



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

CARRERA: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO
EN CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

TEMA: “LA GERONTOGIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DE 65 A 75 AÑOS DEL SEGURO SOCIAL, CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

AUTOR: Alba Estefany Paredes Muñoz

TUTOR: Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

AMBATO – ECUADOR

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema:

“LA GERONTOGIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DE 65 A 75 AÑOS DEL SEGURO SOCIAL, CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”. Desarrollado por la egresada, Alba Estefany Paredes Muñoz, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión de Estudio y Calificación designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ambato, 4 de Febrero del 2013

Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

C.I. 1801697796

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios especializados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Alba Estefany Paredes Muñoz

C.C. 180356510-8

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al Consejo Directivo de la Universidad Técnica de Ambato

La comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema:

“LA GERONTOGIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DE 65 A 75 AÑOS DEL SEGURO SOCIAL, CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”. Presentado por la Sra. Alba Estefany Paredes Muñoz, egresada de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física, Promoción 2012 – 2013, considero que, una vez revisado dicho Trabajo de Graduación, reúne los requisitos básicos, técnicos, científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente para los trámites correspondientes.

Lcdo. Mg. Oscar Alberto Abril Flores

Miembro

Ing. Mg. Diego Fernando Melo

Miembro

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación previo a la obtención de mi título de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Cultura Física, lo dedico a todos los adultos mayores del Seguro Social, quienes depositaron su salud y confianza en mis conocimientos para que yo pudiera realizar la investigación.

Dedico todo este esfuerzo a mis amados hijos; Melanie, Emily y Dominick que son mi razón de existir y por los que lucho en la vida.

AGRADECIMIENTO

Primero quiero honrar a mi padre Dios y a mi madre por haberme dado la vida, a mi suegra por haberme ayudado en el cuidado de mis hijos para que yo pudiera estudiar, a mi esposo y a mis hijos por comprenderme y apoyarme para que yo pueda llegar a ser una verdadera profesional.

También hago llegar mi más profunda admiración y respeto a todos mis maestros.

Hago extensivo mi agradecimiento y gratitud a las autoridades que conforman esta prestigiosa UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO, y a todo el personal docente, administrativo y de apoyo, quienes hacen posible el funcionamiento de esta mí querida universidad.

Muchas gracias también a las autoridades, profesionales y adultos mayores del SEGURO SOCIAL quienes fueron muy colaboradores para que yo pueda realizar mi trabajo de investigación.

Por último un reconocimiento a todas las personas que directa o indirectamente influyeron en la elaboración de mi trabajo de investigación.

INDICE

CAPITULO I

EL PROBLEMA	2
1.1.TEMA	2
1.2.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.2.1.Contextualización	2
1.2.2.Análisis Crítico	7
1.2.3.Prognosis	7
1.2.4.Formulación del problema	8
1.2.5.Interrogantes	8
1.2.6.Delimitación del objeto de investigación	8
1.3.JUSTIFICACIÓN	9
1.4.OBJETIVOS	10
1.4.1.General	10
1.4.2.Específicos	10

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO	11
2.1.ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	11
2.2.FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	12
2.2.1. Posición ontológica	13
2.2.2. Posición epistemológica	13
2.2.3. Posición axiológica	13
2.3.FUNDAMENTACIÓN LEGAL	14
2.4.CATEGORIAS FUNDAMENTALES	17
2.4.1. Definiciones de la variable independiente:	20
2.4.2. Definiciones de la variable dependiente	30
2.5.HIPÓTESIS	36
2.6.SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	36
2.6.1. Variable independiente:	36
2.6.2. Variable dependiente:	36

CAPITULO III	
METODOLOGÍA	37
3.1. ENFOQUE	37
3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	37
3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	38
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	38
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	40
3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	42
3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	43
3.8. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS	43
CAPITULO IV	
4.1. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	44
4.2. VERIFICACION DE HIPOTESIS	52
4.2.1. Planteamiento de la hipótesis	52
4.2.2. Selección del nivel de significación	52
4.2.3. Descripción de la Población	52
4.2.4. Especificación del Estadístico	53
4.2.5. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo	53
4.2.6. Recolección de datos y cálculos estadísticos	54
4.3. DECISIÓN	56
CAPITULO V	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	57
5.1. CONCLUSIONES	57
5.2. RECOMENDACIONES	58
CAPITULO VI	
PROPUESTA	59
6.1. DATOS INFORMATIVOS	59
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	60
6.3. JUSTIFICACIÓN	60
6.4. OBJETIVOS	61
6.4.1. Objetivo General	61

6.4.2. Objetivos Específicos	61
6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	61
6.6. FUNDAMENTACIÓN	62
6.7. METODOLOGÍA	62
6.8. ADMINISTRACIÓN	102
6.9. REPRESENTACIÓN DE LA EVALUACIÓN	103
6.10. PLAN OPERATIVO	104

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1. ÁRBOL DE PROBLEMAS	8
GRÁFICO 2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	17
GRÁFICO 3. CONSTELACIÓN DE IDEAS (V.I.)	18
GRÁFICO 4. CONSTELACIÓN DE IDEAS (V.D.)	19
GRÁFICO 5. PREGUNTA N°1	448
GRÁFICO 6. PREGUNTA N° 2	459
GRÁFICO 7. PREGUNTA N° 3	50
GRÁFICO 8. PREGUNTA N° 4	51
GRÁFICO 9. PREGUNTA N°5	52
GRÁFICO 10. PREGUNTA N° 6	53
GRÁFICO 11. PREGUNTA N° 7	504
GRÁFICO 12. PREGUNTA N° 8	515

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. POBLACIÓN Y MUESTRA	39
TABLA 2. VARIABLE INDEPENDIENTE: GERONTOGIMNASIA	40
TABLA 3. VARIABLE DEPENDIENTE: CALIDAD DE VIDA	41
TABLA 4. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	42
TABLA 5. PREGUNTA N°1	44
TABLA 6. PREGUNTA N° 2	45
TABLA 7. PREGUNTA N° 3	46
TABLA 8. PREGUNTA N° 4	47
TABLA 9. PREGUNTA N° 5	48
TABLA 10. PREGUNTA N° 6	49
TABLA 11. PREGUNTA N° 7	50
TABLA 12. PREGUNTA N° 8	51
TABLA 13. FRECUENCIAS OBSERVADAS	54
TABLA 14. FRECUENCIAS ESPERADAS	55
TABLA 15. CUADRO CHI	56
TABLA 16- PRIMERA FASE	64
TABLA 20. PLAN OPERATIVO	104

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS SEMIPRESENCIAL**

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA GERONTOGIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DE 65 A 75 AÑOS DEL SEGURO SOCIAL, CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

Autora: Alba Estefany Paredes Muñoz

Tutor: Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

La presente investigación se enfoca en los adultos mayores del Seguro Social de la ciudad de Ambato, con la finalidad de mejorar la calidad de vida, para lo que se les realizará encuestas a los adultos, familiares y autoridades de la institución, en donde se valorará las necesidades, se tomara datos individuales, para luego aplicar el programa de gerontogimnasia durante tres meses, con todas las especificaciones y cuidados que estos requieren.

El proceso normal de envejecimiento no puede ser considerado patológico o imposibilitar, sin embargo un número elevado de adultos mayores desarrolla disfunciones debido a la poca actividad física, por lo que es necesario la práctica de la gerontogimnasia, que ayudará a mejorar la calidad de vida en el adulto mayor.

INTRODUCCIÓN

En el capítulo uno se analizó el tema a investigar de manera que se pueda llegar al planteamiento de un problema, que afecte directamente a la sociedad en general, siendo esta la población de adultos mayores, con lo que se justifica la investigación, y se plantean los objetivos a cumplir.

En el capítulo dos se analiza los antecedentes investigativos, la investigación filosófica y legal, como también se otorga categorías fundamentales a las variables y se plantea una hipótesis.

En el capítulo tres se buscó la metodología a aplicarse en la investigación, enfocada en la población y muestra, operacionalizando las variables, para luego realizar la recolección de la información y procesar dicha información.

En el capítulo cuatro se interpreta y analiza toda la información que se recolectó en el capítulo anterior, y se verifica la hipótesis planteada en el capítulo dos.

En el capítulo cinco se realizó las conclusiones y recomendaciones.

En el capítulo seis se enfoca la propuesta de solución, basada en los datos de información y antecedentes de la propuesta, para luego ser justificada y dar objetivos, se analiza la factibilidad con fundamentación, metodología y administración, y por último una previsión de la evaluación.

Al finalizar se tiene los materiales de referencia que son la bibliografía y los anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

“LA GERONTOGIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DE 65 A 75 AÑOS DEL SEGURO SOCIAL, CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

La población menos tomada en cuenta, en el ámbito familiar, profesional y social, son los adultos mayores.

En el Ecuador las instituciones como el IEES, MIES, entre otras, cada día se plantean nuevas soluciones para mejorar la calidad de vida de nuestros adultos mayores. Una de ellas es incentivar a la población de la tercera edad e involucrarlos en actividades que contribuyan a su salud.

Con esta actividad se busca impulsar a los adultos mayores, para que en vez de que se queden en sus casas, se distraigan realizando prácticas físicas y productivas, que contribuyan en su salud y que a la vez se interesen y hagan de la gerontogimnasia un hábito, e incluso que los familiares, como hijos o nietos, participen y se integren, para que vean lo importante que es compartir con el adulto mayor, ya que eso también les ayuda anímicamente.

Los instructores del programa de gerontogimnasia del MIES, manifiesta que el trabajo con los adultos mayores es distinto, puesto que se hacen sesiones paulatinas considerando su salud, ya que en las personas de edad avanzada se presentan comúnmente problemas de hipertensión, artritis, entre otros.

Sin embargo, los instructores aclaran que siempre inician con rutinas destinadas a motivar a los participantes, puesto que la mayoría llega con la mentalidad del “no puedo”. Hay personas que han llegado muy rígidas por la falta de ejercicio, pero en pocas semanas se nota la diferencia.

En la provincia de Tungurahua se ha promovido realizar actividad física en un breve espacio de 10 minutos en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energía para un mejor desempeño del trabajo, a través, de ejercicios de relajación, estiramiento, entre otros; revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.

Existe un nivel alto de sedentarismo de actividad física en la provincia, pero con la ayuda de la Ministerio del Deporte se ha promovido realizar 30 minutos de actividad física al día la cual ayudado mucho para que las personas de diferentes edades realicen esta actividad ya que es muy buena para la salud y el estado de ánimo de las personas. Sé a notado el incremento de personas de la tercera edad para realizar esta actividad.

En el Seguro Social los adultos mayores no cuentan con el equipamiento necesario para que se realicen ciertas actividades físicas, los gobiernos no se interesan en poner atención a las personas que fueron la juventud y futuro de este país.

En el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social se ha promovido talleres para los adultos mayores, tomando en cuenta la actividad física como punto principal para mejorar la calidad de vida , pero un gran porcentaje de personas no realizan esta actividad, Es común observar en adultos mayores con problemas de motricidad y un estado de ánimo bajo, este problema no solo se limita a una mala calidad de vida sino también a una vida de sedentarismo que se viene dando hace muchos años atrás y todo esto se da por la ausencia de una actividad específicamente para el adulto mayor.

La falta de esta actividad afecta negativamente la fortaleza física y al aspecto psicológico de los adultos mayores, es por esta razón que la actividad física puede ayudarnos a mantenernos con un buen estado de salud y una mejor calidad de vida.

HOSPITAL DEL IESS AMBATO



El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social es una empresa estatal creada para brindar algunos beneficios de salud pública, a los empleados y trabajadores tanto del sector público como del privado, quienes aportan una cantidad de dinero en forma mensual para tener derecho de atención médica cuando son afectados por diversas enfermedades que limitan un poco su normal actividad.

La casa de salud tiene siete pisos los cuales cuentan con toda la infraestructura tecnológica para su funcionamiento.

Sus objetivos a cumplir dentro de la ciudad son atender a los clientes y brindar un servicio de calidad con rapidez. Es decir que sus afiliados cuenten con una atención médica de calidad, para la realización de este objetivo participan las diferentes áreas de la entidad, junto con los directivos y cada uno de los trabajadores de la casa de salud.

Dirección: Rodrigo Pachano Lalama 10-76 y Edmundo Martínez
Teléfono: 032826265

Director General: Ec. Roberto Cabezas

Director del Área Gerontológica: Dr. Maldonado

Nuestra provincia no cuenta con empresas o instituciones que promuevan esta actividad como es la Gerontogimnasia.

La principal estrategia para mejorar la calidad de vida de la población mayor de 65 a 70 años está en procurar una actividad física agradable es decir la práctica de la gerontogimnasia que es una actividad física muy especializada por lo que es necesaria una metodología específica de enseñanza a fin de obtener los beneficios esperados, ya que se trata de una población en condiciones delicadas conforme a su edad.

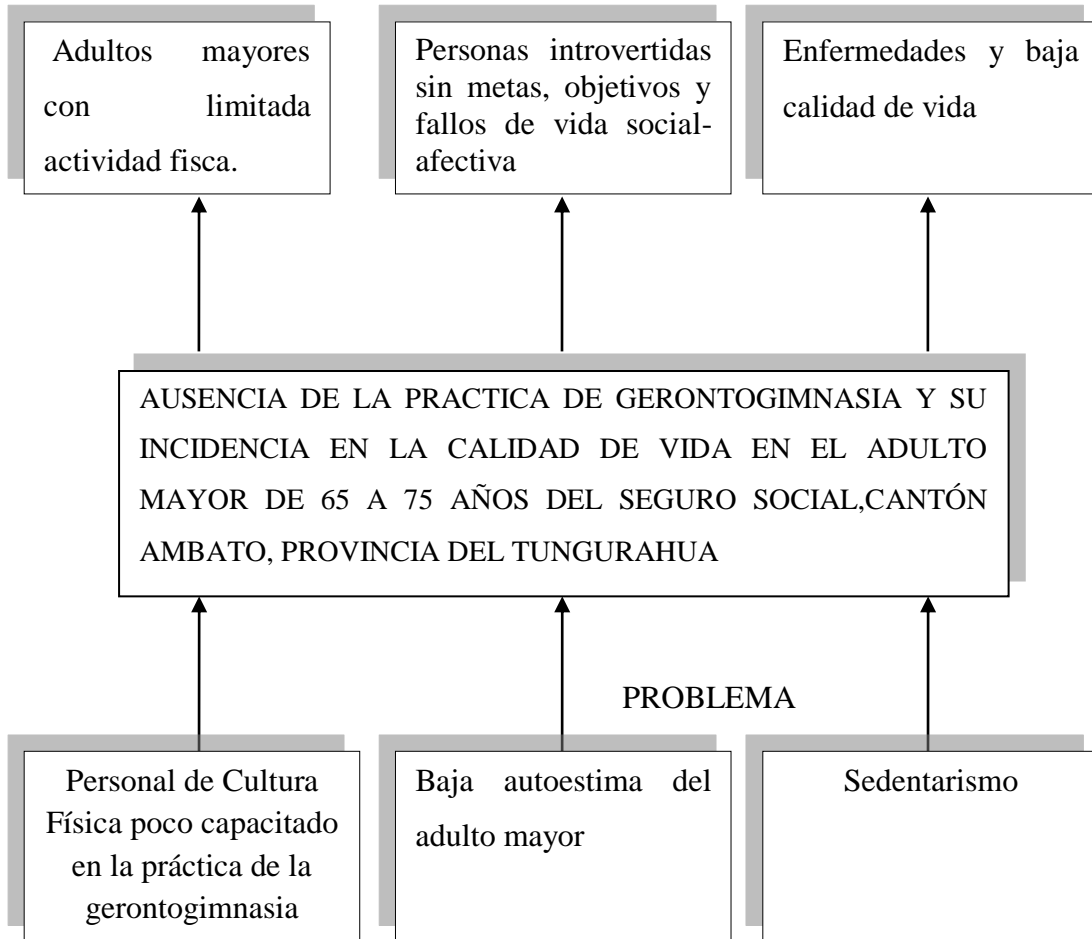
En el cantón Ambato existen instituciones públicas y privadas que no cuentan con este tipo de actividades para los adultos mayores. Si bien es cierto en los últimos años ciertas instituciones como el Seguro Social han manifestado su interés en la creación de espacios propios para la realización de actividades físicas para los adultos mayores, pero no en todos los cantones como fuera lo óptimo.

Sin duda el adulto mayor es propenso a un sin número de enfermedades propias de la edad como enfermedades crónicas y degenerativas, las cuales son graduales y avanzan a diferentes velocidades según el individuo, pero otras debido a la falta de movimiento. Esto ha provocado que se atrofién sus músculos y por consecuencia han perdido su movilidad.

En la ciudad de Ambato un alto porcentaje de la población pertenece a la tercera edad y este grupo de personas por la escasa motivación en su entorno, el pensar erróneamente que los adultos mayores no pueden hacer nada, les ha llevado a conformarse y vivir esperando simplemente la muerte. Se asume por lo tanto que la edad no es necesariamente sinónimo de enfermedad y que determinados problemas pueden ser superados con la adecuada prevención, tratamiento y aprendizaje. En consecuencia los problemas básicos de la tercera edad se están reorientando y se considera a la cultura física como un medio terapéutico no solo para rehabilitarlo y evitar su pasividad si no que inclusive le ayuda para mejorar su sociabilidad y elevar su autoestima.

ARBOL DE PROBLEMAS

EFECTOS



CAUSAS

Gráfico 1. Árbol de Problemas

Elaborado por: Alba Paredes

1.2.2. Análisis Crítico

Al deficiente personal capacitado en la práctica de la gerontogimnasia provoca una mala atención en nuestros adultos mayores puesto que tienen poca actividad física y sociabilidad, afectando a su salud provocando pérdida de movilidad articular y muscular y todo esto puede combatirse, mediante diversas actividades diarias, o con ejercicios específicos que se determinan en la gerontogimnasia los cuales van a influir de manera benéfica en la calidad de vida del adulto mayor.

El adulto mayor tiende a bajar su autoestima, lo que conlleva a pensar que ellos sienten que ya terminaron con sus metas, objetivos y con sus responsabilidades, cambiando de comportamiento, excluyendo su vida afectiva en su entorno familiar y social.

El sedentarismo es un factor negativo preponderante en los adultos mayores ya que se convierten en un grupo vulnerable ante las enfermedades como la diabetes, osteoporosis, problemas cardio-respiratorios que esto a su vez afecta el desarrollo de sus actividades diarias, por lo que su calidad de vida se ve afectada.

Con la implementación de la práctica de la gerontogimnasia ayudara de manera benéfica para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

1.2.3. Prognosis

De no realizarse la investigación con carácter científico, analítico y crítico seguirá de mal en peor el tratamiento a los grupos vulnerables como en este caso son los adultos mayores que atraviesan la edad de 65 a 75 años y esto provocara;

La pérdida de comunicación con su familia, el frecuente aislamiento, el temor a la muerte, lo que conducirá a profundos estados de desencanto, agotamiento y depresión, llevándolos muchas veces a padecer enfermedades y atravesar dificultades en su longevidad.

El sedentarismo, la mala alimentación, adicciones y el estrés, todos estos aspectos físicos, y psicológicos durante toda una vida, son la causa de las enfermedades, como enfermedades circulatorias, reumatismo, colesterol, problemas de presión, reducción de la capacidad respiratoria, molestias o enfermedades en la columna o en los huesos, como artritis o artrosis, dificultades para ver u oír, entre otras.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cómo incide la ausencia de la gerontogimnasia en la calidad de vida en el adulto mayor de 65 a 75 años del Seguro Social, Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua?

Preguntas Directrices

1.2.5. Interrogantes

- 1.- ¿Cree usted que la práctica de la gerontogimnasia mejorará la calidad de vida del adulto mayor?
- 2.- ¿Cómo se ve afectada la calidad de vida en el adulto mayor del Seguro Social?
- 3.- ¿Se debería elaborar una guía de gerontogimnasia para el adulto mayor de 65 a 75 años?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

Delimitación de Contenido

Campo: Deportivo, Recreativo y Social

Área: Cultura Física

Aspecto: La gerontogimnasia y la calidad de vida

Delimitación Espacial

El trabajo de investigación se realizara en el departamento Gerontológico dirigido por el Dr. Maldonado del Seguro Social del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Delimitación Temporal

La investigación se realizara en los meses de Enero del 2013 hasta Abril del 2013

Unidades de Observación

Dr. Maldonado Director del departamento gerontológico del Seguro Social de la provincia de Tungurahua, cantón Ambato.

Dr. Marco Bedoya Director del departamento Medicina Familiar, Licda. Jenny Robayo enfermera del departamento medicina familiar, Lenin Lara asistente administrativo y el Guardia el Sr. Medardo Silva Personal encargado de los adultos mayores.

20 Adultos mayores de 65 a 75 años.

20 Familiares.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Cabe recalcar la **importancia** que tiene este trabajo investigativo puesto que se preocupa de brindar mejor calidad de vida al adulto mayor por eso existe la necesidad de desarrollar este plan para su beneficio.

El presente proyecto de investigación tendrá como **beneficiarios** directos a un grupo vulnerable de nuestra sociedad como son los adultos mayores que antes aportaron a la familia, sociedad y país, con todo su contingente, intelectual, físico, económico y productivo y hoy por hoy mediante este tipo de proyectos, incentivar y adoptar estilos de vida más saludables, que mejoren la calidad de su vida.

La puesta en práctica de este proyecto innovador como es la gerontogimnasia y su influencia en la calidad de vida del adulto mayor del Seguro Social, causará un gran **impacto** en todo el entorno en el que se desenvuelve nuestra población de edad avanzada, puesto que de esta manera se reducirán los índices de enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas articulares y enfermedades circulatorias, mediante la gerontogimnasia se mejora la salud, reducirá las tensiones, mejorará la circulación y aumentará la fuerza y la flexibilidad.

El presente proyecto de investigación tiene **factibilidad** ya que se cuenta con el apoyo desinteresado de los adultos mayores, autoridades, profesionales a cargo del departamento gerontológico y familiares del Seguro Social, puesto que es de beneficio común.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. General

Indagar la incidencia de la gerontogimnasia en la calidad de vida del adulto mayor de 65 a 75 años del Seguro Social, del cantón de Ambato, provincia de Tungurahua

1.4.2. Específicos

- 1.- Identificar actividades para la práctica del adulto mayor.
- 2.- Determinar la calidad de vida del adulto mayor.
- 3.- Diseñar una propuesta innovadora para solucionar el problema planteado del adulto mayor.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Una vez realizada la investigación en las instituciones como; UNIANDES, Universidad Técnica Particular de Loja se puede manifestar que no existen departamentos de Cultura física es decir no existen ni proyectos ni tesis similares al tema y problema planteado.

En La Universidad Técnica de Ambato en la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en la carrera de Cultura Física se puedo encontrar tesis con variables similares que a continuación detallo.

AUTORA: Verónica Patricia Estrada Sánchez

TEMA:EL EJERCICIO FÍSICO TERAPÉUTICO INFLUYE PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS RIOBAMBA EN EL PERÍODO 2008

Conclusión:

La autora concluye que las alternativas recreativas ayudaron a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del Hogar de Ancianos en Riobamba.

Criterio Personal:

La práctica de actividad física es la mejor terapia para los adultos ya que mejoraron el estado de ánimo y que contribuyeron a la modificación de su actitud frente a la sociedad.

AUTOR: Anthony Vladimir Vargas Jaramillo

TEMA: “LA GERONTOGIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA RESISTENCIA MUSCULAR EN EL ADULTO MAYOR DE 65 A 75 AÑOS

DEL HOGAR CORAZÓN DE MARÍA, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”

Conclusión:

El autor concluye que de acuerdo a los resultados que se obtuvo con la práctica de gerontogimnasia favoreció a los adultos mayores del Hogar Corazón de María. en la resistencia en las extremidades superiores, fortaleciendo los músculos de los brazos y antebrazos.

Criterio Personal:

La gerontogimnasia es la mejor opción para motivar al adulto mayor a seguir ejercitándose, mejorando su autoestima y a que sean más independientes en sus actividades diarias.

Después de haber analizado las tesis con variables similares del tema planteado concluyo que la práctica física, incrementa la salud de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas y mejora la calidad de vida.

Con esta investigación afirmo que no se trata de un plagio, por el contrario garantizo la originalidad de la investigación del tema planteado.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La educación es la práctica de la filosofía que tiene como finalidad la perfección del ser humano es decir transmite a las nuevas generaciones los fundamentos, valores y todos los contenidos de una cultura. Esto nos permite actuar en forma libre y responsable.

En los primeros años de vida ya conformamos parte de una familia, comunidad, cultura y lengua teniendo la tarea de ir aprendiendo a ser nosotros mismos durante toda la vida es decir a tener nuestra propia identidad para podernos desarrollar en nuestro entorno natural, social y cultural.

2.2.1 Posición ontológica

El problema que se está investigando es una situación real y por ende de la sociedad ecuatoriana donde la calidad de vida en los adultos mayores del Seguro Social de la Ciudad de Ambato, debe ser tratado desde un punto de vista objetivo.

Esta realidad exige que todos nos involucremos en la búsqueda de soluciones, mediante la reflexión profunda y sincera: desde los familiares, profesionales de la actividad física, autoridades locales y gobernantes, en beneficio de nuestros adultos mayores que tanto dieron por su patria y sus núcleos familiares para su desarrollo en la época de su juventud.

2.2.2 Posición epistemológica

Al referirse al aspecto epistemológico tendríamos que definir como se ve afectada la calidad de vida en el adulto mayor debido a la inactividad física, lo cual nos va a llevar a determinar la importancia de la práctica de la gerontogimnasia.

Se toma en cuenta los antecedentes, las causas y consecuencias que produce la inactividad física en el adulto mayor del Seguro Social de la ciudad de Ambato, se deben proponer prácticas y concientizar a todos los actores involucrados en el tema, además fomentar la gerontogimnasia en el adulto mayor, para optimizar sus capacidades físicas, llevándoles a tener una mejor calidad de vida.

2.2.3 Posición axiológica

Una de las principales pretensiones con esta investigación es que los adultos mayores, profesionales de la actividad física y autoridades, lleguen a una profunda reflexión sobre como fomentar y valorar la importancia de la actividad física y sus beneficios que conllevan, de esta manera sepan cuándo y porque de la práctica de la gerontogimnasia, la cual es significativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Se debe enfatizar la admiración y amor que hay que tener con nuestros adultos mayores los cuales nos brindaron su sabiduría y aprecio, además el respeto y cooperación a las personas mayores por su sacrificio en el desarrollo de la sociedad por lo que es necesario ser generosos y recíprocos ya que somos deudores de todo lo que nos ofrecieron en sus épocas de labor y progreso a nuestro favor, también agradecer a los profesionales de la salud y de la actividad física que están con ellos en estos momentos de esta etapa de la vida a la cual pocos tendrán el privilegio de llegar.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

LEY DEL ANCIANO. Ley No. 127.

CONGRESO NACIONAL EL PLENARIO DE LAS COMISIONES
LEGISLATIVAS

Considerando:

Que debido a la crisis social y económica por la que atraviesa el país, el grupo de la tercera edad se enfrenta a graves problemas de marginación;

Que este importante grupo humano ya cumplió con sus deberes sociales y que, le corresponde al Estado garantizarle el derecho a un nivel de vida que asegure la salud, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y servicios sociales necesarios para que continúe brindando su aporte al conglomerado social;

Que es imperativo establecer disposiciones legales, administrativas y financieras para proteger y garantizar la atención a la población de la tercera edad del país; y, En uso de las facultades constitucionales, que le confiere el Art. 66 de la Constitución Política de la República del Ecuador, expide la siguiente:

"LEY DEL ANCIANO"

CAPITULO I

DISPOSICIONES FUNDAMENTALES

Art. 2.- El objetivo fundamental de esta Ley es garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológica integral y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa.

Art. 3.- El Estado protegerá de modo especial, a los ancianos abandonados o desprotegidos. Así mismo, fomentará y garantizará el funcionamiento de instituciones del sector privado que cumplan actividades de atención a la población anciana, con sujeción a la presente Ley, en especial a aquellas entidades, sin fines de lucro, que se dediquen a la constitución, operación y equipamiento de centros hospitalarios gerontológicos y otras actividades similares.

CAPITULO II

ORGANISMOS DE EJECUCIÓN Y SERVICIOS

Art. 4.- Corresponde al Ministerio de Bienestar Social la protección al anciano, para lo cual, deberá fomentar las siguientes acciones:

a) Efectuar campañas de promoción de atención al anciano en todas y cada una de las provincias del país;

Art. 5.- Las instituciones del sector público y del privado darán facilidades a los ancianos que deseen participar en actividades sociales culturales, económicas, deportivas, artísticas y científicas.

Art. 6.- El Consejo Nacional de Salud y las Facultades de Medicina de las Universidades incluirán en el plan de estudios, programas docentes de geriatría y gerontología, que se ejecutarán en los hospitales gerontológicos y en las instituciones que presten asistencia médica al anciano y que dependan de los Ministerios de Bienestar Social y Salud Pública y en aquellas entidades privadas que hayan suscrito convenios de cooperación con el Ministerio de Bienestar Social.

Art. 7.- Los servicios médicos de los establecimientos públicos y privados, contarán con atención geriátrico-Gerontológicas para la prevención, el diagnóstico y tratamiento de las diferentes patologías de los ancianos y su funcionamiento se regirá por lo dispuesto en la presente Ley, su Reglamento y Código de la Salud.

Art. 15.- (Reformado por el Art. 1 de la Ley s/n, R.O. 32, 24-IX-96).- Las personas mayores de sesenta y cinco años gozarán de la exoneración del 50% del valor de las tarifas: de los servicios médicos privados, cuyo cumplimiento supervisará el Ministerio de Salud Pública, aéreas nacionales y de las terrestres, de las entradas a espectáculos públicos culturales, deportivos, artísticos y recreacionales. Para obtener tal rebaja bastará presentar la cédula de ciudadanía

CAPÍTULO IV

DE LA EDUCACIÓN

Art. 16.- En el programa de estudios de los niveles primario y medio se incluirán temas relacionados con la población de la tercera edad. Los estudiantes del sexto curso de nivel medio podrán acogerse al trabajo de voluntariado en los hogares de ancianos del país, previa a la obtención del título de bachiller, como opción alternativa a otras actividades de carácter social.

CAPITULO VI

DE LAS INFRACCIONES Y SANCIONES

Art. 21.- Se considerarán infracciones en contra del anciano, las siguientes:

a) El abandono que hagan las personas que legalmente están obligadas a protegerlo y cuidarlo, de conformidad con el artículo 11 de la presente Ley;

b) Los malos tratos dados por familiares o particulares;

c) La falta e inoportuna atención por parte de las instituciones públicas o privadas previstas en esta Ley;

e) La falta de cuidado personal por parte de sus familiares o personas a cuyo cargo se hallen, tanto en la vivienda, la alimentación, subsistencia diaria, asistencia médica, como en su seguridad.

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

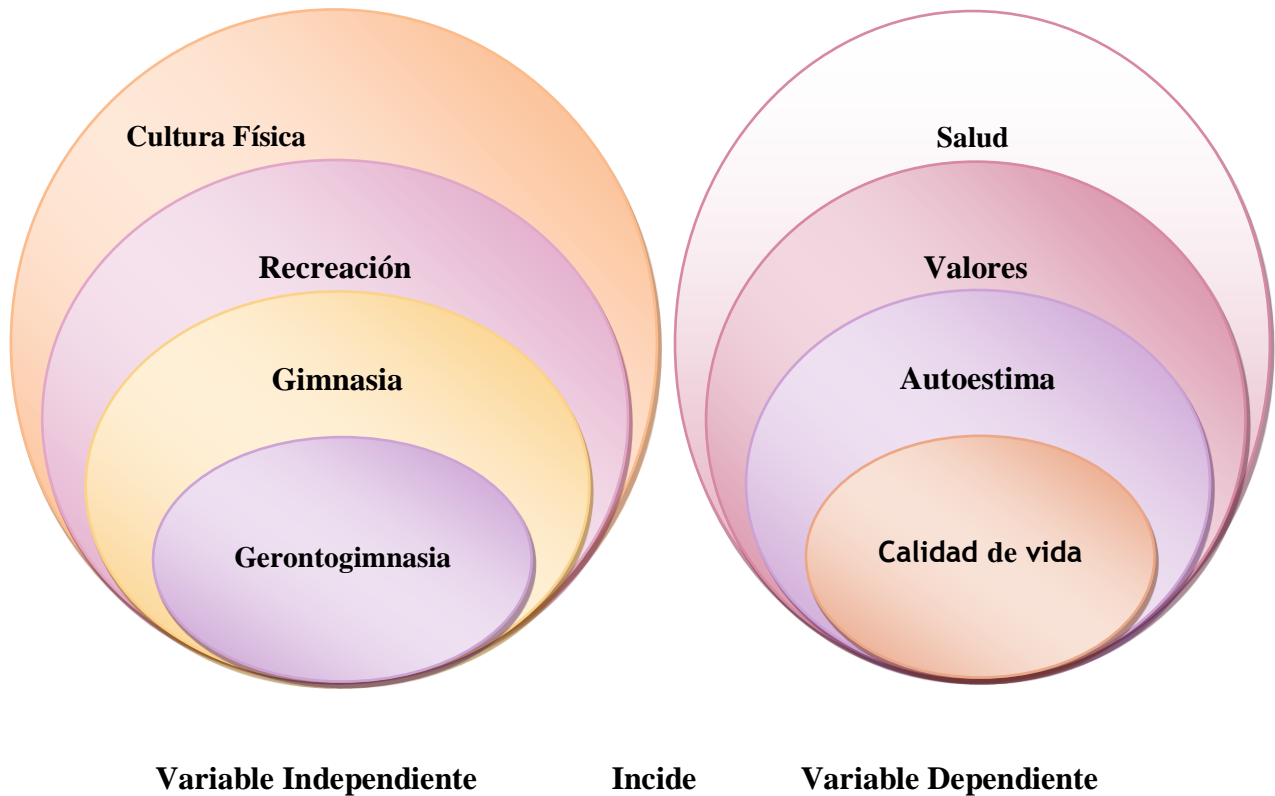


Gráfico 2. Categorías Fundamentales

Elaborado por: Alba Paredes

CONSTELACIÓN DE IDEAS

Red inclusión de la Variable Independiente.

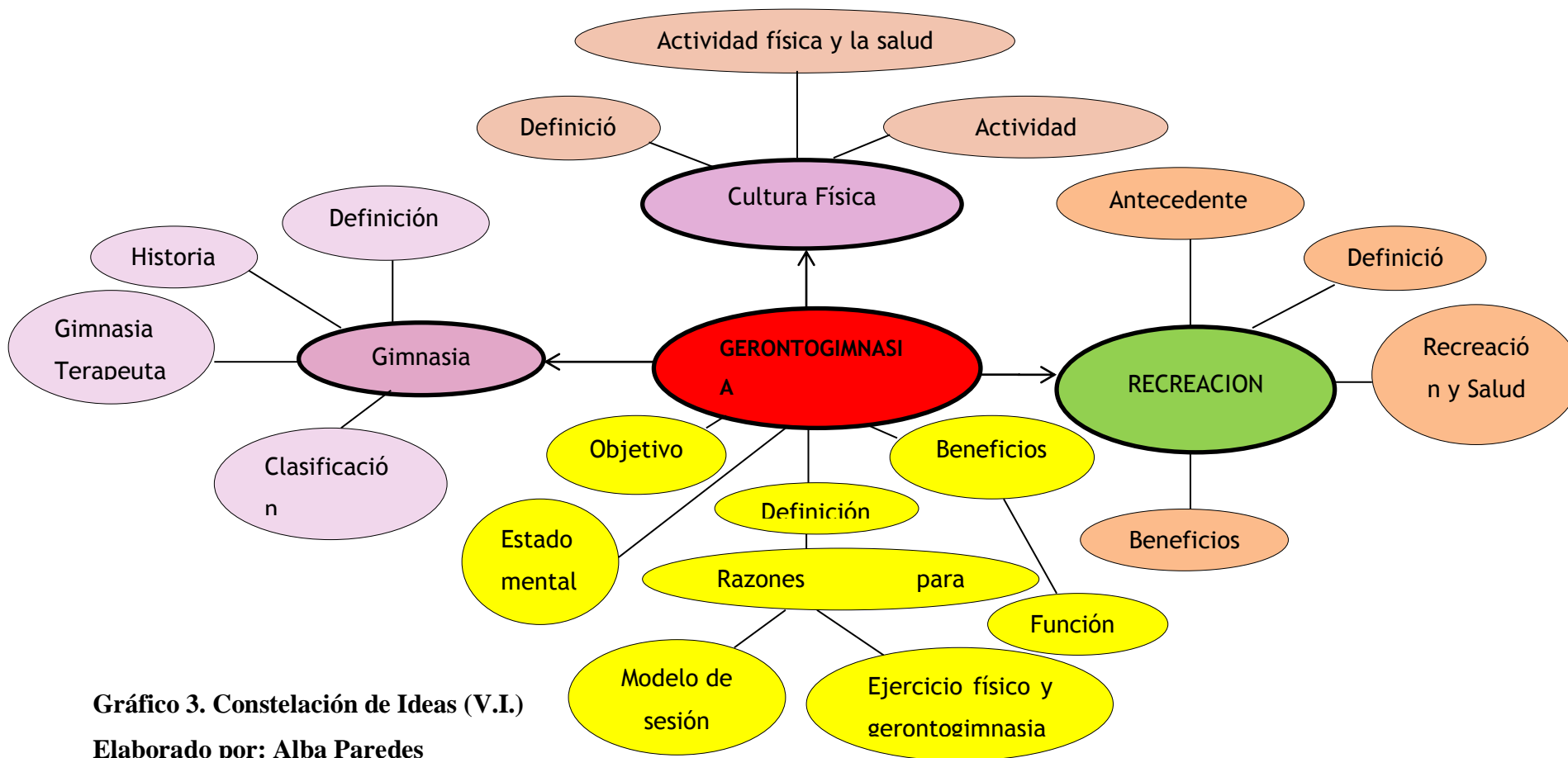


Gráfico 3. Constelación de Ideas (V.I.)

Elaborado por: Alba Paredes

CONSTELACIÓN DE IDEAS

Red inclusión de la Variable Dependiente.

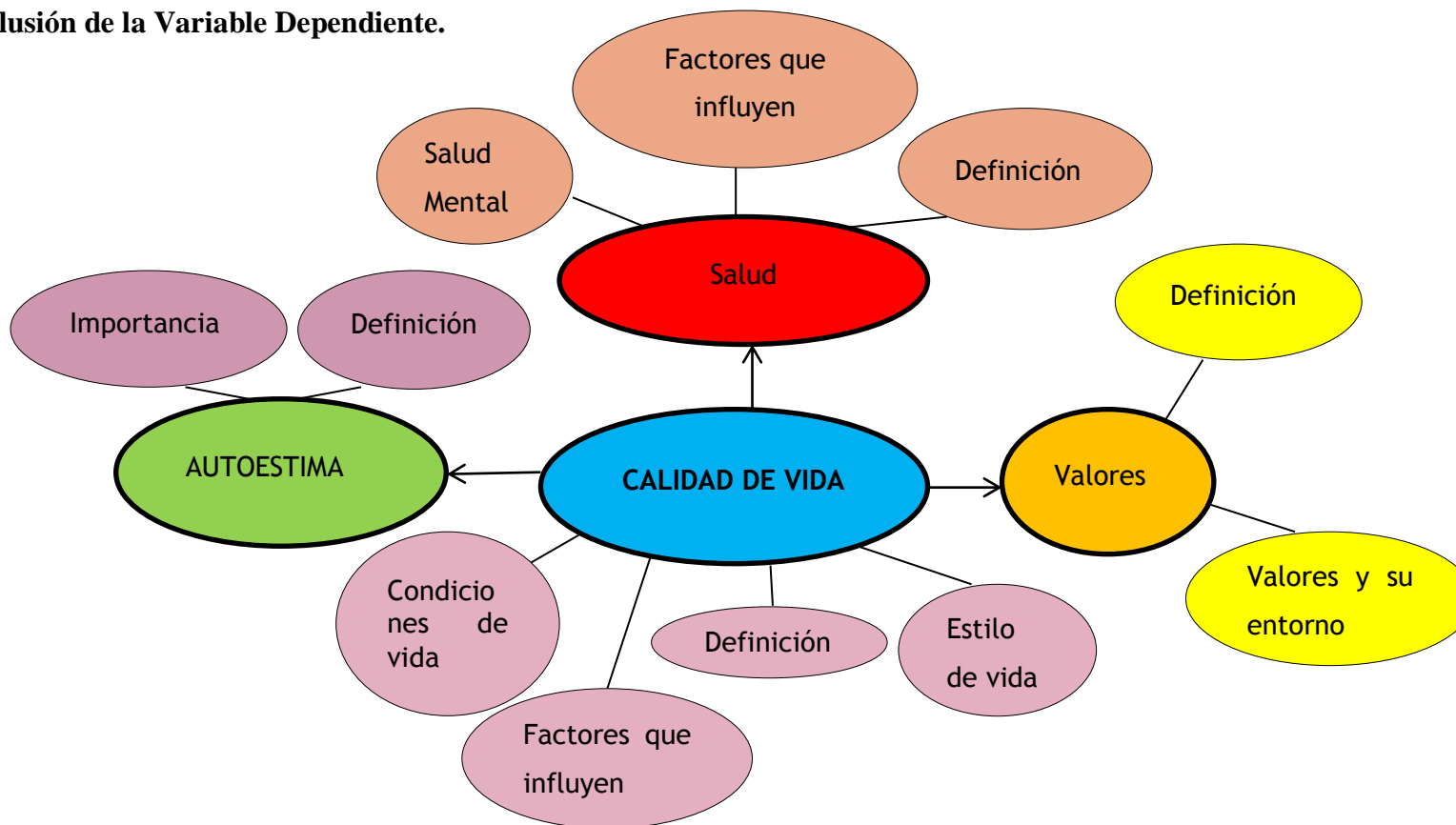


Gráfico 4. Constelación de ideas (V.D.)

Elaborado por: Alba Paredes.

2.4.1 Definiciones de la variable independiente:

Cultura Física

Definición.- La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo.

La cultura física, además de ser una actividad educativa es una actividad recreativa, social, competitiva y terapéutica.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.

Existen distintas corrientes de cultura física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina.

Por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas.

Las que se centran en la competencia entienden a la cultura física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento.

Por su lado, las que se enfocan en la recreación, priorizan actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio. Y las que promueven la expresión corporal, se nutren de influencias como ser: el yoga, la danza y la música.

Actividad física

Definición.- Es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. La actividad física puede ayudar a:

Quemar calorías y reducir la grasa corporal, reducir el apetito, mantener y controlar el peso.

Actividad Física y Salud

La actividad física y la salud están relacionadas, la práctica de un deporte adecuado a nuestras características ayudará a mantener en forma nuestra salud.

Sin duda nuestro ser corporal está signado por nuestro ser social, inmerso en una cultura como nunca antes globalizada que tiende a pautar la idoneidad de nuestros hábitos y prácticas corporales. Esta idoneidad se hace extensiva no sólo a las "correctas o deseables" conductas higiénicas, alimentarias, gestuales y posturales, (entre otras), sino a los recursos, métodos y procedimientos para lograrlas.

Nuestras elecciones en la medida en que pueden llegar a serlo sobre los "cuidados" que prodigamos al cuerpo están mayoritariamente arraigadas en el sentido del deber: debemos estar sanos, ágiles y en forma. En muchos casos, más que un derecho adquirido y un placer merecido, es un mandato forjado por la cultura del cuerpo saludable en una sociedad que consolida pautas de vida laboral cada vez más sedentarias.

"Estar en forma" se ha convertido en un lema más de las industrias de la salud, y no extraña observar la proliferación de nuevas y mágicas propuestas de rutinas gimnásticas disponibles tanto en revistas como en centros de aparatología denominados gimnasios. Para quienes pudieran opinar que la Educación Física es una práctica exclusiva del periodo escolar queremos recordarles que es una disciplina que se ocupa de que la actividad física esté relacionada básicamente con la salud y no con las leyes de mercado.

La Actividad Física sólo se traducirá en una mejor calidad de vida si es realizada en un marco de verdadero cuidado de la salud de cada persona. Así como en el ámbito educativo hay un amplio desarrollo de esta tarea, parece que tendremos que esperar un tiempo más para que se extienda a políticas comunitarias que promuevan diversos programas de actividades para la salud en el ámbito social, de tal manera que la educación física de la persona adulta no quede librada a las leyes no siempre tan saludables del mercado.

Recreación

Antecedentes.- Desde el principio de los tiempos, tanto hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo han creado cansancio y por ende desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar, disfrutar y la recreación es el camino para llegar a este fin.

Definición.- Acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretenimiento.

Según esa definición, recrearse 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.

Recreación y salud

El término recreación proviene del latín recreativo, que significa restaurar y refrescar. De ahí que la recreación se considera 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, la recreación se considera, socialmente, un factor significativo.

Beneficios

Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, la recreación equilibra los factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

La recreación 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.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

Actividad y recreación para adultos mayores

Para mantenerse activo, se realiza diferentes tareas para evitar caer en la depresión. Los adultos mayores necesitan un espacio para poder estar, disfrutar y hacer lo que más les gusta, como bailar, actuar, hacer manualidades, gimnasia y lo que sea beneficioso para la salud.

También salir de excursión fuera del lugar en el que vive ayuda a que los adultos mayores que no se aburran de estar en un mismo lugar, estos paseos, participar en bingos y ver películas los distraen y los motiva.

En cuanto al área de aprendizaje, cada cierto tiempo se debe efectuar charlas motivacionales de cómo mantener una buena salud, el cuidado alimenticio, entre otros temas.

Gimnasia

Definición.- Es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.

Historia de la Gimnasia

La gimnasia se deriva del griego “gymnazein” que significa ejercicio al desnudo, lo cual da una idea de la forma en que se acostumbraba efectuar esta práctica por aquella civilización en la antigüedad la gimnasia tiene un origen de aproximadamente 2.500 años pero en realidad se comenzó a mostrar como deporte competitivo aproximadamente 150 años en su actual forma se puede remontar a Suecia. La historia de la gimnasia demuestra que Alemania y Checoslovaquia desarrollaron el aparato de la gimnasia, un educador alemán era conocido como el padre de la gimnasia

La gimnasia se creó específicamente unificando los deportes de fuerza agilidad ya que en la antigüedad solo se interactuaba con los deportes de atletismo, lanzar el disco y la barra los cuales fueron un punto de mostrar su inteligencia y su

dedicación. También este deporte se comenzó a originar en la antigua roma en los circos adaptando así un carácter cruel y macabro ya que se fueron formalizando los gladiadores para el entretenimiento del emperador y de su pueblo desde ese entonces

A finales del siglo XVII y principio del XIX, la gimnasia comenzó a cobrar su concepción moderna, dibujándose muchas de sus características actuales y diseñándose las primeras versiones de los aparatos de ejercicios. Por lo tanto, fue necesario la creación de la Federación Internacional Gimnasia (FIG) en el 1881, una de más antiguas federaciones del mundo.

Clasificación

La gimnasia moderna, regulada por la Federación Internacional de Gimnasia o FIG, se compone de seis disciplinas: general, artística, rítmica, aeróbica, acrobática y trampolín.

Gimnasia terapéutica

Existen muchos tipos de gimnasia. La gimnasia terapéutica que consiste en un sistema de ejercicios que te ayudarán a liberar tensiones innecesarias, además de mejorar tu condición física, tu salud, tu coordinación y tu percepción. Las clases son impartidas directamente por nuestros profesionales.

Esta gimnasia está dirigida a todo tipo de personas. Personas con alteraciones físicas debidas a patologías artríticas, deformidades de columna, etc. para mantener y/o mejorar su calidad de vida.

En personas sin ningún tipo de alteración como prevención a posibles patologías.

La gimnasia terapéutica se basa en el trabajo de diferentes aspectos como por ejemplo:

El tono muscular: Mediante ejercicios que requieran la activación de la musculatura del cuerpo del paciente para mantener y o/mejorar su función.

El equilibrio: Haciendo que la persona adquiera más estabilidad y conciencia del propio cuerpo dentro del espacio, gracias a ejercicios de estimulación de las terminaciones nerviosas encargadas de captar nuestra posición en todo momento.

Coordinación: A través de ejercicios de disociación, juegos, etc.

Higiene postural: Aprendizaje de las posturas más correctas y de cómo llevar a término algunas de las actividades de la vida diaria de la manera más adecuada. La higiene postural puede prevenir y/o evitar la repetición de episodios de dolores lumbares, contracturas musculares o tendinitis, etc.

La Historia de la Gimnasia Terapéutica

Ejercicios físicos terapéuticos en la Antigua China

Los ejercicios físicos con fines terapéuticos se conoce que se emplean desde la antigüedad, se conocen grabados relacionados con la acción terapéutica de los movimientos y los masajes pertenecientes a la antigua China.

Historia de la terapia ocupacional: su desarrollo en geriatría

En 1986 la American Occupational Therapy Association (AOTA) define la Terapia Ocupacional como: “ el uso terapéutico de las actividades de auto cuidado, trabajo y juego para incrementar la independencia funcional, aumentar el desarrollo y prevenir la incapacidad, puede incluir la adaptación de tareas o del entorno para alcanzar la máxima independencia y para aumentar la calidad de vida”.

Otra definición de Terapia Ocupacional: “es el arte y la ciencia de dirigir la participación del hombre en tareas seleccionadas para restaurar, fortalecer y mejorar el desempeño, facilitar el aprendizaje de aquellas destrezas y funciones especiales para la adaptación y productividad, disminuir y corregir patologías,

promover y mantener la salud. Interesa fundamentalmente la capacidad, a lo largo de la vida, para desempeñar con satisfacción para sí mismo y otras personas aquellas tareas y roles esenciales para la vida productiva, el dominio de sí mismo y el ambiente”

Gerontogimnasia

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

Objetivos de gerontogimnasia

Con ejercicios adecuados de gerontogimnasia, aunque estos se empiezan a la edad de 60 años, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades.

Los objetivos específicos que se intentan obtener con la gerontogimnasia son:

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.

El estado mental

También se ha encontrado que el ejercicio es benéfico para la salud mental en la tercera edad, mejora la auto-estima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño, las funciones intelectuales y las relaciones sociales.

Razones para empezar a practicar gerontogimnasia

Estudios realizados en los centros deportivos de los Estados Unidos demostró que las principales motivaciones para sentirse a gusto en un programa de gerontogimnasia eran: mantener su salud, desarrollar su condición física, ayudar a relajarse, una ejecución acertada, un bienestar físico y socio-sicológico, un rendimiento y dominio deportivo.

Los adultos mayores son más motivados y sienten más placer al participar en actividad física por el bienestar socio-sicológico que los participantes jóvenes.

Función de la gerontogimnasia

La Gerontogimnasia tiene una función específica, la de introducir los hábitos y actitudes saludables del mundo de la gimnasia en la tercera edad, gracias a ella se mejora la forma física de aquellas personas que presentan algún tipo de deterioro físico o algún problema locomotor. La gimnasia fomenta una actitud positiva en la edad avanzada y contribuye a ver las cosas de un modo más optimista ante los problemas y limitaciones asociadas a la edad.

La gimnasia es positiva y beneficiosa en todas las edades, siempre respetando y adecuándola a cada etapa de nuestra vida, no sólo mejora el estado físico, también el psicológico y mucho más si se realiza en compañía, ya que al hacer deporte en compañía, potencializa la sociabilidad y el bienestar, todos estos aspectos beneficiosos se logra con la práctica de la Gerontogimnasia.

La salud física y mental de la tercera edad es algo básico y se consigue mejorar gracias a los ejercicios y a diversas actividades como gerontogimnasia, la pintura, el bordado, la música... todas aquellas actividades que hacen trabajar al cerebro y que además, debido a su carácter lúdico, son bien recibidas.

Ejercicio físico y la gerontogimnasia

El ejercicio físico es una práctica fundamental para cualquier época de nuestra vida y mucho más si es en la tercera edad, tanto si el mayor se mantiene en un estado muy saludable como si sufre algún tipo de patología, es muy beneficioso realizar a diario una pequeña sesión de gerontogimnasia en la que se trabajen todos los grupos musculares, se muevan todas las articulaciones, mejoren el trabajo del aparato cardiorrespiratorio y además ejerciten las funciones cognitivas como son la atención, memoria entre otras.

La gerontogimnasia fomenta una actitud positiva en el adulto mayor contribuye a ver las cosas de un modo más optimista ante los problemas y limitaciones asociadas a la tercera edad.

Es importante la realización de un mantenimiento físico en nuestro día a día. Por ello:

- Debemos caminar siempre que podamos.
- Colaborar en la limpieza y las labores del hogar.
- Acudir a la compra a pie.
- Subir y bajar las escaleras en vez de emplear el ascensor.

El ejercicio en la persona mayor debe adaptarse a sus propias características, es decir, debe practicarse de acuerdo a las enfermedades y posibilidades de cada uno.

Hay que tener cuidado, no obstante, con las posibles contraindicaciones de la actividad física. En este sentido, recomiendo analizar cada caso de manera individual y realizar un examen médico previo, aunque subrayo que a pesar de las

contraindicaciones que pueda presentar una persona mayor, se puede elaborar un programa específico adaptado para ella.

2.4.2 Definiciones de la variable dependiente

Calidad de Vida

Definición.-Enfoca al individuo como un ser social, con necesidades físicas, mentales, espirituales, económicas, emocionales.

Es importante destacar que la calidad de vida la hacen las personas, el pensar, el sentir y el actuar con valores en la vida es uno de los retos más difíciles de alcanzar, pero este reto puede dar sentido a nuestra existencia. La calidad de vida es un concepto que va más allá de lo físico pues implica valores y actitudes mentales, la actitud de aprendizaje permite lograr una conciencia clara de lo que es importante.

Una persona madura tiene la capacidad de alcanzar 4 aspectos básicos: El equilibrio con uno mismo, con la familia, con el trabajo y con el mundo. Su crecimiento debe ser integral tratando de unir los aspectos; físicos, espirituales, psicológicos y la influencia que tiene el individuo con el intercambio de ideas, conocimientos, habilidades y aprendizajes en su ambiente de trabajo que modifican su conducta y facilitan la recuperación de los valores y principios que puede ser la clave de la búsqueda hacia una nueva filosofía personal, que facilite el logro de las metas individuales y profesionales.

Condiciones de vida

Son los modos en que las personas desarrollan su existencia, enmarcadas por particularidades individuales, y por el contexto histórico, político, económico y social en el que les toca vivir, se lo mide por ciertos indicadores observables.

Cuando se vive con escasos recursos económicos, motivados por falta de trabajo, que a su vez puede provenir de escasa salud o educación, se dice que las personas

tienen una precaria condición de vida, que puede afectar en general a una población, cuando existe una crisis económica global o ser específica de un individuo o grupo.

Estilo de vida

Es el conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud y además podemos encontrar que es la causa de las enfermedades.

Factores para lograr un buen estilo y calidad de vida

La clave de tener un buen estilo y calidad de vida es tener una dieta equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos, y realizar actividad física moderada.

Además de no fumar, consumo moderado de alcohol, consumir cinco piezas de frutas y verduras al día y tener un peso normal ayuda a combatir enfermedades cardiovasculares crónicas y diabetes.

A lo largo del tiempo, el concepto de calidad de vida ha sido definido como la calidad de las condiciones de vida de una persona, como la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales, adicionando a las concepciones anteriores el aspecto cultural, se propone un modelo de calidad de vida. Pues bien, se concibe al ser humano inmerso dentro de sociedad enmarcada en un lugar determinado y una cultura que ha adquirido mediante socialización; ambos elementos regulan sus concepciones del mundo que lo rodea.

Calidad de vida en el adulto mayor

Se reconoce que la senectud es aquella etapa de la vida en la que se presentan con mayor frecuencia problemas de salud, como las enfermedades crónicas degenerativas y sus complicaciones, necesitando con mayor frecuencia el uso de los servicios de salud.

La senectud es el proceso al que todo ser viviente puede aspirar, por lo cual existen diferentes ángulos para entender y vivirlo. Desde que el ser humano habita en este planeta, se ha esforzado en conocer el proceso de envejecer, quizá en parte por la angustia de envejecer como tal o por ser sinónimo de muerte. La fórmula para frenar este proceso o revertirlo es fuente de inspiración para muchos investigadores.

El panorama cambia si se quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva. Una vida más larga que va ir acompañada de oportunidades continuas de salud, de participación y seguridad, enfrentar estos retos implica conocer las necesidades y la responsabilidad de los individuos.

Es deber de todos los individuos planificar el envejecimiento; las oportunidades son infinitas, partiendo del auto cuidado y de una adecuada calidad de vida, esto se refiere a la percepción que la persona tiene de su posición en la vida.

Categorías en la calidad de vida del adulto mayor

Se debe considerar estas categorías al momento de definir la calidad de vida del adulto mayor:

- Bienestar físico: refiriéndose a la comodidad en términos materiales, de higiene, salud y seguridad.
- Relaciones interpersonales: en cuanto a las relaciones familiares y con su entorno.
- Desarrollo personal: relacionado con las oportunidades de desarrollo intelectual, autoexpresión, actividad lucrativa y autoconciencia.
- Actividades recreativas: para socializar y buscar una recreación pasiva y activa.

Autoestima

Definición.-Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos,

hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de uno mismo.

La importancia de la autoestima

Es importante porque pertenece a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestro aprecio personal por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

Los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados.

En efecto, el concepto de autoestima se aborda desde entonces en la escuela humanista como un derecho intransferible de toda persona.

Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse a sí mismo y que se le estime.

En virtud de este razonamiento, incluso los seres humanos más viles merecen un trato humano y considerado. Esta actitud, no obstante, no busca entrar en conflicto con los mecanismos que la sociedad tenga a su disposición para evitar que unos individuos causen daño a otros sea del tipo que sea. La autoestima está íntimamente relacionada con el desarrollo del ego

En palabras de Buda, «no hay un camino hacia la felicidad, la felicidad es el camino

Valores

Definición.-Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de

otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud.

Nos proporcionan una pauta para formular metas y propósitos, personales o colectivos. Reflejan nuestros intereses, sentimientos y convicciones más importantes se refieren a necesidades humanas y representan ideales, sueños y aspiraciones, con una importancia independiente de las circunstancias. Por ejemplo, aunque seamos injustos la justicia sigue teniendo valor. Lo mismo ocurre con el bienestar o la felicidad.

Los valores valen por sí mismos. Son importantes por lo que son, lo que significan, y lo que representan, y no por lo que se opine de ellos.

Valores, actitudes y conductas están estrechamente relacionados. Cuando hablamos de actitud nos referimos a la disposición de actuar en cualquier momento, de acuerdo con nuestras creencias, sentimientos y valores.

Los valores se traducen en pensamientos, conceptos o ideas, pero lo que más apreciamos es el comportamiento, lo que hacen las personas. Una persona valiosa es alguien que vive de acuerdo con los valores en los que cree. Ella vale lo que valen sus valores y la manera cómo los vive.

Valores y su relación con el entorno

Los valores son la base para vivir en comunidad y relacionarnos con las demás personas. Permiten regular nuestra conducta para el bienestar colectivo y una convivencia armoniosa, tenemos la tendencia a relacionarlos por nuestras propias decisiones es decir, decidimos actuar de una manera y no de otra con base en lo que es importante para nosotros como valor.

Al llegar a una organización con valores ya definidos, de manera implícita asumimos aceptarlos y ponerlos en práctica. Los valores son el marco del comportamiento que deben tener sus integrantes, es decir, los valores organizacionales se deben reflejar especialmente en los detalles de lo que hace

diariamente la mayoría de los integrantes de la organización, más que en sus enunciados generales.

Si esto no ocurre, la organización debe revisar la manera de trabajar sus valores.

Salud

Definición.- Es un estado de completo bienestar físico, mental y social.

La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

La salud es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, coordinación y flexibilidad.

Factores que influyen en la salud

Existen cuatro factores que influyen en la salud los cuales son; la biología humana, el ambiente, la forma de vida y la organización del cuidado de la salud. La salud es conservada por la ciencia y la práctica de medicina, pero también por esfuerzo propio, una dieta saludable, manejar el estrés, el dejar de fumar y de abusar de otras sustancias nocivas entre otras medidas son pasos para mejorar la salud de alguien.

Salud mental

Definición.- Es el bienestar emocional y psicológico con el cual un individuo puede utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales ante sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria, en términos clínicos, es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental.

2.5 HIPÓTESIS

La gerontogimnasia incidirá en la calidad de vida del adulto mayor de 65 a 75 años del seguro social, cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

2.6.1 Variable independiente:

La gerontogimnasia

2.6.2 Variable dependiente:

Calidad de Vida.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

La presente investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo porque relaciona directamente a la gerontogimnasia con la calidad de vida del adulto mayor. El investigador se convierte en actor de estudio y en ente de cambio.

Cuantitativo

Es cuantitativo debido a que se utilizarán procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de las muestras realizadas.

Cualitativo

Es cualitativo porque se va a valorar la incidencia de la gerontogimnasia en la calidad de vida del adulto mayor.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente proyecto las modalidades de la investigación utilizadas son las siguientes:

Investigación Documental y Bibliográfica.

La modalidad documental permite realizar un buen proceso de la investigación conocer, analizar y evaluar diferentes teorías, enfoques y conceptualizaciones de diferentes autores. Referentes al objeto de estudio tal es nuestro caso que nos apoyamos en: textos, folletos, libros y documentos de Internet y todos aquellos que contengan información relevante para el mejor desarrollo de la investigación.

La modalidad bibliográfica permite recolectar datos bibliográficos como base para ejecutar la misma y por ultimo emplearemos la modalidad especial porque sirve

como base de apoyo de los adultos mayores de la Institución como es Seguro Social de la ciudad de Ambato cantón Tungurahua.

Investigación de Campo.-El estudio sistemático de esta investigación se realiza en el lugar de los hechos en donde el investigador toma contacto en forma directa con la realidad para obtener la información. El trabajo de investigación es de campo porque está dirigida al lugar donde acontece el problema, es decir hacia los adultos mayores del Seguro Social de la ciudad de Ambato.

Intervención Social.-Porque se planteara una alternativa de solución al problema.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Exploratoria: Por que indaga las características del problema.

Descriptiva: Por cuanto se caracteriza las particularidades del problema; de la misma manera es descriptiva por se realiza un análisis profundo y general del problema ya que al asociar la variable independiente con la dependiente esta investigación determina que la capacitación con las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación mejorara la calidad de vida del adulto mayor con la práctica de la gerontogimnasia del Seguro Social y la comunidad en general.

Asociación de variables: Ya que se establece la relación entre la variable independiente y la variable dependiente.

Explicativa: Esta investigación es de tipo explicativo ya que por medio de los datos obtenidos mediante la encuesta se puede explicar si la hipótesis planteada es verdadera.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: El concepto de población en estadística va más allá de los que comúnmente se conoce como tal. Una población se precisa como un conjunto finito o infinito de personas u objetos que presentan características comunes.

“Una población es un conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, acerca de los cuales intentamos sacar conclusiones”. Levin & Rubin (1996).

Muestra: Es una representación significativa de las características de una población, que bajo, la asunción de un error (generalmente no superior al 5%) estudiamos las características de un conjunto poblacional mucho menor que la población global.

Población:

Al ser la población pequeña se realizara la investigación con el total del universo.

Para facilitar la muestra se ha estructurado de la siguiente manera:

POBLACIÓN	NUMERO	%
Autoridades	2	4 %
Profesionales a cargo del área de gerontología	3	8%
Adultos Mayores	20	44 %
Familiares	20	44%
TOTAL	45	100 %

Tabla 1. Población y Muestra

Elaborado por: Alba Paredes

Muestra

La población o universo con la cual se va a trabajar consta de 45 personas para lo que se tomará en cuenta el total de la población como referente de la muestra, debido a que por su tamaño y no siendo mayor a 90 se trabaja con la totalidad de la misma.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable independiente: Gerontogimnasia

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Items	Técnicas e Instrumentos
Gerontogimnasia 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.	<ul style="list-style-type: none"> - Conjunto de actividades físicas. - En forma grupal e individual. - Características Físicas. - Adulto Mayor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimientos motores - Movimientos expresivos - Actividades lúdicas - Coordinación de ejercicios individuales - Coordinación de series de ejercicios grupales - Edad - sexo - coordinación motriz - Grupo vulnerable - condiciones físicas especiales 	<p>¿Conoce usted acerca de la gerontogimnasia?</p> <p>¿ Considera usted que a través de la práctica de gerontogimnasia lograra mejorar los movimientos motrices los adultos mayores?</p> <p>¿Piensa que la práctica de gerontogimnasia mejorara los movimientos expresivos y actividades lúdicas en el adulto mayor?</p> <p>¿Piensa usted que a través de la práctica de gerontogimnasia se puede trabajar ejercicios coordinados en forma grupal e individual?</p> <p>¿Cree usted que para la práctica de gerontogimnasia se debe considerar la edad, sexo y coordinación motriz?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Encuesta - Cuestionario estructurado

Tabla 2. Variable Independiente: Gerontogimnasia

Elaborado por: Alba Paredes

Variable dependiente: Calidad de vida

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Items básicos	Técnicas e Instrumentos
<p>Relaciona al individuo como un ser social, con necesidades físicas, mentales, espirituales, económicas, emocionales.</p> <p>Es importante destacar que la calidad de vida la hacen las personas, el pensar, el sentir y el actuar con valores que dan sentido a nuestra existencia. .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ser social - Necesidades Físicas emocionales y económicas - Valores 	<ul style="list-style-type: none"> - Entorno familiar - Entorno Comunitario - Desarrollo psicomotriz afectivo - Valores sociales - Valores Humanos - Valores Espirituales 	<p>¿Considera usted que la actividad física mejorara la comunicación en el entorno familiar y comunitario del adulto mayor?</p> <p>¿Piensa usted que la práctica de la gerontogimnasia desarrollara la parte psicomotriz afectiva del adulto mayor?</p> <p>¿Considera que los valores sociales, humanos, espirituales y religiosos se acrecentaran con la práctica de la gerontogimnasia y así mejoraran la calidad de vida en el adulto mayor?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Encuesta - Cuestionario estructurado - Observacion - Entrvista autoridades

Tabla 3. Variable Dependiente: Calidad de Vida

Elaborado por: Alba Paredes

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Preguntas Básicas	Explicación
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	Adultos mayores del Seguro Social
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La gerontogimnasia y su incidencia en la calidad de vida
4.- ¿Quién?	Alba Estefany Paredes Muñoz
5.- ¿Cuándo?	Enero del 2012 Abril 2013
6.- ¿Dónde?	Provincia de Tungurahua, Cantón Ambato, Seguro Social.
7.- ¿Cuántas veces?	
8.-¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
9.- ¿Con que?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	Favorable porque existe colaboración por parte de todos los involucrados.

Tabla 4. Recolección de Información

Elaborado por: Alba Paredes

3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

El proceso que se utilizara es el siguiente, se determinara los sujetos de investigación: en este caso los informantes son: Las autoridades, familiares y adultos mayores del Seguro Social.

- 1.-Se aplicara el método de la encuesta y cuestionarios los cuales ayudaran a comprender más a fondo el problema.
- 2.- Se elaboraran los instrumentos para la encuesta, los contenidos de las preguntas se tomaran de la operacionalización de las variables.
- 3.- Las encuestas se aplicaran en el mes de Febrero del 2012 en el Seguro Social. Para la aplicación de las encuestas se contara con el permiso de las autoridades de la institución.

3.8 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

El proceso de la información es el siguiente:

- 1.- Observación directa, que se realizará a los adultos mayores del Seguro Social, en donde se evaluará el cambio de actitud, ritmo cardiaco, luego se someterán a la práctica de la gerontogimnasia, durante tres meses, con dos sesiones por semana, con una duración de 60 minutos, para posterior determinar los resultados finales al realizar la comparación de la condición física.
- 2.- Se procede a la codificación de las respuestas.
- 3.- Se tabula las respuestas.
- 4.- Se presenta gráficamente las tabulaciones.
- 5.- Con el análisis, la interpretación de resultados y la aplicación estadística se verifica la hipótesis.
- 7.-Se realiza las conclusiones generales y las recomendaciones.
- 8.-Apartir de las conclusiones se formula una propuesta del problema investigado.

CAPITULO IV

4.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

En el presente trabajo investigativo las encuestas se efectuaron a las personas directamente involucradas que son los adultos mayores, familiares, autoridades y profesionales a cargo del departamento gerontológico del Seguro Social.

Pregunta N° 1: ¿Conoce usted acerca de la gerontogimnasia?

ALTERNATIVAS	NUMERO	PORCENTAJE
Si	5	5%
No	40	95%
TOTAL	40	100%

Tabla 5. Pregunta N°1

Elaborado por Alba Paredes

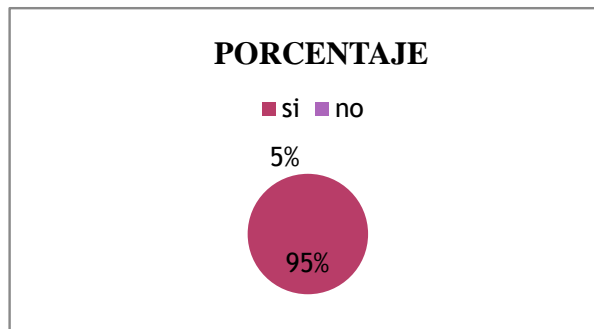


Gráfico 5. Pregunta N°1

Elaborado por: Alba Paredes

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 1, contestaron NO 40 personas que corresponde al 95% y contestaron SI el 5 % Observando el grafico, se refleja que 5 personas conocen que es gerontogimnasia y las 40 personas desconocen el término de Gerontogimnasia.

Pregunta N° 2: ¿Considera usted que a través de la práctica de gerontogimnasia lograra mejorar los movimientos motrices ?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	45	100%
No	0	0%
TOTAL	45	100%

Tabla 6. Pregunta N° 2

Elaborado por: Alba Paredes

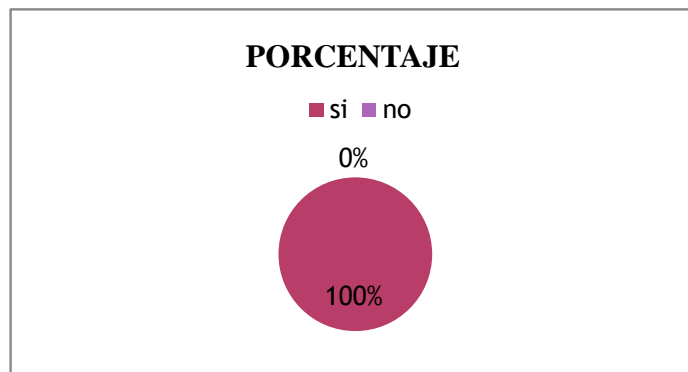


Gráfico 6. Pregunta N° 2

Elaborado por: Alba Paredes

Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 2, contestaron Si 45 adultos mayores que corresponde al 100%. Observando el gráfico, se refleja que todos están de acuerdo que la actividad física mejorara los movimientos motrices.

Pregunta N° 3: ¿Piensa que la práctica de gerontogimnasia mejorara los movimientos expresivos y actividades lúdicas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	45	100%
No	0	0%
TOTAL	45	100%

Tabla 7. Pregunta N° 3

Elaborado por Alba Paredes

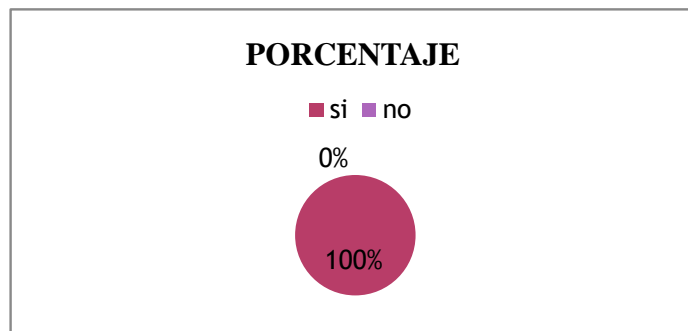


Gráfico 7. Pregunta N° 3

Elaborado por: Alba Paredes

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 3, contestaron Si 45 adultos mayores que corresponde al 100%. Observando el gráfico, se refleja que todos están de acuerdo que la actividad física mejorara los movimientos expresivos y actividades lúdicas.

Pregunta N° 4: ¿Piensa usted que a través de la práctica de gerontogimnasia se puede trabajar ejercicios coordinados en forma grupal e individual?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	45	100%
No	0	0%
TOTAL	45	100%

Tabla 8. Pregunta N° 4

Elaborado por: Alba Paredes

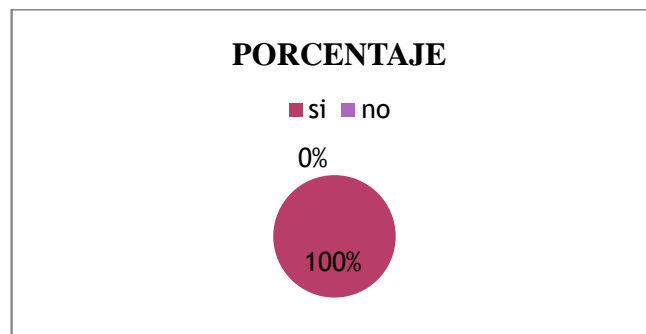


Gráfico 8. Pregunta N° 4

Elaborado por: Alba Paredes

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 4, contestaron Si 45 adultos mayores que corresponde al 100%. Observando el grafico, se refleja que todos están de acuerdo que en la práctica de gerontogimnasia se puede trabajar ejercicios coordinados en forma grupal e individual.

Pregunta N° 5: ¿Cree usted que para la práctica de gerontogimnasia se debe considerar la edad, sexo y coordinación motriz?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	45	100%
No	0	0%
TOTAL	45	100%

Tabla 9. Pregunta N° 5

Elaborado por Alba Paredes

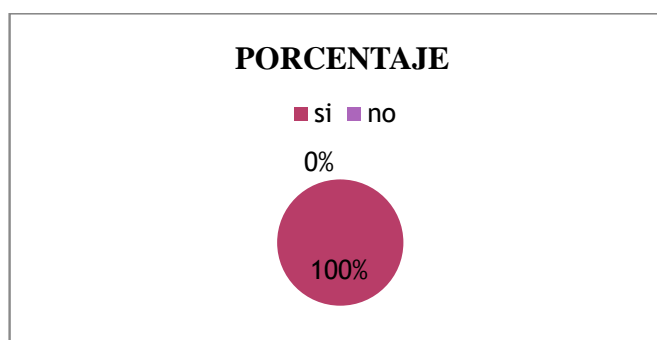


Gráfico 9. Pregunta N°5

Elaborado por: Alba Paredes

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 5, contestaron Si 45 adultos mayores que corresponde al 100%. Observando el grafico, se refleja que todos están de acuerdo que para la práctica de gerontogimnasia se debe considerar la edad, sexo y coordinación motriz.

Pregunta N° 6: ¿Considera usted que la actividad física mejorara la comunicación en su entorno familiar y comunitario?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	45	100%
No	0	0%
TOTAL	45	100%

Tabla 10. Pregunta N° 6

Elaborado por Alba Paredes

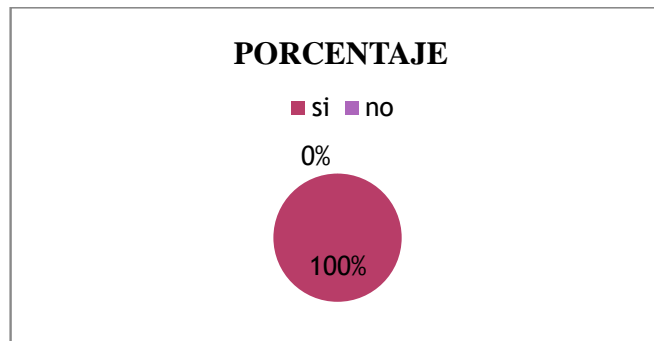


Gráfico 10. Pregunta N° 6

Elaborado por: Alba Paredes

Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 6, contestaron Si 45 adultos mayores que corresponde al 100%. Observando el grafico, se refleja que todos están de acuerdo que la actividad física mejorara la comunicación en su entorno familiar y comunitario.

Pregunta N° 7: ¿Piensa usted que la práctica de la gerontogimnasia desarrollara la parte psicomotriz afectiva?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	45	100%
No	0	0%
TOTAL	45	100%

Tabla 11. Pregunta N° 7

Elaborado por Alba Paredes

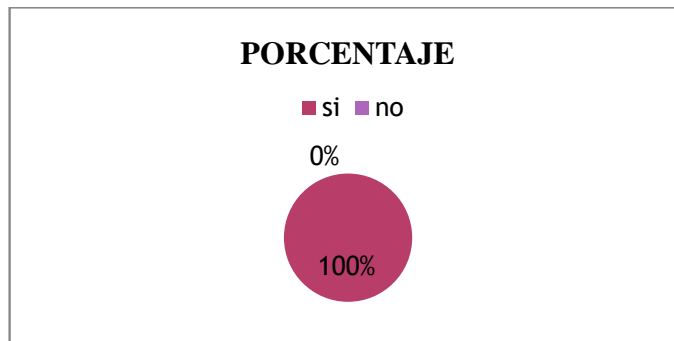


Gráfico 11. Pregunta N° 7

Elaborado por: Alba Paredes

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 7, contestaron Si 45 adultos mayores que corresponde al 100%. Observando el grafico, se refleja que todos están de acuerdo que con la práctica de la gerontogimnasia desarrollara la parte psicomotriz afectiva.

Pregunta N° 8: ¿Considera que los valores sociales, humanos, y espirituales se acrecentaran con la práctica de la gerontogimnasia?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	45	100%
No	0	0%
TOTAL	45	100%

Tabla 12. Pregunta N° 8

Elaborado por Alba Paredes

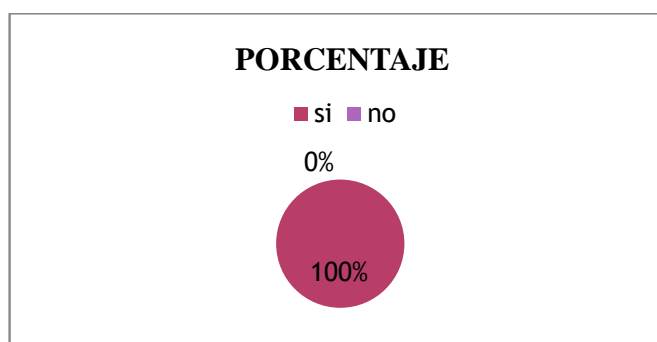


Gráfico 12. Pregunta N° 8

Elaborado por: Alba Paredes

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación.

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 8, contestaron Si 45 adultos mayores que corresponde al 100%. Observando el grafico, se refleja que todos están de acuerdo que con la actividad física los valores sociales, humanos, y espirituales se acrecentaran.

4.2. VERIFICACION DE HIPOTESIS

“La gerontogimnasia y su incidencia en la calidad de vida en el adulto mayor de 65 a 75 años del seguro social, Cantón Ambato, provincia de Tungurahua”.

Variable independiente

La gerontogimnasia

Variable dependiente

La calidad de vida.

4.2.1.- Planteamiento de la hipótesis

La gerontogimnasia incidirá significativamente en la calidad de vida en el adulto mayor de 65 a 75 años del seguro social, Cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

H₀ La gerontogimnasia no incide en la calidad de vida en el adulto mayor de 65 a 75 años del seguro social, Cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

H₁ La gerontogimnasia si incide en la calidad de vida en el adulto mayor de 65 a 75 años del seguro social, Cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

4.2.2.- Selección del nivel de significación

Para la verificación hipotética se utilizara el nivel de $\alpha = 0.05$

4.2.3.- Descripción de la Población

Tomamos en cuenta como población de 20 adultos mayores 20 familiares y 5 profesionales del área de gerontología dando un total de 45 personas con lo cual se realizara la investigación.

4.2.4.- Especificación del Estadístico

Se trata de un cuadro de contingencia de 8 filas por 2 columnas con la aplicación de la siguiente formula.

$$X^2 = \frac{\sum(O-E)^2}{E}$$

4.2.5 Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene 8 filas y 2 columnas por lo tanto serán.

$$gl = (f - 1)(c - 1)$$

$$gl = (8 - 1)(2 - 1)$$

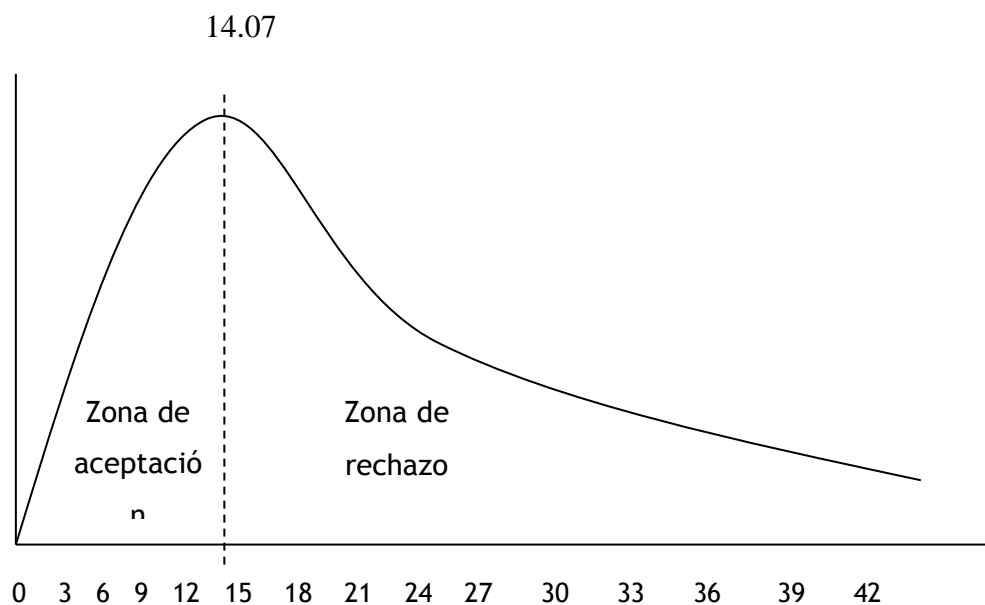
$$gl = 7 \times 1$$

$$gl = 7.$$

Por tanto con 7 grados de libertad y un nivel de 0.05 la tabla del $X^2_t = 14.07$

Entonces; si $X^2_t \leq X^2_c$ se aceptara la H_0 caso contrario se la rechazara.

$X^2_t = 14.07$ la podemos graficar de la siguiente manera.



4.2.6.- Recolección de datos y cálculos estadísticos

4.2.6.1.- Análisis de Variables.

ADULTOS MAYORES, FAMILIARES Y PROFESIONALES DE AREA DE GERONTOLOGIA.

FRECUENCIAS OBSERVADAS CATEGORIAS

	PREGUNTAS	SI	NO	SUB TOTAL
1	¿Conoce usted acerca de la gerontogimnasia?	5	40	45
2	¿Considera usted que a través de la práctica de gerontogimnasia lograra mejorar los	45	0	45
3	¿Piensa que la práctica de gerontogimnasia mejorara los movimientos expresivos y	45	0	45
4	¿Piensa usted que la práctica de gerontogimnasia se puede trabajar ejercicios	45	0	45
5	¿Cree usted que para la práctica de gerontogimnasia se debe considerar la edad,	45	0	45
6	¿Considera usted que actividad física mejorara la comunicación en su entorno familiar y	45	0	45
7	¿Piensa usted que la práctica de la gerontogimnasia desarrollara la parte	45	0	45
8	¿Considera que los valores sociales, humanos y espirituales se acrecentaran con de la	45	0	45
	TOTAL	280	40	360

Tabla 13. Frecuencias Observadas

Elaborado por Alba Paredes

ADULTOS MAYORES, FAMILIARES Y PROFESIONALES DE AREA DE GERONTOLOGIA.

FRECUENCIAS ESPERADAS CATEGORIAS

	PREGUNTAS	SI	NO	SUB TOTAL
1	¿Conoce usted acerca de la gerontogimnasia?	40	5	45
2	¿Considera usted que a través de la práctica de gerontogimnasia lograra mejorar los movimientos motrices?	40	5	45
3	¿Piensa que la práctica de gerontogimnasia mejorara los movimientos expresivos y actividades lúdicas?	40	5	45
4	¿Piensa usted que la práctica de gerontogimnasia se puede trabajar ejercicios coordinados en forma grupal e individual?	40	5	45
5	¿Cree usted que para la práctica de gerontogimnasia se debe considerar la edad, sexo y coordinación motriz?	40	5	45
6	¿Considera usted que actividad física mejorara la comunicación en su entorno familiar y comunitario?	40	5	45
7	¿Piensa usted que la práctica de la gerontogimnasia desarrollara la parte psicomotriz afectiva?	40	5	45
8	¿Considera que los valores sociales, humanos y espirituales se acrecentaran con de la práctica de gerontogimnasia?	40	5	45
	TOTAL	320	40	360

Tabla 14. Frecuencias Esperadas
Elaborado por Alba Paredes

Cuadro de Chi² de los adultos mayores, familiares y profesionales del área de gerontología

O	E	O-E	(O-E)²	(O-E)²/E
5	40	-35	1225	30.625
40	5	35	1225	30.625
45	40	5	25	0.625
0	5	-5	25	5.000
45	40	5	25	0.625
0	5	-5	25	5.000
45	40	5	25	0.625
0	5	-5	25	5.000
45	40	5	25	0.625
0	5	-5	25	5.000
45	40	5	25	0.625
0	5	-5	25	5.000
45	40	5	25	0.625
0	5	-5	25	5.000
45	40	5	25	0.625
0	5	-5	25	5.000
45	40	5	25	0.625
0	5	-5	25	5.000
360	360			100.625

Tabla 15. Cuadro Chi
Elaborado por Alba Paredes

4.3 DECISIÓN

Con 7 grados de libertad, con un nivel de significación de 0.05, $X^2_{\tau} = 14.07$ y $X^2_c = 100.625$ en el caso de los adultos mayores, familiares y profesionales del área de gerontología; de acuerdo a las regiones planteadas los últimos valores son mayores que el primero que se hallan por lo tanto en la región de rechazo, por esta razón se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice: La gerontogimnasia si incide en la calidad de vida en el adulto mayor de 65 a 75 años del seguro social, Cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- De acuerdo a los resultados obtenidos sobre las encuestas realizadas, se puede concluir que al no implementar estas actividades que son innovadoras y diferentes como la gerontogimnasia, no habrá un cambio positivo en la actitud, comportamiento y condición física de los adultos mayores del Seguro Social.
- Cabe recalcar que sin la práctica de la gerontogimnasia el adulto mayor no mejorará la sociabilización, autoestima y sus ganas de estar saludables.
- Además se puede mencionar que sin la práctica de la gerontogimnasia no mejorarán los movimientos articulares y el tono muscular.
- Por último estos resultados motivan al investigador a indagar nuevas formas para ejercitar al adulto mayor, con un estilo diferente para obtener buenos resultados ya que sin la práctica de la gerontogimnasia no mejoran su autoestima, sociabilización, estado físico y a que no sean independientes en sus actividades diarias obteniendo como resultado una deplorable calidad de vida.

5.2 RECOMENDACIONES

- Antes de comenzar con un programa de ejercicios de gerontogimnasia se debe obtener la autorización del médico geriatra, el cual dará las indicaciones pertinentes para cada uno de los participantes, luego se aplicará un test de manera individual a los adultos mayores para tener una referencia inicial.
- Es necesario que dentro de la planificación de cada clase se realice ejercicios para tener un buen movimiento articular y una correcta respiración.
- Los ejercicios deben ejecutarse con resistencias moderadas y pocas repeticiones al inicio del programa, y se puede incrementar solo luego de una adecuada evaluación.
- Cuando realizamos las series de ejercicios tendremos mucho cuidado en la postura y ejecución del mismo, para evitar ocasionar lesiones o provocar también un desafecto por la actividad física y es importante que en esta actividad incluyan animación, consejos y series atractivas para que el adulto mayor se sienta satisfecho de lo que está haciendo.

CAPITULO VI

PROPUESTA

GUIA DE EJERCICIOS DE GERONTOGIMNASIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL SUGURO SOCIAL.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

a) TITULO: Guía de ejercicios de gerontogimnasia para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del Seguro Social.

b) PROVINCIA: Tungurahua

c) CANTON: Ambato

d) PARROQUIA: Atocha Ficoa

e) BARRIO O SECTOR: Atocha Ficoa

f) CALLES: Rodrigo Pachano Lalama10 76 y Edmundo Martínez.

g) TELÉFONO: 032826265

h) AUTOR: Alba Paredes

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Después de haber analizado los resultados obtenidos en las encuestas, se puede concluir que realmente es necesario implementar estas actividades las mismas que ayudaran a incrementar el autoestima y la sociabilización entre los adultos mayores del Seguro Social llevándolos a que sean independientes y que se involucren en la sociedad de manera directa, sin ser en algunos casos una carga familiar, ya que por estos motivos los adultos mayores son una de las poblaciones menos tomadas en cuenta y requieren de todo nuestro apoyo es por eso que me gustaría ser un granito de arena que aporte en beneficio de esta noble causa.

Es de suma importancia fomentar la actividad física en la población de adultos mayores del Seguro Social que beneficia no solo a los adultos mayores y sus familiares sino a todos los que los rodean.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Es de **gran importancia** mi propuesta ya que se preocupa en mejorar la calidad de vida por eso existe la necesidad de emplear esta guía de ejercicios para la salud del adulto mayor.

Los **beneficiarios** que son los adultos mayores y por supuesto también sus familiares están dispuestos adoptar la práctica de este tipo de actividades para mejorar la calidad de vida.

La ejecución de este proyecto innovador como es la gerontogimnasia, causara un **gran impacto** en todos nuestros adultos mayores, puesto que de esta manera se reducirá los índices de enfermedades.

Mi propuesta tiene **factibilidad** ya que se cuenta con el apoyo de todos los involucrados que son los adultos mayores, autoridades, profesionales a cargo del departamento gerontológico y familiares del Seguro Social, puesto que es de beneficio común.

Con la práctica adecuada de gerontogimnasia, se va a evitar que los adultos mayores, lleven una vida sedentaria y realicen actividad física con regularidad, llevándolos a desenvolverse mejor en sus actividades diarias como también a mejorar su salud, autoestima, sociabilización, es decir a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, familiares y de la comunidad en general.

Solo así tendremos una población de adultos mayores disfrutando de sus años dorados, integrados en la familia, con una alta autoestima y sobre todo felices de seguir viviendo.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Diseñar una guía de ejercicios de gerontogimnasia, para mejorar la calidad de vida en del adulto mayor del Seguro Social.

6.4.2 Objetivos Específicos

Identificar ejercicios de gerontogimnasia que se adapten a las necesidades y gozo del adulto mayor para mejorar su calidad de vida.

Elaborar series de ejercicios específicos de gerontogimnasia para prevenir lesiones articulares en el adulto mayor.

Aplicar ejercicios de gerontogimnasia para mejorar la sociabilización, condiciones físicas y el tono muscular en el adulto mayor.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Al realizar el análisis de factibilidad, podemos determinar que la propuesta planteada tiene total viabilidad por lo tanto puede ser analizada, ya que existe el apoyo y voluntad de todos los involucrados.

El gobierno actual debe incentivar a los miembros del Ministerio del Deporte que estén dispuestos y actualizados en lo referente a la preparación física en los adultos mayores, para que de esta manera proporcionen información a los profesores y entrenadores de gerontogimnasia.

Con la participación de todos seremos agentes de cambios, y los beneficiados serán nuestros adultos mayores y sus familias.

6.6 FUNDAMENTACIÓN

Basado en el paradigma crítico propositivo con enfoque constructivista al proponer la práctica de gerontogimnasia, que no es más que una clase debidamente planificada para adultos mayores, se fundamenta en que es una gimnasia suave pero constante y la pueden realizar todos, incluso los que usan silla de ruedas ya que no es necesario mantenerse de pie.

Los adultos que participan regularmente en actividades de gerontogimnasia, pueden lograr una buena integridad física y emocional con todo su entorno, elevar su autoestima sentirse que son importantes y ocupan un lugar importante dentro de la sociedad permitiéndoles realizar sus actividades diarias con independencia y agrado.

6.7 METODOLOGÍA

Modelo operativo

Perfil: Adultos mayores

Lugar de la investigación: Seguro Social

Necesidades a resolver: Cambiar la forma de pensar y los hábitos del adulto mayor que ya se acabó su vida y que ellos pueden seguir adelante, reflejadas en la práctica de gerontogimnasia, dirigidas a adultos mayores del Seguro Social.

Propuesta de valor con la idea de introducir la práctica de la gerontogimnasia en el Seguro Social para tener una opción diferente, positiva, divertida y efectiva de

mejorar la calidad de vida del adulto mayor y sea óptima y placentera la integración a esta actividad, es el principal motivo por el cual opté este tema para mi proyecto de investigación.

Desarrollo Operativo de la Propuesta

Para la disposición de ejercicio físico es crucial conocer el mayor número de datos del adulto mayor, con el fin de proporcionar un programa individual y grupal adaptado a sus características y necesidades.

Para desarrollar de mejor manera esta propuesta se ha dividido en fases.

Primera Fase.- Test individualizado.

Objetivo Específico: Recolectar la información necesaria del adulto mayor para averiguar el estado físico en el que se encuentra.

1. Evaluación inicial
<ul style="list-style-type: none">- Datos Personales- Nivel de condición física- Valoración estado de salud- Interés por el ejercicio- Valoración estilo de vida
2. Determinación de objetivos
<ul style="list-style-type: none">- Fisiológicos- Psicológicos- Sociales
3. Selección de las tareas a realizar.
<ul style="list-style-type: none">- Desarrollo condición física relacionada con la salud.

<ul style="list-style-type: none"> - Determinación frecuencia, intensidad, duración, progresión y tipo de tarea (factores de la dinámica de los esfuerzos). - Diseño de tareas específicas para problemas concretos de salud. - Selección de ejercicios no contraindicados. - Higiene y seguridad.
4. Selección de los métodos de enseñanza.
<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de enseñanza. - Estilo de enseñanza. - Orientaciones metodológicas.
5. Selección de medios a emplear.
<ul style="list-style-type: none"> - Instalaciones, equipamientos, material, seguro y adaptado. - Organización y control de los medios.
6. Evaluación continua y final del programa de ejercicio y salud.
<ul style="list-style-type: none"> - Seguimiento de la ejecución correcta de las tareas. - Control índices subjetivos y objetivos de la mejora de la salud, a través de cuestionarios o tes. - Control medico periódico. - Control condición física. - Seguimiento de la participación en el programa.

Tabla 16- Primera Fase

Elaborado por: Alba Paredes

Segunda Fase: Programa Actividad Física Saludable

MOVIMIENTOS BÁSICOS FUNDAMENTALES:
Movimientos locomotores: caminar, levantarse Movimientos No Locomotores: vestirse. Movilidad Fina
HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS:
Desplazamientos Giros Lanzamientos Recepciones
CAPACIDADES FÍSICO-MOTRICES:
Fuerza (tonificación muscular general): Resistencia, controlando en todo momento la frecuencia cardiaca Amplitud de movimientos Movilidad Segmentaria Estiramientos controlados
CAPACIDADES SOCIOMOTRICES:
Expresión corporal Juego colectivo

Tabla 17. Segunda Fase

Elaborado por: Alba Paredes

Tercera Fase.- Sesión de gerontogimnasia.

Objetivo Específico: Emplear la guía de ejercicios de gerontogimnasia.

Objetivo Volitivo.- Crear un ambiente agradable de trabajo

La sesión es el último paso a ejecutar y el primero para realizar la acción. Sirve de puente entre las programaciones teóricas y el propio desarrollo de cada una de las tareas que consideramos importantes para alcanzar los objetivos previstos en un programa de gerontogimnasia para adultos mayores..

Nos guiaremos en la forma tradicional de realizar una sesión de actividad física la cual consta de tres partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, que nos proporcionaran los elementos necesarios para una buena sesión de gerontogimnasia.

1. CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR
	ACTIVACIÓN –ANIMACIÓN
	- individual
	- parejas
	- grupo
2. FASE AERÓBICA	ACTIVIDADES RÍTMICAS
	- aeróbic
	- baile
	- expresión corporal
	JUEGOS
	- pequeño grupo
	- gran grupo
3.TONIFICACIÓN MUSCULAR	EJERCICIO CONTINUO
	AUTOCARGAS
	Individual
	Parejas

4. VUELTA A LA CALMA	CIRCUITOS DE FUERZA
	individual
	parejas
	ESTIRAMIENTOS
	individual
	parejas
	HIGIENE POSTURAL
	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
	masajes
	respiración
soltura	

Tabla 18. Tercera Fase

Elaborado por: Alba Paredes

Esta sesión, ayuda a nuestros adultos mayores a construir su propio aprendizaje, haciéndoles partícipes de la elección de sus propias tareas.

El planteamiento de la actividad física en las personas mayores debe tener como objetivos el aspecto lúdico, el entretenimiento, una ocupación activa del tiempo de ocio, pero también que esa actividad física tenga unas características en cuanto a tipo de ejercicio físico, duración, intensidad y regularidad suficiente para generar un proceso coherente, consiguiendo beneficios para la calidad de vida de la persona a nivel fisiológico y social.

Iniciamos la sesión:

Calentamiento

El inicio de la sesión tiene como finalidad justificar al grupo de adultos mayores el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como las acciones que se van a llevar a cabo. El instructor trata con ello de indagar sobre los conocimientos previos y su grado de motivación e interés.

El calentamiento se puede entender como el conjunto de ejercicios que se realizan previo a toda actividad física en la que el esfuerzo sea superior a lo normal, con el fin de prevenir lesiones agudas a nivel articular y muscular.

Esta fase inicial trata de preparar al organismo, tanto física como emocionalmente, para el trabajo que va a realizar posteriormente. Inicialmente nuestro organismo está en reposo y necesitamos prepararlo, ponerlo en funcionamiento para un esfuerzo posterior. Debe hacerse al principio con lentitud, para acondicionar todo el organismo (corazón, pulmones, músculos, circulación,...) e ir aumentando en intensidad hasta lograr un ritmo cardiaco más adecuado a las exigencias de la fase principal. A su vez, conseguiremos retardar la fatiga y disminuir el riesgo de lesiones.

El calentamiento debe ser lo más individualizado posible, marcándose el propio ritmo de aumento o disminución de la intensidad de los ejercicios.

El calentamiento, a efectuarse debe ser dinámico e incluir tres apartados importantes:

1.-Actividad aeróbica, que eleve la temperatura corporal y provoque una sudoración de mediana intensidad, como por ejemplo: bicicleta estática, carrera suave, andar a ritmo vivo.

2.-Movilización de las grandes articulaciones, con movimientos tales como rotaciones, flexiones, pero llevando un orden que favorezca el movimiento de todos los segmentos corporales.

3.-Calentamiento específico, que ha de concentrarse sobre los músculos y articulaciones correspondientes a la parte del cuerpo que se va a utilizar en mayor medida.

Entre los efectos del calentamiento podemos destacar:

Hace que el músculo al estar caliente, aumenta su elasticidad, velocidad y fuerza de contracción.

El tiempo que le debemos dedicar al calentamiento depende de diversos aspectos: las características de las actividades posteriores, las condiciones climáticas, lesiones previas, estado físico, estado psicológico. Aunque no hay un tiempo delimitado de antemano, éste puede oscilar entre los 10 y 15 minutos aproximadamente.

A partir de estas premisas necesarias para poder desarrollar un calentamiento de forma coherente se establecen dos subfases o modalidades:

Activación-animación

Movilidad articular

La activación-animación comprende aquellas tareas encaminadas a aumentar la temperatura corporal mediante actividades dinámicas, con una participación individual, en parejas o en grupo que generan procesos de socialización y de relación positiva, que permitan a los adultos mayores sentirse integrados en el grupo.

En relación a la movilidad articular, es importante poner en movimiento las diferentes articulaciones para una correcta adaptación a las diferentes tareas a desarrollar, lo cual va a propiciar una mejora de la amplitud de movimiento de todas y cada una de ellas.

Parte central de la sesión: la fase aeróbica y la resistencia muscular

Es la fase más importante de toda la sesión, ya que en ella es donde se va a desarrollar el objetivo principal. Se hace necesario establecer unos criterios de organización del trabajo, cuya duración oscilará entre 20 y 30 minutos.

Esta parte de la sesión se divide en una fase aeróbica y otra de resistencia muscular, donde lo ideal es que cada una de las sesiones sea "completa", es decir, que en su ejecución se estimulen las diferentes capacidades y que intervengan el mayor número posible de grupos musculares, al margen de poder utilizar coreografías, juegos, circuitos, fortalecimiento muscular con auto carga o sobrecargas externas.

Tanto la intensidad como la duración de estas fases irán en relación a la condición física de nuestros mayores, es decir, cuando comencemos un programa de mantenimiento, hemos de empezar con una baja intensidad y una corta duración, para ir aumentando ambos aspectos a medida que nuestra condición física vaya mejorando.

En cualquier caso, hay que evitar situaciones de fatiga importantes por el incremento en el riesgo de padecer algún tipo de lesión.

La intensidad no sólo hace referencia a la exigencia física sino también a la psíquica, ya que con el paso de los años se va produciendo una disminución en la eficiencia de las capacidades intelectuales, atención, concentración.

En este sentido, a pesar de seguir una conexión y continuidad entre todas las tareas, el instructor debe controlar el cambio del esfuerzo físico, así como la dificultad y complejidad de todas las actividades planteadas, de forma que suponga una vivencia satisfactoria (si las clases son muy fatigantes, aburridas o poco significativas, el adulto mayor pronto abandonará el programa). Asimismo, deberemos tener en cuenta la dificultad que representan las tareas, la secuenciación de las mismas y la interacción social como elemento facilitador de la actividad.

Dentro de la parte principal de la sesión incluiremos las siguientes subfases:

Las actividades rítmicas comprenderán el trabajo de capacidades perceptivo motrices relacionadas con el ritmo, aeróbic para mayores, bailes de salón, música

tradicional, danzas populares y el desarrollo de propuestas relacionadas con la expresión corporal.

Los juegos son una modalidad muy importante de la fase aeróbica, ya que el desarrollo lúdico de propuestas nos permite conectar el trabajo aeróbico con actividades divertidas, adaptadas a la edad y capacidades de los participantes. Se realizarán juegos en pequeño y gran grupo, con y sin materiales.

Los circuitos serán una herramienta clave para el desarrollo de esta fase de trabajo cardiovascular, permitiendo un trabajo sucesivo realizado en estaciones. Son tareas sencillas y de fácil ejecución, de gran motivación para el participante, por el dinamismo y la variedad de actividades.

El ejercicio continuo permite desarrollar tareas de intensidad media-baja que favorecen el desarrollo de la resistencia aeróbica utilizando el propio cuerpo, el espacio y diferentes materiales.

Respecto a la tonificación muscular, el trabajo con autocargas es el sistema más básico para el desarrollo de la fuerza, siendo al mismo tiempo el más asequible pues, al no precisar la ayuda del compañero, la ejecución depende exclusivamente de uno mismo.

Pese a que la carga o peso en el sistema de autocargas no puede modificarse externamente, existen diversas formas para aumentar o disminuir la intensidad, tales como variar la situación de palancas “jugando” con la participación de la acción de la gravedad; aumentar o disminuir el número de repeticiones; y, a aumentar o disminuir la velocidad de ejecución. En esta propuesta también incorporo la participación en parejas, controlando siempre la intensidad por medio de un control adecuado de la resistencia ofrecida por el compañero.

Por último, los circuitos de fuerza, que al igual que en la fase aeróbica, nos permitirán desarrollar propuestas en diferentes estaciones para el trabajo de la fuerza y resistencia muscular, de forma individual y por parejas.

Culminación de la sesión: la vuelta a la calma

Es tan importante como el calentamiento, ya que los órganos necesitan volver paulatinamente a su estado inicial. El objetivo de esta parte de la sesión es llevar al organismo a los niveles iniciales que tenía al comienzo de la sesión.

Una recuperación activa, con desplazamientos ligeros, favorece la circulación sanguínea, el aporte energético y mantienen el metabolismo a un nivel alto, favoreciendo, de este modo, la eliminación del ácido láctico y otros productos de desecho, por lo que el periodo de recuperación tras la sesión será menor.

Además, los estiramientos, los ejercicios respiratorios y de soltura muscular, previenen calambres post-esfuerzo, relajan la musculatura, reducen la frecuencia cardíaca paulatinamente, disminuye el riesgo de mareos tras el esfuerzo, evita la acumulación de sangre en las extremidades inferiores, produce una relajación física y psíquica.

Los ejercicios deben realizarse lentamente, ya que los estiramientos bruscos o con rebotes son potencialmente peligrosos y no se relaja la musculatura, que es nuestro objetivo prioritario en esta fase de la sesión.

Los contenidos de esta fase deben estar acordes con lo desarrollado en la sesión, de forma que tareas de relajación muscular se emplearán si a lo largo de la sesión se han realizado actividades de un esfuerzo muscular considerable, mientras se llevarán a cabo actividades de distensión mental si se les ha exigido en la sesión tareas que precisaran de una importante atención y concentración.

Algunas reglas básicas a tener presente en estos estiramientos son:

- Realizar estiramientos pasivos de forma gradual.
- No forzar la respiración.
- Relajar el resto de la musculatura.
- Evitar cualquier sensación de dolor.
- Mantener el estiramiento durante varios segundos.
- Evitar cambios de posición bruscos entre un estiramiento y otro.

Si en toda actividad física con jóvenes es importante la vuelta a la calma, aún lo es más con personas mayores.

Esta fase es muy corta, entre 10 y 15 min., y es recomendable estar abrigado, y no levantarse bruscamente tras permanecer tendido durante cierto tiempo, pues podría provocar mareos o lipotimias por falta de riego cerebral transitorio.

Las diferentes subfases que se recomienda en nuestra propuesta durante la vuelta a la calma son:

- Estiramientos
- Higiene postural

A través de los estiramientos pretendemos dotar de amplitud de movimiento a la musculatura corporal en su globalidad incidiendo en aquellas partes implicadas en la tarea posterior a realizar. El desarrollo de los mismos es de carácter individual y acorde con las posibilidades de cada participante, mediante un recorrido lento y un mantenimiento de la posición.

En relación a la higiene postural, incluiremos tareas de concienciación pélvica y actividades de la vida cotidiana que permitan a los mayores tener un mayor control corporal para el desarrollo de las mismas.

Las técnicas de relajación permitirán a las personas mayores reducir su ansiedad y estrés, adquiriendo sensaciones de bienestar y autoconfianza. Se incluyen actividades de relajación, masaje y auto masaje, conocimiento y control respiratorio y tareas de soltura muscular.

La última parte de la sesión debe ser significativa para los mayores a que no se limite a un “hacer por hacer”, sino a un “saber hacer” que les permita alcanzar una serie de hábitos de práctica de física saludable. La reflexión debe permitir canalizar las vivencias de los mayores, compartirlas y ofrecer opiniones-sugerencias para un trabajo posterior.

Este momento permite al profesor comparar lo que piensan los mayores con las observaciones recopiladas por él a lo largo de la sesión. Al igual que al inicio, permite enlazar con la sesión siguiente.

Tabla Básica de gerontogimnasia

Cuello
1. Cabeza hacia delante y hacia detrás, 10 veces.
2. Inclinar la cabeza lateralmente, 10 veces.
3. Girar la cabeza hacia la derecha e izquierda. 10 veces.
4. Giros completos de cabeza, 5 veces hacia cada lado.
Hombros
1. Subir los dos hombros a la vez, 10 veces.
2. Subir los dos hombros alternativamente, 10 veces.
3. Giro de hombros hacia delante, 10 veces.
4. Giro de hombros hacia detrás, 10 veces.
Brazos
1. Flexiones con los brazos hacia delante (bíceps), 10 veces.
2. Flexiones con los brazos hacia detrás (tríceps), 10 veces.
3. Limpiar cristales hacia la derecha, 10 veces.
4. Limpiar cristales hacia la izquierda, 10 veces.
5. Tocar los hombros con las manos, 10 veces.
6. Tocar primero el cuello y luego el hombro contrario, 10 veces.
Muñecas
1. Con los brazos apoyados en los brazos de la silla, flexionar y extender las muñecas, 10 veces.
2. Girar las muñecas hacia la derecha, 10 veces
2. Girar las muñecas hacia la izquierda, 10 veces
Manos
1. Mover los dedos en todos los sentidos.
2. Separar y unir los dedos, 10 veces
3. Abrir y cerrar los puños con fuerza, 10 veces.

4. Relajar las manos sacudiendo los dedos.
Cintura
1. Bajar las manos intentando tocar los pies.
2. Inclinar el cuerpo hacia la derecha y la izquierda, 10 veces.
3. Ir cogiendo sucesivamente el lado derecho, y el izquierdo de la silla, 10 veces.
Piernas
1. Con las rodillas dobladas, ir levantándolas alternando, 10 veces.
2. Con las rodillas dobladas, levantar ambas a la vez, 10 veces.
3. Extender las piernas y doblarlas, 10 veces.
4. Hacer las “tijeras”, 10 veces.
Tobillos
1. Con las piernas estiradas, hacer flexión y extensión, 10 veces.
2. Hacer círculos con el pié, 10 veces hacia cada lado.
3. Ponerse de puntillas, 10 veces.
4. Ponerse en talones, 10 veces.
Finalmente
Terminamos levantándonos y sentándonos 3 veces

Tabla 19. Tabla Básica de gerontogimnasia

Elaborado por: Alba Paredes

MANUAL DE EJERCICIOS DE GERONTOGIMNASIA

INTRODUCCIÓN

Este manual, es una herramienta sencilla para ejercitar a los adultos mayores.

Conocer la condición física, constituye una gran motivación para mantener, mejorar o cambiar nuestros hábitos de vida.

Espero que sea de gran utilidad la aplicación de esta guía. Recuerde que en la vida de las personas, no hay nada más importante que la salud y nunca es demasiado tarde para emprender una mejor calidad de vida. La gerontogimnasia nos permite beneficiarnos ampliamente en los aspectos mentales, espirituales y físicos.

Métodos para medir la intensidad de la actividad física

La prueba del test de hablar

La prueba de la capacidad para hablar con el fin de medir la intensidad es sencilla:

Intensidad Leve: una persona debe ser capaz de cantar o de mantener una conversación mientras lleva a cabo la actividad como pasear o limpiar.

Intensidad Moderada: una persona debe ser capaz de mantener una conversación, pero con cierta dificultad, mientras lleva a cabo la actividad como andar a paso ligero o bailar.

Intensidad Vigorosa: la persona se queda sin aliento y no puede mantener una conversación con facilidad, la actividad como la natación.

El ritmo cardíaco

Aplicaremos el ritmo cardíaco en reposo se mide mejor cuando la persona está descansando verdaderamente, como, por ejemplo, en el momento del despertar

por la mañana o después de haber estado sentada tranquilamente durante varios minutos.

El ritmo cardíaco máximo se calcula con frecuencia utilizando la sencilla ecuación 220 menos la edad. Por ejemplo, si una persona tiene 65 años de edad, su ritmo cardíaco máximo estimado sería de $220 - 65 = 155$ p x m.

Actividades cardiovasculares (aeróbicas)

Las actividades cardiovasculares se denominan con frecuencia actividades cardiorrespiratorio o aeróbicas, porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones.

Se puede mejorar la resistencia cardiovascular mediante la práctica de actividades continuas, como caminar y bailar.

Cuando se realiza este tipo de actividades es importante recordar:

- Que se debe progresar de forma razonable: si no se ha practicado antes este tipo de actividades, se debe empezar gradualmente con una intensidad y una duración relativamente baja, y aumentar gradualmente a medida que se mejora la condición física.
- Que la actividad seleccionada debe ser divertida y de fácil acceso: este hecho incrementará las probabilidades de continuar con la actividad y practicarla de forma regular. Si no se disfruta de la actividad.

Actividades de fuerza y resistencia muscular

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria.

La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo.

Utilizamos la fuerza y la resistencia muscular cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas tales como fundas de compras de mucho peso, etc.

Las actividades de fuerza y de resistencia muscular se pueden practicar:

- Con el propio peso de la persona (saltar).
- Con el peso de un compañero (Halar al compañero).
- Con actividades como lanzar la pelota, transportar objetos, etc.
- Cuando se llevan a cabo actividades de fuerza y de resistencia muscular, se deben tener en cuenta que se debe progresar de forma razonable: si se es nueva la actividad, se debe empezar lentamente con el fin de evitar dolores y lesiones musculares.

Actividades de flexibilidad

La flexibilidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos.

Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las actividades cuerpo-mente como el yoga.

Cuando se realizan actividades de flexibilidad es importante recordar que:

- Se debe ser paciente. Requiere tiempo lograr mejoras significativas en materia de flexibilidad, a menudo varias semanas o incluso meses.
- Nunca hay que estirar hasta el punto en el que se sienta dolor y los movimientos siempre se deben llevar a cabo de forma controlada, sin rebotes, ni tirones.
- Es mejor realizar estiramientos cuando los músculos y las articulaciones se encuentran calientes y son más flexibles. Por lo tanto, los buenos momentos para realizar estiramientos pueden ser después del

calentamiento, al comienzo de la actividad física, o una vez concluida la actividad física como parte de la vuelta a la calma.

Actividades de coordinación

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos.

Las actividades de coordinación engloban:

- Actividades de equilibrio corporal tales como caminar o mantener el equilibrio sobre una pierna.
- Actividades rítmicas tales como bailar.
- Actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo-pie), como las patadas al balón.
- Actividades relacionadas con la coordinación entre la mano y el ojo (óculo-manual), como el lanzamiento o recogida de una pelota.

Obtención de compromiso:

Hable a menudo y públicamente acerca de los objetivos de actividad física, con el fin de fomentar que hagan lo que dijeron que iban a hacer. Por ejemplo, se puede mantener un registro de actividades físicas en un diario, con el fin de que se comprometan con sus objetivos.

Lista de posibles actividades físicas para el diario:

- Ir caminando a la iglesia
- Pasear con los hijos, nietos etc.
- Actividades con amigos/as
- Baile.

GUIA DE GERONTOGIMNASIA

Se llevará a cabo tomando en cuenta las contraindicaciones de la actividad física para no arriesgar al paciente, así como previamente se deberán realizar todas las valoraciones médicas, psicológicas, funcionales, y las que se crean necesarias para cada participante en el programa.

TEST PARA VALORACIÓN DE TREN INFERIOR

(Sentarse y levantarse en la silla)

Objetivo: Evaluar la fuerza del tren inferior.

Procedimiento:

1. El adulto mayor comienza sentado en el medio de la silla con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y los brazos cruzados en el pecho.
2. Desde esta posición y a la señal de “ya” el participante deberá levantarse completamente y volver a la posición inicial el mayor número de veces posible durante 30 segundos
3. Tenemos que demostrar el ejercicio primero lentamente para que el adulto mayor vea la correcta ejecución del ejercicio y después a mayor velocidad para que así comprenda que el objetivo es hacerlo lo más rápido posible pero con unos límites de seguridad.
4. Antes de comenzar el test el adulto mayor realizará el ejercicio uno o dos veces para asegurarnos que lo realiza correctamente.

Puntuación:

Número total de veces que “se levanta y se sienta” en la silla durante 30”.

Si al finalizar el ejercicio el participante ha completado la mitad o más, del movimiento (levantarse y sentarse), se contará como completo.

Se realiza una sola vez.

TEST PARA VALORACIÓN DE EXTREMIDADES SUPERIORES

(Flexiones del brazo)

Objetivo: Evaluar la fuerza del tren superior.

Procedimiento:

1. El adulto mayor comienza sentado en la silla con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y la parte dominante del cuerpo pegado al borde de la silla.
2. Cogemos el peso con el lado dominante y lo colocamos en posición perpendicular al suelo, con la palma de la mano orientada hacia el cuerpo y el brazo extendido.
3. Desde esta posición levantaremos el peso rotando gradualmente la muñeca (supinación) hasta completar el movimiento de flexión del brazo y quedándose la palma de la mano hacia arriba, el brazo volverá a la posición inicial realizando un movimiento de extensión completa del brazo rotando ahora la muñeca hacia el cuerpo.
4. A la señal de “ya” el participante realizará este movimiento de forma completa el mayor número de veces posible durante 30”.
5. Primero lo realizaremos lentamente para que el participante vea la correcta ejecución del ejercicio y después más rápido para mostrar al participante el ritmo de ejecución.
6. Para una correcta ejecución debemos mover únicamente el antebrazo y mantener fijo el brazo (pegar el codo al cuerpo nos puede ayudar a mantener esta posición)

Puntuación:

Número total de veces que “se flexiona y se extiende” el brazo durante 30”.

Si al finalizar el ejercicio el participante ha completado la mitad o más, del movimiento (flexión y extensión del brazo), se contará como completa.

Se realiza una sola vez.

TEST DE FUERZA DEL TREN INFERIOR

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	SEXO	PRE TEST	POST TEST
1	Marcia Ayala	66	F	13	14
2	Juana Bonilla	67	F	10	12
3	Marcia Sánchez	70	F	12	14
4	Emerita Coronel	78	F	12	13
5	Lida Moscoso	70	F	13	15
6	Rebeca Guerrero	70	F	13	15
7	Magdalena Vargas	70	F	14	16
8	Norma Darquea	65	F	12	14
9	Susana Viteri	65	F	12	13
10	Elizabeth Tobar	62	F	13	15
11	Aida Espín	70	F	12	14
12	Elvia Velasco	78	F	12	13
13	Noemí Tobar	65	F	12	14
14	Mercedes Yanchapanta	65	F	15	17
15	María Carrera	66	F	12	14
16	Angélica Ortiz	65	F	13	14
17	Elvira Betancour	73	F	13	15
18	Olimpia Ramos	71	F	14	16
19	Jaime Zumba	68	M	13	14
20	Jaimito Pico	72	M	13	15

CATEGORÍA	RANGO
EXCELENTE	16 A 17
MUY BUENO	14 A 15
BUENO	12 A 13
MALO	10 A 11

TEST DE FUERZA DEL TREN SUPERIOR

TEST FLEXION DE BRAZOS					
NO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	SEXO	PRE TEST	POST TEST
1	Marcia Ayala	72	F	18	20
2	Juana Bonilla	70	F	17	19
3	Marcia Sánchez	75	F	14	15
4	Emerita Coronel	75	F	16	18
5	Lida Moscoso	69	F	17	19
6	Rebeca Guerrero	67	F	18	21
7	Magdalena Vargas	65	F	17	20
8	Norma Darquea	68	F	19	21
9	Susana Viteri	71	F	16	19
10	Elizabeth Tobar	70	F	17	20
11	Aida Espín	73	F	16	19
12	Elvia Velasco	75	f	14	15
13	Noemí Tobar	66	F	20	21
14	Mercedes Yanchapanta	65	F	18	21
15	María Carrera	69	F	17	20
16	Angélica Ortiz	74	F	15	17
17	Elvira Betancour	73	F	17	19
18	Olimpia Ramos	69	F	19	21
19	Jaime Zumba	71	M	18	21
20	Jaimito Pico	72	M	17	18

CATEGORÍA	RANGO
EXCELENTE	20-21
MUY BUENO	18-19
BUENO	16-17
MALO	14-15

TEST DE FUERZA DEL CENTRO DE FUERZA

TEST FLEXION LUMBAR ABDOMINAL					
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	SEXO	PRE TEST	POST TEST
1	Marcia Ayala	72	F	8	11
2	Juana Bonilla	70	F	9	12
3	Marcia Sánchez	75	F	6	9
4	Emerita Coronel	75	F	6	8
5	Lida Moscoso	69	F	8	11
6	Rebeca Guerrero	67	F	10	13
7	Magdalena Vargas	65	F	12	15
8	Norma Darquea	68	F	9	11
9	Susana Viteri	71	F	8	10
10	Elizabeth Tobar	70	F	8	11
11	Aida Espín	73	F	7	10
12	Elvia Velasco	75	F	6	9
13	Noemí Tobar	66	F	10	14
14	Mercedes Yanchapanta	65	F	11	13
15	María Carrera	69	F	11	14
16	Angélica Ortiz	74	F	8	11
17	Elvira Betancour	73	F	8	11
18	Olimpia Ramos	69	F	10	13
19	Jaime Zumba	71	M	9	12
20	Jaimito Pico	72	M	9	13

CATEGORÍA	RANGO
EXCELENTE	14 A 15
MUY BUENO	12 A 13
BUENO	9 A 11
MALO	6 A 8

Una vez hecho lo anterior se iniciará el trabajo físico 3 veces por semana sin exceder los 30 min. Diarios, los mismos que se incrementarán conforme el adulto mayor así lo permita.

El horario preferente será el día lunes, miércoles y viernes de 14:30 p.m. a 15:30 p.m. ya que este horario prefieren los adultos porque pueden asistir terminando sus actividades diarias.

El lugar de trabajo puede ser de dos formas: un área abierta (al aire libre) o cerrada, y esta última se considera mejor ya que se puede tener un mejor control de la temperatura, la que debe oscilar entre los 20 y 22° C, debe contar con excelente iluminación y ventilación, así como también se deben considerar que preferentemente tenga piso antiderrapante, que esté libre de obstáculos y que no haya inclinaciones y si es posible que cuente con espejos grandes donde el adulto mayor puedan ver constantemente su postura y los movimientos que realizan para retroalimentarse visualmente.

El adulto mayor deberá usar ropa cómoda preferentemente de algodón para transpirar adecuadamente y a su vez permita realizar con comodidad los movimientos.

Es necesario que cuente con garrafones de agua, ya que es importante que el adulto mayor se mantenga hidratado.

El programa incluirá 3 fases en la actividad física que se harán de la siguiente manera:

- Fase Inicial o de Calentamiento: que deberá ser de 10 min.
- Fase de Fortalecimiento: que al inicio será de 15 min. y se incrementará conforme a la condición física del adulto lo permita.
- Fase de Relajación: que será de 5 min. y que incluye ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

Fase Inicial o Calentamiento

Se recomienda realizarla en un tiempo promedio de 10' a 15' con movimientos lentos y continuos con series de 10 cada ejercicio.

Beneficios del calentamiento:

- Incrementa la temperatura corporal
- Aumenta el ritmo cardiaco
- Aumenta el volumen de sangre que llega a los tejidos
- Incrementa el intercambio gaseoso
- Disminuye la tensión muscular
- Mejora la función articular y la lubricación de las mismas.
- Prepara psicológicamente al adulto mayor para la práctica de alguna actividad física.

Ejercicios recomendados para esta sección

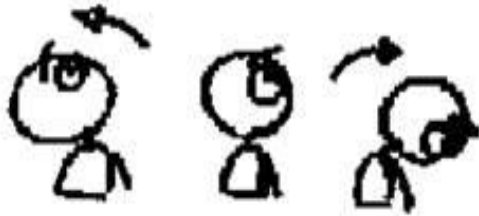
Realizar ejercicios de respiración colocando las manos, una en el tórax y otra en el abdomen, para observar una respiración diafragmática.



Caminata a paso lento con respiraciones suaves y pausadas al ritmo de la caminata, incluyendo balanceo de los brazos.



Partiendo de la posición neutra se harán flexión y extensión del cuello, de manera suave y pausada, respetando el rango de movimiento de cada paciente.



Partiendo desde la posición neutra se realizarán rotaciones de cabeza y cuello hacia ambos lados de manera alternada.



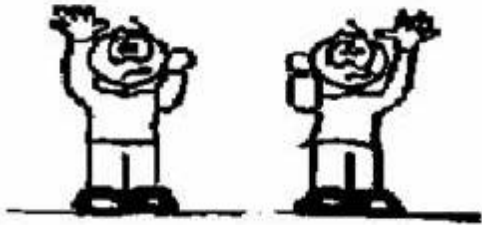
Realizar elevaciones de los hombros de forma alternada, partiendo desde una postura relajada de los brazos pegados al tórax.



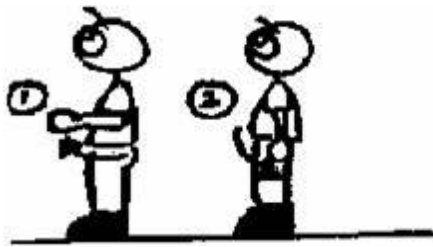
Con los brazos pegados al tórax y los hombros relajados, llevarlos hacia el frente, abajo, atrás y arriba simulando hacer un círculo, primero hacia el frente y luego del total de las repeticiones, se hará la misma cantidad pero hacia atrás.



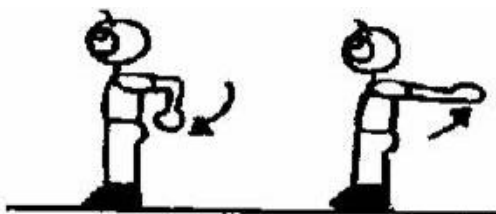
Partiendo de la flexión total de hombro, se realiza una flexión de codo de un brazo. (Como tratando de tocar el techo con una mano).



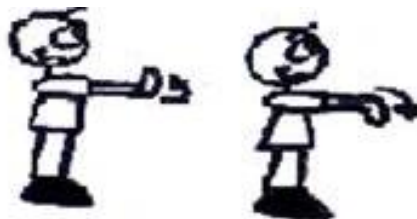
Realizar flexión y extensión de codo partiendo desde la posición neutra de hombro y codo y manteniendo los brazos pegados al tórax de manera relajada.



Partiendo de una extensión de hombro con flexión de codo, se realiza una extensión de codo manteniendo la extensión de hombro y se regresa a la posición inicial.



Desde una flexión de hombro a 90° y extensión de codo, con el antebrazo en posición prona y las muñecas en posición neutra, se realizarán flexión y extensión palmar.



Con posición neutra de hombro, flexión de codo antebrazos en posición supina y muñecas en posición neutra, se hace flexión y extensión de dedos. (Cerrando las manos)



Con posición neutra de hombro, flexión de codo antebrazos en posición supina y muñecas en posición neutra, se realiza la oposición de cada dedo contra el pulgar.



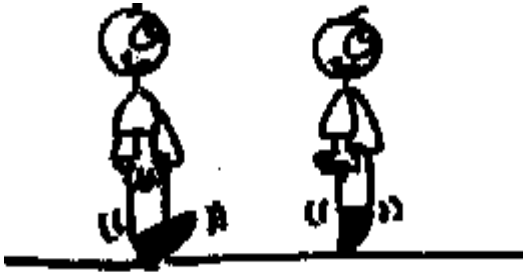
Partiendo de la posición neutra de la columna y con los brazos pegados al tórax se realiza una flexión de la columna y se flexionan los brazos dejándolos relajados al frente y luego se regresa a la posición inicial.



Con los brazos en flexión a 90°, codos en extensión, antebrazos y muñecas en posición neutra, se realiza una flexión horizontal sobrepasando la línea media (tijeras).



De pie en una postura erguida y con los brazos pegados a los costados se realizarán flexión y extensión plantar (pararse de puntas y talones) cuidando de no perder el equilibrio, esto se puede realizar primero sólo flexión y luego extensión o de manera alternada.



Partiendo desde la postura de pie, se realizará flexión de cadera y rodilla de una pierna, regresando a la postura inicial y entonces se hace lo mismo con la pierna contraria (como simulando marchar).



De pie se llevará de manera alternada la flexión de rodilla a 90° y se regresa a la posición inicial.



Realizar círculos con los tobillos manteniendo el equilibrio y partiendo desde la posición de pie y realizando una flexión de cadera a unos 30 a 40°, y una vez

finalizada la circunducción de un tobillo se regresa a la postura de partida y se realiza el movimiento con el pie contrario.



Fase de Fortalecimiento

Al inicio será de 15 min. y se incrementará conforme mejora la condición física del adulto mayor se realizara 10 repeticiones de cada ejercicio.

Trabajaremos con ejercicios efectivos como es la utilización de liga considerando si se levanta menos de 8 veces es demasiado pesada para iniciar y si se levanta más de 15 veces es demasiado liviana, es decir buscaremos una liga que levantemos en un parámetro intermedio.

Beneficios del fortalecimiento:

- Mejora el equilibrio
- Aumenta el nivel de actividad física espontánea
- Mantiene y/o aumenta la densidad ósea
- Ayuda al control de la diabetes, artritis, enfermedades vasculares, etc.
- Mejora la digestión
- Disminuye la depresión
- Fortalece la musculatura
- Previene las caídas
- Mejora los reflejos
- Mantiene el peso adecuado
- Mejora la movilidad articular

Consideremos que se debe reducir la intensidad del ejercicio cuando el adulto mayor manifieste vértigos y mareos, o tenga una falta extrema de aliento, náuseas o temblores.

Ejercicios recomendados para esta sección

Ejercicios en posición sedente para miembros superiores.

En posición sedente y con los brazos a los costados, se coloca una liga sostenida por los pies (pisando la liga) y se toma con ambas manos y se realiza una flexión de hombro hasta los 90° de movimiento, se deberá mantener siempre la espalda erguida y la cabeza alineada, con la vista al frente.



En la posición sedente y con la liga sostenida por debajo de los pies se toma con ambas manos y con los brazos pegados al tórax se inicia el movimiento de abducción de hombro hasta los 90° y se regresa a la posición inicial; este ejercicio se puede hacer de forma alternada o con los 2 brazos de manera simultánea.



En posición sedente y con los brazos a los costados y una liga bajo los pies se realiza una extensión de hombro hasta los 30° de movimiento, ya sea de manera alternada o bilateral.



En posición sedente con los brazos pegados al tórax y los codos en flexión a 90°, se toma una liga que se sostendrá por debajo de los pies y se hará flexión completa de codo y luego se hará la extensión de codo a 180° y se regresará a la postura de partida, haciendo los movimientos de manera bilateral.



Ejercicios en posición sedente para miembros inferiores.

Se coloca una liga alrededor de ambos pies y se hace una flexión de tobillo, alternando los pies.



Ejercicios en posición bípeda para miembros inferiores.

En bipedestación se coloca una liga alrededor de ambos tobillos y se hace una flexión de cadera hasta los 45° de movimiento, pudiéndose hacer los movimientos primero con una pierna y luego con la contraria y al finalizar las flexiones se hará el movimiento de extensión de cadera hasta los 30° aproximadamente.



Con una liga alrededor de los tobillos en posición bípeda se hará el movimiento de abducción de cadera hasta los 45° de movimiento de manera alternada con ambas piernas.



En posición bípeda se hará dorsiflexión (pararse de talones) y flexión plantar (pararse de puntas) con ambos pies y alternando los movimientos o realizando primero uno al finalizar la serie, se hace el siguiente movimiento.



En posición bípeda se realizarán flexiones de rodillas con extensión de cadera, alternando cada pierna, cuidando de mantener la espalda erguida y la vista al frente.



Fase de Equilibrio y Estiramiento

El estiramiento se realiza en 5 minutos contando 10 tiempos cada ejercicio. Deben realizarse de forma suave, lenta y sostenida para evitar lesiones, se sentirá una leve molestia ante la tensión realizada, pero no debe sentir dolor.

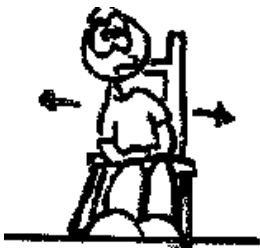
Beneficios del equilibrio:

- Mejora las reacciones posturales en movimiento
- Disminuye el riesgo de caídas
- Mejora la postura estática
- Incrementa la seguridad del adulto mayor para realizar sus actividades de la vida diaria.
- Beneficios del estiramiento
- Aumento de la flexibilidad
- Mejora de la movilidad articular
- Proporciona mayor libertad de movimiento en las actividades de la vida diaria
- Brinda un efecto relajante
- Ayuda a la prevención de lesiones de tipo muscular, tendinosas o ligamentos

Ejercicios recomendados para esta sección

Ejercicios de equilibrio.

En posición sedente realizar balanceos con el tronco hacia la derecha e izquierda con los pies firmes en el piso y haciendo los movimientos de manera alternada.



En posición sedente realizar balanceos con el tronco hacia delante y atrás con los pies firmes en el piso.



En posición bípeda realizar balanceos sobre cada una de las extremidades inferiores, dejando caer el peso del cuerpo en la pierna que se encuentra apoyada en el piso, haciendo los movimientos de forma alternada.



En posición bípeda con las extremidades inferiores en posición neutra, desplazar una pierna hacia delante unos 15 segundos dejando caer el peso del cuerpo sobre ella y luego desplazar hacia el punto de partida la pierna y desplazarla hacia atrás unos 10 segundos dejando caer el peso del cuerpo hacia atrás.



En posición bípeda y con ambas piernas juntas en posición neutra, caminar sobre una línea, previamente trazada en el piso con los pies sobre la línea. Se puede usar un balón e irlo rebotando para incrementar la dificultad del ejercicio.



Ejercicios de estiramiento

Partiendo de la posición neutra se harán flexión y extensión del cuello, de manera suave y pausada, respetando el rango de movimiento de cada paciente.



Partiendo desde la posición neutra con la vista al frente se realizarán lateralizaciones de cuello de modo suave y pausado permitiendo que el estiramiento sea eficaz, alternando los movimientos a cada lado regresando siempre a la postura de partida entre cada movimiento.



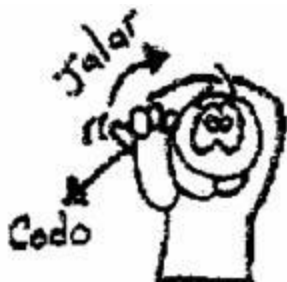
En posición bípeda y con los brazos a los lados del cuerpo se realizará lateralización de la columna elevando en flexión y abducción el brazo contralateral permitiendo con ello un estiramiento de paravertebrales y se regresa a la postura de partida entre cada movimiento realizado, haciéndolo de manera alternada.



En bipedestación se realiza una extensión de los brazos y se entrecruzan los dedos en la parte posterior del cuerpo y se intenta la máxima extensión de los hombros para permitir un estiramiento de los bíceps braquiales y de los pectorales.



En bipedestación se hace la flexión de hombro con flexión de codo y el brazo contrario se lleva por detrás de la cabeza para tomar el codo del brazo contralateral y así llevarlo más hacia atrás, haciendo con ello un estiramiento del tríceps braquial, y una vez terminadas las series a realizar se cambia de brazo y se trabaja lo anterior.



En posición bípeda se hace una flexión horizontal de hombro y con la mano contraria se sostiene al brazo en esta posición o hasta se lleva un poco más a la flexión permitiendo así el estiramiento y luego se hace con el brazo contrario alternando los movimientos con ambos brazos.



En bipedestación con los brazos en flexión a 90° y los codos en flexión a 90° se juntan ambas manos al frente del cuerpo con las muñecas a 90° de movimiento y luego se levantan los codos para permitir así un estiramiento de muñeca.



En bipedestación se realiza una extensión de cadera a 30° y una flexión de rodilla a unos 130° de movimiento y se toma el pie con la mano y se lleva el pie a tratar de tocar el glúteo con el talón permitiendo así un estiramiento del cuádriceps, y una vez terminada la serie se cambia de pierna.



Partiendo de una bipedestación con ambas piernas en posición neutra se adelanta una pierna unos 15 a 20 cm, cuidando que la pierna que está en la parte posterior no deje de tocar el piso con todo el pie (no despegar el talón) y se hace una inclinación del cuerpo hacia el frente, apoyándose en una pared o mesa para mantener la postura, también se cuidará que la espalda se mantenga derecha, realizando con esto un estiramiento de gemelos.



En bipedestación se pone la pierna completa en extensión de rodilla y se hace flexión plantar, seguida de una inclinación de tronco, hasta sentir el estiramiento en la parte posterior de la pierna.



En posición sedente con una pierna con flexión de cadera a 90° y flexión de rodilla a 90° sostenida por la rodilla contraria, se realiza una dorsiflexión y luego una flexión plantar ayudándose con las manos para mantener el estiramiento, se puede realizar de manera alternada o primero un movimiento y luego el otro.



EJERCICIOS DE GERONTOGIMNASIA PARA PERSONAS DISCAPACITADAS O PERSONAS QUE YA NO PUEDEN MANTENERSE DE PIE.

Todas las personas sea que tengan problemas de ponerse de pie o sean discapacitados pueden hacer ejercicios los mismos que lo harán en una silla con la estructura perfecta.

Con la espalda bien pegada al espaldar de la silla, haremos todos los ejercicios que hacemos normalmente de pie desde trotar hasta realizar aeróbicos.



CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

El ejercicio de manera regular y constante es de suma importancia para mejorar las actividades diarias de la vida, ya que ayuda a mantener o mejorar las habilidades físicas en el adulto mayor.

Es de suma importancia reconocer que no sólo los médicos, geriatras y gerontólogos son quienes pueden ocuparse del tratamiento adecuado de los problemas de salud que aquejan a los adultos mayores y menos si hablamos de prevención de discapacidad, es decir los profesores de cultura física deben ser tomados en cuenta.

Al iniciar el trabajo de investigación pude darme cuenta que casi no existe material escrito en el área de fisioterapia en geriatría. Por ello se hace una invitación a los fisioterapeutas a que utilicen este Manual como una herramienta de trabajo con longevos y comprobando con ello, la eficacia del mismo.

Sugerencias para motivación:

Que sea ejercicio grupal.

Acompañar con música de acuerdo a las actividades.

6.8 ADMINISTRACIÓN

Se elaborará un plan de trabajo dentro del cual se incluye:

El sistema de dirección.- El sistema de dirección por el que se optará será en estructura horizontal, en él se incluirán todos los adultos mayores que se incorporen al programa en el Seguro Social.

La calendarización de las actividades, la cual tendrá etapas marcadas mediante micro, meso y macro ciclos de entrenamientos bien diferenciados y sujetos adaptarse a las diferentes circunstancias.

6.9 REPRESENTACIÓN DE LA EVALUACIÓN

La evaluación sensibiliza a los principales actores y beneficiarios de la propuesta con los objetivos del programa, motiva para aumentar su calidad de vida y sirve a la institución para lograr una rehabilitación completa de los adultos mayores con la aplicación del programa de gerontogimnasia.

Beneficiarios

Este proyecto está destinado a los adultos mayores y familiares del Seguro Social de la ciudad de Ambato, que participan en el programa de gerontogimnasia, donde disfrutan de los movimientos adecuados para la ejecución de la gerontogimnasia y de todos los beneficios que proporciona la actividad física, sin consecuencias negativas, llevándoles a mejorar su calidad de vida.

6.10 PLAN OPERATIVO

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	EVALUACION
CONCIENCIACIÓN	Lograr que los adultos mayores del Seguro Social tome conciencia sobre los beneficios que tiene la práctica de la gerontogimnasia.	Charlas sobre la importancia que tiene la práctica de la gerontogimnasia.	Humanos: investigadora, especialistas y adultos mayores Materiales: proyector, computadora y grabadora	3 meses Enero a Abril	Investigadora, Autoridades, Especialistas y Adultos Mayores	Trabajo grupal Sesión de Gerontogimnasia
PLANIFICACIÓN	Conseguir que las sesiones elaboradas de gerontogimnasia se adapten a las necesidades del adulto mayor	Actividades recreativas Actividades mentales	Humanos: Investigadora Especialistas Adultos mayores	3 meses Enero a Abril	Investigadora, Autoridades, Especialistas, Adultos mayores	Entrevista a Autoridades Especialistas Adultos mayores y Familiares
CAPACITACIÓN	Que tengan claro los objetivos y beneficios de la Gerontogimnasia	Charlas sobre los beneficios y cambios que tendrá la calidad de vida	Humanos: investigadora Materiales: proyector, computadora, grabadora y CD	3 meses Enero a Abril	Investigadora, Autoridades, Especialistas, Adultos Mayores y Familiares	Presentación de una serie de ejercicios de Gerontogimnasia
EJECUCION	Lograr un gran interés en practicar la gerontogimnasia	Bailes tradicionales Actividades recreativas Actividades mentales	Humanos: Investigadora Especialistas y Adultos mayores	3 meses Enero a Abril	Investigadora Autoridades Adultos mayores y Familiares	Observación de la manera que realizan los ejercicios de gerontogimnasia

Tabla 17. Plan Operativo

Elaborado por: Alba Paredes

MATERIAL DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

1. - RASO, V., ANDRADE, E.L., MATSUDO, SMM., MATSUDO, VKR. Adiposidad corporal en hombres ancianos de acuerdo con el nivel de actividad física y el número de horas de TV. Edit.: Rev. Bras Med Esporte 4(5): 139-142, 1998.
- 2.- ARANDA, R. (2003). Efecto del ejercicio físico agotador sobre el estrés oxidativo asociado al envejecimiento. Edit.: Servicio de Publicaciones Universidad de Valencia.
- 3.- CAMIÑA, F.; CANCELA, J.M^a. & ROMO, V. (2001). La prescripción del ejercicio físico para personas mayores. Valores normativos de la condición física. Edit. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 1 (2),
- 4.- CHAVEZ JORGE, LOZANO ESTHER, LARA AGUSTIN, VELAZQUEZ OSCA, Actividad Física y Deporte en el adulto mayor, Edit .Masson 2004.
- 5.- CASTILLO, M.J. (2007). Ejercicio para (no) envejecer corriendo. En Actas del II Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores (pp. 12-25). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- 6.- CONTRERAS, O. (2007). Consideraciones didácticas en torno a los programas de actividad física para mayores. Edit. en Actas del II Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores (pp. 104-116). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- 7.- MORENO GONZÁLEZ, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física
- 8.- PÁRRAGA, J., ZAGALAZ, M^a.L., MORENO, R. Y LÓPEZ, M. (2002). Bases de actuación en un programa de acondicionamiento físico como mejora de

la salud y la calidad de vida de nuestros mayores. Edit.: Revista Española de Educación Física y Deportes 88, 13-18.

9.- PÉREZ, M.A., SÁNCHEZ, A., CHILLÓN, P. & DELGADO, M.A. (1999). Propuesta de un programa de actividad/educación física para personas mayores. En I Jornadas Andaluzas sobre Actividad física y salud. Edit.: Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.

10.- SAÑUDO, B. & DE HOYO, M. (2006). Análisis de las clases de mantenimiento para la tercera edad. En <http://www.efdeportes.com/> Edit.: Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 98 - Julio de 2006

11. SYDNEY LICHT. El ejercicio físico. Edit.: Salvat editores. 1978 Capítulos 7,19 y 37

12.- LAPIERRE A. La reeducación física Tomo I. Editorial científico-medica. 1978. Fisiología del movimiento (Pág. 15 a 66)

Páginas de internet:

www.Opinion-94092402465.blogspot.com/2011/03/actividad-fisica.html

Fuente:infermeravirtual.com/es-es/problemas-de-salud/tratamientos/actividad-fisica/informac...

www.wikipedia.com

<http://www.scribd.com/doc/6589498/envejecimiento>

ANEXOS

Los ejercicios de gerontogimnasia se aplicaron, durante los meses de Febrero, Marzo y Abril, tres veces por semana con una duración de 60 minutos, de manera voluntaria y sin recibir ninguna remuneración, a los 20 adultos mayores del área de Medicina Familiar, a los cuales se les hizo participar de las actividades a continuación mencionadas dentro de los ejercicios que proporciona el programa de gerontogimnasia.

ANEXO 1

EJERCICIOS DE GERONTOGIMNASIA

Elaboración del programa

Se apoyó en los siguientes puntos:

- 1) Duración: entre 15 y 60 m.
- 2) Frecuencia: 3 a 5 veces/semana.
- 3) Se trabaja de manera incremental (comienzo con baja intensidad, se progresa en 3 ó 4 semanas para el trabajo máximo).
- 4) Se prioriza una intensidad de trabajo baja y un tiempo prolongado, mejor que al contrario (igual beneficio a largo plazo con menos riesgo).
- 5) La sesión incluirá calentamiento, acondicionamiento muscular (fuerza), ejercicio aeróbico y enfriamiento.
- 6) Trabajar, si es posible, en grupo (5 personas en semicírculo) adaptando en lo posible el programa a nivel individual.
- 7) Los ejercicios deben ser variados y no demasiado repetitivos (aburren y desmotivan).
Realizar gerontogimnasia después de 2 horas de haber comido.
- 8) A mayor intensidad de trabajo, mayor efecto, pero también mayor riesgo, por debajo de 15 minutos de la sesión, 3 sesiones a la semana y Frecuencia Cardíaca menor del 45% máxima: Es ineficaz.

Programa de ejercicios

- 1) Calentamiento: 5 m (caminar a buen paso).
- 2) Ejercicios de flexibilidad y coordinación: 10 m (ej.: pasos de baile, simétricos y asimétricos...).
- 3) Fuerza: 15 m (ej.: uso de ligas o mancuernas. Evitar isométricos).
- 4) Aeróbico puro: 15 m (caminar, subir gradas).
- 5) Enfriamiento: 5 m (caminar a paso suave).

Tipos de ejercicio aplicados

1) De flexibilidad y coordinación:

Estiramientos: Muy suaves y que no se deje llevar por la posición de otros sujetos, y sí por sus propias sensaciones.

Ejercicios bilaterales: Simétricos y asimétricos, para integrar ambos hemisferios cerebrales.

2) De fuerza muscular:

Es el eje central de la sesión, permite mejorar la resistencia muscular, deben producir contracciones fundamentalmente isotónicas, las isométricas producen un aumento brusco de la T.A y de la F.C.

3) Ejercicio aeróbico:

Permite mejorar la resistencia cardiorrespiratoria y músculo esquelético del sujeto.

Recomendables: Andar, nadar, sin entrar en competición y evitando deportes de choque.

4) Para todos los tipos de ejercicio:

Dado que el organismo del adulto mayor tarda un tiempo relativamente largo en activarse y alcanzar su pleno rendimiento, deberán evitarse las horas extremas del día, siendo las mejores al final de la mañana o de la tarde.

5) Como ejercicios:

Se pueden usar múltiples y variados, que se deben ir mezclando y alternando a lo largo de la sesión para dar variedad y diversión; se pueden usar pelotas, cuerdas, palos de escoba, ritmos musicales y elásticos.

Si debe combinar los ejercicios, con órdenes sencillas, al frente; se fomenta además la orientación y la atención, combinando actividad física con actividad mental.

Especial importancia tiene la respiración abdominal: Que aprendan a respirar con patrón abdominal, y disocien patrón abdominal/torácico, utilizando el filtro nasal en la inspiración, y la reeducación espiratoria (labios fruncidos: elevación del punto de igual presión) para conseguir una ventilación lo más eficaz posible.

Para apreciar el beneficio cardiovascular se requieren unas 4 semanas, alcanzando resultados muy notables aproximadamente a los 3 meses; si se abandona el programa, a las 4 semanas se ha perdido la mayoría del beneficio, y a las 8 se está como al principio.

Siendo cada vez mayor el número de personas que ingresan al Hogar Corazón de María, se impone la realización de protocolos por parte del fisioterapeuta para intentar que las actividades de la vida diaria no se vean impedidas en los últimos años de la vida.

Material y método

Después de las mediciones y toma de datos se procede a hacer una tabla de ejercicios con el primer grupo de una duración aproximada de 60 minutos y a razón de dos veces por semana y con 10 repeticiones por ejercicio.

La tabla es la siguiente:

Ejercicios de Calentamiento

- Flexión y extensión de cuello
- Flexión lateral de cuello a ambos lados- Rotación de cuello a ambos lados
- Elevación de hombros con los brazos colgando
- Ante pulsión de hombros
- Retropulsión de hombros
- Brazos elevados, a tocar el suelo y volver a la posición
- Brazos colgando, tocar el suelo, o intentarlo, por los lados
- Una mano en la nuca y otra en la espalda, Se intercambian las posiciones de las manos, una sube y otra baja
- Mismo movimiento, con los brazos estirados, uno hacia arriba y otro hacia abajo
- Manos entrecruzadas, elevación de brazos dando la vuelta a las palmas y estirando los codos
- Manos en la nuca, llevar codos hacia atrás y relajar

- Manos en la nuca, flexiones laterales de tronco
- Manos en la nuca, rotaciones de tronco
- Brazos colgando, elevación de brazos hasta ponerlos en cruz
- Mismo movimiento que el anterior, elevando los brazos hasta la vertical
- Elevación de los brazos, por el frente con los codos estirados, hasta la altura de los ojos
- Elevación de los brazos, por el frente con los codos estirados, hasta la vertical
- Flexión-extensión de codos
- Brazos en cruz, flexión-extensión de codos
- Brazos colgando, extensión de muñecas
- Brazos colgando, manos abiertas, cerrar puño y extender
- Brazos en cruz, mismo movimiento que el anterior
- Elevación de rodillas, alternando
- Pies juntos, elevación de ambas rodillas a la vez
- Extensión de rodillas, alternando
- Pies juntos, extensión de rodillas a la vez
- Punteras con los pies juntos
- Talones con los pies juntos

Desde la posición de sed estación pasar a bipedestación elevando los brazos hasta la vertical

Ejercicios en bipedestación

Estos ejercicios se hacen en bipedestación, cada adulto mayor detrás de su silla y agarrados al respaldo para mayor seguridad.

- Brazos elevados, tocar el asiento por delante del respaldo
- Brazos a lo largo del cuerpo, tocar lateralmente las rodillas

- Mismo movimiento que el anterior, elevando al mismo tiempo el brazo contrario por encima de la cabeza
- Palmadas por encima de la cabeza, todos a la vez, que suene como una solo palmada- Brazos en cruz, palmadas por delante de la cara sonando como una sola palmada
- Agarrados al respaldo, elevar primero una rodilla y después la otra
- Flexión de rodillas, alternando
- Elevar piernas con la rodilla estirada una por cada lado de la silla
- Extensión de caderas alternando
- Abducción de caderas, alternando
- Punteras, elevando el cuerpo
- Talones
- Agarrados al respaldo, agacharse y levantarse
- Elevar brazos lateralmente inspirando profundo por la nariz y soplando al bajar los brazos.

Posteriormente a la tabla de ejercicios, se hace juego con pelota blanda con los adultos mayores sentados en corro primero uno por uno y después lanzando aleatoriamente, el adulto mayor debe recoger la pelota con sus manos y lanzarla de nuevo.

Se termina la sesión haciendo que jueguen entre ellos durante 5 minutos.

Todos los ejercicios son ejecutados frente al grupo para que en caso de duda el ejercicio se haga por imitación.

ANEXO 2

Test para extremidades inferiores



Procedimiento:

- Sentarse en mitad de una silla tamaño estándar (43-44 cm de altura) que encuentre pegada a la pared.
- Mantener los brazos cruzados y pegados al pecho.
- A la señal de “ya”, habrá que levantarse y volverse a sentar tantas veces como sea posible.
- El evaluador realiza una demostración previa.
- Antes de efectuar el test, se dejará tiempo de prueba.

Resultado:

Número máximo de repeticiones realizadas en 30 segundos.

ANEXO 3

Test de fuerza para las extremidades superiores

(Test de flexión y extensión de brazo con mancuernas o ligas)



Procedimiento:

- Sentarse en una silla tamaño estándar (43-44 cm de altura).
- Agarrar la mancuerna (2 kg hombres) con la mano que se vaya a realizar el test.
- A la señal de “ya”, habrá que flexionar y extender el brazo tantas veces como sea posible.
- Se efectuará un intento con cada brazo.
- El evaluador realiza una demostración previa.
- Antes de efectuar el test, se dejará tiempo de prueba.

Resultado:

Número máximo de repeticiones realizadas en 30 segundos.

ANEXO 4

Test de fuerza para el centro de fuerza

Procedimiento

- De rodillas y con las manos apoyadas en el suelo y la cabeza paralela al suelo, arquear la espalda y volver a la posición inicial, mantener los brazos estirados.
- El evaluador realiza una demostración previa.
- Antes de efectuar el test, se dejará tiempo de prueba

Resultado:

Número máximo de repeticiones realizadas en 30 segundos.

Test de flexión



Posición en cuadrúpeda, brazos estirados, extensión músculos abdominales y contracción músculos lumbares.



Posición en cuadrúpeda, brazos estirados, extensión músculos lumbares contracción músculos abdominales.

ANEXO 5

Las encuestas se realizaron a los adultos mayores, familiares y autoridades del Seguro Social del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

Y DE LA EDUCACIÓN

ENCUESTA DIRIGIDA A: Los adultos mayores de 65 a 75 años del Seguro Social del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

OBJETIVO: Recabar información sobre “La gerontogimnasia y su incidencia en la calidad de vida en el adulto mayor de 65 a 75 años del seguro social, cantón Ambato, provincia de Tungurahua”

INSTRUCCIONES: Estimados Sr. /Sra. solicito de la manera más comedida se digne a contestar con la mayor sinceridad posible las siguientes preguntas formuladas que serán tratadas con absoluta reserva, la veracidad de las mismas serán el éxito de la investigación.

- Lea detenidamente cada pregunta
- Seleccione con una (X) la respuesta que usted crea correcta

1. Conoce usted acerca de la gerontogimnasia?

Si ()

No ()

2. ¿ Considera usted que a través de la práctica de gerontogimnasia lograra mejorar los movimientos motrices ?

Si ()

No ()

3. ¿Piensa que la práctica de gerontogimnasia mejorara los movimientos expresivos y actividades lúdicas?

Si ()

No ()

4. ¿Piensa usted que a través de la práctica de gerontogimnasia se puede trabajar ejercicios coordinados en forma grupal e individual?

Si ()

No ()

5. ¿Cree usted que para la práctica de gerontogimnasia se debe considerar la edad, sexo y coordinación motriz?

Si ()

No ()

6. ¿Considera usted que la actividad física mejorara la comunicación en su entorno familiar y comunitario?

Si ()

No ()

7. ¿Piensa usted que la práctica de la gerontogimnasia desarrollara la parte psicomotriz afectiva?

Si ()

No ()

8. ¿Considera que los valores sociales, humanos, y espirituales se acrecentaran con la práctica de la gerontogimnasia?

Si ()

No ()

Gracias por su gentileza.

ENCUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

Y DE LA EDUCACIÓN

ENCUESTA DIRIGIDA A: Las autoridades que dirigen al grupo de adultos mayores del Seguro Social del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

OBJETIVO: Recabar información sobre “La gerontogimnasia y su incidencia en la calidad de vida en el adulto mayor de 65 a 75 años del seguro social, cantón Ambato, provincia de Tungurahua”

INSTRUCCIONES: Estimados Sr. /Sra. solicito de la manera más comedida se digne a contestar con la mayor sinceridad posible las siguientes preguntas formuladas que serán tratadas con absoluta reserva, la veracidad de las mismas serán el éxito de la investigación.

- Lea detenidamente cada pregunta
- Seleccione con una (X) la respuesta que usted crea correcta

1. ¿Conoce usted acerca de la gerontogimnasia?

Si () No ()

2. ¿ Considera usted que a traves de la practica de gerontogimnasia lograran mejorar los movimientos motrices los adultos mayores?

Si () No ()

3. ¿Piensa que la práctica de gerontogimnasia mejorara los movimientos expresivos y actividades lúdicas el adulto mayor?

Si () No ()

4. ¿Piensa usted que a través de la práctica de gerontogimnasia se puede trabajar ejercicios coordinados en forma grupal e individual?

Si ()

No ()

5. ¿Cómo especialista cree usted que para la práctica de gerontogimnasia se debe considerar la edad, sexo y coordinación motriz?

Si ()

No ()

6. ¿Considera usted que la actividad física mejorara la comunicación en el entorno familiar y comunitario del adulto mayor?

Si ()

No ()

7. ¿Piensa usted que la práctica de la gerontogimnasia desarrollara la parte psicomotriz afectiva del adulto mayor?

Si ()

No ()

8. ¿Considera que los valores sociales, humanos, y espirituales se acrecentaran con la práctica de la gerontogimnasia?

Si ()

No ()

Gracias por su gentileza

ENCUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

Y DE LA EDUCACIÓN

ENCUESTA DIRIGIDA A: Los familiares de los adultos mayores del Seguro Social del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

OBJETIVO: Recabar información sobre “La gerontogimnasia y su incidencia en la calidad de vida en el adulto mayor de 65 a 75 años del seguro social, cantón Ambato, provincia de Tungurahua”

INSTRUCCIONES: Estimados Sr. /Sra. solicito de la manera más comedida se digne a contestar con la mayor sinceridad posible las siguientes preguntas formuladas que serán tratadas con absoluta reserva, la veracidad de las mismas serán el éxito de la investigación.

- Lea detenidamente cada pregunta
- Seleccione con una (X) la respuesta que usted crea correcta

1. ¿Conoce usted acerca de la gerontogimnasia?

Si () No ()

2. ¿ Considera usted que a traves de la practica de gerontogimnasia lograra mejorar los movimientos motrices los adultos mayores?

Si () No ()

3. ¿Piensa que la práctica de gerontogimnasia mejorara los movimientos expresivos y actividades lúdicas en el adulto mayor?

Si () No ()

4. ¿Piensa usted que a través de la práctica de gerontogimnasia se puede trabajar ejercicios coordinados en forma grupal e individual?

Si ()

No ()

5. ¿Cree usted que para la práctica de gerontogimnasia se debe considerar la edad, sexo y coordinación motriz?

Si ()

No ()

6. ¿Considera usted que la actividad física mejorara la comunicación en el entorno familiar y comunitario del adulto mayor?

Si ()

No ()

7. ¿Piensa usted que la práctica de la gerontogimnasia desarrollara la parte psicomotriz afectiva del adulto mayor?

Si ()

No ()

8. ¿Considera que los valores sociales, humanos, y espirituales se acrecentaran con la práctica de la gerontogimnasia en el adulto mayor?

Si ()

No ()

Gracias por su gentileza

ANEXO 6

Sociabilización



ANEXO 7

LISTA DE ASISTENCIA DE GERONTOGIMNASIA