



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE

Tema:

Gerontogimnasia y su influencia en el estado anímico del adulto mayor.

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la

Actividad Física y el Deporte

AUTORES:

Brayan Robinson Naula Yuquilema

Jhony Armando Yamba Paucar

TUTOR:

Ph.D. Edda Lorenzo Bertheau

Riobamba, Ecuador. 2023

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Brayan Robinson Naula Yuquilema, con cédula de ciudadanía **060523207-3**, y Jhony Armando Yamba Paucar, con cédula de ciudadanía **060501431-5** autores del trabajo de investigación titulado **“GERONTOGIMNASIA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO ANÍMICO DEL ADULTO MAYOR.”**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 18 de enero de 2023



Brayan Robinson Naula Yuquilema



Jhony Armando Yamba Paucar

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, PhD. Edda Lorenzo Bertheau, catedrático adscrito a la Facultad de Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado **“GERONTOGIMNASIA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO ANÍMICO DEL ADULTO MAYOR.”**, bajo la autoría de Brayan Robinson Naula Yuquilema y Jhony Armando Yamba Paucar; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 24 de octubre del 2022



PhD. Edda Lorenzo Bertheau

TUTORA

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “**GERONTOGIMNASIA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO ANÍMICO DEL ADULTO MAYOR.**”, presentado por **Brayan Robinson Naula Yuquilema**, con cédula de ciudadanía **060523207-3**, y **Jhony Armando Yamba Paucar**, con cédula de ciudadanía **060501431-5**, bajo la tutoría de PhD. Edda Lorenzo Bertheau; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba, a los 31 días del mes de enero del 2023

Mgs. Susana Paz
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

0602255416 Firmado digitalmente
por 0602255416
BERTHA SUSANA PAZ
VITERI
Fecha: 2023.01.11
18:13:04 -05'00'

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



Firmado electrónicamente por:
**HENRY RODOLFO
GUTIERREZ CAYO**

FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



Firmado electrónicamente por:
**FAUSTO VINICIO
SANDOVAL GUAMPE**

FIRMA

Ph.D. Edda Lorenzo
TUTOR



Firmado electrónicamente por:
**EDDA
LORENZO**

FIRMA

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

Que, Brayan Robinson Naula Yuquilema, con CC: 0605232073, y del señor Jhony Armando Yamba Paucar con CC: 0605014315, estudiante de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Educación, humanas y tecnologías,; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "GERONTOGIMNASIA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO ANÍMICO DEL ADULTO MAYOR", cumple con el 6 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 19 días de diciembre de 2022



Firmado electrónicamente por:

**EDDA
LORENZO**

PhD. Edda Lorenzo Bertheau
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a Dios y a mi familia, padres; Hilda Yuquilema, Agustín Naula y hermanos; Edison Naula y Willington Naula, el mejor regalo de Dios, mi alegría y motivación, todo se lo debo a ellos.

Brayan Robinson Naula Yuquilema

El presente trabajo dedico a mis padres Jaime Yamba y Virginia Paucar por ser el pilar fundamental y motivarme a seguir adelante en todo momento de mi carrera universitaria y a mi hermano Jaime por la confianza y por todo su apoyo para lograr conseguir mis sueños.

Jhony Armando Yamba Paucar

AGRADECIMIENTO

A Dios.

Por darme la sabiduría y fuerza en mis estudios.

A mi directora, Mgs. Susana Paz, tutora de tesis PhD. Edda Lorenzo y Mgs. Vinicio Sandoval Por su guía, comprensión, paciencia, entrega y valiosos consejos a lo largo del proceso de investigación.

A la universidad y a todos los docentes que conforman la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte por su entrega en la enseñanza de cada periodo académico.

A mis Padres.

Hilda Yuquilema y Agustín Naula, por solventarme moral y económicamente durante esta etapa académica.

Brayan Robinson Naula Yuquilema

A mis familiares por su apoyo y en especial a mis padres, por darme la vida, cariño, comprensión y paciencia.

A la Universidad Nacional de Chimborazo a la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, a la directora de carrera Mgs. Susana Paz, a los docentes de la carrera por brindarme la oportunidad de seguir la carrera que tanto me gusta y convertirme en un profesional.

Al centro Gerontológico Virgen de Lourdes del Cantón Pallatanga por permitirnos realizar nuestra intervención con los adultos mayores.

Jhony Armando Yamba Paucar

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA.....	2
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR.....	3
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	4
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO.....	7
ÍNDICE GENERAL.....	8
ÍNDICE DE TABLAS.....	10
ÍNDICE DE GRÁFICOS	11
RESUMEN.....	12
ABSTRACT	13
CAPÍTULO I.....	14
1. INTRODUCCIÓN	14
1.1 Planteamiento del Problema.....	15
1.2 Justificación.....	16
1.3 Objetivos	17
1.3.1 General	17
1.3.2 Específicos.....	17
CAPÍTULO II.....	18
2. MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 Adulto mayor	18
2.1.1 Cambios en el proceso de envejecimiento.....	19
2.2 Gerontogimnasia	20
2.2.1 Objetivos de la gerontogimnasia	20
2.2.2 Beneficios de la gerontogimnasia.....	21
2.2.3 Ejercicios aeróbicos en los adultos mayores	22
2.2.4 Ejercicios anaeróbicos en los adultos mayores	22
2.3 Las emociones	23
2.3.1 Clasificación de las emociones.....	24
2.3.2 Las emociones en el adulto mayor	25
2.3.3 Importancia de las emociones en los adultos mayores.....	26
2.3.4 Beneficios de una adecuada salud emocional en los adultos mayores.....	27
2.4 Importancia de la gerontogimnasia en el desarrollo de las emociones	28

CAPÍTULO III.	30
3. METODOLOGIA.	30
3.1 Enfoque	30
3.1.1 Cuantipropositivo	30
3.2 Tipo:	30
3.2.1.1 De campo	30
3.2.1.2 Transversal.....	30
3.3 Diseño:	30
3.3.1.1 Cuasiexperimental	30
3.4 Población y muestra	31
3.4.1.1 Población	31
3.4.2 Muestra:.....	31
3.5 Técnicas e instrumentos de evaluación	31
3.5.1 Técnicas.....	31
3.5.2 Instrumentos	31
CAPÍTULO IV.	33
4. ANÁLISIS Y RESULTADOS.....	33
4.1 Sexo de la población de estudio	33
4.2 Prueba de normalidad.....	34
4.3 T-student	35
Tabla N 4. Prueba T-	35
4.4 PRE-test de la prueba EVEA general.....	36
4.5 POST-test de la prueba EVEA general	36
4.6 Discusión.....	36
CAPÍTULO V	38
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	38
5.1 Conclusiones	38
5.2 Recomendaciones.....	39
BIBLIOGRAFÍA	40
ANEXOS	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población y Muestra	31
Tabla 2. Género	33
Tabla 3 Pruebas de normalidad.....	34
Tabla 4. Prueba T-	35

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Sexo de la población	33
Gráfico N 2. Pruebas de normalidad.....	34

RESUMEN

El desarrollo de la presente investigación tuvo como objetivo general indagar la incidencia de la gerontogimnasia y su influencia en el estado anímico del adulto mayor en el asilo de ancianos del cantón Pallatanga “Hogar Virgen de Lourdes del cantón Pallatanga”. Conociendo que el envejecimiento es un proceso normal en la vida de las personas, el cual origina una serie de cambios y desgastes cognitivos, emocionales y físicos, es por ello que este proceso debe ser atendido, y tratado de la mejor manera en donde se pueda mejorar la calidad de vida de este grupo de personas. Metodológicamente se utilizó un enfoque cuantitativo, de campo y transversal, su diseño cuasiexperimental, la población estuvo compuesto por 19 adultos, la técnica fue el test psicométrico, y el instrumentos el Test EVEA, por medio del cual se puede conocer el estado emocional de los adultos mayores, evidenciado en los resultados, se vio la necesidad de generar un plan de intervención por medio de ejercicios de gerontogimnasia en donde por medio de aplicación del programa estadístico SPSS.v25, se consideró la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk. El valor de significancia de Shapiro Wilk fue de 0,00; evidenciando así que la aplicación del post-test se pudo determinar que la influencia de la gerontogimnasia, beneficia al desarrollo positivo del estado anímico de los adultos mayores; por medio de la aplicación de la intervención del programa se identificó que el nivel de depresión menor, al igual que la hostilidad, suelen ser más felices y tener motivos diarios para vivir, así como también su autoestima en general mejoró al igual que su estado de salud físico, emocional, social, espiritual. Beneficiando así su estilo y calidad de vida.

Palabras claves: Adultos mayores – Ejercicios - Gerontogimnasia – Emociones

ABSTRACT

The development of this research had the general objective of investigating the incidence of gerontogymnastics and its influence on the mood of the elderly in the nursing home of the Pallatanga canton "Hogar Virgen de Lourdes" of the Pallatanga canton". As a matter of fact, aging is a normal process in people's lives, which originates a series of cognitive changes and wear, emotional and physical, that is why this process must be attended, , and treated in the best way where the quality of life of this group of people can be improved. Methodologically, a quantitative positive approach was used, field and transversal type, its design was quasi-experimental, the population was composed of 19 adults, the technique was the psychometric test, and the instruments the EVEA Test, through which the emotional state of the AM can be known, through the evidenced results, the need to generate an intervention plan was seen through gerontogymnastics exercises where through the application of the statistical program SPSS.v25, considering the Shapiro-Wilk Normality test. The Shapiro Wilk significance value was 0.484; Thus, evidencing that the intervention of the gerontogymnastic exercise program, positively affected the development of the mood state of the elderly, because it was identified that their level of depression decreased, as well as hostility, they are usually happier and have daily reasons to live, as well as their self-esteem in general improved as well as their state of physical, emotional, social, and spiritual health. Thus, benefiting your style and quality of life.

Keywords: Older adults - Exercises - Gerontogymnastics – Emotions



Reviewed by:

Lcdo. Jhon Inca Guerrero.

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0604136572

CAPÍTULO I.

1. INTRODUCCIÓN

El presente documento está basado en una investigación relacionada a la Gerontogimnasia y su influencia en el estado anímico del adulto mayor, se realizará debido a que es necesario conocer cómo influye la falta de actividad física en el estado anímico del adulto mayor. Se llevarán a cabo actividades gerontogimnásticas para influir de manera positiva.

Para esta investigación se utilizará el método cuasiexperimental debido a que se llevará a cabo mediante intervención con ejercicios gerontogimnásticos, previo a esto se tomará el test EVEA (evaluación del estado anímico), para un previo análisis de su estado emocional y así ir llevando un cuadro de control constante de su desarrollo.

Este estudio está enfocado en ayudar a la sociedad y a los profesionales de la actividad física a aprender y ampliar sus conocimientos en Gerontogimnasia, los beneficios de su práctica con el adulto mayor e incidir en la disminución de la ansiedad, depresión, frustración, irritabilidad, estrés, miedo, factores que afectan su calidad de vida.

El desarrollo del informe se estructura en los siguientes apartados:

Capítulo I.- En donde se presenta el planteamiento del problema y los principales antecedentes internacionales, nacionales y regionales, los objetivos y la fundamentación del estudio.

Capítulo II.- Constituido por el Marco Teórico, en donde se incluye los fundamentos conceptuales de la variable a estudiar.

Capítulo III.- Contiene el marco Metodológico, con el diseño de investigación, tipo de investigación, nivel de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Capítulo IV.- Refiere al análisis e interpretación de datos con representaciones gráficas de los resultados de la investigación.

Capítulo V.- Abarca las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos que incluyen el instrumento psicométrico utilizado, modelo de consentimiento informado, fotografías, oficios.

1.1 Planteamiento del Problema

El envejecimiento es una etapa donde progresivamente ocurren alteraciones en el organismo y producen pérdidas funcionales y hasta la muerte. Este proceso no sólo afecta a las personas que lo sufren, sino que también al círculo familiar. La gerontogimnasia tiene como función introducir hábitos saludables, gracias a ella se puede mejorar algún deterioro físico, o problema locomotor también permitirá mejorar la circulación, permite la flexibilidad en el adulto mayor.

En España los autores García y otros (2017), desarrollaron una investigación en la cual se ha podido identificar que el desarrollo de actividades físicas apropiadas a la edad de los adultos mayores permitirá mejorar la calidad de vida en cuanto a su salud y estado emocional. Por medio de los diferentes ejercicios los adultos mayores se sentirán capaces de moverse frecuentemente, es por ello que la estimulación desempeña un rol importante ya que les hará sentir importantes y capaces (García y otros, 2017).

De la misma manera en Perú Cortez y Vásquez (2019), identificaron que por medio de la investigación descriptiva, de campo, cuantitativa, utilizaron pruebas psicométricas que permitieron identificar que la actividad física es efectiva para mejorar el equilibrio y la fuerza muscular en miembros inferiores en personas de la tercera edad, así mismo se analizó la importancia de generar programa gerontogimnásticos, trae beneficios mejorando la movilidad en los pacientes y por ende la mejoría de la capacidad funcional

En el Ecuador se ha podido identificar un sinnúmero de estudios relacionados con la investigación una de ellas se realizó en la Universidad Central del Ecuador, llegaron a la conclusión que la técnica de gerontogimnasia efectivamente ayudó de manera positiva en los adultos mayores, mejoró el equilibrio, se redujo la frecuencia de caídas, los pasos cortos, la lentitud al caminar, de modo que aumenta la capacidad funcional e independencia de las personas al desempeñar las actividades de la vida diaria. Aumenta la autoconfianza, la sociabilidad y a mejorar el estado de ánimo, además se mejoró el tono muscular, flexibilidad, fuerza y coordinación.

Los adultos mayores del cantón Pallatanga debido a su edad avanzada tienden a sufrir atrofia muscular debido a la falta de la actividad física en su diario vivir, estos factores inciden a desarrollar cambios en su estado anímico. Además, con el paso de los años hace que sus

movimientos sean limitados llevándolos a la frustración, estrés, depresión, ansiedad, haciendo que sus días sean más tediosos, acortando su esperanza de vida.

1.2 Justificación

El desarrollo de la presente investigación es de gran importancia debido a que, por medio de la gerontogimnasia, se puede intervenir de manera sana en el proceso de envejecimiento de las personas, debido a que esta técnica permite a los adultos mayores mejorar su estilo de vida, fortalecer su cuerpo, equilibrio, salud física y mental, que varios de ellos padecen por consecuencia del deterioro que sufre su cuerpo. Es por ello que se puede considerar que la gerontogimnasia para adultos mayores aporta beneficios en la salud.

Es de impacto la investigación debido a que las actividades físicas, mejoran la capacidad cognitiva, estado de salud, emocional y social de los adultos mayores, evita un decline en la funcionalidad de las personas, mejora los aparatos respiratorio y cardiaco. Es por ello que la gerontogimnasia debe ser una técnica utilizada con mayor frecuencia, pues modificará los hábitos perjudiciales en los adultos mayores generando rutinas que mejorarán su salud, ayudara a prevenir y disminuir el aislamiento, depresión, ansiedad síntomas propios de esta edad.

Fue factible el desarrollo del estudio, pues se contó con el apoyo de los adultos mayores del cantón Pallatanga, debido a que el centro gerontológico no cuenta con el personal capacitado para llevar a cabo la correcta practica de la actividad física, por la cual encontramos la necesidad de realizar un plan gerontogimnásticos en beneficio de su salud emocional y física, así como también se contó con el material bibliográfico necesario que permitió caracterizar y describir las variables de estudio.

1.3 Objetivos

1.3.1 General

- Establecer la incidencia de la gerontogimnasia y su influencia en el estado anímico del adulto mayor en el asilo de ancianos del cantón Pallatanga “Hogar Virgen de Lourdes' del cantón Pallatanga”

1.3.2 Específicos

- Evaluar el estado de ánimo de los adultos mayores mediante el pre-test (EVEA)
- Intervenir con el programa de ejercicios gerontogimnásticos durante 12 semanas.
- Determinar la influencia que tiene la gerontogimnasia en el estado anímico del adulto mayor.

CAPÍTULO II.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Adulto mayor

Según Abauza y otros (2018), consideran que el término Adulto Mayor (AM), es un eufemismo para disimular la realidad de la vejez, considerada, de por sí, como un estigma, un estamento costoso e inútil. No obstante, a través de los siglos se ha valorado como una etapa de respeto y de sabiduría que merece más que consideración.

De la misma manera Rubio y Rubio (2021), la primera diferenciación que el ser humano debe hacer en ese camino, es fijar los límites que existen entre el envejecimiento normal y el patológico. El envejecimiento normal sería un envejecimiento con éxito, competente, de alguna manera óptimo a nivel global o en alguno de sus aspectos específicos, tales como la independencia funcional, la capacidad cognitiva, etc. Posiblemente la influencia de los estereotipos nos lleva a pensar que cuando hablamos de personas con éxito se trata de sujetos que, por su sabiduría, su creatividad, o por la influencia que han ejercido en su entorno han destacado.

Según Rice 1996 citado por (Quintanar, 2018), mencionó que la edad adulta tardía o vejez comienza a los 65 años aproximadamente y se caracteriza por un declive gradual del funcionamiento de todos los sistemas corporales. Diferentes teorías intentan explicar las causas del envejecimiento biológico o senescencia (término utilizado por los biólogos y gerontólogos):

- **Teoría de la Herencia:** El ciclo vital es determinado por características genéticas que han evolucionado a lo largo de las generaciones, de modo que tienen su propia expectativa de vida. Esto juega un papel importante en la vida humana, por ejemplo, es de esperar que los niños(as) de abuelos y padres saludables hereden esa condición.
- **Teoría del Envejecimiento Celular:** Algunas células del cuerpo no se reproducen y otras sí, aunque solo un número finito de veces, lo que sugiere que el envejecimiento está programado por la capacidad limitada de las células para reemplazarse.
- **Teoría de los Deshechos o Escoria Metabólica:** El envejecimiento es ocasionado por la acumulación de sustancias nocivas (coproductos del metabolismo celular) en

el interior de diversas células del cuerpo. La acumulación de estas sustancias interfiere con el funcionamiento normal de los tejidos, produciendo en algunos casos endurecimiento, pérdida de elasticidad y deterioro en las funciones de los órganos.

- **Teoría de la Autoinmunidad:** El sistema inmunológico del cuerpo rechaza sus propios tejidos por medio de la producción de anticuerpos autoinmunes, teniendo como resultado la autodestrucción de los mismos.
- **Teoría del Desequilibrio Homeostático:** Hizo hincapié en la incapacidad gradual del cuerpo para mantener su propio equilibrio fisiológico vital, por ejemplo, en la vejez se presentó la dificultad para mantener el nivel apropiado de azúcar en la sangre, así como problemas para adaptarse al estrés emocional.
- **Teoría de la Mutación:** Describió lo que sucede cada vez que las células corporales desarrollan mutaciones. Las tasas de mutación genética se incrementan con la edad. Como la mayor parte de las mutaciones son dañinas, estas células funcionan con menos eficiencia y los órganos compuestos por dichas células se vuelven ineficientes y senescentes.
- **Teoría del Error:** es una variación de la teoría de la mutación que incluyó en los efectos acumulativos de una variedad de posibles errores en la producción de ARN (ácido ribonucleico) que afectan la síntesis de las enzimas, los cuales dañan las síntesis de proteínas, produciendo a la larga la muerte celular (Quintanar, 2018).

2.1.1 Cambios en el proceso de envejecimiento

Durante esta etapa se presentan cambios físicos que incrementan la posibilidad de desarrollar enfermedades, esto debido a la fragilidad del organismo. Algunas de las enfermedades que se asocian con la vejez son enfermedades crónicas que han sido adquiridas aproximadamente a los treinta años, como es el caso de la artritis, diabetes, enfermedades cardíacas, reumatismo, lesiones ortopédicas, alteraciones mentales y nerviosas.

Las personas de edad avanzada experimentan un debilitamiento general de la capacidad de respuesta y del procesamiento de información. Estos cambios les exigen hacer ajustes en muchos aspectos de su vida, los cuales son (Landibez y otros, 2018):

2.2 Gerontogimnasia

La Gerontogimnasia proviene de dos vocablos Geronto que significa adulto mayor y gimnasia que representa el desarrollo de actividad física, a lo largo de los tiempos se ha demostrado que el ejercicio físico da bienestar general corporal, la Gerontogimnasia es catalogada como un tratamiento fisioterapéutico “kinesioterapia” enfocado en los ancianos tomando en cuenta que muchos de los pacientes sufren diversas molestias y dificultades para el desarrollo de sus actividades diarias (Cerón, 2020).

Según Capote y otros (2017), consideran que la gerontogimnasia hace énfasis a la gimnasia aplicada a adultos mayores con el objetivo de mantener el estado de salud física y prevenir el deterioro funcional de las personas mayores. Hace enfoque a una rutina de ejercicios que permite trabajar en movimiento al musculo y articulaciones para el mejoramiento cardiorrespiratorio, musculo esquelético y las funciones cognitivas, estos ejercicios pretenden brindar el bienestar físico y mental.

Es la gimnasia adaptada para adultos mayores que promueve un envejecimiento activo y saludable que mejora el estado anímico general. A demás es un conjunto de actividades físicas controladas, realizadas de forma grupal o individual, que incluyen una serie ejercicios físicos adaptados a las características físicas del adulto mayor.

La gerontogimnasia es una de las mejores formas para que el adulto mayor realice actividad física, además sin tomar dependencia de nadie y la más importante revitalizando su cuerpo y evitando enfermedades por causa del sedentarismo o falta de movilidad (Jaramillo, 2013), de esta manera mejorando su calidad de vida, por lo que se realizó una encuesta en la facultad de cultura física sobre conocimientos generales sobre la gerontogimnasia para poder tener un enfoque más amplio de lo que un educador físico puede realizar con las personas adultas

2.2.1 Objetivos de la gerontogimnasia

La gerontogimnasia tiene como función introducir hábitos saludables, gracias a ella se puede mejorar algún deterioro físico, o problema locomotor también permitirá mejorar la circulación, permite la flexibilidad en el adulto mayor, reduciendo los índices de enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas articulares circulatorios e hipotonía muscular. A diferencia de otras actividades físicas, los movimientos en la gerontogimnasia

cuyo objetivo es disminuir limitaciones físicas y llevar una vida sedentaria que lleva la etapa de envejecimiento se acelere (Capote y otros, 2017).

Posee el objetivo de mejorar su sistema cardiorrespiratorio, aumento de tono muscular (estado importante para tener fuerza y rendimiento muscular), reducir el riesgo de depresión, ayudar en el deterioro cognitivo, aumentar la capacidad, el equilibrio, la agilidad, la destreza, coordinación y mejorar notablemente su postura. Para ello se aplicará una guía de ejercicios el cual se enfoca en el rendimiento muscular, elongación de ciertos grupos musculares, y una guía de consejos kinefiláxicos

Los objetivos específicos que se intentan obtener con la gerontogimnasia son (Paredes, 2017):

- Favorecer de forma integral una corporeidad dinámica: conductas motrices básicas.
- Estimular de forma regular las capacidades sensoriales: visión, audición y sentido cinesiológico.
- Ejercitar los procesos cognitivos básicos: memoria, atención, etc.
- Incrementar la capacidad funcional, el equilibrio, la agilidad, la destreza y la coordinación.
- Mejorar la función cerebral y el sueño, disminuyendo los estados de depresión produciendo sensación de bienestar

2.2.2 Beneficios de la gerontogimnasia

Los beneficios de la gerontogimnasia son diversos, en el instante en que realizan la actividad física en un determinado tiempo y con una intensidad moderada aparecen mejoras en el aspecto físico y psicológico tales como un buen equilibrio y la adquisición de fuerza muscular lo cual evitara que existan caídas que sean perjudiciales para su salud (Álvarez y Alud, 2017).

Para el autor Lavandero (2017) los beneficios que poseen la gerontogimnasia son los siguientes:

De la misma manera los autores Paz y otros (2020), menciona que las actividades físicas como la danza posee varios beneficios para la salud de las personas adultas mayores, debido a que permite reducir la depresión y la ansiedad; así como también aumenta la calidad de vida, mejora las habilidades interpersonales, cognitivas y psicomotoras; además se considera

que la danza permite desarrollar expresiones emocionales generando un ambiente adecuado para la práctica de actividades físicas.

2.2.3 Ejercicios aeróbicos en los adultos mayores

Los ejercicios aeróbicos son aquellas actividades físicas que ayudan a mejorar la resistencia de la persona, son de baja intensidad y larga duración, entrenan los sistemas cardiovascular y respiratorio haciendo eficiente intercambio de oxígeno en los músculos que se están ejercitando, posee una serie de beneficios para la mejora de las capacidades físicas y fisiológicas

El objetivo del ejercicio aeróbico es hacer monótonos los músculos largos de piernas y brazos, este ejercicio se realiza al aire libre, se puede realizar durante un tiempo prolongado, y está debidamente supervisado y controlado por profesionales. Saludable, todos los ejercicios físicos utilizan oxígeno como energía (Rosado y Espinoza, 2018).

Entre los beneficios de los mismos están:

- Este ejercicio entrena los sistemas cardiovascular y respiratorio e intercambia eficazmente oxígeno en los músculos que están en movimiento.
- Mejorar la fisiología y las capacidades funcionales del cuerpo humano para mejorar su calidad de vida.
- Ayudan a reducir el estrés
- Ayuda a los procesos cardiorrespiratorios, metabólicos y psicológicos
- Ayuda al desarrollo de los músculos respiratorios, aumenta la ventilación pulmonar y la potencia respiratoria
- Aumenta el volumen del corazón, la formación de vasos sanguíneos del corazón, la absorción de oxígeno por los tejidos
- Aumenta el volumen sanguíneo total y la hemoglobina y aumenta la capacidad aeróbica muscular.
- Ayuda a la eliminación rápida de productos de desecho

2.2.4 Ejercicios anaeróbicos en los adultos mayores

El ejercicio anaeróbico es un ejercicio corto y de alta intensidad, que conduce al desarrollo del metabolismo solo en los músculos, los músculos entrenados bajo el ejercicio anaeróbico

se desarrollan a nivel biológico, por lo que obtienen un mejor rendimiento en actividades de corta duración y la intensidad es genial (Rosado y Espinoza, 2018).

Son ejercicios que están dirigidos hacia el desarrollo de la fuerza, el tamaño muscular y la velocidad.

- Ayuda a generar y mantener masa muscular
- Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, así como también Diabetes tipo II, artritis y dolor en espalda baja
- Mejora la fortaleza y densidad de nuestros huesos
- Aumenta el metabolismo
- Remodela el cuerpo y mejora la apariencia.
- El ejercicio aeróbico regular mejora las capacidades fisiológicas y funcionales del organismo de una persona, dándole una mejor calidad de vida.
- Los beneficios de los ejercicios aeróbicos son más específicos a los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- Los beneficios que produce el ejercicio aeróbico no se quedan solamente en el plano fisiológico, sino que también ayudan a reducir el estrés.
- La práctica del ejercicio aeróbico ayuda a los procesos cardiorrespiratorios, metabólicos y psicológicos.

2.3 Las emociones

Para García (2017), las emociones son consideradas como algo muy relevante dentro de la psicología, debido a que permite regular las conductas. La emoción destaca por ser una función psicológica básica, junto a ésta se encuentran la motivación y la cognición. Estas tres funciones hacen posible la flexibilidad del comportamiento humano. Sin ellas la conducta del ser humano quedaría reducida a mero reflejo. Este hecho hace que las emociones sean uno de los principales centros de atención para su estudio en la psicología científica.

De la misma manera Bisquerra citado por (Martínez et al., 2021) atribuye que:

Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a

afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión). (p4)

Las emociones tienen su origen en la herencia adaptativa de la especie y en su encuentro con la vida social, cultural y vincular. Están presente a lo largo de toda la vida e inciden en la forma de relacionarse intrapersonal e interpersonal, actúan como señales, ayudando a conocer el estado de ánimo de las personas. Son tendencias de respuesta con un gran valor adaptativo, presentan evidentes manifestaciones a nivel fisiológico, en la expresión facial, la experiencia subjetiva y el procesamiento de la información. Además, se caracterizan por ser intensas pero breves en el tiempo y surgen ante la evaluación de algún acontecimiento antecedente.

2.3.1 Clasificación de las emociones

Conocemos las emociones gracias a su intromisión en la mente consciente, sea esta bienvenida o no, pero las emociones no evolucionaron como sentimientos conscientes, evolucionaron como resultado de especializaciones de la conducta y fisiológicas: respuestas físicas controladas por el cerebro que permitieron sobrevivir a organismos antiguos en entornos hostiles y procrear. Las emociones se clasifican en emociones primarias y secundarias (Hurtado, 2015).

1. **Emociones primarias:** Está conformado un cuadro de cuatro emociones primarias, con su respectiva variedad de manifestaciones:
 - a. **Cólera:** Enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio patológico.
 - b. **Alegría:** Disfrute, felicidad, alivio, capricho, extravagancia, deleite, dicha, diversión, estremecimiento, éxtasis, gratificación, orgullo, placer sensual, satisfacción y manía patológica.
 - c. **Miedo:** Ansiedad, desconfianza, fobia, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha, pavor y pánico patológico.

- d. Tristeza: Aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, soledad, depresión y nostalgia.

Las emociones primarias, suelen estar acompañadas de claros indicios físicos, cuando una persona está deprimido/a, su cuerpo se moviliza (o se desmoviliza) para desconectarse y cuando es feliz, su cuerpo se moviliza para asumir compromisos y acciones positivas. Se activan determinados músculos para apoyar ciertas acciones, y su cerebro envía mensajes especiales a sus glándulas endocrinas (que controlan la producción y la liberación de hormonas) y a su sistema nervioso autónomo (que regula los órganos sobre los cuales usted no ejerce control voluntario, como el corazón y el estómago).

- 2. **Emociones secundarias:** Actualmente, para la mayoría de los autores existen ocho emociones básicas, de las cuales cuatro son primarias (como ya vimos) y otras cuatro son secundarias, y son las siguientes:
 - a. Amor: Aceptación, adoración, afinidad, amabilidad, amor desinteresado, caridad, confianza, devoción, dedicación, gentileza y amor obsesivo.
 - b. Sorpresa: Asombro, estupefacción, maravilla y shock.
 - c. Vergüenza: Arrepentimiento, humillación, mortificación, pena, remordimiento, culpa y vergüenza.
 - d. Aversión: Repulsión, asco, desdén, desprecio, menosprecio y aberración.

Tanto las emociones primarias como las secundarias casi nunca se presentan aisladas, más bien son una combinación de todas las familias de emociones básicas mencionadas, por ejemplo, los celos pueden ser una combinación de enojo, tristeza y miedo (Hurtado, 2015).

2.3.2 Las emociones en el adulto mayor

Abrir el interrogante sobre los modos de sentir en las personas de edad, tiene múltiples implicancias respecto del lugar del cuerpo, la cognición, el pensamiento y la representación social de la vejez en las sociedades contemporáneas. Es importante recordar que no existe una única definición del proceso de envejecimiento y sin pretender recorrer cada una de las teorías psicosociales del envejecimiento, cuestión que demandaría una ilimitada extensión, se hace referencia al proceso de envejecimiento diferencial, dejando de lado el criterio etario (Pochintesta, 2016).

Cartensen 1995, citado por (García M. , 2017), propone el enfoque sociocognitivo de las emociones en su teoría de la selectividad socioemocional. Ésta trata de explicar que las

personas mayores utilizan un proceso selectivo que lleva a mantener las relaciones que para ellos tienen relevancia, y a dejar de lado las relaciones que no perciben como trascendentes. A medida que avanza la edad las personas muestran menor importancia a las metas a largo plazo como las relacionadas con el conocimiento, y muestran una mayor relevancia a la obtención de relaciones afectivas positivas, ya que éstas se pueden obtener a corto plazo. El mantenimiento de relaciones afectivas positivas lleva a experiencias emocionales positivas y aumenta la tendencia a inhibir las emociones negativas. Todo ello permite concluir que con la edad se comprenden mejor las relaciones sociales, y la importancia que tienen en la vida afectiva.

Asimismo, Martínez y otros (2021), atribuyen que las emociones y sentimientos en los adultos mayores se caracterizan por vivencias relacionadas al dolor provocadas por malestar físico, aislamiento o abandono y se manifiestan en angustias, miedos, estrés y tristeza. Por otra parte, las vivencias positivas se relacionan con situaciones o momentos de felicidad individual y familiar, autorrealización, y plenitud de vida, es decir si predominan las emociones positivas, el individuo se torna más receptivo, creativo, flexible, y dispuesto a buscar soluciones, a escuchar y ayudar.

Este desarrollo emocional tiene como significado representativo formar parte en el dominio ideal acerca de las diferentes emociones positivas y negativas que suelen presentarse en el adulto mayor en expresar libremente sus sentimientos que fluyen dentro de sí mismo. De esta manera, es muy importante el desarrollo emocional porque prevalece la parte afectiva mutua en las condiciones del cambio del ser humano.

2.3.3 Importancia de las emociones en los adultos mayores

Los adultos mayores experimentan una serie de sentimientos y emociones como la angustia, la tristeza, el miedo, el estrés, la impotencia, la desesperanza y el aislamiento, los cuales dan cuenta de una nueva perspectiva que lleva a entender aún más cómo la experiencia del dolor crónico impacta en todas las dimensiones de los participantes. Esta mezcla de emociones sugiere un posterior agotamiento físico y mental en el adulto mayor despojándolo de toda su energía y arrastrándolo a experimentar emociones negativas que agudizarán sus síntomas y afectarán a otras funciones normales de su cuerpo. Es por ello que es relevante generar un mejor de las emociones así poder mejorar el bienestar emocional (Alvarado y Salazar, 2016).

De la misma manera Pérez y otros (2016), menciona que la regulación de las emociones tiene consecuencias importantes para la salud. En esta línea, existen intervenciones eficaces que entrenan habilidades de regulación emocional para la mejora de la salud, tanto en poblaciones de riesgo como en individuos que ya han sido diagnosticados. La inhibición de la expresión emocional ha sido asociada con la incidencia y progresión de enfermedades crónicas, como el trastorno cardiovascular. Las emociones negativas se han asociado a un aumento de las tasas de muerte cardiovascular y a incidentes cardíacos recurrentes.

2.3.4 Beneficios de una adecuada salud emocional en los adultos mayores

Las personas con buena salud emocional están conscientes de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Han aprendido maneras saludables para afrontar el estrés y los problemas que son parte de una vida normal. Se sienten bien acerca de sí mismos y tienen relaciones interpersonales saludables (Yanes, 2017).

Sin embargo, muchas cosas suelen ocurrir en la vida que pueden perturbar su salud emocional y provocar sentimientos fuertes de tristeza, estrés o ansiedad. Estas cosas incluyen: ser despedido de su trabajo, tener un hijo que deja la casa o regresa a esta, afrontar la muerte de un ser querido, divorciarse o casarse, sufrir una enfermedad o una lesión, obtener una promoción en el trabajo, tener problemas de dinero, mudarse a una casa nueva. Los cambios favorables pueden ser tan estresantes como los cambios desfavorables.

Para que los adultos mayores posean una adecuada salud emocional es importante reconocer, identificar y comprender las emociones para es relevante: (Pérez y otros, 2016)

- **Expresar los sentimientos de manera apropiadas.** Si los sentimientos de estrés, tristeza o ansiedad le están causando problemas físicos, guardar estos sentimientos dentro de sí puede hacer que se sienta peor. Está bien dejar que las personas que están dentro del entorno sepan cuando hay algo que le está molestando. Sin embargo, tenga en cuenta que sus familiares y amigos pueden no ser capaces de ayudarlo a lidiar con sus sentimientos apropiadamente.
- **Vivir una vida balanceada.** Tratar de no obsesionarse con problemas que puedan conducir a sentimientos negativos. Es importante lidiar con estos sentimientos negativos, pero también tratar de enfocarse en las cosas positivas de su vida. Es posible que usted quiera usar un diario para llevar un registro de las cosas que le hacen sentir feliz o en paz.

- **Desarrollar ejercicios que permitan mantener la calma.** Los métodos de relajación tales como la meditación son formas útiles de balancear sus emociones. La meditación es una forma de pensamiento guiado. Puede tomar muchas formas.
- **Cuidar de sí mismo.** Para tener buena salud emocional, es importante cuidar su cuerpo teniendo una rutina regular para comer comidas saludables, dormir lo suficiente y hacer ejercicio para aliviar la tensión acumulada. Evitar comer en exceso y no abuse de drogas o alcohol. Usar drogas o alcohol simplemente causa otros problemas tales como problemas de salud y problemas familiares.

2.4 Importancia de la gerontogimnasia en el desarrollo de las emociones

La actividad física puede revertir enfermedades y facilitar la recuperación de daños causados por accidentes. Se ha demostrado que la vida sedentaria es responsable del incremento en la incidencia de las enfermedades crónico degenerativas en personas de todas las edades. Volviéndose realmente determinante en los adultos mayores de 65 años (Pesav, 2014).

El desarrollo de la gerontogimnasia en los adultos mayores es muy importante en el desarrollo emocional pues beneficia:

- Grado de autonomía.
- Atención, memoria, lenguaje.
- Velocidad de reacción.
- Coordinación de movimiento.
- Equilibrio.
- Control del tono muscular.
- Estado del aparato respiratorio.
- Resistencia cardiovascular.
- Disminuye la depresión

Por ello se hace necesario precisar ejercicios que mejoren varios aspectos tanto físicos como emocionales en adultos mayores, pues contribuye a mejorar la flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio, las cuales propician una mayor estabilidad en su postura corporal, permitiendo así una fuerza que permite soportar su propio cuerpo y evita posibles caídas que podrían generar una lesión severa. Adicionalmente, la actividad física mejora la autoestima, retrasa el deterioro cognitivo, alivia los síntomas de depresión y propicia una mayor integración social (Rodríguez y otros, 2020).

De la misma manera Ponce (2017) y otros menciona que, la inclusión de ejercicios funcionales para los adultos mayores, ejercicios que ejecutan movimientos multiplanares y poliarticulares, en los que intervienen tanto los músculos agonistas del movimiento como los que se encargan de mantener la postura y el equilibrio, aunque sus efectos sobre la condición física aún no han sido establecidos con claridad. Por tanto, sería deseable encontrar programas de intervención que incidan en las funciones: motoras (fuerza, flexibilidad, habilidades motrices gruesas y resistencia aeróbica), de forma que mejoren la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores

Además, controla el estrés psicológico, por consiguiente, la realización de la gerontogimnasia permite evitar el sedentarismo considerado uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de las enfermedades cardíacas y de muerte por causas cardiovasculares, pues se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario, la inactividad física y la mortalidad cardiovascular.

CAPÍTULO III.

3. METODOLOGIA.

3.1 Enfoque

3.1.1 Cuantipropositivo

Se utilizó una metodología cuantipropositivo, debido a que los datos obtenidos, se los cuantificaron numérica y estadísticamente; además se utilizaron programas como EXCEL y SPSS V25.

3.2 Tipo:

3.2.1.1 De campo

Debido a que la investigación se realizó en el lugar de los hechos como fue el cantón Pallatanga y el “Hogar Virgen de Lourdes del cantón Pallatanga”

3.2.1.2 Transversal

Los instrumentos de evaluación se aplicaron en un tiempo establecido y en el mismo lugar de los hechos.

3.3 Diseño:

3.3.1.1 Cuasiexperimental

Debido a que se manipulo una sola variable en este caso el empleo de la gerontogimnasia en influencia de la mejora del estado de ánimo, los instrumentos de evaluación se aplicaron por dos ocasiones, la primera permitió conocer e identificar el estado anímico de los adultos mayores; se diseñó un plan de intervención donde se utilizó la gerontogimnasia, así se aplicó nuevamente el instrumento de evaluación, en el cual se pudo conocer si los ejercicios aplicados beneficiaron el estado anímico de los adultos mayores.

3.4 Población y muestra

3.4.1.1 Población

El Centro Gerontológico Virgen de Lourdes del cantón Pallatanga está constituido por 30 adultos mayores de los cuales 11 pertenecen al residencial (24 horas) y 19 al diurno (9 am – 14 pm).

3.4.2 Muestra:

Constituido por 19 adultos mayores los cuales asisten al centro gerontológico de lunes a viernes en un horario de nueve horas a catorce horas, los cuales disponían de movilidad completa con los cuales pudimos llevar a cabo nuestra investigación.

Tabla 1.

Población y Muestra

Extracto	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	8	42%
Mujeres	11	58%
Total	19	100%

Elaborado por: Brayan Robinson Naula Yuquilema y Jhony Armando Yamba Paucar (2022).

3.5 Técnicas e instrumentos de evaluación

3.5.1 Técnicas

- Prueba psicométrica

3.5.2 Instrumentos

- Test EVEA: La EVEA se construyó como un instrumento “para medir estados de ánimo transitorios en los estudios que utilizan procedimientos de inducción estado

de ánimo” (Sanz, 2001, p. 71). La EVEA consiste de 16 ítems, cada uno compuesto por una escala gráfica de tipo Likert de 11 puntos (de 0 a 10), flanqueadas por las palabras “nada” (0) y “mucho” (10), que presenta en su margen izquierdo una corta afirmación que describe un estado de ánimo. Las 16 frases tienen la misma construcción; todas empiezan con las palabras “me siento” y continúan con un adjetivo que representa un estado de ánimo (p. ej., “me siento triste”, “me siento alegre”). La EVEA pretende evaluar cuatro estados de ánimo: ansiedad, ira-hostilidad, tristeza-depresión y alegría. Cada estado de ánimo viene representado por cuatro ítems con diferentes adjetivos los cuales definen una subescala, y todos los ítems dentro de cada subescala están formulados en la misma dirección. También permite identificar la relación existente entre el área cognitiva y los estados de ánimo.

CAPÍTULO IV.

4. ANÁLISIS Y RESULTADOS

4.1 Sexo de la población de estudio

Tabla 2. Género

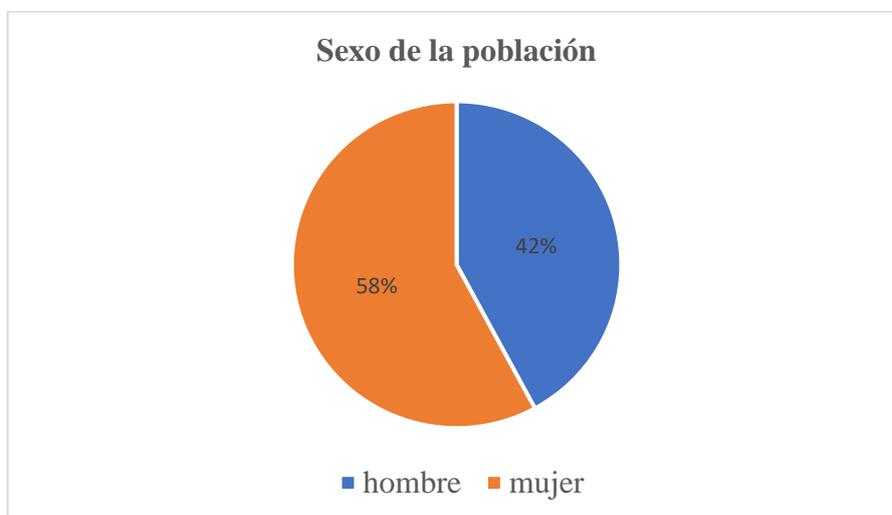
	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	11	55
Hombre	8	45
Total	19	95

Fuente: Recolección de datos

Elaborado por: Brayan Robinson Naula Yuquilema y Jhony Armando Yamba Paucar (2022).

Gráfico 1:

Sexo de la población



Elaborado por: Brayan Robinson Naula Yuquilema y Jhony Armando Yamba Paucar (2022).

4.2 Prueba de normalidad

Tabla 3

Pruebas de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_estado_animico	0,101	19	,200*	0,969	19	0,758
post_estado_animico	0,115	19	,200*	0,955	19	0,484

* Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

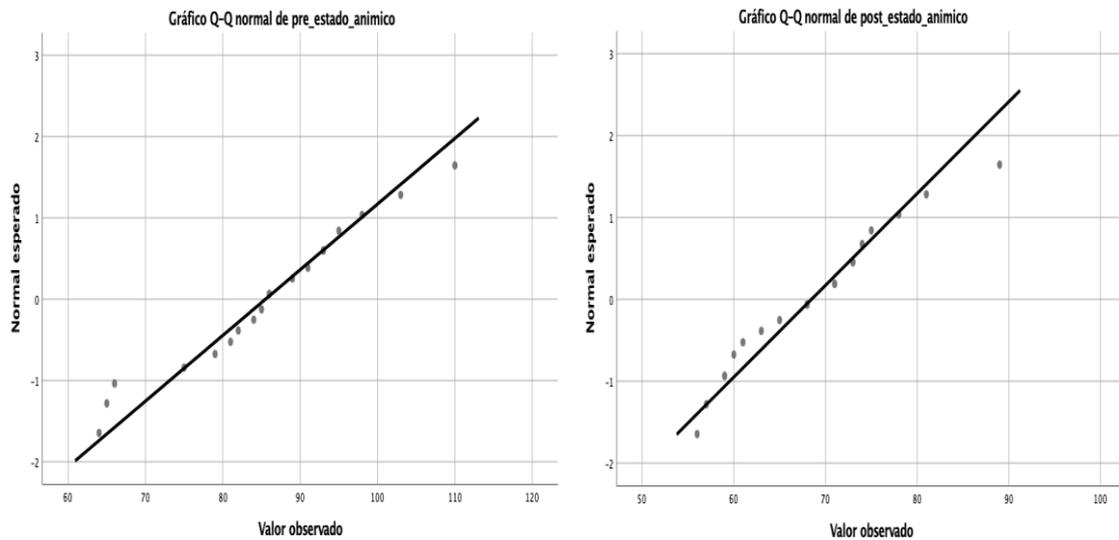
a Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Prueba de normalidad programa SPSS

Elaborado por: Brayan Robinson Naula Yuquilema y Jhony Armando Yamba Paucar (2022).

Gráfico N 2.

Pruebas de normalidad



Fuente: Autores.

Elaborado por: Brayan Robinson Naula Yuquilema y Jhony Armando Yamba Paucar (2022).

Análisis e interpretación

Realizada la prueba de normalidad se consideró la diferencia entre el pre test y post test de tal manera que se pueda identificar si utilizamos las pruebas paramétricas o no paramétricas, al ser $> a 0,05$ obtenemos una distribución normal de los datos, por lo cual se procedió a utilizar la prueba paramétrica t student para datos pareados.

Al obtener una significancia $> a 0,05$ rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa.

H0: La gerontogimnasia incide de manera negativa en estado emocional de los adultos mayores.

H1: La gerontogimnasia incide de manera positiva en estado emocional de los adultos mayores.

4.3 T-student

Tabla 4.

T Student Prueba de muestras emparejadas								
Diferencias Emparejadas								
				95% de intervalo de confianza de la diferencia				
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
pre_estado_anímico - post_estado_anímico	17,053	12,371	2,838	11,09	23,015	6,008	18	0,00

Fuente: Prueba T-student, Spss. V25.

Elaborado por: Brayan Robinson Naula Yuquilema y Jhony Armando Yamba Paucar (2022).

Análisis e interpretación

Aplicada la prueba estadística t student para pruebas emparejadas podemos ver que tenemos un P=valor a 0,00 obteniendo un grado muy significativo y una relación $\pm = a 6,008$ muy fuerte.

4.4 PRE-test de la prueba EVEA general

		DEPRESIÓN	ANSIEDAD	ALEGRÍA	HOSTILIDAD
Válido	BAJO	26,3	36,7	21,7	47,4
	MEDIO	63,2	57,9	78,3	52,6
	ALTO	10,5	5,3	0,0	0,0
	Total	100,0	100,0	100,0	100,00

Fuente: Test EVEA realizado a los adultos mayores de Pallatanga

Elaborado por: Brayan Robinson Naula Yuquilema y Jhony Armando Yamba Paucar (2022).

4.5 POST-test de la prueba EVEA general

		DEPRESIÓN	ANSIEDAD	ALEGRÍA	HOSTILIDAD
Válido	BAJO	73,7	78,9	0,0	78,9
	MEDIO	26,3	21,1	21,0	21,10
	ALTO	0,0	0,0	79,0	0,0
	Total	100,0	100,0	100,0	100,00

Fuente: Test EVEA realizado a los adultos mayores de Pallatanga

Elaborado por: Brayan Robinson Naula Yuquilema y Jhony Armando Yamba Paucar (2022)

4.6 Discusión

En base a los datos obtenidos por medio de la aplicación de test EVEA, antes y después de la aplicación de las actividades de gerontogimnasia se evidenció que los adultos mayores en el pre-test, obtuvieron un nivel medio en las dimensiones depresión con el 63%, ansiedad con el 58%, alegría con el 78% y hostilidad con el 52%; mientras que en el Post test adultos mayores en el post-test, obtuvieron nivel bajo, el 74% en la dimensión depresión, el 79% en la dimensión ansiedad, el 79% en la dimensión hostilidad; mientras que en la dimensión alegría se obtuvo un nivel alto con el 79%.

Se puede mencionar que las actividades de gerontogimnasia benefician de manera positiva el bienestar emocional, social, cognitivo, familiar y de salud de los adultos mayores, debido a que permite mejorar su condición física, al tener mayor fuerza y equilibrio para desarrollar los ejercicios, así como ha disminuido los niveles de estrés, ansiedad, hostilidad, dando paso que poseen un estado de ánimo positivo lo cual ha mejorado su calidad de vida.

Garrido (2018), por su parte menciona que los resultados sugieren que la aplicación de las actividades físicas han logrado mejorar el estado de ánimo o emocional de las personas jubiladas pertenecientes al grupo de jubilados del Patronato San José, pues se puede apreciar

que ocho (8) jubilados, dato que se obtuvo de la historia clínica y del test EVEA, previa a la aplicación de la terapia grupal, se ubican en el grupo ALEGRE y luego de la aplicación de la terapia breve de grupo cognitivo-conductual, en número de 6 sesiones, se vuelve a aplicar al grupo de estudio el test EVEA, revelando que trece (13) jubilados se ubican en este grupo Alegre; esto demuestra la eficacia de la psicoterapia breve de grupo aplicada ya que la persona jubilada ya no se siente aislada de la sociedad y por tal motivo el jubilado despertó interés en asistir a los grupos de ayuda.

Por otro lado, Mejía y otros (2018), atribuyen que Se determinó que la actividad física baja se asocia con un estado emocional caracterizado por ansiedad, depresión e ira en los adultos mayores con obesidad. Por lo anterior, es importante señalar que, para obtener los beneficios de una actividad física, así como un estado emocional equilibrado y disminución de peso corporal, es necesario que se cumpla con el tiempo establecido de 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana, siempre tomando en cuenta las necesidades y riesgos de su realización en este grupo etario.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Por medio de una evaluación previa del Test EVEA, se pudo identificar que la mayoría de los adultos mayores, poseen depresión, pues tienen dificultad para conciliar el sueño, son irritables, lo cual ha incidido de manera negativa en el desarrollo de su estado emocional; de la misma manera, se pudo conocer que llevan una vida sedentaria, pues no realizan ningún tipo de ejercicios, a de más de poseen una mala alimentación.
- Se realizó una intervención con los adultos mayores del cantón Pallatanga, el mismo que duró 12 semanas, basado en la aplicación de ejercicios físicos, motrices y lúdicos, los cuales permitieron mejorar la actividad física, postura y equilibrios en los adultos mayores, fomentando positivamente en el desarrollo del estado ánimo de la población de estudio.
- Con la aplicación del post-test se pudo determinar que la influencia de la gerontogimnasia, benefició al desarrollo positivo del estado anímico de los adultos mayores; por medio de la aplicación de la intervención del programa se identificó que el nivel de depresión menor, al igual que la hostilidad, suelen ser más felices y tener motivos diarios para vivir, así como también su autoestima en general mejoró al igual que su estado de salud físico, emocional, social, espiritual. Beneficiando así su estilo y calidad de vida.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda realizar evaluaciones periódicas sobre el estado de ánimo de los adultos mayores, al igual desarrollar escalas de evaluación que les permitan conocer la sintomatología depresiva; así poder identificar los diferentes problemas que pueden estar afectado su calidad de ánimo.
- Realizar con mayor frecuencia programas de intervención en donde se estimule el desarrollo de ejercicios, ya que por medio de ellos se generarán, hábitos alimenticios, de sueño, podrán tener una mayor agilidad para realizar, lo cual beneficiará a su estado de ánimo.
- Analizar varias investigaciones sobre la gerontogimnasia para de esa manera emplear adecuadamente programas de ejercicios gerontogimnásticos y observar los beneficios en el aspecto físico y como estos influyen en la parte emocional del adulto mayor.

BIBLIOGRAFÍA

- Abaunza, C., Mendoza, M., Bustos, P., Paredes, G., Enriquez, K., & Padilla, A. (2018). Concepción del adulto mayor. *Scielo*, 4(1), 60-98.
<https://doi.org/https://doi.org/10.7476/9789587385328.0007>
- Rubio, R., & Rubio, L. (2021). El envejecimiento con éxito en el adulto mayor. Algunos indicadores . En *La salud de los adultos mayores: una vision compartida* (págs. 37-65). Organización Panamericana de la Salud.
- Quintanar, A. (2018). Análisis de la calidad de vida en adultos mayores. Actopan, México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
- Paredes, A. (2017). La gerontogimnasia y su incidencia en la calidad de vida del adulto mayor de 65 a 75 años del seguro social. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Capote, G., Espinosa, J., Analuisa, E., & Aguirre, E. (2017). La gerontogimnasia y su influencia en la universidad Central del Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 22(234), 1-9.
- Lavandero, G. (2017). La gerontogimnasia y su influencia . *ResearGate*.
- Rosado, M., & Espinoza, Á. (2018). Vida y salud con la gimnasia para adultos mayores. *Revista Conrado*, 14(61), 73-76. <https://doi.org/http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
- Cerón, R. (2020). Beneficios de la gerontogimnasia. Riobamba, Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo.
- García, M. (2017). Las emociones y el bienestar en las personas adultas mayores. Universitat de Jaume.
- Pochintesta, P. (2016). *Las emociones en el envejecimiento y el miedo ante la muerte*.
file:///C:/Users/SERVIDOR/Downloads/paula_pochintesta_unlocked.pdf
- Hurtado, N. (2015). Conflictos emocionales en relaciona los cambios en calidad de vida, que experimentan los adultos mayores. Guayaquil, Guayas, Ecuador: Universidad de Guayaquil.
- Vásconez, K. (2020). Estrategias utilizadas para comprender los estados emocionales de los adultos mayores. Guayaquil, Ecuador: Universidad de Guayaquil.
- Pérez, M., Gázquez, J., Molero, M., Martínez, Á., Barragán, A., & Simón, M. (2016). Inteligencia emocional y salud en el envejecimiento: beneficios del programa PECI-PM. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 11-23. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15517/ap.v30i121.24048>
- Yanes, M. (2017). Consejos y propuestas para un envejecimiento satisfactorio. *MediSur*, 9(4), 407-417.
- Pesav, A. (2014). *La gerontología en al esfera socioemocional*.
<https://es.scribd.com/document/211745221/2-La-Gerontogimnasia-en-La-Esfera-Socioemocional>
- Rodríguez, Á., García, J., & Luján, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista Digital de educación física*, 11(63), 22-35.
- García, M., González, M., Ibarra, R., Martín, M., Díaz, E., Sellés, M., & Dávila, M. (2017). *Ejercicio físico para todos los mayores "moverse es cuidarse"*. Gobierno de Madrid.

- Garrido, C. (2018). Psicoterapia breve de grupo y sus efectos en el estado. Quito, Pichincha, Ecuador: Universidad Central del Ecuador.
- Mejía, U., Guerrero, A., Lorenzo, I., & SOsa, A. (2020). Actividad física y su asociación con el estado emocional en adultos mayores con obesidad. *Artículo original*, 28(1), 10-15. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2021.1.77654>
- Morales, J. (2022). Evaluación del rendimiento físico, fisiológico, perceptivo y psicológico con privación del sueño en personal sanitario. Universitat Ramon LLull.
- Paz, S., Barranco, Y., & Villa, E. (2020). Dance Fitness Classes Improve the Health-Related Quality of Life in Sedentary Women. *International journal of Enviaanmetal research and public health*, 17, 1-13. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17113771>
- Ponce, C., Ponce, H., Gutiérrez, H., Cando, K., & Bayas, R. (2017). Efecto del incremento de intensidad y frecuencia semanal sobre la condición física en personas mayores activas que proporcionan los programas de ejercicio funciona con bandas elásticas vs lo lúdico recreativo. *European Scientific Journal August*, 24(13), 17-32.
- Martínez, K., Toro, T., & Vargas, J. (2021). Estado emocional de los adultos mayores en institucionalización. Quito, Ecuador: Universidad Central del Ecuador.
- Landibez, N., Contreras, K., & Castro, Á. (2018). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia . *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4), 562-580.
- Álvarez, E., & Alud, A. (2017). La actividad física y sus beneficios físicos como estrategia de inclusión social del adulto mayor (The physical activity and its physical benefits as strategy for the social inclusion of elderly). *Scopus*, 5(1), 23-36. <https://doi.org/https://doi.org/10.26620/uniminuto.inclusion.5.1.2018.23-36>
- Cortez, A., & Vásquez, J. (2019). Actividad física y la capacidad funcional en adultos mayores de dos centro de salud en SAn Juan de Lurigancho. Lima, Perú: niversidad Norbert Wiener.
- Alvarado, A., & Salazar, Á. (2016). Descubriendo los sentimientos y comportamientos que experimenta el adulto mayor. *Gerokomos.*, 27(4), 142-146.

ANEXOS

Anexo 1. Oficio de autorización para la intervención en el centro gerontológico “Virgen de Lourdes del cantón Pallatanga”



**GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DE
PALLATANGA
ALCALDÍA**



Pallatanga, 14 de abril del 2022.

Susana Paz Viteri
**DIRECTORA DE CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

Presente. -

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo a nombre del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Pallatanga, augurándole éxitos en la función a usted encomendada.

En respuesta al Of. N° 350.C.PAFYD-FCEHT-UNACH-2022 de fecha 08 de abril del 2022, donde solicita se permita el ingreso al Centro Gerontológico Casa Hogar Virgen de Lourdes del cantón Pallatanga, a los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte Sr. Brayan Robinson Naula Yuquilema y al Sr. Jhony Armando Yamba Paucar, con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación “Gerontogimnasia y su influencia en el estado anímico del adulto mayor”.

En mi calidad de Alcalde del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Pallatanga, se AUTORIZA para que los estudiantes ingresen al Centro Gerontológico “Virgen de Lourdes” y desarrollen su trabajo de titulación “GERONTOGIMNASIA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO ANÍMICO DEL ADULTO MAYOR”; para los fines pertinentes se designa como Tutor a la Lic. Pamela Rodríguez, Técnico Socio Cultural del GAD Municipal de Pallatanga con quien se coordinará las actividades a desarrollar.

Particular que comunico para los fines legales pertinentes,

Muy Atentamente,



RODRIGO ENRIQUE
GRANIZO MUÑOZ



Agr. Rodrigo Enrique Granizo Muñoz
ALCALDE DEL GAD MUNICIPAL DE PALLATANGA
Ac.



Recibido
4/05/22
11.30

Anexo 2. Consentimiento informado

Consentimiento Informado

Yo _____ con cedula de identidad CC. declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “Gerontogimnasia y su influencia en el estado anímico del adulto mayor. Este es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo de la **Universidad Nacional de Chimborazo**.

Entiendo que este estudio busca conocer (**Indagar la incidencia de la gerontogimnasia y su influencia en el estado anímico del adulto mayor**) y sé que mi participación se llevará a cabo en (**en el asilo de ancianos del cantón Pallatanga “Hogar Virgen de Lourdes' del cantón Pallatanga**), en el horario (**días: lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 12:00 horas**) y consistirá en participar en la realización de un pre y post test su instrumento el test de escala de valoración del estado de ánimo “EVEA” y ejercicios gerontogimnásticos con una duración de tres meses.

Este estudio tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Así mismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí. Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma

Anexo 3. Instrumento de Evaluación del estado anímico (EVEA)

TEST EVEA

	Nada	Mucho
Me siento nervioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento irritado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento alegre	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento melancólico	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento tenso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento optimista	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento alicaído	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento enojado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento ansioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento apagado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento molesto	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento jovial	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento intranquilo	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento enfadado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento contento	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento triste	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Anexo 4. Planificaciones

	<h2>Gerontogimnasia y su influencia en el estado anímico del adulto mayor</h2>		<h1>2022</h1>
<h3>PLANIFICACIÓN</h3>			
<h4>DATOS INFORMATIVOS</h4>			
ESTUDIANTES	Brayan Naula, Jhony Yamba		
CENTRO GERONTOLÓGICO	Hogar Virgen de Lourdes		
FECHA:	2 de mayo – 29 de Julio		
TUTOR:	PhD: Edda Lorenzo		
HORA:	10:00 am – 12:00 pm		
<h3>MAYO</h3>			
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación del test EVA • Juegos lúdicos <p>Cara</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilizar la lengua • Subimos y bajamos las cejas • Besos • Llenamos la boca de aire <p>Hombros y brazos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juego lúdico <p>Cabeza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inclinar adelante y atrás alternativamente la cabeza. Llevamos la barbilla al pecho • Girar a izquierda y derecha alternativamente la cabeza. • Acercamos la oreja al hombro homolateral <p>Dedos de manos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juego lúdico <p>Hombros y brazos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subir ambas manos por delante del cuerpo con brazos estirados hasta situarlos por encima de la cabeza • Manos en el pecho, codos a la altura del hombro, abrir y cerrar brazos 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego lúdico • Equilibrio junto a la silla <p>Cabeza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inclinar adelante y atrás alternativamente la cabeza. Llevamos la barbilla al pecho • Girar a izquierda y derecha alternativamente la cabeza • Acercamos la oreja al hombro homolateral • Giramos circularmente la cabeza lentamente

<ul style="list-style-type: none"> • Subimos y bajamos los hombros • Estiramos la musculatura de la espalda rodeándonos con nuestros propios brazos • Flexionar los dos brazos con los codos pegados al tronco • Subir los brazos por encima de la cabeza hasta hacerse tocar ambas manos, pasando por posición brazos en cruz • Subir una mano por encima de la cabeza con brazos estirados y después la otra, alternativamente <p>Piernas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentados, se empieza la marcha • Agarrados al respaldo de la silla, subir una rodilla y otra alternativamente • Agarrados al respaldo de la silla, subir el pie hacia atrás, acercándolo al glúteo, doblando las 	<ul style="list-style-type: none"> • Movemos los dedos con los brazos en extensión • Unir y separar los dedos con la mano abierta • Tocar con el pulgar la punta del resto de los dedos, uno por uno con ambas manos • Girar las palmas hacia dentro y hacia fuera • Abrir y cerrar los puños <p>Cintura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentados, giramos muy despacio el tronco a izquierda y derecha • Sentados, cogemos el balón de la izquierda de la silla y lo pasamos a la derecha, y viceversa • Agarrados al respaldo de la silla, arqueamos la espalda sacando pecho, y luego, la arqueamos al revés, metiendo la tripa hacia dentro • Agarrados al respaldo de la silla, pies fijos en el suelo, inclinamos el tronco a un lado y a otro • Sentados, nos agarramos a los brazos o los bordes de la silla 	<ul style="list-style-type: none"> • Con los codos pegados al tronco girar los antebrazos hacia dentro y hacia fuera • Con los brazos en extensión por delante del cuerpo los abrimos a la vez, desde la línea media a los extremos <p>Muñecas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sujetándonos la muñeca con la mano, rotaciones completas de muñeca, hacia dentro y hacia fuera. Cambiamos a la otra mano • Muñecas arriba y abajo <p>Pies</p> <ul style="list-style-type: none"> • En pie, ponerse de puntillas, agarrados al respaldo de la silla • Sentados, elevar las punteras de los pies, apoyándose en el talón • Sentados con las manos bajo los muslos, un pie en el aire, girar la puntera hacia dentro y hacia fuera 	<p>Hombros y brazos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subimos y bajamos los hombros • Estiramos la musculatura de la espalda rodeándonos con nuestros propios brazos • Flexionar los dos brazos con los codos pegados al tronco • Subir los brazos por encima de la cabeza hasta hacerse tocar ambas manos, pasando por posición brazos en cruz • Subir una mano por encima de la cabeza con brazos estirados y después la otra, alternativamente <p>Dinámica ordena las monedas por su tamaño</p> <p>Cintura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentados, giramos muy despacio el tronco a la izquierda y derecha • Sentados, cogemos el balón de la izquierda de la silla y lo pasamos a la derecha, y viceversa • Agarrados al respaldo de la silla, arqueamos la espalda sacando pecho, y luego, la arqueamos al revés, metiendo la tripa hacia dentro.
--	--	--	---

rodillas alternando uno y otro pie.	y nos inclinamos hacia adelante.	<ul style="list-style-type: none"> Sentados, apoyar el pie por el talón, girar el talón a izquierda y derecha. Cambiar de pie. 	
JUNIO			
SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<ul style="list-style-type: none"> Juego lúdico Masajes por todo el cuerpo Cara <ul style="list-style-type: none"> Movilizar la lengua Llenamos la boca de aire y expulsamos lentamente Subimos y bajamos las cejas Besos Hombros y brazos <ul style="list-style-type: none"> Subir ambas manos por delante del cuerpo con brazos estirados hasta situarlos por encima de la cabeza Manos en el pecho, codos a la altura del hombro, abrir y cerrar brazos 	Brazos <ul style="list-style-type: none"> Con las manos estiradas entrecruzamos de un lado a otro. 3 series de 10 repeticiones. Con las manos estiradas hacia el frente levantamos la una y bajamos la otra. 3 series de 10 repeticiones. Cintura <ul style="list-style-type: none"> Con las manos en la cintura inclinamos el cuerpo hacia adelante. 4 series de 10 repeticiones. Con las manos en la cintura movemos de un lado a otro. 4 series de 10 repeticiones. Piernas <ul style="list-style-type: none"> Con las manos en la rodilla flexionamos 10 repeticiones por 4 series. 	Hombros <ul style="list-style-type: none"> Con las manos en los hombros vamos a rotar hacia adelante 10 repeticiones por 4 series. Con las manos en los hombros rotamos hacia atrás. 4 series de 10 repeticiones. Elevación de hombros. 4 series de 10 repeticiones. Munecas <ul style="list-style-type: none"> Con los brazos estirados hacia adelante, vamos a abrir y cerrar los dedos. 4 series de 10 repeticiones. Con los brazos estirados hacia un lado, vamos a girar la muñeca hacia adelante. 4 series de 10 repeticiones. Con los brazos estirados hacia un lado, giramos hacia atrás. 4 series de 10 repeticiones. 	Piernas <ul style="list-style-type: none"> Sentados, se empieza la marcha Agarrados al respaldo de la silla, subir una rodilla y otra alternativamente Agarrados al respaldo de la silla, subir el pie hacia atrás, acercándolo al glúteo, doblando las rodillas alternando uno y otro pie Agarrados al respaldo de la silla, abrir una pierna dejándola en el aire, hacia un lado, alternando una y otra con las piernas estiradas Apoyados sobre la silla, elevamos la pierna hacia la derecha. 4 series de 10 repeticiones

<ul style="list-style-type: none"> • Con los codos pegados al tronco girar los antebrazos hacia dentro y hacia fuera • Con los brazos en extensión por delante del cuerpo los abrimos a la vez, desde la línea media a los extremos <p>Dinámica Atrapando bolitas de papel con palillos y colocando en una canastilla</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Con las manos en la rodillas vamos a moverlo de forma circular. 4 series con 10 repeticiones • Agarrados al respaldo de la silla, abrir una pierna dejándola en el aire, hacia un lado, alternando • Caminar 5 metros y regresar con el cuerpo erguido y mirada hacia el frente elevando las piernas hacia el frente en línea recta. • Caminar 5 metros y regresar a pasos largos con el cuerpo erguido, mirada hacia el frente 	<p>Piernas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyado sobre una silla, elevamos nuestro cuerpo sobre las puntillas de nuestro pie. 4 series de 10 repeticiones. • Apoyados sobre una silla, elevamos nuestro cuerpo sobre los talones. 4 series de 10 repeticiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyados sobre la silla, elevamos las piernas hacia la izquierda. 4 series de 10 repeticiones. • Sentados en la silla entrecruzamos la pierna de un lado a otro. 4 series de 10 repeticiones. • Sentados en la silla vamos a levantarnos y a sentar. 4 series de 10 repeticiones. • Sentados en la silla con las piernas elevadas y unidas vamos a rotar hacia la derecha <p>Sentados en la silla con las piernas elevadas y unidas vamos a rotar hacia la derecha</p>
<p>JULIO</p>			
<p>SEMANA 1</p>	<p>SEMANA 2</p>	<p>SEMANA 3</p>	<p>SEMANA 4</p>
<p>Dinamica</p> <p style="text-align: center;">Candidato a alcalde del canton pallatanga.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se seleccionará varios participantes se les dara 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego lúdico • Abrir y cerrar los puños • Subimos y bajamos las cejas • Subir una mano por encima de la cabeza con brazos estirados y después la otra, alternativamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego lúdico • Sentados, apoyar el pie por la puntera y elevar el talón, girar el talón a izquierda y derecha. Cambiar de pie • Bajar las manos intentando tocar los pies. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugos lúdicos • Levantar el brazo izquierdo estirado sobre la cabeza, con la mano derecha sobre la cintura. Inclinar hacia la derecha flexionando la cintura, hasta donde pueda.

<p>un tiempo para que piensen en sus obras a propones al publico quines seran los comapaneros.</p> <p>El ganador se elegira por medio de aplausos</p> <p>Inicializacion de Trabajo de piernas en movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminar con el cuerpo erguido y vista hacia el frente en línea recta 5 metros y regresar. • Caminar 5 metros y regresar de forma lateral de manera que nuestro pie derecho sea el primero en dar un paso de forma lateral • Caminar 5 metros y regresar de forma lateral de manera que nuestro pie izquierdo sea el primero en dar un paso de forma lateral • Sujetos a la silla dejar un pie en el aire, balancear fuera y dentro, pasando el pie 	<ul style="list-style-type: none"> • Subir ambas manos por delante del cuerpo con brazos estirados hasta situarlos por encima de la cabeza • Con los codos pegados al tronco girar los antebrazos hacia dentro y hacia fuera • Sujetos a la silla dejar un pie en el aire, balancear fuera y dentro, pasando el pie elevado por delante de la pierna de apoyo. Cambiar de pierna <p>Trabajo de piernas en movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminar con el cuerpo erguido y vista hacia el frente en línea recta 5 metros y regresar. • Caminar 5 metros y regresar de forma lateral de manera que nuestro pie derecho sea el primero en dar un paso de forma lateral • Caminar 5 metros y regresar de forma lateral de manera que nuestro pie izquierdo sea el primero en dar un paso de forma lateral • Caminar 5 metro y regresar sobre las puntillas de los pies con el cuerpo erguido y la vista hacia el frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados, piernas separadas intentar tocar la punta de los pies. • Apoyados sobre la silla flexionamos y tomamos la pierna derecha durante 10 segundos y vamos alternando. • Pararse en un pie durante 10 segundos, ir alternando. <p>Trabajo de brazos en movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminar en línea recta 5 metros entrecruzando los brazos con el cuerpo erguida y la vista hacia el frente. • Caminar en línea recta 5 metros elevando los brazos con el cuerpo erguido y la vista hacia el frente. • Caminar en línea recta 5 metros rotando los brazos hacia adelante. Con el cuerpo erguido y la vista hacia el frente. • Caminar en línea recta 5 metros rotando los brazos hacia atras. Con el cuerpo erguido y la vista hacia el frente. • Caminar hacia el frente 5 metros los brazos estirados hacia el frente, vamos a separar y unir brazos. Con el 	<ul style="list-style-type: none"> • En parejas un compañero lanza la pelota y el otro la atrapa • Lanzar la pelota hacia arriba con una mano y recoger con las 2 • Lanzar la pelota hacia arriba dar una palmada y recoger la pelota • Acostado levantamos las piernas y las entrecruzamos realizando tijeretas • Pararse o sentarse con la espalda recta y los hombros relajados. • Agarrados al respaldo de la silla, pies fijos en el suelo, inclinamos el tronco a un lado y a otro • Ejecución de pos-test
--	--	---	---

<p>elevado por delante de la pierna de apoyo. Cambiar de pierna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar 5 metros y regresar sobre los talones con el cuerpo erguido y la vista haia el frente. • Caminar 5 metros y regeesar de espaldas con el cuerpo erguido. 	<p>cuerpo erguido y la vista hacia el frente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminar en línea recta 5 metros con los brazos separados extendiendo y flexionando los codos, con el cuerpo erguido y la vista hacia el frente. 	
---	--	--	--

Anexo 5: Intervención













