DEL SABER



Pensando lo correcto

## AEROBICOS



Realizando ejercicios aeróbicos de coordinación